



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2022; 8(2): 26-28

© 2022 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 22-03-2022

Accepted: 24-04-2022

पूजा पोखरिया

गृह विज्ञान विभाग, डी0 एस0 बी0
कैम्पस, कुमाऊँ विश्वविद्यालय,
नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

प्रो. लता पाण्डे

गृह विज्ञान विभाग, डी0 एस0 बी0
कैम्पस, कुमाऊँ विश्वविद्यालय,
नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

पर्वतीय क्षेत्र की ग्रामीण गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति का अध्ययन (नैनीताल जिले के सन्दर्भ में)

पूजा पोखरिया, प्रो. लता पाण्डे

DOI: <https://doi.org/10.22271/23957476.2022.v8.i2a.1282>

सारांश

गर्भावस्था एक अत्यधिक महत्वपूर्ण अवस्था है। इस समय पोषण तत्वों की आवश्यकता में वृद्धि हो जाती है शिशु जन्म से पूर्व नौ माह तक अपनी पोषण सम्बन्धी आवश्यकता की पूर्ति हेतु पूरी तरह माँ पर आश्रित रहता है। इस प्रकार माता को अपने पोषण सम्बन्धी आवश्यकता की पूर्ति के साथ-साथ भावी शिशु की भी आवश्यकता को पूरा करना पड़ता है। प्रस्तुत शोध में पर्वतीय क्षेत्र की ग्रामीण गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति का अध्ययन किया गया है। प्रस्तुत शोध उत्तराखण्ड राज्य के नैनीताल जिले में किया गया है शोध हेतु नैनीताल जिले से 4 विकाखण्डों का चयन किया गया है शोध कार्य यादृच्छिक विधि (Random Sample) द्वारा किया गया है। इस प्रकार कुल 200 ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का चयन किया गया। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य पर्वतीय क्षेत्र की ग्रामीण गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति का अध्ययन करना है। अध्ययन में यह पाया कि पर्वतीय क्षेत्र की ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का कुल औसत BMI 21.33 ± 0.36 था। अध्ययन में देखा गया कि ग्रामीण गर्भवती महिलायें विभिन्न तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते से अधिक प्रोटीन ग्रहण कर रही थीं। क्योंकि ग्रामीण गर्भवती महिलायें उत्तराखण्ड के मोटे अनाजों का उपयोग अपने आहार में अधिक कर रही थीं। 65.5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में कम ऊर्जा (किलो कैलोरी) ग्रहण कर रही थी, 39.5 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) के बराबर कैल्शियम का सेवन कर रही थी, 48 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में कम आयरन का सेवन कर रही थीं।

कूटशब्द: स्त्री, गर्भावस्था, पोषण, पर्वतीय, गर्भवती, महिला

प्रस्तावना

मातृत्व शब्द में ही सम्पूर्ण सृष्टि समाई है। मातृत्व एक प्राकृतिक सत्य है। जीवन में कई महत्वपूर्ण घटनाएँ घटती हैं जिसमें से एक महत्वपूर्ण घटना है—शिशु का जन्म। गर्भावस्था किसी भी स्त्री के सम्पूर्ण जीवन काल में होने वाला एक सुखद एहसास है। माँ बनने का सुख स्त्री के जीवन में ना केवल मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लाता है, अपितु शारीरिक एवं मानसिक रूप से भी उसे एक नया जीवन प्रदान करता है। सामान्यतः 9 महीने के समय को “गर्भकालीन अवस्था” कहा जाता है। एक स्वस्थ स्त्री ही स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है। गर्भावस्था में स्त्री के शरीर में एक नये जीव का निर्माण होता है और कई प्रकार के उपाचयन सम्बन्धी परिवर्तन भी होते हैं। अतः भ्रूण के उचित विकास हेतु उचित ढंग से प्रसव हेतु तथा जन्म के बाद भी कोई परेशानी न हो उसके लिए गर्भवती महिला का स्वस्थ रहना अति आवश्यक है और स्वस्थ रहने के लिए सन्तुलित आहार की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था में आहार का अमूल्य योगदान होता है क्योंकि शिशु स्वस्थ रहे इसके लिए आवश्यक है कि माता का स्वास्थ्य भी सही रहे। सन्तुलित भोजन ग्रहण करने पर ही स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है। जिससे शिशु का शारीरिक एवं मानसिक विकास सही प्रकार से होता है, यद्यपि गर्भावस्था में लगभग सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है परन्तु कुछ विशेष पोषक तत्वों की आवश्यकता पर अधिक प्रभाव पड़ता है। ये विशेष पोषक तत्व हैं— ऊर्जा, प्रोटीन, कैल्शियम एवं लौह तत्व आदि।

