

बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण प्रबंधन में महिलाओं का योगदान का एक अध्ययन

नंदनी कुमारी

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग ल० ना० मि० विश्वविद्यालय,
कामेश्वरनगर, दरभंगा (बिहार)

सार- किसी भी राष्ट्र का भविष्य उसके बच्चों पर निर्भर करता है। स्वस्थ एवं पोषित बच्चे ही देश के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। बच्चों को शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास के लिए उचित स्वास्थ्य और संतुलित पोषण अत्यंत आवश्यक है। इस कार्य में महिलाओं की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण मानी जाती है, क्योंकि माँ बच्चे की पहली शिक्षक, संरक्षक एवं पोषण प्रदाता होती है। महिलाएँ परिवार की आधारशिला होती हैं। वे बच्चों के भोजन, स्वास्थ्य, स्वच्छता शिक्षा तथा देखभाल का ध्यान रखती हैं। यदि महिला शिक्षित एवं जागरूक हो, तो परिवार के बच्चों का स्वास्थ्य बेहतर रहता है। इसलिए बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण प्रबंधन में महिलाओं का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है। उसके शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक विकास तक की जिम्मेदारी मुख्य रूप से महिलाओं पर होती है। उचित पोषण, स्वच्छता, टीकाकरण, स्तनपान तथा संतुलित आहार के माध्यम से महिलाएँ बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि शिक्षित एवं जागरूक महिलाएँ बच्चों के पोषण स्तर को सुधारने में अधिक सक्षम होती हैं। वे बच्चों को समय पर पौष्टिक भोजन, आयरन, प्रोटीन, विटामिन तथा आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। विशेष रूप से जन्म के बाद पहले 1000 दिनों में माँ की देखभाल और पोषण बच्चे के संपूर्ण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक माना गया है। ग्रामीण एवं आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों में महिलाओं को कई सामाजिक एवं आर्थिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिसके कारण बच्चों में कुपोषण, एनीमिया एवं कमजोर स्वास्थ्य जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। फिर भी महिलाएँ सिमित संसाधनों में परिवार के भोजन एवं बच्चों की देखभाल का संतुलन बनाए रखती हैं। सरकारी योजनाएँ जैसे आंगनवाड़ी सेवाएँ, मध्याह्न भोजन योजना तथा मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम महिलाओं को बच्चों के पोषण प्रबंधन में सहायता प्रदान करते हैं।

मूल बिन्दु- स्वास्थ्य, पोषण, महिलाएं, प्रबंधन बच्चों आदि।

परिचय-

बच्चों के पोषण प्रबंधन में महिलाओं का योगदान सबसे महत्वपूर्ण और बुनियादी होता है। महिलाएँ बच्चों को जन्म से लेकर उनके बड़े होने तक उनके खान-पान और स्वास्थ्य का ध्यान रखती हैं। इसलिए महिलाओं को भी पोषक तत्वों के बारे में जानकारी रखना को महत्व दिया गया है। गृह विज्ञान की एक महत्वपूर्ण शाखा है, जिसके अध्ययन से प्रत्येक व्यक्ति को संतुलित आहार की जानकारी मिलती है। संतुलित भोजन ग्रहण करके मनुष्य न केवल स्वस्थ व निरोग रहता है, बल्कि उसकी कार्य करने की क्षमता भी बढ़ जाती है। हमारा भोजन हमारे शरीर निर्माण, शरीर को काम करने के लिए शक्ति देने तथा शरीर को सुरक्षा प्रदान करने, उसे स्वास्थ्य रखने के लिए आवश्यक है। संतुलित आहार वह आहार होता है, जिसमें भोजन के समस्त पौष्टिक तत्व मनुष्य के शरीर के अनुसार होते हैं। सही पोषण

के लिए भोजन में पौष्टिक तत्वों का उचित साधनों के माध्यम से उचित मात्रा में होना आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र, लिंग शारीरिक क्रियाशीलता के अनुसार उसके लिए उत्तम पोषण के लिए भोजन की मांग अलग-अलग होती है।

