IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)
An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

गर्भ में ना होने दें कुपोषित भविष्य : - एक अध्ययन

डॉं. रीमा कुमारी ए
एम.ए य बी.एड य पीएचडी (पटना विश्वविद्यालय)
प्रोजेक्ट कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालयए
जगदीशपुरए भागलपुरए बिहार

परिचय

महिलाओं के जीवन का एक सुंदर चरण होता है गर्भवती होना ! महिलाओं के लिए मां बनना एक बहुत ही सुखद एहसास होता है। साथ ही साथ गर्भवती महिला में मां बनने को लेकर बड़ी उत्सुकता होती है। हर महिला कि यह इच्छा होती है कि वह एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे। इस इच्छा को पूर्ण करने के लिए गर्भावस्था मे पौष्टिक आहार का सेवन पर्याप्त मात्रा मे करना बेहद जरुरी है। गर्भस्थ शिशु का विकास माता के आहार पर निर्भर होता है। गर्भवती महिला को ऐसा आहार करना चाहिए जो उसके गर्भस्थ शिशु के पोषण कि आवश्यकताओं को पूरा कर सके।
गरीबीए अशिक्षा व परंपरा की वजह से महिलाएं कुपोषण का शिकार हो रही और अपने गर्भ के अंदर ही बच्चों को कुपोषित कर रहीं हैं !जबकि प्रत्येक शीशु का यह जन्म सिद्ध अधिकार है कि भ्रुणावस्था में वह मानसिक और शारिरीक स्वास्थ्य और निरोगता एवं बिना किसी विकृति के सुडौल व सबल शरीर प्राप्त कर अपना जीवन प्रारंभ करे ! प्रत्येक गर्भिणी का भी यह परम कर्तव्य बनता है कि वह गर्भावस्था में अपने स्वास्थ्य और भोजन की ओर विशेष ध्यान दें ए जिससे भ्रुण का पोषण संतोषजनक हो और उसके अपने समान्य पोषण के अतिरिक्त भावी प्रसव और दुग्ध उत्पादन के लिए भी तैयारी हो जाये ! इस समय की उपेक्षा व असावधानी के परिणामस्वरूप शारीरीक विकृति के साथ पैदा हुए शिशु अधिकांशतः तत्काल मृत्यु को प्राप्त होते है ! परन्तु यदि वे जीवित रह जाते हैं तो विकलांग या अपंग जैसे व्यक्तियों की भाँति समान्य व सुखी जीवन कदापि व्यतीत नहीं कर सकते!

उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र में गर्भवती महिलाओं के विभिन्न पहलुओं के साथ पोषण ए कुपोषण - कारण व निवारण के साथ साथ देश के गर्भस्थ भविष्य को स्वस्थ व सुंदर जीवन कैसे मिले ए इसका अध्ययन करेंगे !

गर्भावस्था

गर्भावस्था में माताओं के शरीर में परिवर्तन

गर्भावस्था एक ऐसी अवस्था है जब माता के शरीर में सबसे अधिक परिवर्तन हो रहे होते हैंए इस दौरान स्त्री के शरीर में निम्न परिवर्तन होते हैं....

1ण अधारीय चयापचय की दर में बढोत्तरी -- गर्भावस्था में शरीर का आकार और शारिरीक वजन बढ जाने के कारण तथा विकास की तीव्र गति होने के कारण माताओं के शारीरीक अवयवों की क्रियाएं बढ जाती हैए इससे आधारीय चयापचय की दर बढ जाती है!

पाचन क्रिया का प्रभावित होना-
इस अवस्था में माता के शरीर में होने वाले परिवर्तनों से पाचन क्रिया भी प्रभावित हो जाती है! जी मिचलानाए उल्टियां होना ए कब्ज रहना आदि समान्य रोग गर्भवती महिलाओं में देखने को मिलते हैं !
3ण गुर्दे का कार्य प्रभावित होना -
गर्भावस्था में कुछ तत्वों जैसे - कैल्शियमए लोहा आदि की अवशोषण क्षमता बढ जाती है ! गुर्दे का कार्य भार भी बढ जाता है ! स्त्री के गुर्दे उसके शरीर के वर्ज्य पदार्थों के अतिरिक्त भ्रुण के भी वर्ज्य पदार्थों का भी उत्सर्जन करते हैं!
4ण रक्त संगठन - इस अवस्था में रक्त के संगठन में भी परिवर्तन आ जाता है ! रक्त में प्लाज्मा की मात्रा 50ः बढ जाती है तथा लाल रक्त कणिकाओं में 20ः की वृद्धि होती है ! हीमोग्लोबिन की सांद्रता कम और रक्त के सीरम में प्रोटीन की मात्रा भी कम हो जाती है !

