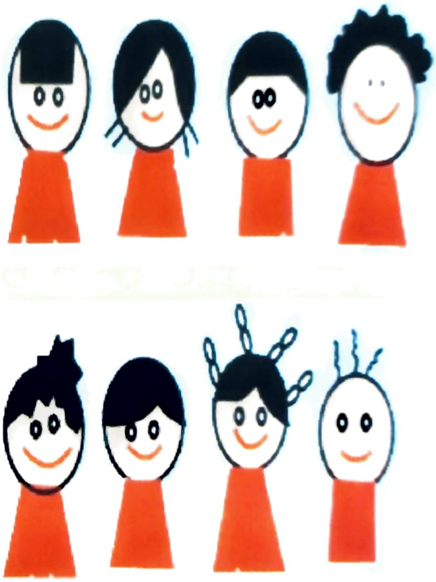
डेवेलपमेन्टल स्टिमुलेशन

Child Neurology Division
Department of Paediatrics, AIIMS, New Delhi

माता–पिता/मरीज के लिए मार्गदर्शक पुस्तक



बाल तंत्रिका विज्ञान विभाग

बचपन में तंत्रिका के विकास संबंधी रोगों हेतु

आधुनिक एंव उन्नत अनुसंधान केंद्र

बाल रोग विभाग

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली, भारत

डेवलपमेंटल स्टिमुलेशन क्या है ?

• डेवेलपमेन्टल स्टिमुलेशन विकासात्मक रोगों (विशेष रूप से सेरेब्रल पालसी) से पीड़ित बच्चों में विकासात्मक परिणामों में सुधार लाने की कुंजी है और यह इन रोगों में एक सिद्ध चिकित्सा है। डेवेलपमेन्टल स्टिमुलेशन के बुनियादी कदम जान कर माता–पिता और देखभाल कर्ता उनके बच्चों के समग्र विकास के लिए सशक्त बन सकते हैं। सरल गतिविधियों पर फोकस करती है जो घर में जा सकती है, इनसे बच्चे की दृष्टि, ध्वनि, स्पर्श, स्वाद और गंध को स्टिमुलेट करने में मदद मिलती है। विकासात्मक रोगों से पीड़ित बच्चों में, यह सरल गतिविधियां और अनिवारक अभ्यास, उम्र के साथ तथा क्रम से, कौशल प्राप्त करने में मदद करते हैं।

डेवलपमेंटल स्टिमुलेशन के लक्ष्य क्या हैं ?

- डेवेलपमेन्टल स्टिमुलेश्न सरल गतिविधियों पर फोकस करती है जो घर में माता–पिता के द्वारा की जा सकती है, इनसे बच्चे की दृष्टि, ध्वनि, स्पर्श, स्वाद और गंध को स्टिमुलेट करने में मदद मिलती है।
- विकासात्मक रोगों से पीड़ित बच्चों में, यह सरल गतिविधियां और अनिवारक अभ्यास, उम्र के साथ तथा क्रम से, कौशल प्राप्त करने में मदद करते हैं।

डेवेलपमेन्टल स्टिमुलेशन के सिद्धांत क्या हैं ?

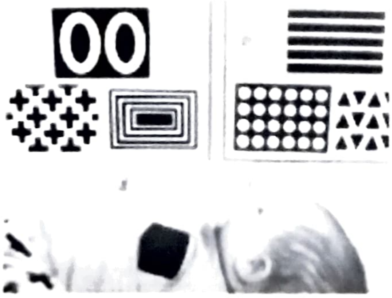
- बच्चे के लिए एक प्रेरक और शांतिपूर्ण वातावरण चुने।
- बच्चे खली पेट या उसे तुरंत खिलाया नहीं होना चाहिए।
- तनाव के दौरान यह अभ्यास मत करें।
- क्रियाएँ बच्चे की विकासत्मक उम्र के लिए उपयुक्त होनी चाहिए।
- जब बच्चा एक कौशल प्राप्त कर ले, तभी नए कौशल का परिचय कराएं।
- किसी भी गतिविधि में बच्चे को मौखिक रूप से संलग्न करे।
- जब भी बच्चा एक गतिविधि में सफल हो या पूरी कोशिश करे, उसकी प्रशंसा करें।

मल्टीमॉडल सेंसरी स्टिमुलेशन के विभिन्न तौर तरीकें क्या हैं ?

