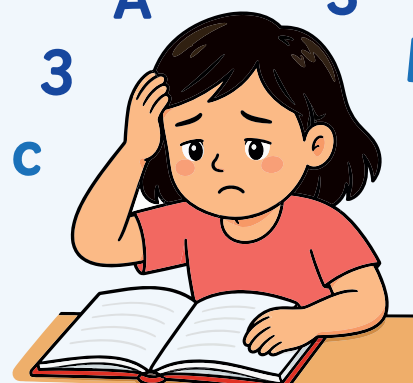


बचपन के कुछ विकार (Disorders) समय पर पहचान और सही सहायता से बच्चे के भविष्य को संवार सकते हैं।

बचपन के सामान्य विकार क्या हैं?

ध्यान की कमी / अतिसक्रियता विकार (ADHD)  ध्यान न टिकना, अत्यधिक चंचल होना, बैठे रहने में कठिनाई। 	ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम विकार (ASD)  सामाजिक मेलजोल में कठिनाई, दोहराव वाले व्यवहार, सीमित रुचियाँ। 	सीखने की कठिनाई (Learning Disorders)  पढ़ने, लिखने या गणित समझने में कठिनाई, बुद्धिमत्ता सामान्य होती है। 	भाषा और वाणी विकार  बोलने में देर होना, शब्दों का सही प्रयोग न कर पाना, हकलाना। 	व्यवहार एवं भावनात्मक विकार  चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डर, चिंता या उदासी ज्यादा बने रहना। 
---	---	---	--	--

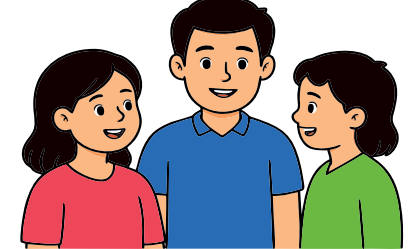
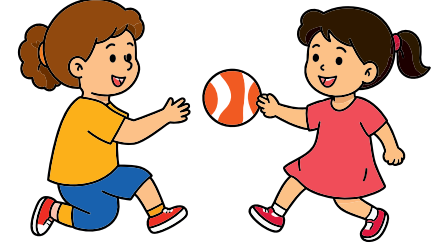
समय पर पहचान क्यों ज़रूरी है?

 समय पर हस्तक्षेप से विकास बेहतर होता है	 सीखने की क्षमता और आत्मविश्वास बढ़ता है	 व्यवहार और भावनाएँ संतुलित होती हैं	 समाज में समान भागीदारी और सफल भविष्य	 छोटी मदद, बड़ा बदलाव लाती है
--	--	---	---	---

किन संकेतों पर ध्यान दें?

• उम्र के अनुसार विकास में देरी	• आँखों में संपर्क कम बनाना	• बोलने/समझने में कठिनाई	• सामाजिक स्थितियों से बचना	• पढ़ाई में लगातार कठिनाई	• गुस्सा, चिड़चिड़ापन या डर अधिक रहना
---------------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------------------

आप क्या कर सकते हैं?

 बच्चे को समझें, धैर्य और प्यार दें।	 उसकी ताकत पहचानें और प्रोत्साहित करें।	 विशेषज्ञ से सलाह लें, जल्दी हस्तक्षेप करें।	 स्कूल और शिक्षकों के साथ मिलकर काम करें।	 रोज़ की दिनचर्या, खेल, स्वस्थ आहार और नींद पर ध्यान दें।
--	---	---	---	---

**हर बच्चा सीख सकता है, बढ़ सकता है और सफल हो सकता है -
बस ज़रूरत है समझ, सहयोग और सही मार्गदर्शन की!**



Support us
@littlivesindia
littlivesindia.com



Little Lives India के साथ जुड़ें
हर बच्चे की सेहत,
हर परिवार की ताकत



हमारा संकल्प
कोई भी बच्चा विकास के अवसरों से पीछे न रहे।

हर बच्चा विशेष है, बस अवसर और सहयोग की जरूरत है!