5ण शरीर में जल की मात्रा - शरीर में जल की मात्रा भी बहुत बढ जाती हैए गर्भावस्था के अंतिम तीन माह में सात लीटर तक जल की मात्रा बढ जाती है ! गुर्दों के द्वारा सही तरीके से उत्सर्जित नहीं हो पाने के कारण स्वस्थ गर्भवती महिलाओं का भार 10.12 किलोग्राम औसतन बढ जाता है !

6ण गर्भावस्था के दौरान शरीर भार में वृद्धि - समान्य भार में वृद्धि शिशु के अच्छे विकास का सूचक माना जाता है! शरीर भार में वृद्धि - भ्रुण ए प्लेसंद ए एमनियोटिक तरल पदार्थ ए गर्भाशय के आकार व माँसपेशियों में अंतर ए स्तनों का विकास रक्त की मात्रा में वृद्धि तथा शारिरिक चर्बी के कारण होता है ! कुपोषित गर्भवती महिलाओं का भार कम बढता ऐसा देखा जाता है !

गर्भवती महिलाओं का पोषण

गर्भधारण ए यद्यपि एक समान्य प्रक्रिया है ए लेकिन इसके कारण महिलाओं की पोषण संबंधित आवश्यकताएं बढ जाती है ! गर्भावस्था के प्रारंभिक दिनों में उल्टियां और भोजन के प्रति अरूचि हो जाने के कारण यूँ भी भोजन की मात्रा कम हो जाती है तथा भ्रुण के विकास के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता और अधिक बढ जाती है !

गर्भावस्था में पोषक तत्वों की आवश्यकता :-
1ण कैलोरी -
गर्भस्थ शिशु की स्वस्थता और पोषण के लिए कुल 40000 कैलोरीज की आवश्यकता अनुमानित की गयी है ! अधिकांश कैलोरी की आवश्यकता द्वितीय और तृतीय त्रैमासिकी में ही होती है ! इसलिए कैलोरी की दैनिक आवश्यकता 200 कैलोरी अनुमानित की गई है ! प्ब्डत् के पोषक विशेषज्ञ दल ने दैनिक कैलोरी आवश्यकता 300 कैलोरी अनुमानित की है !

प्रोटीन :-
गर्भस्थ शिशु और मातृत्व उत्तकों में लगभग 910 ग्राम प्रोटीन एकत्रित हो जाता है ! गर्भावस्था के अंतिम 6 महीनों में प्रोटीन की मात्रा 5 ग्राम (उत्तक प्रोटीन के रूप में) प्रतिदिन बढती जाती है ! इसका अर्थ है कि समान्य दैनिक आहारीय प्रोटीन आवश्यकता 10 ग्राम और बढ जाती है ! गर्भवती महिला के गर्भाशयए स्तनों तथा गर्भ के विकास ओर वृद्धि के लिये प्रोटीन एक महत्वपूर्ण तत्व है।
प्रोटीन युक्त आहार मे दूध और दुध से बने व्यंजनए मूंगफलीए पनीरए चिज़ए काजूए बदामए दलहनए मांसए मछलीए अंडे आदि का समावेश होता है।

कैल्शियम :-
गर्भावस्था में लगभग 30 ग्राम कैल्शियम गर्भस्थ शिशु में जमा हो जाता है ए इसका तात्पर्य यह हुआ कि गर्भावस्था के उत्तरार्ध में लगभग 160 ग्राम कैल्शियम एकत्रित हो जाता है ! आहारीय कैल्शियम का लगभग 25 प्रतिशत कैल्शियम ही शोषित हो पाता है ए इसलिए आहारीय कैल्शियम के रूप में गर्भावस्था में लगभग 600 मिलीग्राम कैल्शियम दिया जाना चाहिए !
कैल्सियम युक्त आहार में दूध और दूध से बने व्यंजनए दलहनए मक्खनए चीजए मेथीए बीटए अंजीरए अंगूरए तरबूजए तिलए उड़दए बाजराए मांस आदि का समावेश होता है।

आयरन :-
यह अनुमान लगाया जाता है कि गर्भस्थ और मातृत्व उत्तकों में 540 मिलीग्राम पाया जाता हैए इसका अर्थ यह हुआ कि गर्भावस्था के अंतिम छह महीनों में आयरन की दैनिक आवश्यकता 2.3 मिलीग्राम होगी ! गर्भवती महिला आहारीय आयरन का केवल 20ः ही शोषित कर पाती है ! इसलिए आहारीय आयरन की दैनिक आवश्यकता 10.15 मिलीग्राम तक होगी !

विटामिन ए :-
यह अनुमान लगाया गया है कि नवजात शिशु के यकृत में रेटीनाल के रूप में मौजूद विटामिन ए की मात्रा 5400 से 7200 माईक्रोग्राम होती है ए इसका अर्थ है कि 25 से 35 माईक्रोग्राम रेटीनाल प्रतिदिन आवश्यक होगा ! अतिरिक्त रेटीनाल की आवश्यकता बहुत कम होती है इसलिए प्ब्डत् ने विटामिन ए के लिए कोई सिफारिश नहीं की है !