सर्वप्रथम 16 वीं-17 वीं शताब्दी में इटली के वैज्ञानिक सैंटोरियम (1561-1636) सन में उन्होंने भोजन यथापचय संबंधी प्रयोग किया। इसके बाद फ्रांस के एक डॉक्टर रेने रीमर ने (1683-1757) सन में पक्षियों पर प्रयोग कर यह जानने का प्रयत्न किया कि जब भोजन शरीर के अंदर जाता है तो उसमें क्या परिवर्तन आते हैं। इसके लिए उन्होंने पक्षियों को विभिन्न प्रकार के भोज्य पदार्थ खिलाये और फिर कुछ घंटों बाद उनके पेट को चीरकर भोजन में आये परिवर्तन का अध्ययन किया। यदि मनुष्य द्वारा खाया जाने वाला केवल पेट भरने मात्र के लिए खाया जाता है तो हमारा पेट भर जाता है, भूख शांत हो जाती है पर व्यक्ति स्वस्थ नहीं रह पाता। स्वस्थ रहने के लिए जरूरत है हमारे भोजन के साथ-साथ हमारे शरीर का पोषण भी करे। इसके लिए आवश्यक है उत्तम पोषण प्राप्त हो। आहार प्रबंधन का अर्थ है उपलब्ध सामग्री के द्वारा परिवार के सभी सदस्यों की रुचि और अरुचियों का ध्यान रखते हुए उनके लिए संतुलित तथा पारिवारिक बजट के अनुकूल भोजन का नियोजन करना। आहार प्रबंधन एक कला है। कलात्मक ढंग से प्रस्तुत किया गया भोजन हर व्यक्ति के लिए आनन्ददायक होता है। चाहे उसका सेवन घर में किया गया हो या बाहर। परिवार की प्रत्येक सदस्य की उसकी पसंद का भोजन देकर खुश कर सकती हैं। प्रत्येक पौष्टिक तत्वों का एक निश्चित मात्रा में विभिन्न आयु-वर्ग के लिए आवश्यक होता है। आवश्यकता से अधिक ग्रहण किए गए पौष्टिक तत्व हमें विभिन्न रोगों से ग्रसित कर देते हैं। कम ग्रहण किया गया भोजन शरीर को शिथिल करता है, शरीर की वृद्धि एवं विकास में बाधक होता है तथा शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता को कम करता है।

1) गर्भावस्था के दौरान देखभाल- बच्चे का स्वास्थ्य गर्भ में ही निर्धारित होने लगता है। यदि गर्भवती महिला संतुलित आहार लेती है, नियमित स्वास्थ्य जाँच करवाती है तथा स्वच्छ जीवनशैली अपनाती है, तो बच्चे का विकास बेहतर होता है। महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान निम्न कार्य करती हैं-

- i) आयरन एवं कैल्शियम युक्त भोजन लेती है।
- ii) टीकाकरण करवाती है।
- iii) समय-समय पर जाँच करवाती है।
- iv) उचित आराम करती है। इससे बच्चे का जन्म स्वस्थ रूप से होता है।

2) बच्चे के जीवन में 1000 दिनों में महिला की भूमिका-

- i) **शुरुआती स्तनपान-** माँ का पहला गाढ़ा दूध (कोलोस्ट्रम) बच्चे को बीमारियों से बचाता है और उसकी इम्यूनिटी बढ़ाता है।
- ii) **पूर्ण स्तनपान-** शुरुआती 6 महीनों तक केवल स्तनपान कराकर माँ बच्चे को संपूर्ण पोषण देती है।
- iii) **ऊपरी आहार की शुरुआत-** 6 महीने के बाद सही समय पर पौष्टिक और अर्ध-ठोस आहार शुरू करना माँ की देखरेख में ही होता है।

3) संतुलित आहार की समझ- घर की महिलाएँ ही तय करती हैं रसोई में क्या पकेगा। वे बच्चों को दाल, हरी सब्जियाँ, फल और दूध जैसी जरूरी चीजें खिलाकर कुपोषण से बचाती हैं।

4) साफ-सफाई का प्रबंधन- खाना बनाने और खिलाने से पहले हाथ धोना, पानी साफ रखना और बर्तनों की सफाई का जिम्मा भी महिलाएँ ही संभालती हैं, इससे बच्चे संक्रमण और दस्त जैसी बीमारियों से बचे रहते हैं।