बचपन में किसी भी प्रकार की दिव्यांगता (**Disability**) की पहचान और सहयोग से बच्चे का जीवन बेहतर, आत्मनिर्भर और सम्मानजनक बन सकता है।

बचपन में दिव्यांगता के प्रकार

शारीरिक दिव्यांगता



चलने-फिरने, हाथों के उपयोग या अन्य शारीरिक गतिविधियों में कठिनाई।

दृष्टि बाधित



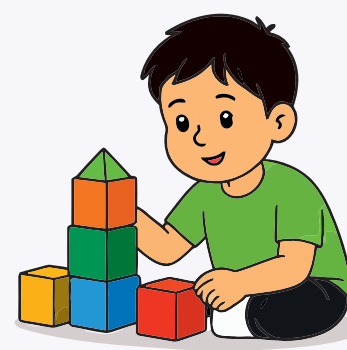
कम दिखाई देना या पूरी तरह दृष्टि का न होना।

श्रवण बाधित



कम सुनाई देना या पूरी तरह खुलने में कठिनाई।

बौद्धिक/विकासात्मक देरी



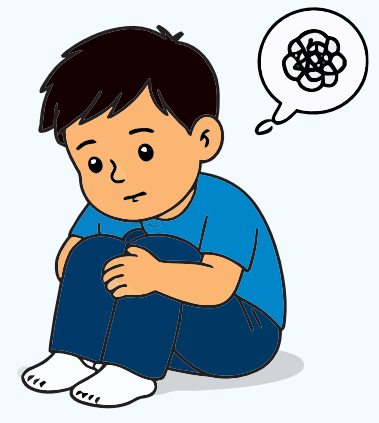
समझने, सीखने, याद रखने या रोजमर्रा काम करने में कठिनाई।

बोली एवं भाषा विकास में देरी



बोलने, भाषा समझने या व्यक्त करने में कठिनाई।

मानसिक/भावनात्मक बीमारी

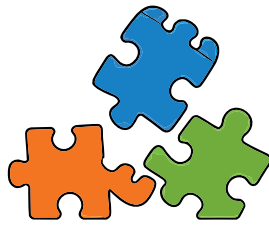


भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने या व्यवहार में कठिनाई।

किन संकेतों पर ध्यान दें?



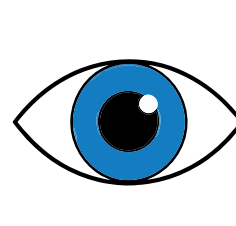
उम्र के अनुसार विकास में देरी



बात समझने या सीखने में कठिनाई



आवाज पर प्रतिक्रिया न देना



आँखों में संपर्क कम या चीजें न देख पाना



बोलने में देरी या शब्दों का सही उपयोग न कर पाना



सामाजिक जुड़ाव में कमी



चलने, पकड़ने या संतुलन बनाने में कठिनाई



जल्दी पहचान, सही परामर्श और समय पर सहयोग से बच्चे की क्षमताएं निकारी जा सकती हैं।

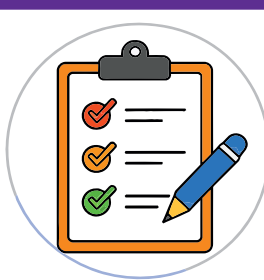
आप क्या कर सकते हैं ?



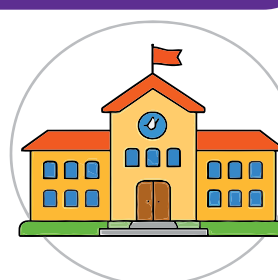
विशेषज्ञ से परामर्श लें, और उचित जाँच कराएँ।



बच्चे को प्यार, धैर्य और समझ के साथ स्वीकारें।



थेरेपी, विशेष शिक्षा और नियमित अभ्यास से सहयोग करें।



स्कूल और शिक्षकों के साथ मिलकर समावेशी शिक्षा को प्रोत्साहित करें।



बच्चे को खेल, कला और रचनात्मक गतिविधियों में शामिल करें।



भेदभाव न करें, समान व्यवहार और सम्मान दें।

BENEFITS OF INCLUSION



बच्चे में आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता बढ़ती है।



समाज में समानता और सकारात्मक परिवर्तन आता है।



परिवार में खुशी और संबंध मजबूत होते हैं।



शिक्षा और भविष्य के अवसरों में सुधार होता है।



हर बच्चा समाज की मुख्यधारा का हिस्सा बनता है।



याद रखें

दिव्यांगता किसी की कमी नहीं, यह अलग क्षमता का एक रूप है।
हर बच्चे को बराबर अवसर दें,
समावेशी समाज बनाएं!



