



## International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2022; 8(2): 396-398

© 2022 IJHS

[www.homesciencejournal.com](http://www.homesciencejournal.com)

Received: 15-04-2022

Accepted: 25-05-2022

**Jyoti Tanwar**

Department of Home  
Science, Rudhra Institute  
of Technology, Meerut,  
Uttar Pradesh, India

# गर्भावस्था कुपोषण का नवजात शिशुओं के विकास पर पड़ने वाला प्रभाव

**Jyoti Tanwar**

### सारांश

प्रस्तुत अध्ययन कुपोषण से पीड़ित गर्भवस्था माताओं के नवजात शिशुओं के विकास पर पड़ने वाले शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव की समीक्षा करता है। कुपोषण एक भयावह स्थिति है जो विश्व के लगभग समस्त देशों हेतु एक गंभीर चुनौती के रूप में उपस्थित है। अतः इस विषय पर अध्ययन करना इस बात की पुष्टि करता है कि कुपोषण एक वैश्विक महामारी के रूप में पैर पसार चुकी है। यह अध्ययन इस बात की समीक्षा करता है कि गर्भावस्था के दौरान गर्भवती माताओं के पोषण का विशेष ध्यान रखे जाने की आवश्यकता है।

**कूट शब्द:** कुपोषण, फोलिक एसिड, अल्प वजनी शिशु, शारीरिक दुर्बलता।

### प्रस्तावना

कुपोषण किसी भी विकसित एवं विकासशील देश के विकास में एक गंभीर बाधा के रूप में उभरी है। कुपोषण खराब पोषण अथवा अल्प पोषण की स्थितियों के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होने वाली अत्यन्त कठिन समस्या है। जिसका परिणाम स्वरूप मानसिक एक शारीरिक दुर्बलता जैसे लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं। स्वस्थ पोषण प्रत्येक मानव का मूल भूत अधिकार है अतः स्वस्थ जीवन का आधार पौष्टिक भोजन को माना गया है। पौष्टिक आहार में उपस्थित सभी पोषक तत्वों की उचित एवं पर्याप्त मात्रा शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों को निर्धारित करने में सहायक मानी गयी है। शरीर द्वारा आहार संबंधी समस्त आवश्यकताओं के अंतर्गत पोषक तत्वों की प्राप्ति के लिए अच्छा पोषण या उचित आहार सेवन महत्वपूर्ण है। नियमित शारीरिक गतिविधियों के साथ पर्याप्त, उचित एवं संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार है। पोषण की मांग स्वस्थ विकास की बुनियादी स्थितियों का निर्धारण करती है। पोषण आवश्यकता व्यक्ति कि आयु, लिंग, उम्र, भार तथा लंबाई आदि पैमानों पर भिन्न भिन्न होती है चूंकि भिन्न भिन्न शारीरिक क्षमताओं वाले व्यक्तियों में उनके कार्य के अनुसार ऊर्जा की खपत होती है जिसकी आपूर्ति पोषण द्वारा की जा जाती है। अतः किसी भी व्यक्ति की पोषण आवश्यकता का निर्धारण उसकी शारीरिक अभिक्षमताओं तथा उसके द्वारा किये जाने वाले कार्यों के आधार पर ही किया जा सकता है। भ्रूण से शिशु, शिशु से बालक, किशोर एवं परिपक्व मानव बनने तक के संपूर्ण चरणों के दौरान पोषण अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

Corresponding Author:

**Jyoti Tanwar**

Department of Home  
Science, Rudhra Institute  
of Technology, Meerut,  
Uttar Pradesh, India

पोषण में उपस्थिति पोषक तत्व पोषण की गुणवत्ता एवं महता को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक होते हैं। एक स्वस्थ एवं आदर्श पोषण के स्थान पर खराब गुणवत्ता का पोषण या कुपोषण जैसी पोषण स्थितियों के हानिकारक दुष्परिणाम देखने को मिलते हैं। शारीरिक क्षमताओं में विभिन्नता हेतु पोषण आवश्यकता एक गंभीर पहलू है जिस विषय में आधुनिक विज्ञान एवं गृह विज्ञान के विषय में निरंतर होने वाली खोजों ने इस विषय क्षेत्र का दायरा बढ़ाने में काफी प्रयास किये हैं। पोषण आवश्यकता शरीर द्वारा ऊर्जा प्राप्ति हेतु पोषण की मांग को सुनिश्चित करता है।

### अध्ययन उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य गर्भावस्था कुपोषण के दौरान नवजात शिशुओं के विकास पर पड़ने वाले प्रभाव की समीक्षा करना है।

