

# गर्भ में ना होने दें कुपोषित भविष्य :- एक अध्ययन

डॉ. रीमा कुमारी ,  
एम.ए ; बी.एड ; पीएचडी (पटना विश्वविद्यालय )  
प्रोजेक्ट कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय,  
जगदीशपुर, भागलपुर, 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 में पौष्टिक आहार का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना बेहद जरूरी 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।

गरीबी, 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 शिशु का यह जन्म सिद्ध अधिकार है कि भ्रूणावस्था में वह मानसिक और शारीरिक 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 , जिससे भ्रूण 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 शारीरिक विकृति के साथ पैदा हुए शिशु अधिकांशतः तत्काल मृत्यु को प्राप्त होते हैं ! 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 , कुपोषण - कारण व निवारण के साथ साथ देश के गर्भस्थ भविष्य को स्वस्थ व सुंदर जीवन कैसे मिले , 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 हैं, इस दौरान स्त्री के शरीर में निम्न परिवर्तन होते हैं....

1. अधारीय चयापचय की दर में बढोत्तरी -- गर्भावस्था में शरीर का आकार और शारीरिक वजन बढ जाने के कारण तथा विकास की तीव्र गति होने के कारण माताओं के शारीरिक अवयवों की क्रियाएं बढ जाती है, 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 मिचलाना, उल्टियां होना , कब्ज रहना आदि समान्य रोग गर्भवती महिलाओं में देखने को मिलते हैं !

3. गुर्दे का कार्य प्रभावित होना -

गर्भावस्था में कुछ तत्वों जैसे - कैल्शियम, 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 भ्रूण के भी वर्ज्य पदार्थों का भी उत्सर्जन करते हैं!

4. रक्त संगठन - इस अवस्था में रक्त के संगठन में भी परिवर्तन आ जाता है ! रक्त में प्लाज्मा की मात्रा 50% बढ़ जाती है तथा लाल रक्त कणिकाओं में 20% की वृद्धि होती है ! हीमोग्लोबिन की सांद्रता कम और रक्त के सीरम में प्रोटीन की मात्रा भी कम हो जाती है !

5. शरीर में जल की मात्रा - शरीर में जल की मात्रा भी बहुत बढ़ जाती है, गर्भावस्था के अंतिम तीन माह में सात लीटर तक जल की मात्रा बढ़ जाती है ! गुर्दों के द्वारा सही तरीके से उत्सर्जित नहीं हो पाने के कारण स्वस्थ गर्भवती महिलाओं का भार 10-12 किलोग्राम औसतन बढ़ जाता है !

6. गर्भावस्था के दौरान शरीर भार में वृद्धि - सामान्य भार में वृद्धि शिशु के अच्छे विकास का सूचक माना जाता है! शरीर भार में वृद्धि - भ्रूण , प्लेसैंड , एमनियोटिक तरल पदार्थ , गर्भाशय के आकार व माँसपेशियों में अंतर , स्तनों का विकास रक्त की मात्रा में वृद्धि तथा शारिरिक चर्बी के कारण होता है ! कुपोषित गर्भवती महिलाओं का भार कम बढ़ता ऐसा देखा जाता है !

### गर्भवती महिलाओं का पोषण

गर्भधारण , यद्यपि एक समान्य प्रक्रिया है , लेकिन इसके कारण महिलाओं की पोषण संबंधित आवश्यकताएं बढ़ जाती है ! गर्भावस्था के प्रारंभिक दिनों में उल्टियां और भोजन के प्रति अरुचि हो जाने के कारण यँ भी भोजन की मात्रा कम हो जाती है तथा भ्रूण के विकास के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है !

गर्भावस्था में पोषक तत्वों की आवश्यकता :-

#### 1. 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 ! ICMR 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 बढ़ती जाती है ! इसका अर्थ है कि सामान्य दैनिक आहारिय प्रोटीन आवश्यकता 10 ग्राम और बढ़ जाती है ! गर्भवती महिला के गर्भाशय, स्तनों तथा गर्भ के विकास और वृद्धि के लिये प्रोटीन एक महत्वपूर्ण तत्व है।

प्रोटीन युक्त आहार मे दूध और दुध से बने व्यंजन, मूंगफली, पनीर, चिज़, काजू, बदाम, दलहन, मांस, मछली, अंडे आदि का समावेश होता है।

