



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor: 8.4  
IJAR 2021; 7(2): 470-473  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
Received: 08-12-2020  
Accepted: 22-01-2021

### सीता कुमारी

प्रोफेसर, व्याख्याता, गृह विज्ञान  
विभाग, गोकुल कर्पूरी फुलेश्वरी  
डिग्री महाविद्यालय, कर्पूरीग्राम,  
समस्तीपुर, बिहार, भारत

Corresponding Author:

प्रो० सीता कुमारी

व्याख्याता, गृह विज्ञान विभाग,  
गोकुल कर्पूरी फुलेश्वरी डिग्री  
महाविद्यालय, कर्पूरीग्राम,  
समस्तीपुर, बिहार, भारत

## गर्भावस्था के दौरान नारी स्वास्थ्य समस्या एवं समाधान

सीता कुमारी

### सारांश

नारी भविष्य की निर्मात्री, समाज एवं परिवार की सृजनहार है। राष्ट्र के भावी कर्णधार आज के ही शिशु हैं और उनकी प्रथम एवं प्रमुख गुरु उनकी माता ही होती है। यदि माता स्वस्थ, सबल और जागरूक होगी तो उसकी संतान भी स्वस्थ, सबल होगी। इस प्रकार नारी को अपना स्वास्थ्य सम्भालना आयेगा तो वह परिवार का भी स्वास्थ्य सम्भालेगी। इस प्रकार परिवार, समाज और राष्ट्र का स्वास्थ्य नारी के स्वास्थ्य पर ही निर्भर है, परन्तु भारतीय नारी अपने स्वास्थ्य के प्रति इतना सजग नहीं रहती। जब कोई महिला अपने स्वास्थ्य के प्रति असावधान रहती है तो वह इस बात को भूल जाती है कि वह इसके द्वारा अपनी संतान, परिवार, समाज एवं राष्ट्र का कितना अहित कर रही हैं। गर्भावस्था में भी पति एवं परिजनो के कहने पर भी दूध, फल व सुपाच्य पौष्टिक आहार नहीं लेती। इसका परिणाम होता है रोगों से घिर जाना। सामान्य रोगों पर भी ध्यान न देने से रोग जटिल एवं असाध्य रूप धारण कर लेते हैं। ऐसी महिलायें प्रसव के समय या तो वे अपनी संतान गवा देती हैं या स्वयं अपने जीवन से हाथ धो बैठती हैं।

**कूटशब्द:** गर्भावस्था, नारी स्वास्थ्य समस्या एवं समाधान

### प्रस्तावना

महिलाओं को चाहिये कि गर्भधारण के उपरांत वे अपने तन-मन के स्वास्थ्य पर पूरा ध्यान रखें, क्योंकि माता के शोणित (खून) से ही भ्रूण का पोषण होता है। इसलिये माता का आहार शुद्ध, सात्विक, सुपाच्य एवं पौष्टिक होना चाहिये। माता ही है जो संतान के जीवन का शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक संवर्धन कर एक ऐसे समाज की रचना करती है जिसकी महक से न केवल परिवार और समाज ही नहीं सुवासित होता है, अपितु स्वस्थ राष्ट्र का भी निर्माण होता है। ऐसे समय में पति एवं परिजनो का तो कर्तव्य है कि वे उसके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का समुचित ध्यान रखें और समयानुकूल उसके आहार-विहार आराम की भी समुचित व्यवस्था करें। साथ ही माता को स्वयं अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए चिंतामुक्त होकर दुःख एवं निराशा से बचना चाहिये।

गर्भावस्था, प्रसव और शिशु का पालन-पोषण नारी अपने स्वास्थ्य के प्रति स्वयं उतनी ही उत्तरदायी है जितना उसका पति या अन्य परिजन। उसे इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिये कि वह अपने तन-मन को स्वस्थ रखकर ही स्वस्थ संतान को जन्म दे सकती है। यदि माता ही अस्वस्थ व दुर्बल होगी तो उसकी संतान भला कैसे स्वस्थ और मेधावी हो सकती है। विवाह से पूर्व तो महिलायें अपने प्रति जागरूक और सजग रहती हैं, परन्तु विवाह के बाद सब कुछ बदल

जाता है। अपना परिवार, अपने परिजन सब कुछ, उनकी पसंद-नापसंद, रुचि-अरुचि, सुख-सुविधा हर चीज परिवार के हिसाब से बदलती रहती है। कई बार वे इन सभी चीजों (सुख-सुविधा-रुचि) के पीछे अपने स्वास्थ्य की अनदेखी करती है या उसे शादी से पहले अच्छा स्वास्थ्य किस तरह बनाये रखना, पौष्टिक भोजन वगैरह का ज्ञान नहीं दिया जाता।