### अध्ययन प्रविधि

यह अध्ययन प्रमुख रूप से द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है। इसके अंतर्गत पूर्व में किये शोधों एवं चर्चित पुस्तकों से प्राप्त जानकारी को विश्लेषणात्मक विधि से समझाने का प्रयास किया गया है।

### कुपोषित गर्भवस्था माता के शिशु पर पड़ने वाले प्रभाव

#### 1. अपरिपक्व शिशु

9 माह की अवधि से पूर्व ही शिशु जन्म अत्यन्त गंभीर स्थिति का निर्माण करता है। समय से पूर्व ही जन्म लेने वाले बच्चे का विकास ठीक से नहीं हो पाता है। जिसके कारण नवजात कई गंभीर रोगों से ग्रस्त हो जाता है। उसकी रोग प्रतिरोधकता में कमी आ जाती है। बैक्टीरिया बच्चे की आँतों पर अटक करते हैं और उसे खराब कर देते हैं।

#### 2. नवजात मृत्यु दर में वृद्धि

गंभीर कुपोषित माता से जन्म लेने वाले शिशु की मृत्यु होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं चूंकि नवजात के पोषण में आवश्यक पोषक तत्वों की भारी कमी नवजात को आवश्यक मात्रा में कैलोरी उपलब्ध नहीं करा पाती है। 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। वर्ष 2019 में लैसेट में प्रकाशित एक

अध्ययन के अनुसार, भारत में पाँच वर्ष से कम आयु के 1.04 मिलियन बच्चों की मृत्यु में 68% के लिये कुपोषण को उत्तरदायी बताया गया था।

#### 3. कम वजनी शिशु का जन्म

जन्म के समय 2.5 किलोग्राम से कम वजन के शिशुओं को कम वजनी शिशु (लो बर्थ वेट बेबी) कहते हैं। इस प्रकार के शिशु कुपोषण से पीड़ित माता से जन्म लेने के कारण अपने औसत वजन से हल्के होते हैं एवं इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता अत्यन्त न्यून होती है।

#### 4. अल्प विकसित मस्तिष्क

शिशु को माता के पोषण से पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व न मिल पाने के कारण नवजात का मानसिक विकास बुरी तरह से प्रभावित होता है। ऐसी स्थिति में अल्प विकसित मस्तिष्क के साथ शिशु के जन्म लेने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

#### 5. शारीरिक दुर्बलता

पर्याप्त मात्रा में पोषण न मिल पाने के कारण शिशु की हड्डियों का विकास नहीं हो पाता है जिसके कारण वह शारीरिक दुर्बलता का अनुभव करने लगता है।

### गर्भ धारण के दौरान माता का पोषण

गर्भावस्था के दौरान मातृ पोषण मां के स्वास्थ्य एवं बढ़ते भ्रूण दोनों को ही प्रभावित करता है। बच्चे के विकास एवं उसके उचित विकास हेतु संतुलित कैलोरी एवं विशिष्ट पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है। इन्हीं जरूरतों को स्वस्थ भोजन की खपत और विशिष्ट पोषक तत्वों की पूरकता बढ़ाकर पूरा किया जा सकता है। विश्व के अधिकतर देश स्वस्थ मातृ शिशु विकास दर की कल्पना को साकार करने के उद्देश्य से गर्भवती माताओं की पोषणीय आवश्यकताओं पर अधिक ध्यान देने लगे हैं। अतः विश्व बिरादरी द्वारा इस दिशा में कई जन जागरूक कार्य क्रमों का आयोजन किया जा रहा है ताकि अल्प पोषण तथा कुपोषण से ग्रसित पीढ़ियों को एक स्वस्थ समाज की धारा से जोड़ा जा सके। चूंकि गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल परिवर्तन देखे जाते हैं अतः पोषणीय आवश्यकताएं इस दिशा में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। प्रायः यह पाया गया है कि एक सामान्य महिला को प्रतिदिन 2100 कैलोरीज की आवश्यकता होती है। फूड व न्यूट्रीशन बोर्ड के अनुसार सगर्भा महिला को आहार के माध्यम से 300 कैलोरीज

अतिरिक्त मिलनी ही चाहिए। यानि सामान्य महिला कि अपेक्षा गर्भवती महिला को 2400 कैलोरीज प्राप्त हो इतना आहार लेना चाहिए।

