



भारत में गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति : एक समीक्षात्मक अध्ययन

पूजा गोस्वामी ¹

डॉ. सविता सांगवान ²

¹शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, चुड़ेला, झुंझुनू, राजस्थान
²ऐसोसिएट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, चुड़ेला, झुंझुनू, राजस्थान

सारांश

गर्भावस्था के दौरान युवा माताओं के लिए उचित पोषण आवश्यक है, क्योंकि यह भ्रुण की वृद्धि और विकास को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। पर्याप्त पोषण न केवल बच्चे के स्वास्थ्य का समर्थन करता है, बल्कि जन्म के समय इष्टतम वजन में भी योगदान देता है, जिससे जीवन में एक मजबूत शुरुआत सुनिश्चित होती है। महिलाओं का पोषण उनके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, साथ ही यह बच्चों में कुपोषण को कम करने और स्वस्थ भावी पीढ़ियों को बढ़ावा देने में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है।

कीवर्ड: गर्भावस्था, महिलाएँ, पोषण, स्वास्थ्य।

परिचय

पोषण संबंधी मुद्दे: गर्भवती महिलाओं के लिए अच्छा स्वास्थ्य अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि पोषण संबंधी कमियाँ, विशेष रूप से आयरन और फोलेट जैसे आवश्यक पोषक तत्वों की कमी, उनके स्वास्थ्य और उनके अजन्मे बच्चे के विकास दोनों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती हैं, जिससे गर्भावस्था के दौरान और उसके बाद भी जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं। भारत में गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिनमें से 60–70% गर्भवती माताओं में एनीमिया की समस्या है। यह कमी न केवल उनकी सेहत के लिए गंभीर जोखिम पैदा करती है, बल्कि मातृ मृत्यु दर में भी 19% की चिंताजनक वृद्धि करती है। मातृ स्वास्थ्य परिणामों में सुधार और सुरक्षित गर्भधारण सुनिश्चित करने के लिए इस मुद्दे को संबोधित करना महत्वपूर्ण है।

मातृ पोषण — महिलाओं के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में पोषण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, खासकर गर्भावस्था के परिवर्तनकारी दौर के दौरान। ग्रामीण महिलाओं के लिए, उन खाद्य खतरों से दूर रहना जरूरी है जो उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। उचित पोषण पर ध्यान केंद्रित करके, वे अपनी प्रतिरक्षा को मजबूत कर सकती हैं और एनीमिया को प्रभावी ढंग से रोक सकती हैं, जिससे वे खुद और अपने बढ़ते बच्चे दोनों का पोषण कर सकती हैं। उचित मातृ देखभाल स्वस्थ भ्रुण विकास सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जो जन्म के समय बच्चे के वजन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। शोध से पता चलता है कि अपर्याप्त प्रसवपूर्व देखभाल भारत में कम वजन वाले जन्म दर के चिंताजनक प्रचलन में योगदान देती है, जो माताओं और उनके शिशुओं दोनों का समर्थन करने के लिए बेहतर मातृ स्वास्थ्य सेवाओं की तत्काल आवश्यकता को उजागर करती है।

एक तिहाई भारतीय बच्चे कम वजन के साथ पैदा होते हैं, जो एक चिंताजनक मुद्दा है जो अक्सर मातृ कुपोषण से उत्पन्न होता है। यह स्थिति शिशुओं के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जोखिम पैदा करती है, जिससे अंतर्निहित कारणों को संबोधित करना अनिवार्य हो जाता है। गर्भवती माताओं को बेहतर स्वास्थ्य सेवा और उचित पोषण प्रदान करके, हम जन्म के समय वजन और समग्र शिशु स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ा सकते हैं। हालाँकि, कई महिलाएँ, विशेष रूप से हाशिए के समुदायों में, अभी भी इन आवश्यक संसाधनों तक पहुँचने में बाधाओं का सामना करती हैं। गर्भवती महिलाओं में प्रारंभिक कुपोषण, अपर्याप्त आहार अनुपूरक के साथ मिलकर, गर्भावस्था के दौरान कम वजन बढ़ने का कारण बन सकता है। यह बदले में, कम वजन वाले बच्चों के जन्म में योगदान देता है। ऐसी चुनौतियों का बच्चे के विकास और वृद्धि पर स्थायी प्रभाव पड़ सकता है, विशेष रूप से जीवन के महत्वपूर्ण शुरुआती वर्षों में उनकी ऊँचाई और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