मानव की तीन मूलभूत आवश्यकताएँ होती हैं। भोजन, वस्त्र एवं आवास जिसमें आहार सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि आहार से अनेक उद्देश्य पूर्ण होते हैं। भोजन मानव की प्राथमिक आवश्यकता है, जिसके बिना वह जीवित नहीं रह सकता। (अरिहन्त, 2015)

Corresponding Author:

पूजा पोखरिया

गृह विज्ञान विभाग, डी0 एस0 बी0
कैम्पस, कुमाऊँ विश्वविद्यालय,
नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

साहित्य समीक्षा

रेखा होथुर (2020) ने अपने अध्ययन से तेलंगाना जिले की झुग्गी झोपड़ी में रहने वाली 90 गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं के पोषण सम्बन्धी मूल्यांकन का अध्ययन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। अध्ययन से ज्ञात होता है कि 90 प्रतिशत गर्भवती महिलायें पर्याप्त प्रोटीन व कैलोरी का सेवन नहीं कर रही थीं। गर्भवती महिलाओं द्वारा 2580 किलो कैलोरी, 47 ग्राम प्रोटीन का सेवन किया जा रहा था जो अनुशंसित आहार भत्ते से कम था।

ई तेजस्विनी (2017) ने अपने अध्ययन में तेलंगाना राज्य के करीमनगर जिले के हुजुराबाद और हुसैनाबाद में प्रत्येक चयनित क्षेत्र से 60 गर्भवती महिलाओं में से 30 गर्भवती महिलाओं का अध्ययन किया। आँकड़ें एकत्रित करने के लिए विभिन्न पोषण सम्बन्धी कमियों की पहचान नैदानिक संकेतों और लक्षणों का अवलोकन किया गया। अध्ययन से ज्ञात होता है कि जनजातीय (आदिवासी) और ग्रामीण गर्भवती महिलाओं में प्रोटीन, कैलोरी, विटामिन ए, विटामिन सी, आयरन जैसे पोषक तत्वों को सेवन (RDA) अनुशंसित आहार भत्ते की तुलना में बहुत कम था।

ए0एन0एम0टी00 अधिकारी (2016) ने अपने अध्ययन में श्रीलंका की 133 ग्रामीण गर्भवती महिलाओं के पोषण की स्थिति का अध्ययन करने के लिए एथोपोमेट्रिक मापन हीमोग्लोबिन का स्तर, खाद्य आवृत्ति प्रश्नावली का निर्माण किया तथा (RDA) अनुशंसित आहार भत्ते से तुलनात्मक अध्ययन किया गया था। अध्ययन से ज्ञात होता है कि 24.57 प्रतिशत गर्भवती महिलायें एनीमिया से पीड़ित थीं। जबकि प्रोटीन का दैनिक आहार सेवन (RDA) से अधिक था एवं कार्बोहाइड्रेट वसा, फोलिक एसिड का सेवन (RDA) अनुशंसित आहार भत्ते से कम था। मातृ पोषण सम्बन्धी समस्याएँ श्रीलंका में सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है।

एल0एच0 माधवी (2000) ने अपने अध्ययन में कर्नाटक की 117 ग्रामीण गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति पर अध्ययन किया। अध्ययन से पता चलता है कि 23.93 प्रतिशत गर्भवती महिलायें गर्भावस्था के दौरान अपर्याप्त प्रोटीन एवं कैलोरी का सेवन कर रही थीं तथा 66.67 प्रतिशत एनीमिक थीं केवल 58.97 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं द्वारा आयरन और फोलिक एसिड की गोलियों का उपयोग किया जा रहा था। अध्ययन में देखा गया कि वाराणसी जिले की ग्रामीण गर्भवती महिलायें अपनी गर्भावस्था को लेकर

जागरूक नहीं थीं और उनमें पोषण शिक्षा की कमी थी।

उद्देश्य

1. ग्रामीण गर्भवती महिलाओं के पोषण स्तर का अध्ययन।
2. गर्भवती महिलाओं के दैनिक आहार में सम्मिलित पोषक तत्वों की मात्रा का अनुशंसित आहार भत्ता (RDA) से तुलना करना।

