

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर मातृक कुपोषण का प्रभाव

पूजा कुमारी¹, डॉ० लाल बाबू सिंह²

¹शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

²सहायक प्रोफेसर, मनोविज्ञान स्नातकोत्तर विभाग, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा, बिहार

सारांश

बच्चों में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। कुपोषण से बच्चों का मानसिक एवं शारीरिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। मातृक कुपोषण का बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर बड़ा दुष्प्रभाव पड़ता है। महिलायें उचित एवं संतुलित पोषण के अभाव में रोग ग्रस्त हो जाती हैं जिसके कारण उनके बच्चे भी कमजोर एवं रोग ग्रस्त हो जाते हैं। एक कुपोषित माँ एक कमजोर एवं कुपोषित बच्चे को जन्म देती हैं और यह चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती है। प्रस्तुत शोध बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर मातृक कुपोषण का प्रभाव – बिहार के बक्सर जिले के सन्दर्भ पर आधारित है। इस अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्राथमिक एवं द्वितीय श्रोतों के आधार पर अंतिम रूप दिया गया है। अध्ययन में पाया गया कि मातृक कुपोषण का प्रभाव बच्चों के सम्पूर्ण विकास को बहुत अधिक प्रभावित करती है। प्रस्तुत शोध के परिणाम स्वरूप इस समस्या के निदान के लिए यह आवश्यक है कि महिलाओं की स्वास्थ्य, शिक्षा एवं पोषण सम्बंधित जानकारी पर विशेष ध्यान एवं कुपोषण के रोकथाम हेतु समुचित प्रचार – प्रसार कर महिलाओं को जागरूक किया जाए।

मुख्य शब्द अल्पपोषण, कुपोषण, शारीरिक विकास, मानसिक विकास, स्वास्थ्य

प्रस्तावना :

कुपोषण आज विश्व के लिए एक चिंता का विषय बन गया है। भारत में कुछ बच्चे का जन्म ही कुपोषण की अवस्था में होता है तो कुछ बच्चे जन्म के कुछ समय बाद कुपोषण के शिकार हो जाते हैं। यह एक ऐसा चक्र है, जिसमें उनके जीवन की रूपरेखा जन्म लेने के पहले ही तय हो जाती है। महिलाओं के जीवनकाल में गर्भावस्था तथा स्तन्यकाल बहुत महत्वपूर्ण समय होता है। इस समय महिला को अधिक पोषण तत्वों की आवश्यकता होती है। महिलाओं में पोषण तत्वों की कमी का सीधा प्रभाव बच्चों के सर्वांगीण विकास पर पड़ता है।

कुपोषण बच्चों के स्वास्थ्य को बहुत अधिक प्रभावित करता है। यह जन्म या उससे भी पहले शुरू होता है और छह महीने से तीन साल की अवधि में बहुत तेजी से बढ़ता है। इसके परिणाम स्वरूप बच्चों का शारीरिक और मानसिक अवरुद्ध हो जाता है। कुपोषित बच्चों की सीखने की क्षमता कम हो जाती है। उनकी याददाश्त कम हो

जाती हैं। कुपोषण को दूर करने के लिए भोजन की गुणवत्ता और आहार की मात्रा पर ध्यान देना जरूरी माना जाता है।

बिहार राज्य समिति स्वास्थ्य रिपोर्ट 2022 के अनुसार राज्य में 15 से 49 आयु वर्ग समूह की 63 प्रतिशत महिलाएँ एनीमिया से ग्रसित हैं। पांच वर्ष पूर्व राज्य में खून की कमी से 58 प्रतिशत महिलाएँ ग्रसित थी। रिपोर्ट के अनुसार राज्य में सबसे अधिक खून की कमी से ग्रसित महिलाएँ बक्सर जिले में पाई गईं। पिछले पांच वर्षों में जिले में खून की कमी से ग्रसित महिलाओं की संख्या में 7.9 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण रिपोर्ट – 4 (2015–16) रिपोर्ट के अनुसार भारत में माँ बनने योग्य आयु वर्ग की एक चौथाई महिलाएँ कुपोषित हैं। भारत में प्रत्येक तीन गर्भवती महिलाओं में एक कुपोषण की शिकार से खून की कमी की बीमारी से ग्रस्त हैं। गर्भवती महिलाओं को ज्यादा पोषण की आवश्यकता होती है। महिलायें उचित एवं संतुलित पोषण के अभाव में रोग ग्रस्त हो जाती है जिसके कारण उनके बच्चे भी कमजोर एवं रोग ग्रस्त हो जाते हैं। एक कुपोषित माँ एक कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं और यह चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती हैं।