संयुक्त राज्य अमेरिका में गर्भवती महिलाओं के बीच किए गए एक व्यापक अध्ययन से पता चला है कि गर्भावस्था के दौरान औसतन 6.9 किलोग्राम वजन बढ़ता है। हालांकि, यह आंकड़ा विभिन्न सामाजिक-आर्थिक समूहों में काफी भिन्न था, जो स्वास्थ्य सेवा, पोषण और जीवनशैली तक पहुंच जैसे विभिन्न कारकों के प्रभाव को उजागर करता है। ये निष्कर्ष अन्य क्षेत्रों में किए गए इसी तरह के शोध को प्रतिध्वनित करते हैं, जो मातृ स्वास्थ्य की जटिलताओं और गर्भावस्था के दौरान विविध आबादी का समर्थन करने के लिए अनुरूप हस्तक्षेप की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं। मातृ पृष्ठभूमि चाहे जो भी हो, शोध से पता चलता है कि 2000 किलोकैलोरी और 75 ग्राम प्रोटीन युक्त संतुलित आहार नवजात शिशु के विकास को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है। इन पोषण स्थितियों के तहत, बच्चे आमतौर पर लगभग 3000 ग्राम का औसत जन्म वजन प्राप्त करते हैं, जिसे स्वस्थ माना जाता है। इसके अतिरिक्त, इन शिशुओं की लंबाई लगभग 49.4 सेंटीमीटर होती है। यह साक्ष्य इष्टतम भ्रुण विकास को बढ़ावा देने और स्वस्थ जन्म परिणामों को सुनिश्चित करने में मातृ पोषण के महत्व को उजागर करता है। ओडिशा में, पौष्टिक भोजन की दैनिक खपत के मामले में ग्रामीण और शहरी महिलाओं के बीच एक महत्वपूर्ण असमानता मौजूद है। चिंताजनक बात यह है कि केवल 37.5% ग्रामीण महिलाएँ ही अपने दैनिक भोजन में स्वस्थ आहार विकल्पों को शामिल करने में सक्षम हैं, जो इन वंचित समुदायों में पौष्टिक भोजन और शिक्षा तक बेहतर पहुंच की तत्काल आवश्यकता को दर्शाता है।

उड़ीसा में, ग्रामीण महिलाओं की निम्न सामाजिक स्थिति उनके द्वारा वसा, अंडे, मुर्गी, मांस और मछली जैसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों के सीमित उपभोग से स्पष्ट रूप से स्पष्ट है। यह आहार संबंधी कमी न केवल सांस्कृतिक मानदंडों का प्रतिबिंब है, बल्कि महत्वपूर्ण आर्थिक चुनौतियों और पोषण के बारे में व्यापक गलत धारणाओं से भी उपजी है। नतीजतन, कई महिलाओं को अपनी कैलोरी की जरूरतों को पूरा करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है, जिसका उनके स्वास्थ्य और कल्याण पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। इन मुद्दों को संबोधित करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह इन महिलाओं को सशक्त बनाने और उनकी आहार संबंधी आदतों को बेहतर बनाने के लिए बेहतर शिक्षा और संसाधनों की तत्काल आवश्यकता को रेखांकित करता है। शोध से पता चलता है कि अर्ध-ग्रामीण मिश्र की आबादी में गर्भावस्था के अंतिम चरण के दौरान पौधों से मिलने वाली औसत ऊर्जा खपत लगभग 2000 किलो कैलोरी प्रतिदिन है। खपत का यह स्तर मध्यम माना जाता है। हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि गर्भावस्था के शुरुआती चरणों में अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन संभावित रूप से प्लेसेंटा के उचित कामकाज में बाधा डाल सकता है, जो भ्रुण के विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