शोध विधि

1. प्रस्तुत शोध उत्तराखण्ड राज्य के नैनीताल जिले में किया गया है। नैनीताल जिले से 4 विकासखण्डों चयन किया गया है। शोध कार्य हेतु भीमताल, रामगढ़, बेतालघाट, धारी विकासखण्डों का चयन किया गया है।
2. शोध कार्य यादृच्छिक विधि (Random Sample) द्वारा किया गया है।
3. शोध कार्य हेतु 18-45 वर्ष आयु की ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का चयन किया गया है।
4. शोध कार्य हेतु चयनित विकासखण्डों में से कुल 200 ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का चयन किया गया है। प्रत्येक विकासखण्ड से 50-50 ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का चयन किया गया है।
5. एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन के लिये गर्भवती महिलाओं का वजन (Weight)] लम्बाई (Height) लिया गया तदोपरान्त शरीर द्रव्यमान सूचकांक (B.M.I.) ज्ञात किया गया।
6. गर्भवती महिलाओं का पोषण स्तर ज्ञात करने के लिए 24 घण्टे स्मरण विधि (24 hours dietary Recall Method) के अन्तर्गत गर्भवती महिलाओं का तीन दिन का आहार सवर्षण किया गया। तदोपरान्त अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) से तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। (RDA 2020)

परिणाम एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध पत्र में पर्वतीय क्षेत्र की ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का शरीर द्रव्यमान सूचकांक (B.M.I.) की स्थिति, गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति का वर्णन किया गया है।

गर्भवती महिलाओं का शरीर द्रव्यमान सूचकांक (B.M.I.)

क्र०सं०	आयु (वर्ष)	संख्या	प्रतिशत	BMI Mean ± S.D.
1	18-24	82	41	21.12 ± 0.49
2	25-30	86	43	21.61 ± 0.61
3	31-35	28	14	21.92 ± 1.10
4	35-40	4	2	22.59 ± 2.58
5	40-45	0	0	0
	योग	200	100	21.33 ± 0.36

शोध से ज्ञात होता है कि 18-24 वर्ष की गर्भवती महिलाओं का औसत BMI 21.33±0.36 था, 25-30 वर्ष की गर्भवती महिलाओं का औसत BMI 21.61±0.61 था, 31-35 वर्ष की गर्भवती महिलाओं का औसत BMI 21.92±1.10 था, 35-40 वर्ष की

गर्भवती महिलाओं का औसत BMI 22.59±2.58 था। कुल गर्भवती महिलाओं का औसत BMI 21.33±0.36 था

गर्भवती महिलाओं का विभिन्न तिमाही में प्रोटीन की मात्रा का अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) से तुलनात्मक अध्ययन

पोषक तत्व	प्रथम तिमाही 1 st trimester		द्वितीय तिमाही 2 nd trimester		तृतीय तिमाही 3 rd trimester	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
प्रोटीन (ग्राम)						
अधिक (high)	24	12	82	41	81	40.5
संतुलित (Moderate)	—	—	3	1.5	7	3.5
कम (Low)	—	—	2	1	1	0.5
RDA	45.7 (ग्राम)		55.2(ग्राम)		67.7(ग्राम)	

शोध में देखा गया कि 12 प्रतिशत गर्भवती महिलायें प्रथम तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) से अधिक प्रोटीन ग्रहण कर रही थी, 41 प्रतिशत गर्भवती महिलायें द्वितीय तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) से अधिक प्रोटीन ग्रहण कर रही थी, 1.5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें द्वितीय तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) के बराबर प्रोटीन ग्रहण कर रही थी, 1 प्रतिशत गर्भवती महिलायें द्वितीय तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) से कम प्रोटीन ग्रहण कर रही थी और 40.5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें

तृतीय तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते से अधिक प्रोटीन ग्रहण कर रही थी। 3.5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें तृतीय तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) के बराबर प्रोटीन ग्रहण कर रही थी, 0.5 महिलायें तृतीय तिमाही में अनुशंसित आहार भत्ते से कम प्रोटीन ग्रहण कर रही थी। अध्ययन में देखा गया कि ग्रामीण गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते से अधिक प्रोटीन ग्रहण कर रही थीं। क्योंकि ग्रामीण गर्भवती महिलायें उत्तराखण्ड के मोटे अनाजों का उपयोग अपने आहार में अधिक कर रही थीं।

ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का पोषण स्तर अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में अध्ययन

क्र०सं०	पोषक तत्व	EAR/RDA	अधिक (high)		संतुलित (Moderate)		कम (Low)	
			संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1	ऊर्जा किलो कैलोरी	3070k/cal	3	1.5	66	33	131	65.5
2	कैल्शियम उह	1000 (mg)	69	34.5	79	39.5	52	26
3	आयरन उह	40 (mg)	50	25	54	27	96	48