### कैलोरी

गर्भ धारण के दौरान माता के गर्भ में पल रहे भ्रूण का निरंतर वृद्धि एवं विकास होना प्रारंभ रहता है। अत गर्भवती माता को अधिक प्रोटीन युक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है। ICMR द्वारा इस अवस्था में प्रतिदिन 300 कैलोरी प्रस्तावित की गयी है ताकि मातृ शिशु की ऊर्जा संबंधी जरूरतें पूरी हो सके।

### प्रोटीन

गर्भवती महिला को आहार में प्रतिदिन 60 से 70 ग्राम प्रोटीन का सेवन अति आवश्यक होता है। गर्भवती महिला के गर्भाशय, स्तनों तथा गर्भ के विकास एवं वृद्धि हेतु प्रोटीन एक महत्वपूर्ण तत्व है।

गर्भधारण के अंतिम 6 महीनों के दौरान लगभग 1 किलोग्राम प्रोटीन की आवश्यकता महसूस की जा सकती है। इसके प्रमुख स्रोतों में दूध और दुध से बने व्यंजन, मूंगफली, पनीर, चिज़, काजू, बदाम, दलहन, मांस, मछली, अंडे आदि का समावेश होता है।

### कैल्सियम फॉस्फोरस

गर्भवती माता को आहार में रोजाना 1500 - 1600 मिलीग्राम कैल्सियम दिया जाना चाहिए। गर्भवती महिला और गर्भस्थ शिशु की स्वस्थ और मजबूत हड्डियों की वृद्धि एवं विकास हेतु इस तत्व की आवश्यकता होती है। कैल्सियम युक्त आहार में दूध और दूध से बने व्यंजन, दलहन, मक्खन, चीज़, मेथी, बीट, अंजीर, अंगूर, तरबूज, तिल, उड़द, बाजड़ा, मांस आदि का समावेश होता है।

### फोलिक एसिड

गर्भावस्था की प्रथम तिमाही वाली महिलाओं को प्रतिदिन 4 mg फोलिक एसिड लेने की आवश्यकता होती है। द्वितीय तथा तृतीय तिमाही के दौरान 6 mg फोलिक एसिड लेना चाहिए। पर्याप्त मात्रा में फोलिक एसिड लेने से जन्मदोष और गर्भपात होने का खतरा शून्य हो जाता है। फोलिक एसिड गर्भ धारण के दौरान उल्टी तथा मितली की समस्या को भी कम करता है। फोलिक एसिड युक्त आहार में दाल, राजम, 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।

### आयोडीन

गर्भवती महिलाओं के लिये प्रतिदिन 220-200 माइक्रोग्राम आयोडीन की आवश्यकता होती है। आयोडीन शिशु के मस्तिष्क के विकास के लिये आवश्यक होता है। इस तत्व की कमी से बच्चे में मानसिक रोग, वजन बढ़ना और महिलाओं में गर्भपात जैसी अन्य समस्याएं उत्पन्न होती हैं। आयोडीन के प्राकृतिक स्रोत हैं अनाज, दालें, दूध, अंडे, मांस। आयोडीन युक्त नमक अपने आहार में आयोडीन शामिल करने का सबसे आसान और सरल उपाय है।

### निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के विश्लेषण से ज्ञात होता है कि कुपोषित अवस्था में शिशु का जन्म एक अत्यन्त विकराल स्थिति का निर्माण करती है। गर्भस्थ माता को चाहिए कि उसके पोषण में प्रचुर मात्रा में पोषकों की उपलब्धता रहे ताकि स्वस्थ एवं विकसित शिशु का विकास संभव हो। चूंकि एक गर्भ धारण करने वाली माता के शरीर को औसतन अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है जिसकी पूर्ति का एक मात्र स्रोत होता है पौष्टिक एवं पर्याप्त आहार जो समस्त पोषकों से परिपूर्ण हो। हालांकि राष्ट्रीय एवं वैश्विक स्तर पर अनेको संस्थायें कुपोषण उन्मूलन की दिशा में प्रयासरत हैं जो समय समय पर अपनी योजनाओं के माध्यम से कुपोषण को नियंत्रित करने में लगी हैं।

### संदर्भ

1. Dr. Shipra Srivastava, Meera Goyal. c2022. उच्च पोषण एवं मानव विकास, SBPD प्रकाशन
2. Premchandra Swarnkar. Santulit Bhojan, Rajkamal Prakashan Pvt. Limited; c2008. ISBN:9788126715107, 8126715103
3. Rajiv Verma. Bachchon mein kuposhan ki samasya, Prabhat Prakashan; c2020.
4. Meera Goyal. आहार, पोषण एवं स्वच्छता, SBPD प्रकाशन; c2022