निम्न आय वर्ग की गर्भवती महिलाओं को पोषण संबंधी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसमें आयरन और फोलेट की कमी विशेष रूप से प्रचलित है। ये कमियाँ न केवल उनके स्वयं के स्वास्थ्य को खतरे में डालती हैं, बल्कि उनके अजन्मे बच्चे के विकास पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। इन महिलाओं के लिए उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप विशेष देखभाल और सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण है, जिससे मातृ कल्याण और इष्टतम भ्रुण विकास दोनों सुनिश्चित हो सके। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक चिंताजनक आंकड़े पर प्रकाश डाला है: विकासशील देशों में 56% गर्भवती महिलाएँ एनीमिया से पीड़ित हैं, एक ऐसी स्थिति जो मातृ और भ्रुण के स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है।

गर्भावस्था के दौरान और वयस्कता में महिलाओं के स्वास्थ्य की सुरक्षा में मातृ पोषण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ग्रामीण महिलाओं को, विशेष रूप से, ऐसे खाद्य खतरों से बचने में सतर्क रहना चाहिए जो उनके स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकते हैं। संतुलित आहार पर ध्यान केंद्रित करके, वे अपनी प्रतिरक्षा को बढ़ा सकती हैं और एनीमिया जैसी स्थितियों को प्रभावी ढंग से रोक सकती हैं, जिससे वे अपने और अपने परिवार के लिए एक स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित कर सकती हैं। उचित मातृ देखभाल स्वस्थ भ्रुण विकास सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जो जन्म के समय बच्चे के वजन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। भारत में, कम वजन वाले जन्म की दरें चिंताजनक हैं, पोषण, स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच और सामाजिक-आर्थिक स्थितियों जैसे विभिन्न कारक इस मुद्दे में योगदान करते हैं, जो बेहतर मातृ स्वास्थ्य पहल की आवश्यकता को उजागर करते हैं। भारत में, एक तिहाई बच्चे कम वजन के साथ पैदा होते हैं, जो मुख्य रूप से मातृ कुपोषण से उत्पन्न एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। यह चिंताजनक प्रवृत्ति गर्भावस्था के दौरान बेहतर स्वास्थ्य सेवा और पोषण संबंधी सहायता की तत्काल आवश्यकता को उजागर करती है। यह सुनिश्चित करके कि गर्भवती माताओं को पर्याप्त पोषण और चिकित्सा देखभाल मिलती है, हम जन्म के समय वजन में उल्लेखनीय सुधार कर सकते हैं और इन बच्चों के लिए स्वस्थ भविष्य को बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे अंततः पूरे समुदाय को लाभ होगा।

गर्भवती महिलाओं में प्रारंभिक कुपोषण, अपर्याप्त आहार अनुपूरक द्वारा जटिल, गंभीर परिणाम हो सकते हैं। इस स्थिति के परिणामस्वरूप अक्सर माँ का वजन काफी कम हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप बच्चे का जन्म कम वजन का होता है। ऐसी प्रारंभिक कमियाँ न केवल तत्काल स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं, बल्कि लंबे समय में बच्चे के विकास और लंबाई के विकास में भी बाधा उत्पन्न कर सकती हैं। विकसित हो रहा भ्रुण अपने तेज विकास, खास तौर पर हड्डियों और मांसपेशियों के निर्माण के लिए कई तरह के ज़रूरी पोषक तत्वों पर निर्भर करता है। स्वस्थ विकास सुनिश्चित करने के लिए, माताओं के लिए न केवल गर्भावस्था के दौरान बल्कि प्रसव के बाद के पहले 12 हफ्तों के दौरान भी उच्च गुणवत्ता वाले पोषण को प्राथमिकता देना ज़रूरी है। पोषण पर यह ध्यान बच्चे के दीर्घकालिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की नींव रखता है।