अतः उन्हें इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि वे प्रसन्न और स्वस्थ रहेंगी तो घर भी स्वस्थ जैसा रहेगा। सम्पूर्ण घर की प्रसन्नता स्वास्थ्य पर ही निर्भर है। जिसकी वे अवहेलना कर देती है। यदि औरत स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही बरतेगी तो एक न एक दिन बीमार पड़ना अवश्यम्भावी है, इससे परिवार का भार सम्भालने वाली स्वयं परिवार पर भार बन जाती है।

स्त्री को अपने आहार-विहार पर विशेष ध्यान देना चाहिये क्योंकि पौष्टिक भोजन की आवश्यकता सिर्फ पुरुषों और बच्चों को ही नहीं होती स्त्रियों को भी होती है। लम्बे समय तक भोजन के प्रति लापरवाही से शरीर में स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक विकार उत्पन्न होने लगते हैं। धीरे-धीरे काम करने की ताकत कम होने लगती है। रक्त तथा अनेक वांछित विटामिनों की कमी होने से कई रोग आक्रमण कर देते हैं। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है तब वही घर नरक बन जाता है। यदि गृहणी का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तब वह घर के कार्यों के साथ तारतम्य नहीं बैठा पाती और धीरे-धीरे पूर्णतया आया-नौकर पर आश्रित होती चली जाती है। ऐसे में आया-नौकर भी इस बात को समझने लगता है कि बीमार मालकिन का उसके बिना गुजारा नहीं है, अतः वे भी अपनी शर्तों पर काम करने लगते हैं।

घर में स्वस्थ नहीं रहें तो रौनक नहीं आती। यदि स्त्री को परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य और सुविधाओं का ध्यान रखना है तो उसे भी स्वस्थ रहना होगा।

समय पर और उचित मात्रा में भोजन, सही कार्य और साथ ही उचित मात्रा में विश्राम ही स्वस्थ रहने की कुंजी है। ध्यान रखिये, आपका अपना स्वास्थ्य भी उतना ही आवश्यक है जितना अन्य परिवारजनों का।

आजकल शारीरिक श्रम कम हो गया है। एक समय था जब रोज के काम में व्यायाम तो मिलता ही था बल्कि साथ-साथ हाथ से पीसा गेहूँ, चावल के उपयोग से उसमें तत्त्व बने रहते थे। ऐसे पोषक तत्त्व शरीर को शक्ति और स्फूर्ति देने वाले होते हैं। आजकल बैठाडु जीवन हो गया है। शारीरिक श्रम भी कम हो गया है। इसलिये गर्भावस्था में खाने-पीने का ध्यान बहुत ही जरूरी हो गया है।

सगर्भा अवस्था बहुत ही जरूरी होते हुए भी कष्टदायी अवस्था है। इसके लिये आयुर्वेद में प्राचीनकाल से ही अनेक नियम बताये गये हैं। यह सभी नियम आज के समय में पालन करना सीधा, सरल और सुलभ नहीं है। आजकल आधुनिक पद्धति से डिलीवरी (प्रसूति) होने से देशी परम्परा भूल गये हैं। पहले के समय में विज्ञान इतना आगे बढ़ा नहीं था, तो भी प्रसूति होती थी और कितने ही देशी उपचारों द्वारा इसको कष्टरहित प्रसूति (डिलीवरी) करवाने का प्रयास होता था। विज्ञान ने आज इतनी प्रगति की है कि औरतों को आजकल इतना कष्ट नहीं होता। अच्छी प्रसूति हो इसके लिये महिलाओं को पहले से ही ध्यान रखना चाहिये। इसके लिये उचित खानपान, जरूरी दवाइयाँ लेनी व योग्य कसरत करनी चाहिये।

सगर्भावस्था के दौरान स्त्री को नारियल का पानी पीना हितकर है। यह नारियल मलाई बगैर का हो या मलाई वाला हो तो भी लाभ (पोषण) मिलता है। इसके अलावा शरीर में खून की कमी हो तो चिकित्सक की मदद से लौहत्व या कैल्शियम भी ले सकते हैं। इस तरह देखा जाये तो सगर्भा स्त्री को स्वयं और आने वाले बच्चे दोनों को पोषण करना होता है, इसलिये खाने-पीने में खूब ध्यान रखना जरूरी है। माता ही अगर अच्छा खाना नहीं लेगी तो आने वाला बालक उतना तन्दुरुस्त नहीं होगा। बच्चे का जन्म हो, तब वह कमजोर और निस्तेज दिखेगा। अपने यहाँ औरतें गर्भावस्था के दौरान जो कष्ट पाती हैं उसका मुख्य कारण खुराक की खराबी है। सगर्भावस्था के दौरान खानपान का खूब ही ध्यान रखना जरूरी है। ऐसी स्त्री अगर आहार के प्रति ध्यान न रखे तो खुद पर और आने वाली संतान के आरोग्य पर इसका असर पड़ता है।