साझा करें प्यार, दें सम्मान और बनाएं ऐसा समाज
जहाँ हर बच्चा कर सके – मैं भी सक्षम हूँ।



Support us

@littlivesindia

littlivesindia.com



Little Lives India के साथ जुड़ें

हर बच्चे की सहायता,
हर परिवार की ताकत।



हमारा संकल्प

कोई भी बच्चा दिव्यांगता के कारण शिक्षा, स्वास्थ्य और अवसरों से पीछे न रहे।



Little Lives India

Together Towards Healthy Childhood.

पोषण संबंधी कमियों को जानें, स्वस्थ भविष्य की नींव रखें

पोषण संबंधी कमियाँ (Deficiencies) बच्चों की वृद्धि, सीखने की क्षमता और रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित कर सकती है समय पर पहचान और संतुलित पोषण स्वस्थ एवं मजबूत बचपन की नींव है।

सही पोषण – सुदृढ़ शरीर – स्वस्थ भविष्य

क्या आपका बच्चा इनमें से कोई संकेत दिखाता है?



उम्र के हिसाब से कम लंबाई या वजन



थकान, कमजोरी या जल्दी थक जाना



बार-बार बीमार पड़ना, सर्दी-खांसी या बुखार



ध्यान न लगना, चिड़चिड़ापन



पीली त्वचा, बाल झड़ना, नाखून टूटना या मुंह के छाले



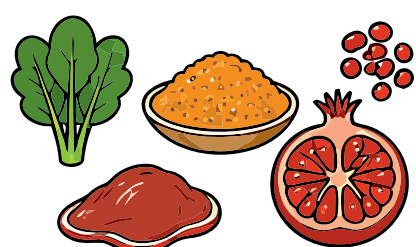
अगर हाँ, तो हो सकती है पोषण की कमी – आज ही जांच करवाएँ!

बचपन में होने वाली आम कमियाँ

आयरन (लौह) की कमी

संकेत: एनीमिया, खून की कमी, थकान, चक्कर आना, पढ़ाई में मन न लगना

खान-पान:

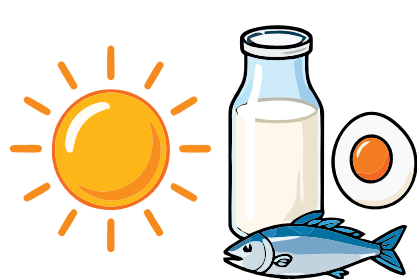


हरी पत्तेदार सब्जियाँ, चना, गुड़, अनार, दाल, अंडा, मांस

विटामिन D की कमी

संकेत: हड्डीयों में दर्द, कमजोर हड्डीयाँ, बार-बार हड्डी टूटना

खान-पान:

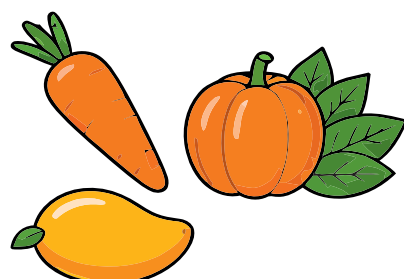


धूप, दूध, अंडा, मछली, फोर्टिफाइड भोजन

विटामिन A की कमी

संकेत: रात में कम दिखना, आँखों में जलन, बार-बार संक्रमण

खान-पान:

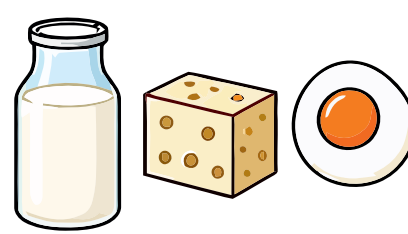


गाजर, पालक, कद्दू, आम, पपीता, दूध, अंडा

विटामिन B12 की कमी

संकेत: कमजोरी, सुन्नता, ध्यान की कमी, भूख कम लगना

खान-पान:



दूध, दही, पनीर, अंडा, मांस, फोर्टिफाइड अनाज

आयोडिन की कमी

संकेत: गला पढ़ना (गॉयटर), मानसिक विकास में कमी

खान-पान:

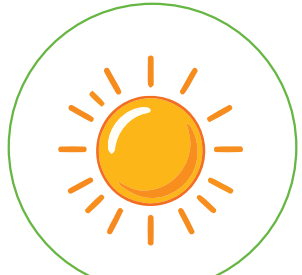


आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन, दूध

WHAT CAN YOU DO?