- विजुअल स्टिमुलेशन
- टेकटाइल स्टिमुलेशन
- ऑडीटरी स्टिमुलेशन
- ओरो मोटर स्टिमुलेशन
- हाथ से आँखों का समन्वय

विजुअल स्टिमुलेशन क्या है?

- यह, विशेष रूप से, नेत्रहीन बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है।
- बच्चे को विभिन्न तरह की, चमकीले रंग की वस्तुएं दिखाएं। वस्तुओं को सभी दिशाओं में घुमाएं। एक अंधेरे कमरे में मोबाइल टॉर्च इस्तेमाल कर के बच्चे की दृश्य निर्धारण शक्ति और ट्रैकिंग में सुधार लाया जा सकता है।



टेकटाइल स्टिमुलेशन क्या है?

बच्चे की हथेलियों को खोल कर उसे अलग प्रकृति और बनावट की वस्तएओं का स्पर्श कराएं। इससे बच्चे की वस्तुओं को छूने की क्षमता में सुधार लाने में मदद मिलती है।

ऑडीटरी स्टिमुलेशन क्या है?

विभिन्न ध्वनियों वाली वस्तुओं को बच्चे के कान के पास ला कर अलग–अलग प्रकृति की आवाज़ का उत्पादन करें। बच्चे से बातें करते हुए सभी गतिविधियां कराएं। इससे बच्चे की सुनने की क्षमता में सुधार लाया जा सकता है।

ओरो मोटर स्टिमुलेशन क्या है?

एक रोल तौलिये से सहारा देते हुए बच्चे के सिर को टिकाएं । बच्चे के मुंह के आस पास बार बार कोमल तरीके से उंगुली या बंद मुट्ठी से मसाज करें । इससे चबाने और निगलने की क्षमता की सुधर लाया जा सकता है । इससे लार टपकना भी कम होता है ।

हाथ से आँखों का समन्वय कैसे बढ़ाए ?

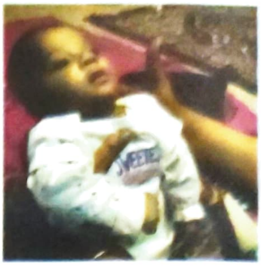
एक स्टैंड रखें जिससे विभिन्न खिलौने लटक रहे हों । इन रंगीन खिलौनों को हिला कर बच्चे की देखने की क्षमता को स्टिमुलेट करें । साथ ही बच्चे को यह खिलौने चुनने में मदद करें । इससे बच्चे के हाथ से आँखों के समन्वय में सुधर आता है ।

डेवलपमेंटल स्टिमुलेशन के लिए और क्या तोर तरीके हैं ?

बच्चे को उचित उठाने के स्थिति स्थिति में बच्चे को ले जाने से बच्चे को गर्दन पर नियंत्रण प्राप्त करने और कूल्हों और घुटनों के आराम करने में मदद मिलती है ।

हाथ खोलना: अपने दोनो हाथों से शिशु के हाथ पकडें व उन्हें स्टिमुलेट करें जैसे उन्हें खोलने की कोशिश कर रहे हों । यह विशेष रूप से उपयोगी है यदि बच्चा लगातार मुट्ठी बंद रखता है।

गर्दन सँभालने के लिए: बच्चे को दोनो हाथों से उठाते हुए गर्दन सँभालने में सहायता की जा सकती है। अगर फिर भी सिर पीछे को गिरा रहता है, तो कंधे से भी उठाया जा सकता है।



पैसिव स्ट्रेच अभ्यास:

निम्नलिखित अभ्यास किये जा सकते हैं:

- बच्चे को एक सपाट सतह पर आराम से लेटाएं और उसके टखने को एक हाथ से नीचे से पकडे और और उसे धीरे से नीचे ऊपर कसरत करें ।इसी विधि को दोनो तरफ बार बार दोहराएं ।
- इसी स्थिति में, एक हाथ से टखने और दूसरे हाथ से जांघ को फिक्स करते हुए, टांग को घुटने पर मोडें और सीधा करें । यह सभी व्यायाम दोनों तरफ करें ।

पैसिव स्ट्रेच अभ्यास:

बच्चे को एक सपाट सतह पर आराम से लेटाएं ।उसके कूल्हों दोनों हाथों से पकडें और कमर पर गुदगुदी करें ।इससे श्रोणि उठाने में बच्चे को मदद मिलती है।
यह सभी व्यायाम बच्चे के अकडन में सुधार लेन में मदद करते हैं।

