

## गर्भवती महिलाओं में पोषक तत्वों की आवश्यकता

मीना कुमारी

गृह विज्ञान विभाग,, अमीर हसन सकूर अहमद महाविद्यालय, मधुबनी-847211, बिहार

Author's e-mail: meenasah.1966@gmail.com

Received: 15.10.2019

Revised:01.12.2019

Accepted:25.12.2019

### सारांश

गर्भावस्था में गर्भिणी का आहार महत्वपूर्ण होता है। उनके आहार में सभी पोषक तत्वों की मात्रा उचित रहने से वह गर्भ को पूरे समय तक ठीक से रख सकती है, प्रसव पीड़ा को सह सकती है और प्रसव के समय से विभिन्न रोगों से स्वयं को मुक्त रख सकती है। प्रस्तुत आलेख में गर्भिणी में पोषक तत्वों की आवश्यकता और भ्रूण के निर्माण के कारण शरीर में तीव्र गति से होनेवाले परिवर्तनों को दर्शाया गया है।

शोध बिंदु: गर्भवती महिलाएँ, पोषक तत्व, शारीरिक परिवर्तन।

### शीर्षक विश्लेषण

गर्भ में शिशु का पोषण गर्भिणी के भोज्य तत्व ही करते हैं और एक स्वस्थ स्त्री ही स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है तथा इसका उचित रूप से पालन पोषण और विकास कर सकती है। अगर गर्भवती में पोषक तत्वों की कमी से रक्तहीनता होगी तब उसका शिशु दुर्बल होगा। कमजोर और दुर्बल माता के दूध में सभी पोषक तत्वों में सभी पोषक तत्वों का समावेश नहीं रहता है जिसे भ्रूण के निर्माण के कारण शरीर में तीव्र गति से होनेवाले विभिन्न परिवर्तनों से जाना और समझा जा सकता है जो इस प्रकार है:-

1. गर्भकाल में माता के शारीरिक भार में परिवर्तन
2. नवजात शिशु का भार

भ्रूण के विकास के साथ-साथ माता का शारीरिक भार भी बढ़ता है। इस अवस्था में गभाशय, गर्भकाल और स्तन विकसित होते हैं, साथ ही शरीर में पानी और वसा की मात्रा भी बढ़ जाती है। गर्भकाल के शुरु के 20 हफ्ते तक शरीर का भार 8 पौंड तथा अंतिम हफ्तों में 1 पौंड प्रति हफ्ता के दर से बढ़ना आवश्यक होता है। पूरे गर्भकाल में शारीरिक भार में 24 से 28 पौंड तक वृद्धि होनी एक वैज्ञानिक सत्य है। एक गर्भवती स्त्री के भार में हुई वृद्धि निम्नलिखित सारणी 1 द्वारा स्पष्ट होती है।

#### सारणी 1

#### गर्भवती के भार में वृद्धि का विश्लेषण (भार में वृद्धि/ग्राम)

	10 हफ्ते तक	20 हफ्ते तक	30 हफ्ते तक	40 हफ्ते तक
भ्रूण, गर्भकाल तथा तरल पदार्थ	55	720	2500	4750
गर्भाशय तथा स्तन	170	765	1300	1300
रक्त	100	600	1250	1250
वाह्य कोशिका द्रव्य	—	—	—	1200
वसा	325	1915	3500	4000
	650	4000	8500	12500

'वेनकात चेलम' के अनुसार नवजात शिशु के शरीर का भार और गर्भवती के भोजन में प्रत्यक्ष रूप से संबंध है। उन्होंने आगे कहा कि पौष्टिक भोजन ग्रहण करने वाली माता के बच्चे का भार अधिक होगा। उच्च स्तरीय वर्ग की स्त्रियों के शिशुओं का भार अधिक होगा। उच्च स्तरीय वर्ग की स्त्रियों के शिशुओं का भार 3.18 किलो तथा निम्न स्तरीय वर्ग की स्त्रियों के शिशुओं का भार कम अपेक्षाकृत कम

## मीना कुमारी

होता है – 2.78 किलो। इतना ही नहीं गर्भकाल में पौष्टिक तत्व न ग्रहण करने से शिशु का पूर्ण विकास नहीं हो पाता तथा उनका भार भी कम रहता है।<sup>1,2</sup>

### गर्भकाल के पोषक तत्व

गर्भकाल के दौरान और उसकी पूर्ण अवधि के लिए निम्नलिखित पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है:—

1. कैलोरीज
2. प्रोटीन
3. कैल्शियम
4. लौह लवण
5. आयोडिन
6. विटामिन 'ए'
7. थायमिन, राइबोफ्लेविन और निकोटेनिक एसिड
8. एस्कार्विक अम्ल
9. विटामिन 'डी' और
10. फोलिक एसिड और विटामिन 'बी' (सारणी 2)

### सारणी 2

#### I.C.M.R. आहार विशेषज्ञ दल द्वारा अधिकृत पोषक तत्वों की आवश्यकता

पोषक तत्व	सामान्य महिला		गर्भवती अवस्था
	बैठक कार्य	सामान्य कार्य	
कैलोरीज	1900	2000	700
प्रोटीन (ग्राम)	45	45	65
कैल्शियम (ग्राम)	.4 - .5	.4 - .5	10
लौह लवण (मि०ग्रा०)	30	30	30
विटामिन 'ए' (अ०ई०)	5000	5000	8000
थायमिन (मि०ग्रा०)	1	1.1	+0.4
राइबोफ्लेविन (मि०ग्रा०)	1	1.2	+0.4
निकोटेनिक एसिड (मि०ग्रा०)	15	15	5
एस्कार्विक एसिड (4)	50	50	80
फोलिक एसिड (4)	100	100	150
विटामिन 'बी'	1	1	1.5
विटामिन 'डी' (अ०ई०)	200	200	200