उद्देश्य :

- 1) बच्चों में कुपोषण की समस्या पर प्रकाश डालना।
- 2) बच्चों के शारीरिक विकास में माँ की महत्ता पर प्रकाश डालना।
- 3) बच्चों के शारीरिक विकास पर मातृक कुपोषण का प्रभाव का अध्ययन करना।
- 4) अध्ययन के आधार पर प्राप्त निष्कर्ष एवं भविष्य के रणनीति हेतु सुझाव।

शोध विधि :

इस शोध-पत्र में बिहार के बक्सर जिला के विभिन्न आयु वर्ग समूह के 105 बच्चों पर अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्राथमिक एवं द्वितीय श्रोतों के आधार पर अंतिम रूप दिया गया है। अध्ययन के लिए सम्बंधित विषयों पर प्रश्नावली एवं अनुसूची बना कर जानकारी प्राप्त की गई।

मातृक कुपोषण :

मातृक कुपोषण का तात्पर्य माता में कुपोषण से है। मातृक कुपोषण तब प्रारम्भ होता है जब उसे आहार में आवश्यकतानुसार पोषक तत्व की कमी रहती है। वास्तव में किशोरावस्था के वर्षों के दौरान से ही मातृक कुपोषण की शुरुआत हो जाती है और यह पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती है। अच्छा पोषण भी घर बनाने की तरह होता है, जिसमें सब कुछ उचित मात्रा में होना चाहिए। माँ के भोजन में उचित मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, वसा इत्यादि का होना आवश्यक है। प्रायः कम वजन वाली महिलाएँ कम वजन वाले बच्चे को जन्म देती हैं। कम वजन वाले बच्चों में मृत्यु होने का खतरा और कम लम्बाई के होते हैं। मातृक कुपोषण के कारण बच्चों का शारीरिक और मानसिक

विकास अवरुद्ध हो जाता है, बच्चों को संक्रमित होने की संभावना अधिक होती है और उनका मानसिक विकास विकास कम हो पाता है।

तालिका –1 बक्सर जिले में महिलाओं में पोषण स्थिति (2020)

संकेतक	महिलाओं की स्थिति (15–49 वर्ष)
उच्च रक्तचाप	70948
मधुमेह	66045
कम वजन	107776
मोटापा	84688
रक्ताल्पता	342227
रक्ताल्पता (गर्भावस्था)	26981
गर्भस्थ महिलाये	48968
कुल महिलाये	510786

स्रोत : राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएच-5) 2019–20

तालिका –2 बक्सर जिले में बच्चों में पोषण स्थिति (2020)

संकेतक	बच्चों की स्थिति (5 वर्ष तक)
नाटापन	88010
दुर्बलता	73786
अधिक दुर्बलता	33559
कम वजन	100678
मोटापा	10979
रक्ताल्पता	136359
कुल बच्चों	222248

स्रोत : राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएच-5) 2019–20

मातृक कुपोषण का बच्चों के विकास पर प्रभाव :

स्वास्थ्य और पोषण के बीच गहरा समबन्ध हैं। किसी व्यक्ति के पोषण का अच्छा स्तर बताता है कि उसमें बिमारियों से संघर्ष करने की अच्छी क्षमता हैं। व्यक्ति के पोषण स्तर से उसके स्वास्थ्य परिणामों पर असर पड़ता है। बच्चों में कुपोषण की रोकथाम में माँ की शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान हैं। कुपोषित बालिकाओ में कुपोषित मां

