

गर्भावस्था में स्वास्थ्य से संबंधित अपनाई जानेवाली सावधानियाँ

डॉ. कुमारी माधवी

(एम.ए., पी-एच.डी.) गृहविज्ञान एल.एन.एम.यू., दरभंगा (बिहार)

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 31 December 2017

Keywords

संतुलित आहार गर्भावस्था

ABSTRACT

गर्भावस्था के दौरान गर्भणी के लिए पोषणयुक्त संतुलित आहार की समुचित उपलब्धता आवश्यक होती है। क्योंकि इस अवधि में न केवल गर्भणी का स्वास्थ्य अपितु उसके गर्भ में पल रहे भ्रूण का समुचित पोषण संतुलित आहार पर ही निर्भर करता है। स्वास्थ्य से संबंधित अनेकानेक सुझाव, सलाह और सावधानी के उपायों के लिए गर्भणी का इस अवस्था में चिंतनशील होना सामान्य बात है। इसके लिए वह न केवल अपने नजदीकी चिकित्सक के संपर्क में रहती है अपितु सगे-संबंधियों, इष्ट मित्रों से भी संपर्क में रहकर विभिन्न स्रोतों से प्राप्त सूचना एवं जानकारी का अनुसरण करती है। हालांकि, ये सूचनाएँ और जानकारी कभी-कभी संशय, विरोधाभासी भी होते जाते हैं जिसके कारण गर्भणी को अपने स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ता है और अन्ततः जिसका कुप्रभाव उत्तरोत्तर उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है। अतः प्रस्तुत शोध आलेख में गर्भावस्था के दौरान गर्भणी द्वारा बरती जानेवाली उचित और आवश्यक सावधानियों का विश्लेषण किया जाना समीचीन है।

परिचय :-

स्वास्थ्य संबंधित, मुख्य बातों की अज्ञानता और अनेक असावधानियाँ गर्भावस्था की सम्पूर्ण अवधि को उबाउ और बोझिल बना देती है। इस अवस्था में गर्भणी को उचित सलाह और बरती जानेवाली सावधानियों की जानकारी आवश्यक होती है।

अध्ययन प्रविधि :-

प्रस्तुत आलेख विश्लेषणात्मक होगा और संकलित तथ्य द्वितीयक स्रोतों पर आधारित होंगे। सूचनाओं का संकलन प्रामाणिक संस्थाओं द्वारा प्राप्त रिपोर्ट से संबद्ध होंगे। प्रमुख संस्थाएँ निम्नवत हैं- 'यू.एस. पब्लिक हेल्थ सर्विस', 'नेशनल एकेडमी ऑफ मेडिसीन', 'अमेरिकन कालेज ऑफ ऑब्स्ट्रीशियंस एण्ड गायनोकोलोजिस्ट' (एसीओजी) 'रिकोमेन्डेड डायटेरी अलाउएन्सेज' इत्यादि। इन संस्थाओं द्वारा गर्भावस्था में गर्भणी के लिए सुझाये गये पोषक तत्वों की उपलब्धता से संबंधित आहार का भी अध्ययन अपेक्षित होगा।

तथ्यात्मक विश्लेषण :-

गर्भावस्था के कठिन दौर को सहज बनाने के लिए कुछ आवश्यक बातों की जानकारी प्रत्येक गर्भणी के लिए आवश्यक होता है। यह मुख्य रूप से खान-पान और रहन-सहन के तौर-तरीके से जुड़ा होता है ताकि गर्भणी का स्वास्थ्य अच्छा बना रहे। इसलिए इस अवस्था में गर्भणी के लिए करने योग्य कुछ आवश्यक बातें निम्नवत हैं-

भोजन में कैलोरी की अनुशंसित मात्रा -

लगभग 70,000 किलो कैलोरी उर्जा पूरे गर्भावस्था में यदि 12 किलो वजन बढ़ता है तो आवश्यक है। इनमें 40,000 किलो कैलोरी प्रोटीन और वसा के माध्यम से लिया जाता है।

इण्डियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च, 2010 के अनुसार, अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता निम्नवत है-

प्रत्येक तिमाही	अतिरिक्त आवश्यकता
प्रथम	85 Kcal/day
द्वितीय	280 Kcal/day
तृतीय	470 Kcal/day
	●cal यहाँ कैलोरी का संकेतक है।