सारणी 2 के अनुसार गर्भवस्था के आहार में प्रोटीन, लौह लवण, कैल्शियम व विटामिन की मात्राएँ विशेष रूप से बढ़ती हैं इन मात्राओं में पोषक तत्व ग्रहण करने से आवश्यक पोषण प्राप्त होता है। इन पोषक तत्वों की प्राप्ति के लिए मध्य और उच्च वर्गीय गर्भवती स्त्रियों में प्रतिदिन संतुलित आहार का सेवन अत्यावश्यक होता है।<sup>3-5</sup>

### गर्भवती के लिए संतुलित आहार

मध्यवर्गीय गर्भवती चूँकि दूध अधिक लेने में असमर्थ होती है, अतः अनाज तथा दालें अधिक लेनी चाहिए। अधिक परिश्रम करनेवाली को मूंगफली का सेवन करना चाहिए। इन लोगों को दाल, मूंगफली, हरी पत्तेवाली सब्जियों का अधिक सेवन करना चाहिए। सुबह के नाश्ते में रोटी, मट्ठा और भीगे अंकुरित चने नींबू के साथ, दोपहर का खाना हरे पत्तीवाली सब्जी भरी हुई रोटी, दाल, प्याज, मिर्च एवं गुड़ आवश्यक है। शाम में गुड़ की चाय, मूंगफली या कोई भी फल लेना श्रेयस्कर है। वहीं रात के खाने में ज्वार, गेंहू या चने के आटे की रोटी के साथ हरी पत्तीवाली सब्जी, प्याज और गुड़ का सेवन अत्यन्त लाभकारी होता है और पूर्ण पोषक तत्वों से लबरेज रहता है। वहीं उच्चस्तरीय वर्ग की गर्भवती स्त्री को प्रतिदिन के आहार में दूध, फल, हरी पत्ते वाली सब्जियों का अधिक सेवन करना चाहिए। सुबह के नाश्ते में दूध के साथ बेड, चीज और फल, दोपहर के खाने में रोटी, दाल, हरी पत्तेवाली सब्जी, दही, सलाद व खीर, शाम में चाय के साथ बिस्किट और साथ में फल, रात के खाने में रोटी के साथ, आलू-मटर-पनीर की सब्जी, सूखी बैंगन की सब्जी और सलाद और रात को सोते समय दूध पीकर सोना संतुलित आहार

का परिचायक होता है। वहीं मांसाहारी को अण्डा तथा मांस, दाल के स्थान पर लेना उचित होता है।<sup>6-8</sup>

## निष्कर्ष

स्वस्थ शिशु, स्वस्थ समाज और उन्नत राष्ट्र का बीजारोपण महिलाओं को गर्भधारण करने के समय संतुलित एवं पौष्टिक आहार देकर तथा गर्भाकाल तक पूरी देखभाल कर किया जा सकता है। यही आहार पोषक तत्वों के माध्यम से माताओं और नवजात शिशुओं को अनेक संक्रामक बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। 1993 में भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय पोषाहार नीति, आंगनबाड़ी केन्द्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य उपकेन्द्रों, जिला अस्पतालों तथा अन्य स्वैच्छिक संगठनों द्वारा इसके सफल कार्यान्वयन की योजना से अपेक्षाकृत सुधार हुआ है परंतु रफ्तार अभी भी धीमी है। जरूरत है और अधिक जागरूकता अभियान को तेज करने की खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में और निम्न व मध्यमवर्गीय आय वाली आबादी को चिन्हित कर वहाँ मदद करने की।

## संदर्भ सूची

1. राय, स्नेहलता 2018. गर्भवती महिलाओं के पोषणस्तर तथा मानसिक स्थिति का अध्ययन (गाजीपुर जनपद के कुछ ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के संदर्भ में) शोध प्रबंध।
2. गोगा, जयदेव, 2012, संतुलित आहार गर्भवती महिलाओं के लिए वरदान। दैनिक जागरण, दिल्ली।
3. देवदास, आर० पी० और चन्द्रशेखर बी० 1970 न्यूट्रीशन एजुकेशन फॉर लिटरेचर। *J. Nutri. Edu.*, 1(13):119
4. Desai, N. and Choudhary, V.P. 1993. Nutrition anaemia in Protein energy malnutrition. *India page*, 30:1471-1483.
5. Butler, No. 2017. Which foods to eat and avoid during pregnancy? *Medical News Today*.
6. Marangoni, F., Cetin, I and Poli, A. 2016. Maternal diet and nutrient requirements in pregnancy and breastfeeding. An Italian Consensus Document. *Nutrients.*, 8:629.
7. Allen, L.H., Kerstetter, J.E. 2005. In *Encyclopedia of Human Nutrition 2<sup>nd</sup> Edn.* Allen, L. Prentice, A. Eds. Elsevier Ltd. Amsterdam, The Netherland. p. 253-259.
8. Theobald, H.E. 2005. Calcium and Health. *Nutr. Bull.*, 30: 237-277.