निष्कर्ष

महिलाओं की भूमिका बच्चों के उचित पोषण को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण है, क्योंकि उनका प्रभाव विभिन्न कारकों में गहराई से फैला हुआ है। पौष्टिक भोजन तक पहुंच, कम उम्र में विवाह से उत्पन्न चुनौतियाँ, उनकी शिक्षा और सशक्तिकरण का स्तर, और निर्णय लेने की उनकी क्षमता सामूहिक रूप से बच्चों के पोषण परिदृश्य को आकार देती है, जो उनके समग्र स्वास्थ्य और विकास को प्रभावित करती है। महिलाओं के पोषण में सुधार लाने के उद्देश्य से बनाई गई भारत की नीतियाँ

समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और बाल कुपोषण को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। हालाँकि, इन पहलों की प्रभावशीलता अक्सर उचित कार्यान्वयन और संसाधन आवंटन में चुनौतियों के कारण कम हो जाती है।

संदर्भ

1. चौपमैन डीजे, नोमसेन-रिवर एल. (2012), "मातृ पोषण स्थिति का मानव दूध की गुणवत्ता और शिशु परिणामों पर प्रभाव: प्रमुख पोषक तत्वों पर एक अध्ययन", एडवन्स. 2012, खण्ड-3, अंक-3, पृष्ठ-351-352. <https://doi.org/10.3945/an.111.001123>, पीएमआईडी:22585911, पीएमसीआईडी: पीएमसी3649469.
2. सीजे, वैगनर सीएल. (2013), स्तनपान युग्म का पोषण प्रबंधन। पीडियाट्रिकलिन नॉर्थ एम. 2013, खण्ड-60, अंक-1, 261-274. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.008>, पीएमआईडी:23178069.
3. डेवी केजी. (2004), मातृ पोषण स्थिति पर स्तनपान का प्रभाव। एडवैक्सप मेड बायोल. 2004, खण्ड-554, पृष्ठ-91-100. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-4242-8_9, पीएमआईडी:15384569.
4. क्लिनिकल एप्लीकेशन गाइड के लिए उपसमिति (1992), "गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान पोषण स्थिति पर समिति, खाद्य और पोषण बोर्ड, चिकित्सा संस्थान, राष्ट्रीय विज्ञान अकादमी, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान पोषण, एक कार्यान्वयन गाइड, वाशिंगटन, डी.सी.: नेशनल एकेडमी प्रेस, 1992।
5. माइकलसन केएफ, लार्सन पीएस, थॉमसन बीएल, सैमुएलसन जी. (1994), "शिशु पोषण और विकास पर कोपेनहेगन कोहोर्ट अध्ययन: स्तन-दूध का सेवन, मानव दूध मैक्रोन्यूट्रिएंट सामग्री और प्रभावित करने वाले कारक", मेडिकल जर्नल ऑफ क्लिनन्यूट्र, 1994, खण्ड-59, 600. पीएमआईडी: 8116536
6. पिकियानो एमएफ (2001), मानव दूध की पोषक संरचना। पीडियाट्रिकलिन नॉर्थ एम। 2001य 48रू53।ीजचेरुध्कवप. वतहध10.1016/0031-3955(05)70285-6।
7. आहार संदर्भ सेवन के वैज्ञानिक मूल्यांकन पर स्थायी समिति और फोलेट, अन्य बी विटामिन और कोलीन पर इसके पैनल और पोषक तत्वों के ऊपरी संदर्भ स्तरों पर उपसमितिय खाद्य और पोषण बोर्डय चिकित्सा संस्थान। थायमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, विटामिन बी6, फोलेट, विटामिन बी12, पैंटोथेनिक एसिड, बायोटिन और कोलीन के लिए आहार संदर्भ सेवन, वाशिंगटन, डी.सी.: द नेशनल एकेडमीज प्रेस, 1998.
8. येहुदा एस, राबिनोविट्ज एस एट अल (2006), "सीखने और अनुभूति में पोषण संबंधी कमियाँ", जर्नल पीडियाट्रिक गैस्ट्रोएंटर न्यूट्रिशन, 2006, खण्ड-43, एस22-एस25