फॉलिक एसिड -

यह भी एक विटामिन है। यह फोलेट के नाम से भी जाना जाता है। वर्तमान आहार दिशानिर्देशों के अनुसार गर्भावस्था में 600 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड की प्रतिदिन आवश्यकता होती है। यह अनुशंसित मात्रा सिर्फ आहार के द्वारा प्राप्त नहीं हो पाता। अतः प्रत्येक गर्भवती को प्रतिदिन इस विटामिन का पूरक लेना पड़ता है। इसकी उचित मात्रा में सेवन भ्रूण के तंत्रिका ट्यूब दोष को रोकने में मदद करता है।

आयरन -

आयरनयुक्त खाद्य पदार्थ विटामिन 'सी' से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे- खट्टे फल और टमाटर आदि के साथ सेवन किया जाय तो लौह लवण का अवशोषण और भी आसानी से हो जाता है। इण्डियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च से वर्ष 2010 में प्राप्त अनुशंसा के अनुसार 14 मिलीग्राम (कुल 35 मिलीग्राम) प्रतिदिन आयरन की अतिरिक्त मात्रा आहार के द्वारा लिया जाना चाहिए। जिसमें लगभग आठ प्रतिशत आयरन खाने के माध्यम से अवशोषित हो पाता है। अतः इसे पूरक आहार से प्राप्त किया जाता है।

कैल्सियम -

दूध और अन्य डेयरी उत्पाद जैसे पनीर और दही कैल्सियम का सबसे अच्छा स्रोत है। गर्भावस्था में दूध उत्पादों को पचाने में परेशानी हो तो कैल्सियम अन्य स्रोत जैसे ब्रोकली, गहरे हरे रंग का पत्तेदार साग या कैल्सियम

पूरक से प्राप्त किया जा सकता है। एसीओजी के अनुसार इसकी अनुशंसित मात्रा 1200 मिलीग्रा. प्रतिदिन है।

वसा –

आईसीएमआर द्वारा 2010 में आहार में वसा की अतिरिक्त अनुशंसित मात्रा 600 मिलीग्रा. प्रतिदिन है। जिसमें 30 मिलि ग्रा. विजिबिल वसा के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

● प्रत्येक गर्भणी को इस अवस्था में मछली की 2–3 सर्विंग प्रति सप्ताह लेनी चाहिए। ऐसी मछली जिसमें कम पारा (मरक्यूरी) हो, यथा— रावस, हिल्सा, कातला उच्च प्रोटीन और ओमेगा –3 के समृद्ध स्रोत हैं।

● भोजन में समय का अंतराल अत्यधिक नहीं होना चाहिए और रेशेदार फलों एवं सब्जियों का समुचित सेवन किया जाना चाहिए।

● सी फुड लेना चाहिए क्योंकि इसमें ओमेगा–3, fatty acid, vitamins, folic acid, iron प्रचुर मात्रा में होती है जो गर्भणी के स्वास्थ्य और उसके भ्रूण के लिए भी आवश्यक होता है।

● संपूर्ण गर्भावधि में गर्भणी को पर्याप्त नींद लेनी चाहिए। यह 7 से 9 घंटा हो सकता है।

● व्यायाम चिकित्सक के परामर्श से किया जाना चाहिए। इस अवस्था में गर्भणी के शरीर में पर्याप्त जल का होना भी आवश्यक होता है इसलिए 8 से 10 ग्लास अतिरिक्त जल लिया जाना चाहिए।

नेशनल एकडमी ऑफ मेडिसिन द्वारा गर्भावस्था में अनुशंसित वजन –

शुरुआती वजन	बॉडी मास इन्डेक्स (बीएमआई)	अनुशंसित वजन
अल्प वजन	18.05 से कम	28 से 40 पाउण्ड
सामान्य वजन	18.05 से 24.09	25 से 35 पाउण्ड
अधिक वजन	25.0 से 29.9	15 से 25 पाउण्ड
मोटापा	30 या 30 से अधिक	11 से 20 पाउण्ड

सीताराम भरतिया साइंस एण्ड रिसर्च इन्सटीच्यूट के अनुसार गर्भावस्था में एक दिन की आहार तालिका :-

सुबह का नाश्ता	
दूध – 150 मिली. के साथ 5 बादाम.	
अल्पाहार—	
● दलिया – 1 (एक) कटोरी, सब्जी के साथ पोहा या उपमा आँटे से निर्मित 2 ब्रेड स्लाइस सब्जी के साथ। सब्जी के साथ 2 रोटी	
● दूध (250 मिली.)/दही (1 कटोरी) + एक अंडा/पनीर (50 ग्राम)	
मध्याह्न में –	
● मध्यम आकार के दो फल.	