बनने की संभावना अत्यधिक होती है। जिससे बालिकाएं कुपोषित बच्चों को जन्म देती हैं और इस प्रकार कुपोषण का चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती है। भारत में माँ बनने-योग्य आयु वर्ग समूह की एक चौथाई महिलाएँ कुपोषित हैं और उनका बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) भी अनुपातिक स्तर से कम है।

गर्भधारण से लेकर अगले 1000 दिनों या बच्चे के दूसरे जन्म दिन तक का पूरा समय कुपोषण से बचाव का बेहद महत्वपूर्ण समय होता है। इस दौरान मिला पोषण पीढ़ीगत कुपोषण के चक्र को तोड़ने में सहायता करती है। अगर उचित समय पर इस पर ध्यान नहीं दिया जाए तो कुपोषित बच्चियाँ आगे चलकर कुपोषित माँ बनती हैं जो कमजोर बच्चों को जन्म देती है।

अध्ययन में पाया गया कि महिलाओं का बार बार गर्भवती होने से माँ एवं बच्चे के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। बार – बार गर्भवती होने वाली महिलाएँ एनीमिया की शिकार हो जाती हैं जिससे उसका प्रभाव बच्चे गर्भ में पल रहे बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास पर पड़ता है। दो बच्चों के बीच जन्म का अंतराल बहुत कम होना माँ के लिए ही नहीं बल्कि बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक होता है। दो बच्चों के बीच कम से कम तीन वर्ष का अंतराल होना चाहिए ताकि माँ तो उचित पोषक तत्व प्राप्त हो और वो और अपना पोषण स्तर अच्छा बना पाए और स्वस्थ रहे। कम अंतराल में जन्म लेने वाले बच्चे के जन्म के समय वजन कम होने की संभावना रहती है और बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाता है। महिलाओं का कम वजन का होना, नाटापन, मोटापा एवं रक्ताल्पता का सीधा प्रभाव बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर देखा गया है।

शिक्षित माँ बच्चों की देख – भाल अच्छी तरह से करती हैं। अध्ययन से पता चला कि बच्चों को कुपोषण से बचाने में माँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। पढ़े लिखे माताओं कि अपेक्षा कम पढ़े लिखे एवं अनपढ़ माताओं के बच्चे अधिक अविकसित थे। अध्ययन में पाया गया कि पढ़े लिखे और साक्षर माताओं की बच्चों में दस्त की जोखिम और गंभीरता कम थी। जहाँ माँ की शिक्षा अधिक है वहाँ बाल मृत्यु दर कम पाया गया। बच्चों को माता के दूध का कोलोस्ट्राल न मिलने से बच्चे बचपन में ही कुपोषण का शिकार हो जाते हैं। अज्ञानता के कारण गलत तरीके से बच्चों को स्तनपान और जन्म से ही स्तनपान की शुरुआत नहीं कराने वाली माताओं के बच्चों में कुपोषण अधिक पाया गया। एक साल से कम उम्र के बच्चे जो स्तनपान नहीं कर रहे थे, वे अधिक कुपोषित पाए गए। स्तनपान नहीं कराने वाली माताओं के बच्चे कुपोषित एवं कम वजन के थे।

अध्ययन में पाया गया कि बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिए परिवार की सामाजिक, आर्थिक स्थिति से महत्वपूर्ण एक माँ के शिक्षित होना जरूरी है। एक शिक्षित माँ बच्चों को संतुलित आहार देती है ताकि बच्चा स्वस्थ रहे। बच्चों को पर्याप्त पोषण और पौष्टिक आहार देने में माँ की भूमिका परिवार की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति से अधिक महत्वपूर्ण है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग होता है। स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक संतुलित आहार बहुत जरूरी होता है। संतुलित भोजन के अभाव में बच्चे कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। अध्ययन में

पाया गया कि बहुत माताओं को संतुलित आहार के सम्बन्ध में जानकारी ही नहीं थी। पेट भर भोजन को ही वे सुपोषण समझ रहे थे जिस कारण माताएं व बच्चे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं।