स्रोत- अनुशंसित आहार भत्ते (EAR/RDA) 2020

ऊर्जा (किलो कैलोरी): शोध में देखा गया कि 1.5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में अधिक ऊर्जा (किलो कैलोरी) ग्रहण कर रही थी, 33 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) के बराबर ऊर्जा (किलो कैलोरी) ग्रहण कर रही थी, 65.5 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में कम ऊर्जा (किलो कैलोरी) ग्रहण कर रही थी। शोध में अधिकांश गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते से कम ऊर्जा (किलो कैलोरी) का सेवन कर रही थीं। धनश्री (2020) ने अपने अध्ययन में देखा कि 92.2 प्रतिशत गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में कम ऊर्जा का सेवन कर रही थीं। जबकि 78 प्रतिशत गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) के बराबर ऊर्जा का सेवन कर रही थीं। शोध में अधिकांश गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते से कम ऊर्जा का सेवन कर रही थीं। सौम्या (2021) ने अपने अध्ययन में देखा कि गर्भवती महिलाओं ने अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में बहुत कम कैलोरी का सेवन किया था गर्भवती महिलाओं के दैनिक आहार में पोषक तत्वों का सेवन 1277 किलो कैलोरी (ऊर्जा) 43.69 ग्राम प्रोटीन 19.87 मिली ग्राम आयरन था जो अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में बहुत कम था।

कैल्शियम (mg): शोध में देखा गया कि 34.5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में अधिक कैल्शियम का सेवन कर रही थीं, 39.5 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) के बराबर कैल्शियम का सेवन कर रही थी, 26 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में कम कैल्शियम का सेवन कर रही थीं, शोध में अधिकांश गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते के बराबर कैल्शियम का सेवन कर रही थीं।

आयरन (mg): शोध में यह देखा गया 5 प्रतिशत गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में अधिक आयरन का सेवन कर रही थीं, 27 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) के बराबर आयरन का सेवन कर रही थीं, 48 प्रतिशत अनुशंसित आहार भत्ते (RDA) की तुलना में कम आयरन का सेवन कर रही थीं। शोध में अधिकांश गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार भत्ते से कम आयरन का सेवन कर रही थीं।

निष्कर्ष: शोध में देखा गया कि ग्रामीण क्षेत्रों में विवाह प्रायः कम उम्र में होने के कारण महिलायें कम उम्र में ही गर्भवती हो जाती है तथा कम उम्र में गर्भवती होने से उनके स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ता है जिसमें पौष्टिक भोजन का अभाव परिलक्षित होता है क्योंकि सम्पन्नता होने के बावजूद सही जानकारी नहीं होती है। अध्ययन में देखा गया कि कुछ ग्रामीण गर्भवती महिलायें अनुशंसित आहार

भत्ते से कम पोषक तत्वों को ग्रहण कर रही थीं। पर्वतीय क्षेत्र की ग्रामीण गर्भवती महिलाओं में पोषण शिक्षा की कमी देखी गई।

सन्दर्भ सूची

1. अरिहंत, यू0सी0जी0 (गृह विज्ञान) अरिहंत पब्लिकेशन इंडिया लिमिटेड, 2016, 79-92।
2. कविता, "काशी की कुछ ग्रामीण एवं शहरी गर्भवती महिलाओं के आहारिय पोषण का तुलनात्मक अध्ययन" श्री अग्रसेन कन्या स्वायत्तशासी पी0जी0 कॉलेज वाराणसी, 2005, 2 पृष्ठ सं०।
3. सिंह अनीता उपचारात्मक पोषण: स्टार पब्लिकेशन्स आगरा, नवीन परिवर्तित संस्करण, 92 पृष्ठ सं०।
4. अग्रवाल नीता, मातृ कला एवं शिशु पालन, श्री विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा, 2010, 79-99।
5. Tejaswini E, Devi Suchiritha S. Dr., Lakshmi Vijaya Dr. SJ, Kameswari SL, Sujatha. Nutritional Status of Rural and Tribal Pregnant Women of Karimnagar District, Telengana. The Pharma Innovation Journal. 2007;6(9):479-481.
6. Madhavi LH, Singh HKG. Nutritional Status of Rural Pregnant Women. Peoples Journal of Scientific Research. 2011;4(2):20-23.
7. Hothur Rekha, Patruni manoj. Nutritional assessment of Pregnant and Lactating women in an urban slum of siddipet district Telangana India.IJCM PH International Journal of Community Medicine and Public Health. 2020, 7(3)
8. Adhikari AMNT, Wijesingh SH, DGNG andliyanage C. Assessment of Nutritional Status of Pregnant Women in a Rural Area in SirLanka.Thopical Agricultural Research 2016;27(2):203-211.
<https://www.studocu.com/in/document/osmania-university/nutrition/rda-2020-revised>