कैल्शियम :-

गर्भावस्था में लगभग 30 ग्राम कैल्शियम गर्भस्थ शिशु में जमा हो जाता है , इसका तात्पर्य यह हुआ कि गर्भावस्था के उत्तरार्ध में लगभग 160 ग्राम कैल्शियम एकत्रित हो जाता है ! आहारिय कैल्शियम का लगभग 25 प्रतिशत कैल्शियम ही शोषित हो पाता है , इसलिए आहारिय कैल्शियम के रूप में गर्भावस्था में लगभग 600 मिलीग्राम कैल्शियम दिया जाना चाहिए !

कैल्सियम युक्त आहार में दूध और दूध से बने व्यंजन, दलहन, मक्खन, चीज, मेथी, बीट, अंजीर, अंगूर, तरबूज, तिल, उड़द, बाजरा, मांस आदि का समावेश होता है।

आयरन :-

यह अनुमान लगाया जाता है कि गर्भस्थ और मातृत्व उत्तकों में 540 मिलीग्राम पाया जाता है, इसका अर्थ यह हुआ कि गर्भावस्था के अंतिम छह महीनों में आयरन की दैनिक आवश्यकता 2-3 मिलीग्राम होगी ! गर्भवती महिला आहारिय आयरन का केवल 20% ही शोषित कर पाती है ! इसलिए आहारिय 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 , इसका अर्थ है कि 25 से 35 माईक्रोग्राम रेटीनाल प्रतिदिन आवश्यक होगा ! अतिरिक्त रेटीनाल की आवश्यकता बहुत कम होती है इसलिए ICMR ने विटामिन ए के लिए कोई सिफारिश नहीं की है !

थायमिन, राइबोफ्लेविन और निकोटिनिक एसिड :- गर्भवस्थ 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 प्रतिपादित की गई है !

फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 :-

गर्भवस्थ शिशुओं के उत्तकों में बहुत ही थोड़ी मात्रा में फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 पाये जाते हैं ! ICMR के पोषक दल ने स्वतंत्र फोलिक एसिड की 50 में 200 माईक्रोग्राम और विटामिन बी 12 की 0.5 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 में दाल, राजमा, पालक, मटर, मक्का, हरी सरसो, भिंडी, सोयाबीन, काबुली चना, स्ट्रॉबेरी, केला, अनानस, संतरा, दलीया, साबुत अनाज का आटा, आटे कि ब्रेड आदि का समावेश होता है।

एस्कार्बिक एसिड :- गर्भवस्थ शिशु के उत्तकों में एस्कार्बिक एसिड की बहुत थोड़ी मात्रा उपस्थित रहती है , पोषक विशेषज्ञ दल का मानना है कि यदि समान्य महिला को 50 मिलीग्राम एस्कार्बिक एसिड प्रतिदिन दिया जाये तो उससे अतिरिक्त आवश्यकता की पूर्ति 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 हो, परन्तु हो सकता है कि आपका गर्भवस्थ 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 चीजे नहीं खाना चाहिए।

एनेमिया से बचने के लिए अखण्ड अनाज से बने पदार्थ, अंकुरित दलहन, हरे पत्तेवाली साग भाजी, गुड, तिल आदि लोहत्व से भरपूर खाद्यपदार्थों का सेवन करना चाहिए।

सम्पूर्ण गर्भवस्था 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 है।

सब्जियों का सूप और जूस लेना चाहिए। भोजन के दौरान इनका सेवन करे। बाजार में मिलने वाले रेडीमेड सूप व जूस का उपयोग न करे।

गर्भवती महिला को फास्टफूड, ज्यादा तला हुआ खाना, 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 –

हमारे शरीर को सामान्य 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 है, 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 (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट), माइक्रोन्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल) और पानी में वर्गीकृत किया गया है। इसकी कमी से गर्भवती महिला गंभीर बीमारी का शिकार हो सकते हैं, जो गर्भवती महिलाओं और गर्भवस्थ शिशुओं को प्रभावित कर सकता है।

## गर्भावस्था में कुपोषण के कारण

### 1. 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 है, क्योंकि आप नियोजित आहार नहीं ले रही होती हैं।

### 2. बीमारी

दस्त और उल्टी के कारण आपको ठीक से पोषण नहीं मिल पता है। बीमारियां, 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।

### 3. 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।

### 4. 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 है, जिससे कुपोषण हो सकता है।

### 5. 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 पड़ता ! 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!