हर एक गर्भवती स्त्री को खाने में लोहा और कैल्शियम यह दोनों मात्रा में अधिक चाहिये। गर्भ के शरीर निर्माण में यह दोनों तत्त्व आये ऐसा आहार लेना चाहिये। ऐसे आहार में शाकभाजी, गेहूँ, फल, दूध लेना ही चाहिये। इन सभी में उत्तम आहार दूध है। इसमें सभी तत्त्व होते हैं। इतने तत्त्व दूसरे आहार में नहीं होते। दूध में विटामिन ए, ई और डी भी है। सगर्भा स्त्री ऐसा विटामिन युक्त आहार न ले तो गर्भवस्थ बालक का विकास भी बराबर नहीं होता। गर्भावस्था के दौरान कितने चैपी रोग हो जाते हैं, इसका कारण विटामिनों की कमी ही है।

गर्भवती स्त्री को खाने में आधा-पौना लीटर जितना दूध रोज लेना चाहिये। सागभाजी में पत्तागोभी, फूलगोभी, गाजर, मूली, मोगरी, प्याज वगैरह ले सकते हैं। इनमें जो चीजें कच्ची न लेना चाहे तो वे उबालकर भी ले सकते हैं, जिससे शरीर

रोग के सामने टक्कर ले सकता है। हरी साग-सब्जियों में विटामिन 'सी' भरपूर होता है। इसके अलावा हरी साग-सब्जियों में चूना, लवण, गंधक, लोहा, फास्फोरस वगैरह से भी शरीर को जरूरी खनिज तत्व मिलते हैं। साग-भाजी को बफाकर (बॉयल कर) लेना चाहिये। तेल में तलकर बनाने से उसके अधिकतर विटामिन्स नष्ट हो जाते हैं। सागभाजी के साथ फल भी खूब खाना चाहिये। फलों में कुदरती शक्कर होती है जिससे कुदरती रूप से शरीर को शक्कर मिल जाती है और शरीर में गर्मी बनी रहती है। (बाहर से जो दानेदार शक्कर आती है उसका सेवन अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिये, वह नुकसान ही करती है। अपने शरीर में कैल्शियम तथा लोहा महत्व के तत्व हैं। इसमें कमी आये तो शरीर में रोग पैदा हो जाते हैं। गर्भावस्था तथा प्रसूति (डिलीवरी) के बाद बच्चे को पोषण के लिये माता का खून बहुत लगता है। अगर शरीर में इसकी मात्रा घटेगी तो माता फिक्की पड़ जायेगी। कितनी बार माता के दूध (धावण) का परीक्षण करने पर उसमें लौह तत्व की कमी मालूम पड़ती है।

गर्भधारण करना एक नैसर्गिक प्रक्रिया है और माँ बनना तो प्रकृति का सर्वोत्तम उपहार। मां बनने की प्रक्रिया में महिला के शरीर में काफी परिवर्तन होते हैं और इस दौरान महिला की जरूरतें भी आम महिला से अलग हो जाती है। हर महिला की चाहत होती है मां बनना। साथ ही उनकी इच्छा रहती है कि गर्भावस्था और प्रसव के समय उसे परेशानियों का सामना न करना पड़े और वे एक स्वस्थ शिशु को जन्म दें।

वर्तमान में आजकल बन्धुता का दोष स्त्री-पुरुष दोनों को ही दिया जाता है। अनुसन्धानों के द्वारा देखा गया है कि बन्धुता का कारण बहुधा पुरुष ही होते हैं। लेकिन इस कमी का दोष किसी एक को नहीं दिया जा सकता। वास्तव में सन्तान उत्पन्न न होने का प्रमुख कारण पति-पत्नी दोनों की ही प्रजनन शक्ति का दोष है। अतः सन्तानोत्पत्ति के लिए पति-पत्नी दोनों में उचित प्रजनन शक्ति का होना अनिवार्य है। अधिकतर बन्धुता का प्रमुख कारण 25 से 50 प्रतिशत पुरुषों में प्रजनन शक्ति की कमी ही है।

साधारणतया प्रत्येक बालिका 12-13 वर्ष की आयु से यौवन में प्रवेश करती है। इस आयु में उसको रजधर्म या अपना मासिक धर्म प्रारम्भ हो जाता है, तभी से उसमें सन्तान उत्पादन की क्षमता भी उत्पन्न हो जाती है। लेकिन यह उत्पादन क्षमता सभी स्त्रियों में मासिक धर्म के उपरान्त उत्पन्न नहीं हो जाती, परन्तु अधिकांश स्त्रियों में यह गुण इसी अवस्था में उत्पन्न हो