थायमिनए राइबोफ्लेविन और निकोटिनिक एसिड :- गर्भस्थ शिशु के उत्तकों में इन विटामिनों की बहुत थोड़ी मात्रा पायी जाती है ! गर्भवती महिलाओं के लिए इस विटामिनों के लिए 300 कैलोरीज की अतिरिक्त मात्रा प्रदिपादित की गई है !

फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 रू.
गर्भस्थ शिशुओं के उत्तकों में बहुत ही थोड़ी मात्रा में फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 पाये जाते हैं ! प्ब्डत् के पोषक दल ने स्वत्रंत फोलिक एसिड की 50 में 200 माईक्रोग्राम और विटामिन बी 12 की 0ण्5 माईक्रोग्राम मात्रा प्रतिपादित की है !
पर्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड लेने से जन्मदोष और गर्भपात होने का खतरा कम हो जाता है। इस तत्व के सेवन से उलटी पर रोक लग जाती है।
आपको फोलिक एसिड का सेवन तब से कर लेना चाहिए जब से आपने माँ बनने का मन बना लिया हो।
फोलिक एसिड युक्त आहार मे दालए राजमाए पालकए मटरए मक्काए हरी सरसोए भिंड़ीए सोयाबीनए काबुली चनाए स्ट्रॉबेरीए केलाए अनानसए संतराए दलीयाए साबुत अनाज का आटाए आटे कि ब्रेड आदि का समावेश होता है।

एस्कार्बिक एसिड :- गर्भस्थ शिशु के उत्तकों में एस्कार्बिक एसिड की बहुत थोड़ी मात्रा उपस्थित रहती है ए पोषक विशेषज्ञ दल का मानना है कि यदि समान्य महिला को 50 मिलीग्राम एस्कार्बिक एसिड प्रतिदिन दिया जाये तो उससे अतिरिक्त आवश्यकता की पुर्ति हो जायेगी !

आवश्यक पोषण मार्गदर्शन:-
गर्भवती महिलाओं को आहार संबंधी निम्नलिखित बातों का ख्याल रखना चाहिए -

गर्भवती महिला को हर 4 घंटे में कुछ खाने की कोशिश करनी चाहिए। हो सकता है आपको भूख न लगी होए परन्तु हो सकता है कि आपका गर्भस्थ शिशु भूखा हो।
वजन बढ़ने कि चिंता करने के बजाय अच्छी तरह से खाने कि ओर ध्यान देना चाहिए।
कच्चा दूध न पिए।
मदिरापान अथवा धूम्रपान न करे।
कैफीन की मात्रा कम करे। प्रतिदिन 200 मिलीग्राम से अधिक कैफीन लेने पर गर्भपात और कम वजन वाले शिशु के जन्म लेने का खतरा बढ़ जाता है।
गर्भवती महिलाओं को गर्म मसालेदार चींजे नहीं खाना चाहिए।
एनेमिया से बचने के लिए अखण्ड अनाज से बने पदार्थए अंकुरित दलहनए हरे पत्तेवाली साग भाज़ीए गुड़ए तिल आदि लोहतत्व से भरपूर खाद्यपदार्थों का सेवन करना चाहिए।
सम्पूर्ण गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला का वजन 10 से 12 किलो बढ़ना चाहिए।
गर्भवती महिला को उपवास नहीं करना चाहिए।
गर्भवती महिला को मीठा खाने की इच्छा हो तो उन्हें अंजीर खाना चाहिए। इसमें प्रचुर मात्रा में कैल्सियम है और इससे कब्ज भी दूर होता हैं।
सब्जियों का सूप और जूस लेना चाहिए। भोजन के दौरान इनका सेवन करे। बाजार में मिलने वाले रेडीमेड सूप व् जूस का उपयोग न करे।
गर्भवती महिला को फास्टफूडए ज्यादा तला हुआ खानाए ज्यादा तिखा और मसालेदार खाने से परहेज करना चाहिए।
अपने डॉक्टर की सलाह अनुसार विटामिन और आयरन की गोलिया नियमित समय पर लेना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान कुपोषण दृ

हमारे शरीर को समान्य रूप से काम करने और अच्छी सेहत के लिए सही पोषक तत्वों की जरूरत होती है। गर्भावस्था एक ऐसी समय जब आपको नुट्रिएंट्स का सेवन करना सबसे ज्यादा जरूरी होता हैए क्योंकि गर्भ में पल रहे बच्चे को विकास करने के लिए पोषण की जरूरत होती है। बच्चे के साथ साथ माँ को भी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है जो उसके शरीर को गर्भावस्था के दौरान होने वाली मुश्किलों का सामना करने में मदद करते हैं।