तालिका –3 मातृक पोषण स्तर तथा गर्भावस्था का परिणाम

बचपन में पोषण स्तर के अनुसार	गर्भपात (प्रतिशत)	जन्म के समय औसत वजन (किग्रा)	जन्म के समय 2.5 किग्रा से कम वजन	शैशवावस्था (प्रतिशत में) में मृत्यु
गंभीर कुपोषण	11.8	2.41	52.9	11.8
मध्यम कुपोषण	8.9	2.57	42.2	8.9
कम कुपोषण	8.2	2.55	37.1	3.3
सामान्य	3.3	2.62	38.3	6.0

स्रोत : सी गोपालन एवं सुमिन्दर कौर (1989): वीमेन एंड न्यूट्रिशन इन इंडिया, न्यूट्रिशन फॉउण्डेशन ऑफ इंडिया।

तालिका –4 माँ के प्रथम दूध कोलोस्ट्रम में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पोषक तत्व	मात्रा प्रति 100 मिली
ऊर्जा (कि. कैलोरी)	58
वसा (ग्राम)	2.9
कैल्शियम (मि.ग्रा.)	31
फॉस्फोरस (मि.ग्रा.)	14
लौह तत्व (मि.ग्रा.)	0.09
प्रोटीन (ग्राम)	2.7
लैक्टोस (ग्राम)	5.3
कैरोटीन (आई.यू)	186
विटामिन – ए (आई.यू)	206

उपरोक्त तालिकाओं के तुलनात्मक अध्ययन से स्पष्ट होता है कि बच्चों का स्वास्थ्य माँ के स्वास्थ्य से जुड़ा होता है। मातृक पोषण और कोलोस्ट्रम बच्चों के शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। 1 से 5 वर्ष की अवस्था में बच्चे का विकास बहुत तेजी से होता है। बच्चों के पालन पोषण में आहार की आवश्यकता महत्वपूर्ण होती है। बच्चों को जन्म के पश्चात तत्काल अपना दूध शिशु को पिलाना शुरू कर देना चाहिए। माँ अगर नवजात शिशु को अपना प्रथम दूध अर्थात कोलोस्ट्रम पिलाती है तो शिशु को मृत्यु से बचाया जा सकता है। कोलोस्ट्रम से बच्चों को पोषक तत्व के साथ साथ ही रोगों से लड़ने में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। माँ का दूध एवं पूरक आहार से बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि माता की पोषण स्थिति एवं कुपोषण का सीधा प्रभाव बच्चों के सम्पूर्ण विकास पर पड़ता है। जन्म के समय माँ का स्वास्थ्य बच्चों के सम्पूर्ण स्वास्थ्य एवं विकास को प्रभावित करता है। अतः बच्चों को कुपोषित होने से बचाने के लिए यह आवश्यक है कि मातृक कुपोषण की रोक थाम किया जाए और बच्चों को कुपोषित होने से बचाया जा सके।

निष्कर्ष एवं सुझाव :

इस प्रकार स्पष्ट होता है कि बच्चों के स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध माताओं के स्वास्थ्य से है। माताएं संतुलित आहार, बार – बार गर्भवती होना और दो बच्चों के बीच समय अंतराल का कम होने के कारण कुपोषित हो जाती हैं। मातृ कुपोषण का शिशु के जन्मे के समय वजन तथा उसके बाद उसके शारीरिक और मानसिक विकास पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। शोध से पता चला की गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान महिलाओं का आहार सम्बन्धी आवश्यकताएं बढ़ जाती हैं लेकिन उनका आहार गैर गर्भवती महिलाओं के आहार से भिन्न नहीं था जिससे उसे आवश्यकता अनुसार संतुलित आहार नहीं मिल पाने के कारण बच्चे का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। बालिकाओं में किशोरावस्था के दौरान अल्प पोषण के कारण मातृ कुपोषण आरम्भ हो जाता है। मातृ कुपोषण बच्चे के स्वास्थ्य, शारीरिक और मानसिक विकास को बहुत प्रभावित करती है। अतः प्रस्तुत शोध के परिणाम स्वरूप बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर मातृ कुपोषण के रोक थाम हेतु यह आवश्यक है कि महिलाओं की स्वास्थ्य, शिक्षा एवं पोषण सम्बंधित जानकारी पर विशेष ध्यान एवं उचित प्रचार – प्रसार कर महिलाओं को जागरूक किया जाए ताकि बच्चे मातृ कुपोषण के शिकार ना हो और बच्चों का समुचित शारीरिक और मानसिक विकास हो सके।