### 1. माँ के लिए खतरा

मातृ मृत्यु दर- जिन महिलाओं को गर्भावस्था के पहले और दौरान पोषण की कमी होती है, उनमें गर्भावस्था या डिलीवरी के दौरान मृत्यु होने का खतरा ज्यादा होता है।

मिसकैरज होने का खतरा- जिन महिलाओं में पोषण की कमी होती है, 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 हैं, जिसकी वजह से बाँड़ी सेल्स को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पा रहा होता है।

टोक्सिमिया

प्री-एक्लेमप्सिया या टॉक्सिमिया एक ऐसी स्थिति है, 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।

## 2. 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 है, 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 समस्याएँ जन्म दे सकती हैं जैसे, नजर कमजोर होना, मसल्स कमजोर होना, ब्रेन डैमेज, पुअर ग्रोथ रेट आदि। उनमें नेक्रोटाइजिंग एंट्रोकोलिटिस की समस्या ही पैदा हो सकती है, जिसमें बैक्टीरिया बच्चे की आँतों पर अटैक करते हैं और उसे खराब कर देते हैं।

प्रीनेटल मोर्टैलिटी- 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 लिए, फोलिक एसिड की कमी से बच्चों में स्पाइना बिफिडा की समस्या पैदा कर सकती है, जिसमें बच्चा डिफॉर्म स्पाइनल कार्ड के साथ पैदा होता है। यह उनके चलने की क्षमता, बोवेल और ब्लैडर के मूवमेंट को प्रभावित करता है।

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

## 3. 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 रोग- 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 है, एक ऐसी स्थिति है 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 है, जहाँ बच्चे को रोजाना चीजें सीखने, याद रखने और निर्णय लेने में समस्या होती है।

## क्यों होते हैं बच्चे कुपोषित

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 फोगसी 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 है, 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।

यू तो कुपोषण सभी उम्र के लोगों के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है लेकिन गर्भवती महिला और शिशु के आरम्भिक वर्षों में बेहतर पोषण अत्यधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। बच्चों के मस्तिष्क और शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है कि वाटामिन, कैल्शियम, आयरन, वसा और कार्बोहाइड्रेट वाले पोषक तत्वों के साथ संतुलित आहार बच्चे और माँ को दिया जाए। जब बच्चे को आवश्यक पोषक तत्व, खनिज और कैलोरी प्राप्त नहीं होते, जो बच्चे के अंगों 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 विकलांगता, जी.आई. ट्रेक्ट संक्रमण, एनीमिया और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। शोधों के अनुसार कुपोषण न केवल पोषक तत्वों की कमी के कारण होता है, 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), विवाह के समय आयु (7 प्रतिशत), प्रसव-पूर्व देखभाल (6 प्रतिशत), बच्चों का खानपान (9 फीसदी), सम्पत्ति (7 प्रतिशत), खुले में शौच (7 प्रतिशत), घरेलू आकार (5 प्रतिशत)। रिपोर्ट से जुड़े विशेषज्ञों के अनुसार 'आंकड़े 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।'

### कुपोषण का निदान

कुपोषण का समय पर निदान करना बहुत महत्वपूर्ण है। किसी व्यक्ति को कुपोषण का खतरा है, यह पहचानने के लिए, मालन्यूट्रीशन यूनिवर्सल स्क्रीनिंग टूल (एमयूएसटी) एक जाँच उपकरण है, जो कुपोषण का पता लगाने में मदद करता है। बच्चों के मामले में, डॉक्टर बच्चों की लंबाई और वजन का परीक्षण करते हैं, 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 है, तो यह आपके बच्चे में कुपोषण का एक स्पष्ट संकेत है। विशिष्ट रक्त-परीक्षण जैसे रक्त कोशिकाओं की