कुपोषण तब होता है जब शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते हैं जो आपके शरीर के नॉर्मली काम करने के लिए बहुत जरूरी है। पोषक तत्वों को मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (प्रोटीनए कार्बोहाइड्रेट और फैट)ए माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल) और पानी में वर्गीकृत किया गया है। इसकी कमी से गर्भवती महिला गंभीर बीमारी का शिकार हो सकते हैंए जो गर्भवती महिलाओं और गर्भस्थ शिशुओं को प्रभावित कर सकता हैं।

गर्भावस्था में कुपोषण के कारण

1ण अशिक्षा
पोषक तत्वों के महत्व के बारे में ठीक से न समझने और इसकी जरूरत को पर्याप्त रूप से न पूरा कर पाने की वजह से कुपोषण हो सकता हैए क्योंकि आप नियोजित आहार नहीं ले रही होती हैं।

2ण बीमारी
दस्त और उल्टी के कारण आपको ठीक से पोषण नहीं मिल पता है। बीमारियांए इन्फेक्शन और मानसिक बीमारियां जैसे डिप्रेशन वाले इंसान को पौष्टिक भोजन को खाने और उसे पचाने की क्षमता भी प्रभावित होती है। ये आपकी भूख में कमी पैदा कर सकता है और पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकता है।
दाँतों की समस्या के भी वजह से आप पौष्टिक भोजन का सेवन नहीं कर पाती हैं।

3ण सामाजिक आर्थिक स्थिति
जिन परिवारों में पैसों की कमी होती है उन्हें ठीक से पोषक आहार नहीं मिल पता है। इससे लोगों में कुपोषण हो सकता है।

4ण दवा का दुष्प्रभाव
गर्भावस्था या आपके रोगों से जुड़ी कुछ दवाएं ऐसी भी होती हैं जिससे आपका शरीर पोषक तत्वों को ग्रहण नहीं कर पता हैए जिससे कुपोषण हो सकता है।

5ण परंपरा का प्रभाव
बहुत से महिलाओं को घरों में पुजा- पाठ या अन्य सामाजिक और धार्मिक अनुष्ठान या पारिवारिक वातावरण के कारण बहुत देर तक भुखे रहना पडता ! ऐसी गर्भवती महिलाओं को भी कुपोषण का खतरा बना रहता है !

गर्भावस्था के दौरान कुपोषण से जुड़े जोखिम
गर्भावस्था के दौरान कुपोषण माँ और उसके बढ़ते बच्चे दोनों की ही हेल्थ पर बहुत बुरा प्रभाव डाल सकता है और उनके लिए कई स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। यहाँ गर्भावस्था के दौरान कुपोषण होने के कुछ जोखिम बताए गए हैं!

1ण माँ के लिए खतरा
मातृ मृत्यु दर- जिन महिलाओं को गर्भावस्था के पहले और दौरान पोषण की कमी होती हैए उनमें गर्भावस्था या डिलीवरी के दौरान मृत्यु होने का खतरा ज्यादा होता है।
मिसकैरज होने का खतरा- जिन महिलाओं में पोषण की कमी होती हैए उनमें गर्भपात का ज्यादा खतरा होता है।

दंत समस्या
कुपोषित गर्भवती महिलाओं में दाँतों में सड़न या दूसरी दाँत की समस्याओं से पीड़ित होने का खतरा होता है।

ओस्टियोमलेशिया-
यह एक ऐसी स्थिति है जहाँ एक कुपोषित महिला की हड्डियां बहुत नरम और भूसी हो जाती हैं।

एनीमिया-
आयरन की कमी से गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की समस्या पैदा हो सकती है। इसका मतलब है कि उनके शरीर में रेड ब्लड सेल्स बहुत कम हैंए जिसकी वजह से बॉडी सेल्स को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पा रहा होता है।

टोक्सिमिया
प्री-एक्लेमप्सिया या टॉक्सिमिया एक ऐसी स्थिति हैए जिसमें गर्भवती महिला के खून में प्रोटीन और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इससे माँ और बच्चे दोनों की जान को खतरा हो सकता है।

2ण बच्चे के लिए खतरा
गर्भावस्था के दौरान कुपोषण होने से बच्चे पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ता है !