अध्ययन से प्राप्त परिणामों एवं निष्कर्ष के आधार पर निम्नलिखित सुझाव दिये जा सकते हैं :

1. घर में बालक एवं बालिकाओं पर बिना भेद – भाव के समान ध्यान देना चाहिए।
2. बालिकाओं का विवाह कम उम्र में नहीं करना चाहिए।
3. महिलाओं गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के पश्चात उनके खान – पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
4. दो बच्चों के बीच कम से कम 2–3 वर्ष का अंतर होना चाहिए रखना चाहिए। छोटा परिवार होने पर बच्चों के आहार एवं पोषण तथा अच्छी शिक्षा दिया जा सके।
5. परिवार के अन्य सदस्यों को भी बच्चों के आहार पर ध्यान देना चाहिए यह कार्य केवल माताएं पर ही निर्भर नहीं रहना चाहिए।
6. महिलाओं को बच्चों के आहार एवं पोषण की से सम्बंधित उचित जानकारी प्राप्त कराने के लिए आवश्यक है कि ग्रामीण क्षेत्रों में समय समय पर विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम आदि का आयोजन करना चाहिए।
7. पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी का अभाव कुपोषण को बढ़ावा दे रहा है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी का प्रचार व्यापक स्तर पर किया जाना जरूरी है।

संदर्भ सूची :

- 1.0) राष्ट्रिय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएच-5) 2019–20, परिवार एवं स्वस्थ्य कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार।

- 2.0) संयुक्त राष्ट्र संघ के द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट (2021)
- 3.0) मानव संसाधन रिपोर्ट (2003): विश्व स्वास्थ्य संगठन
- 4.0) बक्सर जिला का आधिकारिक वेबसाइट www.buxar.com
- 5.0) महारजिस्ट्रार एवं जनगणना आयुक्त का कार्यालय, जनगणना, नई दिल्ली 2011
- 6.0) न्यूट्रिशन फॉर दी कम्युनिटी (2018) : नीरज पब्लिकेशन, दिल्ली।
- 7.0) सी गोपालन एवं सुमिन्दर कौर (1989) : वीमेन एंड न्यूट्रिशन इन इंडिया, न्यूट्रिशन फाउण्डेशन ऑफ इंडिया।
- 8.0) बिहार राज्य समिति स्वास्थ्य रिपोर्ट 2022, स्वास्थ्य विभाग, पटना
- 9.0) दैनिक भास्कर रिपोर्ट (2022): बिहार में खून की कमी से पीड़ित महिलाओं की संख्या में वृद्धि। दिनांक 15.10.2022
- 10.0) समेकित बाल विकास योजना, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली
- 11.0) चंद्रकांत लहारिया (2020): भारत में स्वास्थ्य और पोषण: एक समग्र दृष्टिकोण, इंडिया वाटर पोर्टल
- 12.0) Singh. N., P.H. Nguyen, M. Jangid, S.K. Singh, R. Sarwal, N. Bhatia, R. Johnston, W. Joe, and P. Menon. 2022. District Nutrition Profile: Buxar, Bihar. New Delhi, India: International Food Policy Research Institute.
- 13.0) Victora, Cesar G., Linda Adair, Caroline Fall, Pedro C. Hallal, Reynaldo Martorell, Linda Richter, Harshpal Singh Sachdev, and Maternal and Child Undernutrition Study Group. "Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital." *The lancet* 371, no. 9609 (2008): 340-357