- 5) **स्वास्थ्य और टीकाकरण**– माताएँ बच्चों को डॉक्टर के पास जाने, समय पर टीका लगवाने और विटामिन की दवाइयाँ दिलाने का पूरा ध्यान रखती हैं।
- 6) **सामाजिक और सरकारी स्तर पर योगदान**–
- i) **आंगनवाड़ी कार्यकर्ता**– गाँव में आंगनवाड़ी और आशा कार्यकर्ता के रूप में महिलाएँ ही काम करती हैं। वे सरकार की पी.एम. पोषण योजना और पोषण अभियान को हर घर तक पहुँचाती हैं।
- ii) **पोषण शिक्षा**– पढ़ी-लिखी महिलाएँ समाज की दूसरी माताओं को सही पोषण और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करती हैं।
- इस प्रकार घर और समाज में महिलाएँ सशक्त और शिक्षित होती हैं, तो बच्चों को बेहतर पोषण मिलता है और वह एक स्वस्थ नागरिक का निर्माण करती हैं।
- 7) **मानसिक एवं भावनात्मक विकास**– महिलाएँ बच्चों को प्रेम, सुरक्षा तथा नैतिक शिक्षा प्रदान करती हैं। इससे बच्चे का मानसिक विकास बेहतर होता है और उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है।

अध्ययन का उद्देश्य–

- i) शिक्षित महिलाएँ बच्चों के स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान देती हैं।
- ii) समाज में पोषण संबंधी जागरूकता बढ़ाना।

आहार नियोजन से लाभ–

- 1) आहार आयोजन से परिवार के सभी सदस्यों को तृप्ति और संतोष मिलता है तथा उसकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति होती है।
- 2) आहार नियोजन करने से गृहणी को बहुत समय बचता है जिसका सदुपयोग वह अन्य कामों में कर सकती है तथा विकास कार्य में सहयोग दे सकती है। अक्सर गृहणियाँ यह सोचती कि आज के भोजन में क्या किसके लिए बनाया जाए, इसी सोच में वे अधिकांश समय गँवा देती हैं। आहार नियोजन करने से समय की बचत हो जाती है।
- 3) आहार आयोजन में सुबह या दोपहर की बची हुई वस्तुओं का उपयोग नवीन व्यंजन बनाने हेतु किया जा सकता है। जैसे- दोपहर में दाल या सब्जी बच गयी है तो इसका उपयोग रात्रि के खाने में आटे के साथ गूँथकर परांठे बनाने में किया जाता है।
- 4) आहार का आयोजन के साथ पहले से ही उसका प्रबंधन करके रख लिया जाता है तो कम धन में अधिक पौष्टिक आहार प्राप्त होता है। वर्तमान महंगाई के समय की यह महत्वपूर्ण आवश्यकता है।
- 5) गृहणी को इस बात की भी जानकारी हो जाती है कि सस्ते भोज्य पदार्थ भी सभी पौष्टिक तत्वों से परिपूरित एवं भरपूर होते हैं। ऐसा नहीं है कि महंगे फल एवं महंगी सब्जियाँ ही पौष्टिक तत्वों से परिपूरित होते हैं। अतः गृहणी आर्थिक स्थिती को ध्यान में रखते हुए भोजन तैयार कर सकती है।
- 6) आहार प्रबंधन करने से एक माह या एक सप्ताह तक के लिए सभी आहार सामग्री (हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, अण्डा, मास को छोड़कर) खरीदकर लाने से समय, शक्ति एवं धन की बचत होती है। बार-बार बाजार जाने की आवश्यकता नहीं होती है।

- 7) आहार प्रबंधन करते समय न केवल संतुलित एवं पौष्टिक आहार की प्राप्ति ही आवश्यक है बल्कि भोजन आकर्षक, मनोहारी, स्वादयुक्त एवं सुपाच्य होना चाहिए जिससे व्यक्ति को पूर्ण तृप्ति एवं संतुष्टि की प्राप्ति हो सके।
- 8) आहार प्रबंधन से गृहणी के वैज्ञानिक ज्ञान तथा कलात्मक अनुभव दोनों का उचित उपयोग होता रहता है।
- 9) भोज्य पदार्थ में पौष्टिक मूल्य मालूम रहने से भोजन के चुनाव में कठिनाई नहीं होती है साथ ही भोजन में विविधता लाई जा सकती है।
- 10) आहार प्रबंधन न केवल घर में ही आवश्यक है या एक दो व्यक्ति के लिए आवश्यक है बल्कि इसका उपयोग छात्रावास, होटल, कैन्टीन अस्पताल, वायुयान भोजन सेवा रेलवे कैन्टीन आदि स्थानों में भी किया जा सकता है।