स्टिलबर्थ- कुपोषित होने वाली महिला के गर्भ में पल रहे बच्चे का ठीक से विकास नहीं हो पाता हैए जिससे उसकी गर्भ में ही मृत्यु हो सकती है।

समय से पहले जन्म- समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चे का विकास ठीक से नहीं हुआ होता है और इससे बच्चे में कई समस्याएं जन्म दे सकती हैं जैसेए नजर कमजोर होनाए मसल्स कमजोर होनाए ब्रेन डैमेजए पुअर ग्रोथ रेट आदि। उनमें नेक्रोटाइजिंग एंट्रोकोलिटिस की समस्या ही पैदा हो सकती हैए जिमसें बैक्टीरिया बच्चे की आँतों पर अटैक करते हैं और उसे खराब कर देते हैं।

प्रीनेटल मोर्टेलिटी- गर्भावस्था के दौरान कुपोषित महिलाओं के बच्चों की एक हफ्ते के अंदर मृत्यु हो जाने की संभावना होती है।

बर्थ डिफेक्ट- गर्भावस्था के दौरान पोषक तत्वों की कमी बच्चे में गंभीर बर्थ डिफेक्ट पैदा कर सकती है। उदाहरण के लिएए फोलिक एसिड की कमी से बच्चों में स्पाइना बिफिडा की समस्या पैदा कर सकती हैए जिसमें बच्चा डिफॉर्म स्पाइनल कार्ड के साथ पैदा होता है। यह उनके चलने की क्षमताए बोवेल और ब्लैडर के मूवमेंट को प्रभावित करता है।

अविकसित अंग- जिन बच्चे को ठीक से पोषण नहीं मिलता है उनके अंगों का विकास ठीक से नहीं होता हैए जो उनकी लाइफ क्वालिटी को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है।

3ण बच्चे को आगे चलकर होने वाले स्वास्थ्य समस्याएँ

डायबिटीज मेलिटस- ठीक से पोषित न हो पाने वाले बच्चों को आगे चलकर टाइप 2 डायबिटीज होने होने का बहुत अधिक खतरा होता है।

हृदय रोगदृ ऐसे बच्चों में बड़े होकर उच्च रक्तचाप और हृदय रोग होने का खतरा होता है।

ऑस्टियोपोरोसिस- अच्छी तरह से पोषित न होने वाला बच्चा ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित हो सकता हैए एक ऐसी स्थिति हैं जहाँ हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनके टूटने का खतरा भी होता है।

लो आईक्यू और कॉग्निटिव इम्पेयरमेंट- कम पोषण मिलने से भी बच्चे का आईक्यू नॉर्मल से कम हो जाता है और वो कॉग्निटिव इम्पेयरमेंट से पीड़ित हो जाता हैए जहाँ बच्चे को रोजाना चीजें सीखनेए याद रखने और निर्णय लेने में समस्या होती है।

क्यों होते हैं बच्चे कुपोषि त

गर्भावस्था के दौरान महिलाएँ यदि संतुलित एवं पौष्टिक आहार नहीं लें तो जन्म के बाद उनके बच्चे कुपोषण के शिकार हो सकते हैं और आगे चलकर ऐसे बच्चों का मानसिक एवं शारीरिक विकास भी प्रभावित हो सकता है।

गर्भवती महिलाओं के खानपान पर विशेष ध्यान दिये जाने की जरूरत होती है। ऐसी महिलाओं में पोषण की कमी होने पर इसका सीधा असर उनके गर्भ पर पलने वाले बच्चे पर पड़ता है और उसका उचित शारीरिक एवं मानसिक विकास नहीं हो पाता। आँकड़े बताते हैं कि भारत में कम से कम 46 प्रतिशत बच्चे कुपोषण का शिकार होते हैं।

देश में प्रतिदिन छह हजार बच्चों की मौत होती है जिसमें से दो से तीन हजार बच्चों की मौत के लिए कुपोषण जिम्मेदार होता है। संतुलित एवं पोषण वाला आहार नहीं लेने वाली गर्भवती महिलाओं के जन्म लेने वाले बच्चे कम वजन के तो होते ही हैं उनकी लंबाई भी अन्य बच्चों की अपेक्षा कम होती है।
इस बात की संभावना अधिक है कि इसका प्रभाव युवावस्था में उनकी लंबाई पर पड़े और उनकी लंबाई सामान्य से कम ही रहे।

कुपोषण एक समस्या

भारत में हर साल दो करोड़ बच्चे जन्म लेते हैं और दुखद यह है कि जन्म देने के समय 45000 माताओं की मृत्यु हो जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि आज भी देश में अस्पतालों में होने वाले प्रसवों का औसत 80 प्रतिशत ही है। सरकार के साथ मिलकर फोग्सी इस प्रतिशत को 99 प्रतिशत तक ले जाने की कोशिश कर रही है ताकि इस मातृ मृत्यु दर पहले 5000 फिर शून्य पर लाया जा सके। वहीं हर एक लाख जन्म लेने वाले बच्चों में से 34 की मृत्यु हो जाती हैए इसे भी कम करना है।
विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक बच्चों में कुपोषण की समस्या पूरी दुनिया के लिए चिंता का विषय बनी हुई है। विश्व भर में 15 करोड़ से अधिक बच्चे कुपोषण प्रभावित हैं। आंकड़ों के अनुसार पांच साल के कम उम्र के बच्चों की मौतों में से आधी कुपोषण के कारण ही होती हैं।