जाता है। मासिक धर्म के उपरान्त ही अण्डाणु परिपक्व अवस्था को प्राप्त होने लगता है।

अधिकांशतः एक लड़की 13 वर्ष से 16 वर्ष की आयु के बीच माता बनने योग्य हो जाती है। सामान्यतः यह माना जाता है कि स्त्री की प्रजनन शक्ति तरुण अवस्था से शुरू होकर 24 वर्ष तक अधिक तीव्र होती है। लेकिन जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है प्रजनन शक्ति क्षीण होती जाती है। 40 और 50 वर्ष की आयु में प्रायः सभी स्त्रियों में मासिक धर्म की प्रक्रिया बन्द हो जाती है। इसके परिणामस्वरूप उनकी प्रजनन शक्ति भी पूर्णतया क्षीण हो जाती है तथा वे इस अवस्था में सन्तान उत्पन्न नहीं कर पातीं। विदेशों में हुए सांख्यिकीय अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि लगभग 87 प्रतिशत सन्तानें 20 वर्ष तथा 39 वर्ष की आयु के बीच की स्त्रियों ने जन्म दी तथा केवल 13 प्रतिशत सन्तानें 20 वर्ष से कम अथवा 39 वर्ष से अधिक की आयु वाली स्त्रियों ने जन्म दी है।

सन्तानोत्पत्ति का कार्य प्रत्येक काल एवं प्रत्येक समाज में पाया जाता है। सन्तानोत्पत्ति का कार्य हिन्दू धर्म में मानव समाज के अस्तित्व के लिए आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है। धर्मशास्त्राने में विवाह का प्रमुख उद्देश्य सन्तानोत्पत्ति को ही माना गया है। प्रजाति की स्थिरता एवं निरन्तरता बनाये रखने के लिए सन्तान उत्पन्न करना आवश्यक माना गया है। मातृत्व एवं पितृत्व की प्राप्ति मानव की सहज आकांक्षा है। विवाह करने का प्रमुख उद्देश्य जीवन-साथी को प्राप्त करना एवं सुयोग्य सन्तान को उत्पन्न करना ही है। पति-पत्नी के लैंगिक. संयोग से ही सन्तानोत्पत्ति होती है। इस प्रकार उत्पन्न सन्तान के लालन-पालन का महत्वपूर्ण कार्य पति-पत्नी ही करते हैं। सन्तान उत्पन्न करने के लिए प्रत्येक स्त्री तथा पुरुष में कुछ योग्यताओं का होना अत्यन्त आवश्यक है। इन योग्यताओं के अभाव में सन्तान उत्पन्न नहीं की जा सकती। यदि ये प्रभावकारी योग्यताएँ वांछनीय हैं तो सन्तान अवश्य उत्पन्न होगी।

### निष्कर्ष

यदि व्यक्ति को विवाह से पूर्व ही इस बात का ज्ञान हो जाये तो उसे विवाह से पहले ही डाक्टर से उचित सलाह लेकर विवाह करना चाहिए। यदि उसकी लैंगिक योग्यता अनुपयुक्त हो तथा उसे दूर न किया जा सकता हो, तो ऐसी अवस्था में उसे विवाह नहीं करना चाहिए। स्त्री-पुरुष में लैंगिक सम्बन्ध स्थापित करने के उपरान्त सन्तानोत्पत्ति होती है। लेकिन यह आवश्यक नहीं कि प्रत्येक स्त्री-पुरुष में सन्तान उत्पन्न करने की क्षमता पाई जाये। शारीरिक दुर्बलताएँ एवं अन्य रोगों के कारण पति-पत्नी

सन्तान उत्पन्न नहीं कर पाते। इसलिए सन्तान उत्पन्न करने के लिए यह परमावश्यक है कि पति-पत्नी शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ हों।

### संदर्भ

1. सेहत की बात, स्वास्थ्य संवाद. लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश, 2014.
2. बाधवा डॉ. एस.के. स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, प्रकाशक - विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा (उ.प्र.), 2001.
3. तारा एम.एस. एवं चक्रवर्ती. पालामन द्वारा प्रभावित महिलाएँ एवं बच्चों की जीवन शैली : एक अध्ययन (छत्तीसगढ़ के संदर्भ में) राष्ट्रीय जनसहयोग एवं बाल विकास संस्थान, सतप्रचार प्रेस, क्षेत्रीय, इन्दौर, 2006.
4. माथुर व्हाय.एन. स्टेकड्व ऑफ ट्राइबल हेल्थ इन मध्यप्रदेश प्रोसीडिंग न्यूट्रिशन सोशियो इण्डिया, 1987.