अध्ययन की आवश्यकता-

वर्तमान समय में देखा जाता है कि बच्चों को कुपोषण की समस्या से कई तरह का खतरा पैदा होता है। इसके लिए महिलाओं को अपने गर्भधारण के समय से ही अपने खान-पान में पौष्टिक तत्वों को शामिल करना चाहिए। ताकि उसके गर्भ में जो बच्चे पल रहे हैं वह हृष्ट-पुष्ट हो। गर्भावस्था स्त्री के जीवन की वह अवस्था है, जो स्त्री को शरीर के अंदर अजन्मे बच्चे अर्थात् भ्रूण की वृद्धि व विकास होता है, भ्रूण की वृद्धि व भरण-पोषण के लिए स्त्री में कुछ शारीरिक परिवर्तन होते हैं, बालिका गर्भावस्था के समय स्वस्थ रहे इसके लिए किशोरावस्था से ही पौष्टिक तत्वों से पूर्ण संतुलित भोजन ग्रहण करना आरम्भ कर देना चाहिए। कुछ कारण ऐसे भी होते हैं, जैसे - अशिक्षा, गरीबी, अज्ञानता, भेदभाव आदि जिनमें बालिका को पूर्ण पोषण नहीं मिला तो वही कारण से कमजोर रहती है। इसलिए महिलाओं को अपने आप पर ध्यान रखना अति आवश्यक है क्योंकि जब एक महिला कुपोषित होगी तो उनके शिशुओं में भी वायरस फैलने की संभावना और अधिक हो जाती है। इसलिए इस अध्ययन कि अत्यन्त आवश्यक और भी ज्यादा है कि जब महिलाएँ स्वस्थ रहेगी तब एक परिवार स्वस्थ रह सकता है।

कार्य प्रणाली-

प्रस्तुत अध्ययन के लिए बिहार राज्य को अध्ययन क्षेत्र के रूप में चयन किया गया है, जिसमें 100 महिलाओं का चयन उद्देश्यपूर्ण प्रतिदर्श द्वारा किया गया। प्राथमिक तथ्यों के संकलन के लिए साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है एवं दुतीवक स्रोतों के लिए अध्ययन से संबंधित पुस्तकों पत्र-पत्रिकाओं शोध पेपर आदि का प्रयोग किया गया है।

परिणाम और विचार-विमर्श-

तालिका संख्या- 1. में कितनी महिलाएँ शिक्षित हैं।

क्र. स.	शिक्षित महिलाएँ	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	शिक्षित हैं	60	60%
2	शिक्षित नहीं हैं	40	40%
	टोटल	100	100 प्रतिशत

अंत तालिका संख्या 1 से स्पष्ट है कि 60 प्रतिशत महिलाएँ शिक्षित हैं एवं 40 प्रतिशत महिलाएँ शिक्षित नहीं हैं।

तालिका संख्या- 2 : पोषण संबंधी जागरूकता ।

क्र. स.	जानकारी	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	जागरूक है	20	20%
2	जागरूक नहीं हैं	80	80%
	टोटल	100	100 प्रतिशत

अतः तालिका संख्या 2 से स्पष्ट है कि 20 प्रतिशत लोग जागरूक हैं एवं 80 प्रतिशत लोग जागरूक नहीं हैं।

प्रस्तुत अध्ययन में यह देखा गया है कि अभी के दौर में भी 60 प्रतिशत महिलाएँ शिक्षित हैं और 40 प्रतिशत महिलाएँ अशिक्षित हैं। इसका असर महिलाओं में अधिकांश देखने को मिलता है। क्योंकि शिक्षित महिलाएँ बच्चों के स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान देंगी। उसको यह बात कि जानकारी रहेगी कि सही मात्रा में आहार को किस प्रकार खाना चाहिए और किस खाद्य के माध्यम से उन्हें कौन-कौन से पोषक तत्व मिल सकते हैं। कितनी प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन मिनरल्स, वसा, विटामिन्स उन्हें अपने आहार में शामिल करना चाहिए। इस बात कि जानकारी जब महिलाएँ को होगी तभी वह अपने बच्चे एवं परिवार के सभी सदस्यों किस वर्ग के आयु को किस प्रकार का पोषण युक्त आहार देना है यह दे पाएंगे। और क्योंकि शिक्षा एवं जागरूकता ही एक मात्र ऐसा साधन है जो महिलाओं को गृह और परिवार को एक साथ सभी कार्यों को अधिक सुलझे हुए वैज्ञानिक तरीके से पूर्ण आत्मविश्वास से सम्पादित कर सकती है। इसलिए अभी के दौर में 20 प्रतिशत पोषण संबंधी जागरूकता है कि संख्या है लोग इससे भी अधिक प्रतिशतों कि जरूरत है। जब तक लोग जागरूक नहीं होंगे तब तक स्वस्थ समाज कि कल्पना नहीं कि जा सकती है।