गिनती, रक्त शर्करा, 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 परीक्षण, कैल्शियम, 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 मिशन, जिसे 'पोषण अभियान' के नाम से भी जाना जाता है, की शुरुआत भारत सरकार द्वारा वर्ष 2018 में की गई। राष्ट्रीय पोषण मिशन की अभिकल्पना नीति आयोग द्वारा 'राष्ट्रीय पोषण रणनीति' के तहत की गई है। इस रणनीति का उद्देश्य वर्ष 2022 तक 'कुपोषण-मुक्त भारत' 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 है, 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 38.4 प्रतिशत तक रही। आंकड़ों के अनुसार जन्म के एक घंटे के भीतर केवल 41.6 प्रतिशत बच्चों को स्तनपान कराया जाता है, 54.9 प्रतिशत को विशेष रूप से छह महीने के लिए स्तनपान कराया जाता है; 42.7 प्रतिशत को समय पर पूरक आहार प्रदान किया जाता है और दो साल से कम उम्र के केवल 9.6 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 उत्पादकता, 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 जाएगा, 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-व्यवहार, 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 भक्त, दानी, वीर या विद्वान पैदा हो। मगर सोचने की बात है कि कैसे? 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 है, 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 है, क्या वह गर्भ में ही खान-पान, आवाज, 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 ऑब्स्टेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया (फोगसी) की अध्यक्ष डा. जयदीप मल्होत्रा का।

डॉ. जयदीप ने यह भी कहा कि हमारी जिम्मेदारी एक संतान को इस दुनिया में लाना ही नहीं है, बल्कि उसका स्वास्थ्य अच्छा हो, 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 पड़ता 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 शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक संरक्षण व पोषण करें। माताओं के गर्भ में देश के भविष्य पल रहे होते हैं , इसलिए गर्भवती महिलाओं के लिए गर्भावस्था के दौरान उचित स्वास्थ्य और जन्म के बाद बच्चे की व्यापक देखभाल सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण 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 नहीं, 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 तरीके से आर्थिक सहायता समय पर मुहैया कराया जा सके , इसपर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए !

## संदर्भ :-

1. एम स्वामीनाथन , आहार एवं पोषण विज्ञान , एन.आर.ब्रदर्स, मेडिकल डिवीजन, इंदौर ।
  2. श्रीमती उषा मिश्रा एवं सरिता सिंधल , आहार एवं पोषण विज्ञान , साहित्य प्रकाशन, आगरा !
  3. प्रो. सुधा नारायण , आहार नियोजन , रिसर्च पब्लिकेशन , जयपुर ।
  4. श्रीमती एस. पी. सुखिया, पोषण एवं आहार विज्ञान के मूल सिद्धांत, शिवलाल अग्रवाल एण्ड कंपनी , आगरा !
  5. उषा टण्डन, आहार एवं पोषण विज्ञान , स्वास्तिक प्रकाशन, आगरा ।
  6. गीता पुष्प शाँ , जॉयस शीला शाँ तथा राँविन शाँ पुष्प , व्यवहारिक आहार विज्ञान एवं आहार चिकित्सा , विनोद पुस्तक मंदिर , आगरा ।
  7. डॉ. प्रमिला वर्मा एवम् डॉ. कांति पाण्डेय , आधुनिक गृह विज्ञान , बाल मनोविज्ञान , साईटिफिक बुक कंपनी, पटना ।
  8. मीरा गोयल , गृह विज्ञान , एस.बी.पी.डी.पब्लिकेशन, आगरा।
  9. गायत्री सिन्हा , उपकार यू.जी.सी.नेट/ जेआरएफ/सेट , गृह विज्ञान, उपकार प्रकाशन, आगरा।
  10. डॉ. प्रमिला वर्मा एवम् डॉ. कांति पाण्डेय, आधुनिक गृह विज्ञान ( मानव विकास), साईटिफिक बुक कंपनी, पटना।
  11. निमिष कपूर, कुपोषण से होने वाली बिमारियां और उनसे बचाव , कुरुक्षेत्र , जनवरी 2020.
  12. शिवानी वर्मा, प्रेग्नेसी में क्या खाये और क्या ना खाये, माँम जंकशन ।
  13. डॉ. परितोष त्रिवेदी, गर्भवती महिला के लिए आहार संबंधी आवश्यक टिप्स।
  14. भानु प्रताप, जी हाँ, आप भी बच्चे को गर्भ में बना सकती अभिमन्यु, पत्रिका ग्रुप , आगरा।
- राजेश चतुर्वेदी, जहां गर्भ में दिये जा रहे हैं संस्कार , बीबीसी हिंदी न्यूज