दोपहर का भोजन

- सलाद : छोटे प्लेट से एक प्लेट
- दाल : एक कटोरी
- हरी सब्जी : एक कटोरी
- दही/सामिष रायता : 1 कटोरी
- रोटी (छोटी आकार की) : तीन

शाम का नाश्ता

- दूध : एक ग्लास (250 मिली.)
- भूना चना : एक कटोरी (छोटी)/ एक उबला हुआ अंडा/अंकुरित अनाज: एक कटोरी

रात्रि भोजन

- सलाद : एक प्लेट (मध्यम आकार के)
- सब्जी : 1 कटोरी
- दाल : 1 कटोरी + दही (एक कटोरी)
- रोटी : 3 (मध्यम आकार के)

रात्रि विश्राम के समय—

- खीर / मीठा व्यंजन : एक कटोरी
- दूध एक कप (150 मिली.) + एक फल

गर्भावस्था में न करने योग्य बातें :-

गर्भावस्था में कतिपय असावधानियाँ गर्भणी के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। इसलिए इस दौरान न करने योग्य बातें निम्नवत हैं—

धूम्रपान और निकोटिन युक्त पदार्थों का सेवन इस अवस्था में पूर्णतः वर्जित है। धूम्रपान करने से गर्भपात, प्लेसेन्टा का अचानक टूट जाना, समय से पहले शिशु का जन्म लेना और यहाँ तक कि प्रसवोपरान्त मृत शिशु का जन्म लेना सामान्य बात होती है। इसी प्रकार भोजन लंबे अंतराल पर नहीं किया जाना चाहिए और खाद्य सामग्रियों में कच्चे और अधपके खाद्य पदार्थ, बिना पाश्चयुकृत दूध एवं अंकुरित अनाज का सेवन भी नहीं किया जाना चाहिए।

गर्भावस्था में पीठ के बल सोना अपरा रक्त संचरण को बाधित कर देता है इसलिए अल्प-अंतरालों के लिए बारी-बारी से दोनों करवट (दायें और बायें) सोना गर्भणी के स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है। गर्भावस्था के सातवें महिने में यात्रा और व्यायाम करने से पूर्व चिकित्सक से सलाह लिया जाना चाहिए। बिस्तर पर स्वयं को पूर्ण सीमित कर लेना (bed rest) भी गर्भणी के लिए लाभकारी नहीं होता है।

ऐसी कामकाजी महिलाएँ जिनका कार्यस्थल या कार्यस्थल पर कार्य की प्रकृति जोखिमयुक्त है तो उन्हें इस अवस्था में विशेष सावधानी बरतना चाहिए और यदि संभव हो तो कम जोखिमयुक्त वैकल्पिक कार्यों का चयन किया जाना चाहिए।

किसी स्त्री के लिए गर्भावस्था का संपूर्ण काल उसके शारीरिक परिवर्तन का एक महत्वपूर्ण दौर होता है और यह अवधि स्त्री को उसके पूर्णत्व का मार्ग भी प्रशस्त करती है। यदि उपरोक्त दर्शाये गए सावधानियाँ और दिशा-निर्देशों का

अनुसरण किया जाय तो इस अवस्था में स्वास्थ्य से संबंधित होनेवाली उन कतिपय समस्याओं और कठिनाईयों को रोका जा सकता है जो विशेषतौर पर असंतुलित आहार और असंयमित जीवन के कारण उद्भूत होता है। यद्यपि भारत के सामाजिक और भिन्न-भिन्न पारिवारिक प्रास्थितियों में

उपरोक्त सभी तथ्य अवलोकनीय और अनुकरणीय होना आंशिक रूप से संभव प्रतीत होता है। तथापि उपरोक्त विश्लेषित सावधानी और असावधानियों को गर्भणी के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अवगत कराना लाभकारी साबित हो सकता है।

संदर्भ सूची

1. Institute of medicine, weight gain during pregnancy : reexamining the guidelines, Washington D.C.
2. Precaution during pregnancy; Dr. Radhika, Dietition.
3. Smoking cessation during pregnancy, committed opinion, American college of obstetricians &gynecologists, obstet gynecol, 2017.
4. Management of Preterm labor. Practice bulletin No. 171, American college of obstetricians & gynecologists, obstet gynecol 2016.