गर्भवती महिला व बच्चे के लिए पोषण की आवश्यकता एक अध्ययन

रुबी कुमारी साह

सारांश
गर्भवती महिला व बच्चों के लिए पोषण कितना जरूरी है इसे देश की मौजूदा परिस्थितियों से समझा जा सकता है। जितनी ताकत अत्र ग्रहण करने में है, उतनी ही ताकत अत्र व्यापने में भी है। अत्र व्यापने की ताकत से पूरे देश में हलचल पैदा हो सकती है। बहरहाल अत्र का नाता मानव संस्कृति-सम्बन्ध की शुरूआत से ही है। जैसे-जैसे संस्कृति पुष्ट होती रही है वैसे-वैसे ही अत्र, भोजन, पोषण में भी कई स्तरों पर बहराहत होने जा रही है। पोषण सुरक्षा का मानव सम्बन्ध के गुणहारे से ही देखा जाता रहा है। किसी भी प्राणी के लिए पोषण जरूरी है, लेकिन उससे भी ज्यादा जरूरी है कि संतुलित पोषण कैसे हो? पोषण सुरक्षा का मतलब यह भी है कि किसी भी व्यक्ति को अपने जीवन चक्र में ऐसे पोषक तत्व विविधता पूर्ण पयास मा ज में पहुँच सकती हो। जैसे-जैसे संस्कृति पुष्ट होती रही है वैसे-वैसे ही अत्र, भोजन, पोषण में भी कई स्तरों पर बहराहत होने जा रही है। पोषण सुरक्षा का मानव सम्बन्ध के गुणहारे से ही देखा जाता रहा है।

प्रस्तावना
एक गर्भवती महिला के लिए Maternal Nutrition का बहुत महत्व है सामान्य अवस्था में महिला को केवल अपनी शारीरिक अवस्था आवश्यकताओं की ही पूर्ति करनी होती है परंतु गर्भवती महिला को उसके स्वयं की शारीरिक आवश्यकताओं के साथ-साथ गर्भावस्था शिशु की भी पोषण की आवश्यकता होती है। गर्भवस्था की स्थिति में गर्भवती महिला की पोषणीय अवस्था सामान्य मनुष्यों की तुलना में बढ़ जाती है क्योंकि माता के शरीर से ही बच्चे के शरीर में पोषक तत्वों का खनन होता है। अत: गर्भवती शिशु की शारीरिक आवश्यकता के अनुसार ही पोषक तत्वों को ग्रहण करना चाहिए। शिशु का पोषण ग्रहण करने समय यह ध्यान रखना चाहिए कि वह उभी भी खाते हो। ग्रहण कर रही है वह हुआ और अनुसार होना चाहिए तथापि मैं और बच्चा दोनों के स्वास्थ्य की स्थिति सही रहे। इसके विपरित के यदि पोषण अच्छी नहीं रहा तो बच्चे के स्वास्थ्य पर विपरित प्रभाव पड़ेगा और बच्चे का जन्म सामान्य बच्चों के बच्चे की तुलना में कम होगा। साथी पोषण न ग्रहण कर पाने के कारण माता और शिशु दोनों ग्रहण कर सकते हैं जो संक्रामक विषम भी हो सकती है तथा कुछ खतरनाक स्थिति में उनकी मृत्यु हो सकती है। दूसरे बच्चों में गर्भावस्था में कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक परिवर्तन भी होते हैं।
कुपोषण के कारण: इसे पोषण की उपलब्धता और उसके \cite{10206} वितरण के नजरिये से देखा जाना चाहिए। 1972-73 में प्रति जिलोग्राम अन्य जादू का उपभोग होता था, जब वह 1222 जिलोग्राम आ गया है। 2005-06 में एक सदस्य जीवन उपभोग 11920 जिलोग्राम जो 2006-07 में औसत जीवन में खाद्य सुरक्षा की कमी, आसमान छोर रही है और गंगपी जीवन और भूवस्त्र में दृष्टा में बच्चों की मांगबूझ का मजबूत कर रही है। दृष्टा यह में, बच्चों को पूर्ण जीवन के अन्य सभी कारण हैं पोषण के लिए लाभ मिलते हैं और मिलते हैं और त्रिविक्रम के लिए अन्य जीवन लाभ के लिए संतुलित भूमिका मे अंतर्निहित है। कमजोर विकस्वर और बुद्धिमत्ता के अनुसार स्वयं शुरु करने का कारण होता है।

पोषण सुरक्षा के लिए भारत के संवैधानिक वार्तालाप: भारत के संवैधानिक संबंध का अनुच्छेद 21 हर से लाभ लाने और स्वतंत्रता का मौलिक अधिकार सुनिश्चित करता है। इस अनुच्छेद के तहत उपनिवेश स्वतंत्रता के अधिकार में भोजन का अधिकार समर्पित है। वहीं संविधान का अनुच्छेद 47 कहता है कि लोगों के पोषण और जीवन के स्वरूप के मात्र के साथ ही मनुष्यता को बेहतर बनाना राज्य की प्राथमिक जिम्मेदारी है।

मानव अधिकारों पर जाति अन्तर्राष्ट्रीय पोषण पत्र (1949) की बार-25 तक व्यक्ति के लिए पायथा भोजन के अधिकार को मान्यता देती है। आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर अन्तर्राष्ट्रीय समर्थन दर्ज की थी। 1966) और आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों की समीक्षा व्यक्ति के लिए पूर्ण जीवन के माध्यम से व्यक्ति करता है।

पोषण सुरक्षा पर राज्य की संवैधानिक वार्तालाप: भारत के संवैधानिक स्वयं शुरु करने का कारण है। इस प्रकार इस स्थिति में पोषण का महत्व मिलता है।

पोषण सुरक्षा पर राज्य की संवैधानिक वार्तालाप: भारत के संवैधानिक प्रमाण तथा अधिकार का महत्व प्रमाणित करता है।

मानव अधिकारों पर जाति अन्तर्राष्ट्रीय पोषण पत्र (1949) की बार-25 तक व्यक्ति के लिए पायथा भोजन के अधिकार को मान्यता देती है। आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर अन्तर्राष्ट्रीय समर्थन दर्ज की थी। 1966) और आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों की समीक्षा व्यक्ति के लिए पूर्ण जीवन के माध्यम से व्यक्ति करता है।
कुपोषण के दायरे से मुक्ति भी पाई जा सकती है। सही पोषण से बीमारी नहीं होती, इसका असर एक व्यक्ति के जीवन पर देखने को मिलता है, उत्पादकता में बढ़ोतरी होती है, बच्चों की एकाग्रता बढ़ जाती है और पढ़ाई में मन लगता है। देश का बेहतर भविष्य सुनिश्चित होता है।

संदर्भ
1. सरस्वती गृह-विज्ञान, पृष्ठ संख्या- 136-141
2. प्रिंसटन विश्वविद्यालय (अंतिम अद्यतन अज्ञात), 2007.
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना, अवधारणाएँ, उभरते सबूत, अभ्यास, विक्टोरियन स्वास्थ्य संचारन फाउंडेशन और डेल्वर्स्विधविद्यालय के सहयोग से विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के सेवन विभाग की एक रिपोर्ट. विश्व स्वास्थ्य संगठन, जिनेवा 2004.
4. विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट-मानसिक स्वास्थ्य नई समझ, नई आशा, विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2001
5. पटेल वी., राजकुमार, एम. (2010). वैधिक मानसिक स्वास्थ्य - एक नया वैधिक स्वास्थ्य क्षेत्र का उभरना, 1976-1977