फॉर आर्म वेट बेअरिंग: अगर बच्चे का गर्दन नियंत्रण अच्छा है तब यह गतिविधि की जा सकती है। बच्चे को पीछे से पकड़ें और उसके हाथों को सतह पर रखें और बच्चे को आगे बढ़ने में मदद करें ।

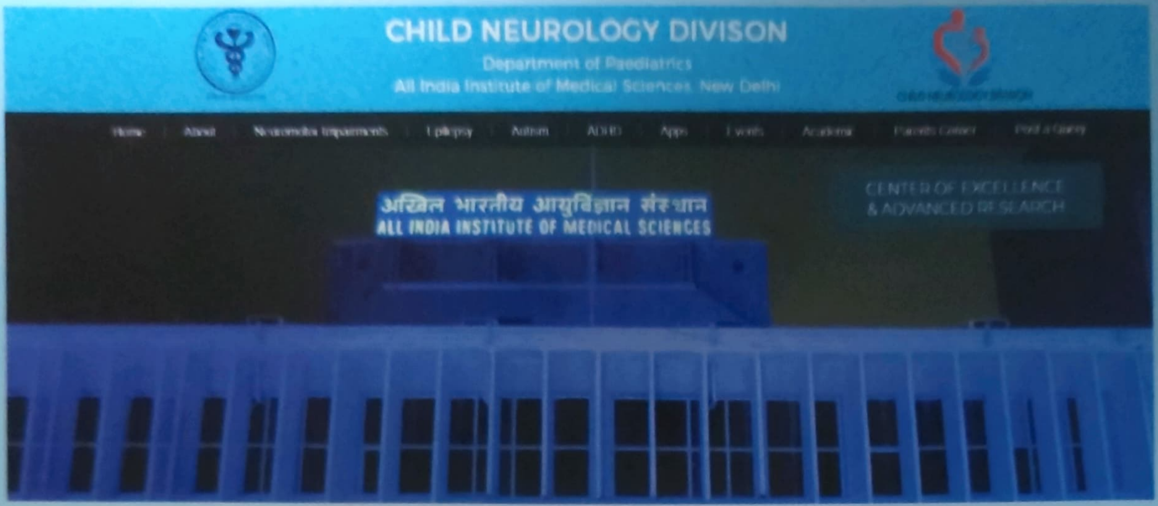
ट्रंकल सपोर्ट अभ्यास: अगर बच्चे का गर्दन नियंत्रण अच्छा है तब यह गतिविधि की जा सकती है ।शिशु की कमर को पकड़ते हुए, उसे बिठाने का प्रयास करें

याद रखें

- आप घर पर साधारण चीजों का उपयोग कर गतिविधियां कर सकते हैं, लेकिन यह गतिविधियां बच्चे के विकास के स्तर के लिए उपयुक्त होनी चाहिए

- जब तक बच्चे को आनंद मिलता है, यह गतिविधियां करें

- बच्चे से बात करें, जब वह किसी गतिविधि में सफल हो, उसे सहलाएं, चूमें और उसकी प्रशंसा करें !!!



बाल तंत्रिका विभाग की ओ पी डी	मंगलवार, एंव शुकवार सुबह 9 बजे से	कमरा न. 4, 5, 14
चाईल्ड डेवलपमेंटल क्लिनिक	सोमवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 5
न्युरॉयस्टिकेरकोसिस क्लिनिक	सोमवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 11
पेड्स न्यूरोलॉजी क्लिनिक	बुधवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 3, 4, 5
ऑटिज्म क्लिनिक	गुरूवार सुबह 9 बजे से	कमरा न. 12, 13, डी
न्यूरो मसल क्लिनिक	शुकवार दोपहर 2 बजे से	कमरा न. 3, 4

पूछताछ के लिए संपर्क करें

प्रोफ़ेसर शेफ़ाली गुलाटी
प्रमुख, बाल तंत्रिका विज्ञान विभाग
प्रभारी संकाय, बचपन में तंत्रिका के विकास
संबंधी रोगों हेतु आधुनिक एवं उन्नत अनुसंधान केंद्र
बाल रोग विभाग
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संथान, नई दिल्ली, भारत
इ मेल करें pedneuroaiims@yahoo.com
pedneuroaiims@gmail
हमारी वेबसाइट पर अपने सवाल पोस्ट करें www.pedneuroaiims.org