रोजाना संतुलित आहार दें।



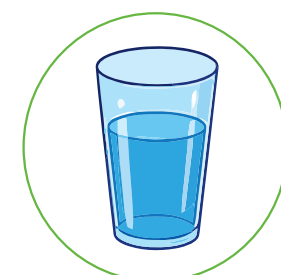
रोज 15-20 मिनट धूप में खेलने दें।



बच्चों को सक्रिय और खेलकूद में भागीदार बनाएं।



बच्चों के विकासात्मक पड़ाव की नियमित जांच करवाएं।



स्वच्छ पानी और साफ-सफाई पर ध्यान दें।



आंगनवाड़ी, आशा कार्यकर्ता या नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से जुड़ें।

पोषित बच्चा, स्वस्थ बच्चा, सशक्त भारत की नींव।
आइए, साथ मिलकर हर बच्चे को दें पोषण और सुरक्षित भविष्य।



Support us

@littlivesindia

littlivesindia.com



Little Lives India के साथ जुड़ें

हर बच्चे की सेहत,

हर परिवार की ताकत



हमारा संकल्प

कोई भी बच्चा विकास के अवसरों से पीछे न रहे।

जन्मजात विकृति की जानकारी, स्वस्थ भविष्य की तैयारी!

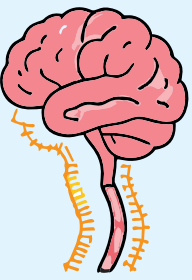
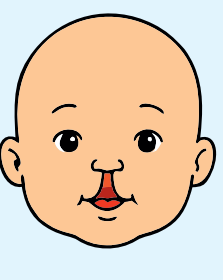
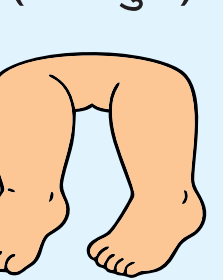
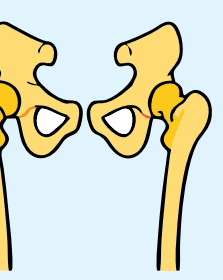
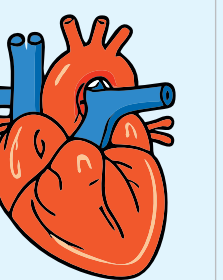
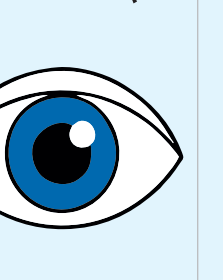
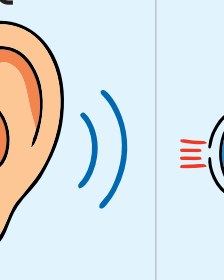
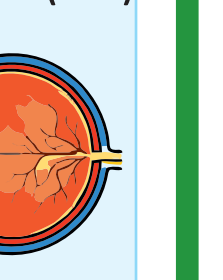
जन्मजात विकृति (**Birth Defects**) वे स्वास्थ्य समस्याएँ हैं जो शिशु के जन्म से पहले या जन्म के समय होती हैं। समय पर पहचान और सही देखभाल से बच्चे का जीवन बेहतर और सुरक्षित बनाया जा सकता है।

जन्मजात विकृति क्या हैं?

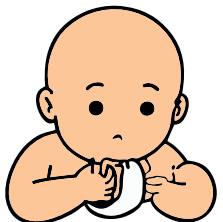


गर्भावस्था के दौरान शिशु के किसी भी अंग, संरचना या कार्य के विकास में होने वाली विकृति को जन्मजात विकृति कहते हैं। यह विकृति कम से अधिक गंभीर हो सकती है और शरीर के किसी भाग एवं क्रियात्मकता को प्रभावित कर सकती है।