आहार प्रबंधन के सिद्धान्त-

- 1. संतुलित पोषण का सिद्धान्त-** बच्चों को आयु की अनुसार पौष्टिक एवं संतुलित भोजन देना ताकि उनका शारीरिक और मानसिक विकास सही तरीके से हो सके।
- 2. स्वच्छता एवं साफ-सफाई का सिद्धान्त-** माँ को बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता, साफ पानी, स्वच्छ भोजन और स्वच्छ वातावरण बनाए रखना चाहिए ताकि बिमारियों से बचाव हो सके।
- 3. मानसिक एवं भावनात्मक विकास का सिद्धान्त-** बच्चों को प्रेम, सुरक्षा, प्रोत्साहन और सकारात्मक वातावरण देना ताकि उनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहे।
- 4. नियमित दिनचर्या का सिद्धान्त-** महिलाओं को बच्चों के लिए उचित नींद, खेल, पढ़ाई और भोजन का नियमित समय निर्धारित करना चाहिए।
- 5. समग्र विकास का सिद्धान्त-** महिलाओं को बच्चों के शारीरिक मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास महत्व देना चाहिए और कुपोषित बिमार या विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए अतिरिक्त देखभाल और पोषण की व्यवस्था करना चाहिए।

सुझाव-

यह अध्ययन से मेरा सुझाव यह है कि बच्चों की स्वास्थ्य एवं पोषण प्रबंधन में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण एवं अनिवार्य है। एक स्वस्थ माँ ही स्वस्थ बच्चे का निर्माण कर सकती है। महिलाओं की शिक्षा, जागरूकता एवं स्वास्थ्य सुविधाओं में सुधार

करके बच्चों की भविष्य को सुरक्षित बनाया जा सकता है। यदि महिलाएँ सशक्त और जागरूक होगी, तो समाज एवं राष्ट्र दोनों का विकास संभव होगा।

निष्कर्ष-

निष्कर्ष के आधार पर यह स्पष्ट है कि महिलाएँ बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण प्रबंधन में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। परिवार में माँ की बच्चे का प्रथम शिक्षक माना जाता है। क्योंकि बच्चे को जन्म से लेकर उसके शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास तक की जिम्मेदारी मुख्य रूप से महिलाओं पर होती है। उचित पोषण स्वच्छता, टीकाकरण, स्तनपान तथा संतुलित आहार की माध्यम से महिलाएँ बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। इससे यह स्पष्ट है कि शिक्षित एवं जागरूक महिलाएँ बच्चों के पोषण स्तर सुधारने में अधिक सक्षम होती हैं। वे बच्चों को समय पर पौष्टिक भोजन, आयरन, प्रोटीन, विटामिन तथा आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

संदर्भ-

1. खनूजा डॉ. रीना (2008), आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन्स।
2. शर्मा डॉ. अर्चना (2019), बाल स्वास्थ्य एवं पोषण प्रबंधन, आगरा साहित्य भवन प्रकाशन।
3. सिंह डॉ. प्रेमलता (2020), बाल विकास एवं पोषण विज्ञान, नई दिल्ली, शिक्षा प्रकाशन।
4. वर्मा डॉ. निर्मल (2019), स्वास्थ्य शिक्षा, प्रकाशन ओमेगा पब्लिकेशन्स।
5. शर्मा डॉ. बी. डी. (2016), स्वास्थ्य जागरूकता तथा शारीरिक विकास, प्रकाशक ओमेगा पब्लिकेशन्स।
6. शर्मा रमा एवं मिश्रा, एम. के. (2010), स्वास्थ्य विज्ञान प्राथमिक चिकित्सा व गृह परिचर्या, प्रकाशन अपूर्ण पब्लिशिंग हाऊस।
7. सिंह डॉ. वृन्दा (2005), मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान, पब्लिशर पंचशील प्रकाशन।
8. शिवकी डॉ. (2016), महिलाओं में गलत खान-पान और कुपोषण, प्रकाशक ए. जे. बुक्स।
9. सिंह डॉ. अनीता एवं शुक्ला डॉ. अंशु (2020), पोषण के मूल तत्व एवं मानव विकास, पब्लिशर स्टार पब्लिकेशन्स।
१०. World Health Organization (2023), Child Health and Development who.int