यूं तो कुपोषण सभी उम्र के लोगों के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है लेकिन गर्भवती महिला और शिशु के आरम्भिक वर्षों में बेहतर पोषण अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हो जाता है। बच्चे के मस्तिष्क और शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है कि वाटामिनए कैल्शियमए आयरनए वसा और कार्बोहाइड्रेट वाले पोषक तत्वों के साथ संतुलित आहार बच्चे और माँ को दिया जाए। जब बच्चे को आवश्यक पोषक तत्वए खनिज और कैलोरी प्राप्त नहीं होतेए जो बच्चे के अंगो के विकास में मदद करते हैं तब बच्चे का शारीरिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। कुपोषण के कारण बच्चे के शारीरिक व मानसिकता विकास में रुकावट ही नहीं बल्कि मानसिक विकलांगताए जी.आई. ट्रैक्ट संक्रमणए एनीमिया और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। शोधों के अनुसार कुपोषण न केवल पोषक तत्वों की कमी के कारण होता हैए बल्कि अत्यधिक सेवन के कारण भी समस्या हो सकती है।

बच्चों में कुपोषण की एक बड़ी चुनौती स्टंटिंग और वेस्टिंग (सामान्य भाषा में नाटापन और दुबलापन) के रूप में सामने आई है। स्टंटिंग सम्बद्ध कुपोषण के अन्य कारणों में शामिल थे- मातृ शिक्षा (12 प्रतिशत)ए विवाह के समय आयु (7 प्रतिशत)ए प्रसव-पूर्व देखभाल (6 प्रतिशत)ए बच्चों का खानपान (9 फीसदी)ए सम्पत्ति (7 प्रतिशत)ए खुले में शौच (7 प्रतिशत)ए घरेलू आकार (5 प्रतिशत)। रिपोर्ट से जुड़े विशेषज्ञों के अनुसार श्आंकड़े तत्काल कार्रवाई के लिए कहते हैं। कुपोषण किसी भी अन्य कारण से अधिक बीमार होने के लिए जिम्मेदार है। अधिक वजन और मोटापे के कारण वैश्विक-स्तर पर अनुमानित 40 लाख मौतें होती हैं।श

कपोषण का निदान

कुपोषण का समय पर निदान करना बहुत महत्त्वपूर्ण है। किसी व्यक्ति को कुपोषण का खतरा हैए यह पहचानने के लिएए मालन्यूट्रीशन यूनिवर्सल स्क्रीनिंग टूल (एमयूएसटी) एक जाँच उपकरण हैए जो कुपोषण का पता लगाने में मदद करता है। बच्चों के मामले मेंए डॉक्टर बच्चे की लम्बाई और वजन का परीक्षण करते हैंए बच्चों में कुपोषण को निर्धारित करने के लिए नैदानिक प्रक्रियाओं में हाथ के मध्य-ऊपरी व्यास का मापन किया जाता है। यदि मध्य-ऊपरी बांह की परिधि 110 मिमी. से नीचे हैए तो यह आपके बच्चे में कुपोषण का एक स्पष्ट संकेत है। विशिष्ट रक्त-परीक्षण जैसे रक्त कोशिकाओं की गिनतीए रक्त शर्कराए रक्त प्रोटीन या एल्बुमिन-स्तर और अन्य नियमित रक्त परीक्षण बच्चों में कुपोषण की पहचान करने में मदद करते हैं। अन्य परीक्षण जैसे कि थायराइड परीक्षणए कैल्शियमए जिंक और विटामिन की जांच करना आदि। यह सभी परीक्षण करने के लिए डॉक्टर बताते हैं क्योंकि यह बच्चों में कुपोषण को पहचानने में मदद करते हैं।