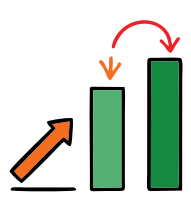
कुछ सामान्य जन्मजात विकृतियाँ

न्यूरल ट्यूब दोष  जैसे मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी का विकास पूरा नहीं होता अथवा इससे कोई गांठ होना।	डाउन सिंड्रोम  एक आनुवंशिक स्थिति, जो सीखने और शारीरिक विकास को प्रभावित कर सकती है।	क्लिफ्ट लिप और क्लिफ्ट पैलेट  ऊपरी होंठ या तालू में जन्म से छेद होना: जो दूध पीने और बोलने को प्रभावित कर सकता है।	टैलीपीज (क्लब फुट)  पैर का असामान्य मुड़ना, जिसमें चलने-फिरने में कठिनाई हो सकती है। इसका पूर्ण इलाज समय पर संभव है।	हिप डिस्प्लेसिया  कूल्हे का जोड़ ठीक से विकसित न होना या अपनी जगह से खिसकना।	जन्मजात हृदय रोग  हृदय की संरचना में गड़बड़ी, जो बेहतर देखभाल से नियंत्रित की जा सकती है।	जन्मजात मोतिया बिंद  आँख के लेंस का धूँधला होना, जिससे दृष्टि प्रभावित हो सकती है।	जन्मजात बहरापन  सुनने की क्षमता प्रभावित होना, जिसे समय पर पता लगाकर प्रबंधन किया जा सकता है।	रेटिनोपैथी ऑफ प्रिमेच्योरिटी (RPO)  समय से पहले जन्मे शिशुओं की आँखों की रेटिना को प्रभावित करने वाली स्थिति।
--	---	---	---	---	--	---	--	--

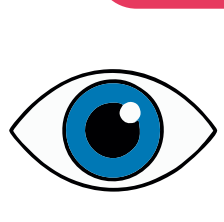
किन संकेतों पर ध्यान दें?



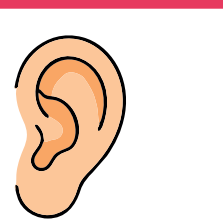
दूध पीने में कठिनाई



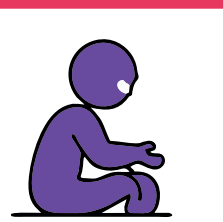
विकास में देरी या वजन न बढ़ना



बार-बार दृष्टि समस्याएँ



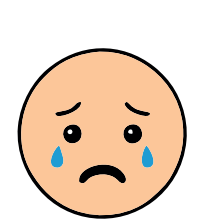
आवाज पर प्रतिक्रिया न देना



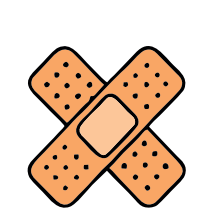
मांसपेशियों में कमजोरी या अकड़न



साँस लेने में कठिनाई



असामान्य व्यवहार या चिड़चिड़ापन



शरीर के किसी भाग कि असामान्य आकृति या हरकत



ऐसे किसी भी संकेत दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जाँच करवाएँ।

गर्भावस्था के दौरान आप क्या कर सकती हैं?



गर्भधारण से पहले और दौरान नियमित डॉक्टर से परामर्श लें।



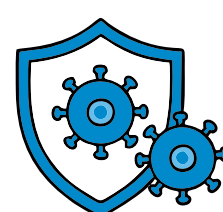
फोलिक एसिड की गोली (गर्भधारण से पहले और पहली तिमाही में) डॉक्टर के सलाह से लें।



पौष्टिक भोजन लें - हरी सब्जियाँ, फल, दालें, दूध, अंडा आदि।



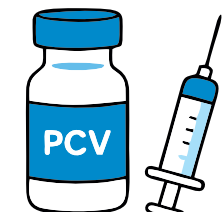
धूम्रपान, शराब और नशीले पदार्थों से दूरी बनाएँ। किसी भी दवा का उपयोग बिना परामर्श के ना करें।



संक्रमण से बचें और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।



समय पर सभी जाँच (अल्ट्रासाउंड आदि) करवाएँ।



टीकाकरण पूरी करें (रुबेला आदि) डॉक्टर की सलाह से।

समय पर पहचान और उपचार से क्या लाभ?



समय पर इलाज संभव होता है।



बच्चे का विकास बेहतर होता है।



जटिलताओं से बचाव होता है।



परिवार का तनाव और आर्थिक बोझ कम होता है।



बच्चे को सामान्य जीवन जीने का बेहतर अवसर मिलता है।

हर बच्चा खास है, हर बच्चा सक्षम है -

प्यार, सहयोग और अवसर देकर उसे एक उज्ज्वल भविष्य दें!



Support us

@littlivesindia

littlivesindia.com



Little Lives India के साथ जुड़ें

हर बच्चे की सेहत,

हर परिवार की ताकत



हमारा संकल्प

कोई भी बच्चा जन्म दोष के कारण उपेक्षित न रहे, हर बच्चे को प्यार, इलाज और समान अवसर मिले।