राष्ट्रीय पोषण मिशनए जिसे श्पोषण अभियानश के नाम से भी जाना जाता हैए की शुरुआत भारत सरकार द्वारा वर्ष 2018 में की गई। राष्ट्रीय पोषण मिशन की अभिकल्पना नीति आयोग द्वारा श्राष्ट्रीय पोषण रणनीतिश के तहत की गई है। इस रणनीति का उद्देश्य वर्ष 2022 तक श्कुपोषण-मुक्त भारतश बनाना है। इसके तहत वर्ष 2022 तक प्रति वर्ष बच्चों में स्टंटिंग की समस्या को तीन प्रतिशत तक कम करना और माँ बनने की उम्र में पहुंची महिलाओं में एनीमिया की समस्या को एक तिहाई कम करना है। यह एक महत्वाकांक्षी लक्ष्य हैए क्योंकि अगर आंकड़ों पर गौर करे तो हम पाएंगे कि स्टंटिंग की समस्या में गिरावट पिछले 10 वर्षों में प्रति वर्ष केवल एक प्रतिशत की हुई है अर्थात यह 2006 में 48 प्रतिशत थी और 2016 में कुछ कम 38ण्4 प्रतिशत तक रही। आंकड़ों के अनुसार जन्म के एक घंटे के भीतर केवल 41ण्6 प्रतिशत बच्चों को स्तनपान कराया जाता हैए 54ण्9 प्रतिशत को विशेष रूप से छह महीने के लिए स्तनपान कराया जाता हैय 42ण्7 प्रतिशत को समय पर पूरक आहार प्रदान किया जाता है और दो साल से कम उम्र के केवल 9ण्6 प्रतिशत बच्चों को पर्याप्त आहार प्राप्त होता है।
हाल ही में केन्द्रीय महिला और बाल विकास मंत्री ने विश्व बैंक की वैश्विक पोषण रिपोर्ट 2018 का हवाला दिया जिसमें कहा गया है कि भारत को कुपोषण के मामले में वार्षिक रूप से कम से कम 10 बिलियन डॉलर का नुकसान उठाना पड़ता है। यह नुकसान उत्पादकताए बीमारी और मृत्यु से जुड़ा है और गम्भीर रूप से मानव विकास तथा बाल मृत्युदर में कमी लाने में बाधक है। उन्होंने कहा कि पोषण सभी नागरिकों के जीवन के लिए एक अभ्यास है और इसे महिलाओं और बच्चों तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए।

महिला और बाल विकास मंत्रालय बिल एंड मिलिंडा गेट्स फाउंडेशन तथा दीनदयाल शोध संस्थान के साथ एक पोषण मानचित्र विकसित कर रहा है जिसमें देश के विभिन्न क्षेत्रों की फसलों और खाद्यान्नों को दिखाया जाएगाए क्योंकि कुपोषण संकट का समाधान कुछ हद तक क्षेत्रीय फसल को प्रोत्साहित करने और प्रोटीन समृद्ध स्थानीय खाद्य पदार्थ को अपनाने में है। महिला और बाल विकास मंत्रा ने सुझाव दिया कि पोषण अभियान के अनाम नायकों को मान्यता देने के लिए स्वास्थ्य और पोषण मानकों पर राज्यों की रैंकिंग की प्रणाली विकसित की जा सकती है और इसके लिए नीति आयोग राज्यों के लिए ढांचा विकसित कर सकता है ताकि जिलों की रैंकिंग की जा सके। उन्होंने कहा कि रैंकिंग प्रक्रिया में नागरिकों और सिविल सोसाइटी को शामिल किया जा सकता है।

गर्भ में संस्कार

खुद के अच्छे विचारों और आचार-व्यवहारए पारिवारिक वातावरण के जरिए गर्भकाल में ही संतान के अंदर अच्छे स्वास्थ्य और संस्कारों का सृजन कर सकते हैं। इतना ही नहीं इससे हम अपने देश के भविष्य को भी सुनहरा कर सकते हैं।
संतान को इस दुनिया में लाने से महीनों पहले ही हम अक्सर यह सोचना शुरू कर देते हैं कि हमारे घर में कोई भक्तए दानीए वीर या विद्वान पैदा हो। मगर सोचने की बात है कि कैसेघ् बचपन से ही अर्जुन के पुत्र अभिमन्यु की कहानी हम सभी ने सुनी है कि कैसे उन्होंने अपनी मां के गर्भ में ही चक्रव्यूह भेदने के गुर सीख लिए थे। कोई इस पर यकीन करता है तो कोई महज गल्पकथा मानता हैए लेकिन क्या ऐसा सच में है। हमने पौराणिक कथाओं में हमेशा यह माना है और अब विज्ञान भी मानता है। दुनिया भर में वैज्ञानिक अध्ययन कर रहे हैं कि क्या एक बच्चा अपनी मां के गर्भ के माहौल से प्रभावित होता हैए क्या वह गर्भ में ही खान-पानए आवाजए भावनाओं की शिक्षा हासिल कर सकता है। आपको हैरत होगी यह जानकार कि जवाब हां में ही मिलता है। यह सच है कि एक संस्कारी संतान सुखद माहौल की निशानी है। यह कहना है फेडरेशन ऑफ ऑब्सटेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया (फोग्सी) की अध्यक्ष डा. जयदीप मल्होत्रा का।

डॉ. जयदीप ने यह भी कहा कि हमारी जिम्मेदारी एक संतान को इस दुनिया में लाना ही नहीं हैए बल्कि उसका स्वास्थ्य अच्छा होए संस्कार अच्छे हों यह भी हम पर ही निर्भर करता है। संतान की प्रथम शिक्षिका मां है। इतिहास इस बात का साक्षी है कि आदर्श माताएं अपनी संतान को श्रेष्ठ एवं आदर्श बनाती हैं। मां के जीवन और उसकी शिक्षा का बालक पर सर्वाधिक प्रभाव पडता है और यह संतान के गर्भ में आने के समय ही शुरू हो जाता है। हम गर्भ से ही संतान में सुसंस्कारों की नींव डाल सकते हैं। सिर्फ माता ही नहीं बल्कि पूरा परिवार इसमें सहयोग करता है और यह है घर के माहौल को अच्छा बनाकर।

निष्कर्ष

मां और पूरे परिवार का कर्तव्य है कि संतान का शारीरिकए मानसिकए नैतिक और आध्यात्मिक संरक्षण व पोषण करें। माताओं के गर्भ में देश के भविष्य पल रहें होते हैं ए इसलिए गर्भवती महिलाओं के लिए गर्भावस्था के दौरान उचित स्वास्थ्य और जन्म के बाद बच्चे की व्यापक देखभाल सुनिश्चित करना बहुत महत्त्वपूर्ण हो जाता है।

कई अध्ययनों में प्रदूषित शहरों में पैदा होने वाले शिशुओं का बीपी कम प्रदूषित शहरों की तुलना में ज्यादा पाया गया है। ऐसे में सिर्फ खान-पान ही नहींए बल्कि वातावरण की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अगर शहर और घर का वातावरण प्रदूषित है गर्भस्थ शिशु को कई बीमारियां हो सकती हैं। बीमारियों के बचाव के लिए गर्भवतियों को समय-समय पर चिकित्सकीय परामर्श के साथ-साथ जांच करानी चाहिए। सरकारी अस्पतालों में सभी जांचें निशुल्क की जाती हैं। इस संबंधित जानकारी के लिए सरकारी योजनाओं का सही तरीके से प्रचार प्रसार पर ध्यान देकर जन जन तक पहुँचा कर लोगों को शिक्षित करना चाहिए और आर्थिक रूप से कमजोर माताओं को सही तरीक़े से आर्थिक सहायता समय पर मुहैया कराया जा सके ए इसपर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए !

संदर्भ :-

1ण एम स्वामीनाथन ए आहार एवं पोषण विज्ञान एएन.आर.ब्रदर्सए मेडिकल डिवीजनए इंदौर ।
2णश्रीमती उषा मिश्रा एवं सरिता सिंधल ए आहार एवं पोषण विज्ञान ए साहित्य प्रकाशनए आगरा !
3णप्रो. सुधा नारायण ए आहार नियोजन ए रिसर्च पब्लिकेशन ए जयपुर ।
4णश्रीमती एस. पी. सुखियाए पोषण एवं आहार विज्ञान के मूल सिद्धांतए शिवलाल अग्रवाल एण्ड कंपनी ए आगरा !
5णउषा टण्डनए आहार एवं पोषण विज्ञान ए स्वास्तिक प्रकाशनए आगरा ।
6णगीता पुष्प शाँ एजाँयस शीला शाँ तथा राँविन शाँ पुष्प ए व्यवहारिक आहार विज्ञान एवं आहार चिकित्सा ए विनोद पुस्तक मंदिर ए आगरा ।
7ण डाँ. प्रमिला वर्मा एवम् डाँ. कांति पाण्डेय ए आधुनिक गृह विज्ञान ए बाल मनोविज्ञान ए साईंटिफिक बुक कंपनीए पटना ।
8णमीरा गोयल ए गृह विज्ञान ए एस.बी.पी.डी.पब्लिकेशनए आगरा।
9णगायत्री सिन्हा ए उपकार यू.जी.सी.नेट/ जेआरएफ/सेट एगृह विज्ञानए उपकार प्रकाशनए आगरा।
10णडाँ. प्रमिला वर्मा एवम् डाँ. कांति पाण्डेयए आधुनिक गृह विज्ञान (मानव विकास)ए साईंटिफिक बुक कंपनीए पटना।
11णनिमिष कपूरए कुपोषण से होने वाली बिमारियां और उनसे बचाव ए कुरुक्षेत्र ए जनवरी 2020ण
12ण शिवानी वर्माए प्रेग्नेंसी में क्या खायें और क्या ना खायेंए माँम जंक्शन ।
13ण डाँ. परितोष त्रिवेदीए गर्भवती महिला के लिए आहार संबंधी आवश्यक टिप्स।
14णभानु प्रतापए जी हाँए आप भी बच्चे को गर्भ में बना सकती अभिमन्युए पत्रिका ग्रुप ए आगरा।
राजेश चतुर्वेदीए जहां गर्भ में दिये जा रहें हैं संस्कार ए बीबीसी हिंदी न्यूज