

कृषि कुंभ  
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 12, (मई, 2026)  
पृष्ठ संख्या 22-23



मातृ पोषण का महत्व एवं गर्भावस्था  
में पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

तृप्ति वर्मा<sup>1</sup> एवं शगुन त्यागी<sup>2</sup>

<sup>1</sup>सहायक प्राध्यापक, <sup>2</sup>छात्र

खाद्य एवं पोषण विभाग, समुदाय विज्ञान महाविद्यालय  
आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,  
कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: -drtriptiv@gmail.com

परिचय

मातृ पोषण का अर्थ गर्भावस्था, प्रसव और स्तनपान की अवधि के दौरान माँ के शरीर की पोषण आवश्यकताओं की पूर्ति से है। यह न केवल माँ के स्वास्थ्य और सशक्तिकरण के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि भ्रूण के स्वस्थ विकास, नवजात के वजन, और शिशु के जीवन की शुरुआती वर्षों में उसकी प्रतिरोधक क्षमता पर भी गहरा प्रभाव डालता है। भारत जैसे विकासशील देशों में मातृ पोषण एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा बना हुआ है क्योंकि यहाँ एनीमिया, कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी की समस्याएँ आम हैं।

मातृ पोषण का महत्व

माँ वह माध्यम है जिसके द्वारा गर्भस्थ शिशु को सभी आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं। यदि माँ के आहार में पोषक तत्वों की कमी होती है, तो इसका सीधा प्रभाव भ्रूण के विकास पर पड़ता है। उचित मातृ पोषण के कई लाभ हैं, जो न केवल प्रसव के समय मददगार होते हैं बल्कि भविष्य में बच्चे के दीर्घकालीन स्वास्थ्य को भी प्रभावित करते हैं।

मुख्य लाभ इस प्रकार हैं:

- भ्रूण का शारीरिक, मस्तिष्कीय और भावनात्मक विकास सुनिश्चित होता है।

- माँ की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत रहती है जिससे संक्रमण का खतरा कम होता है।
- प्रसव के बाद दूध की पर्याप्त मात्रा बनती है।
- मातृ मृत्यु दर और शिशु मृत्यु दर में उल्लेखनीय कमी आती है।

गर्भावस्था में पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

गर्भवती महिला के शरीर में भ्रूण के विकास के साथ-साथ रक्त की मात्रा, हार्मोन स्तर और ऊर्जा की आवश्यकता में वृद्धि होती है। इसलिए इस समय संतुलित और विविध आहार का सेवन बहुत आवश्यक होता है।

1. **ऊर्जा:** गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे तिमाही में प्रतिदिन लगभग 350-500 किलो कैलोरी अतिरिक्त चाहिए।
2. **प्रोटीन:** भ्रूण के ऊतकों और माँ की मांसपेशियों के विकास के लिए आवश्यक। दालें, अंडा, दूध, पनीर, मछली आदि प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।
3. **आयरन:** गर्भावस्था में रक्त की मात्रा बढ़ने से आयरन की आवश्यकता भी बढ़ जाती है। कमी से एनीमिया होता है। पालक, चुकंदर, अनाज और फल इस कमी को पूरा करते हैं।

**4. कैल्शियम:** भ्रूण की हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक। दूध, दही, तिल, सोया और हरी सब्जियाँ सेवन करें।

**5. फोलिक एसिड:** भ्रूण के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास के लिए आवश्यक। यह पालक, ब्रोकली, और संतरे में पाया जाता है।

**6. विटामिन D और B12:** शारीरिक कार्यों के संतुलन के लिए आवश्यक हैं। धूप और पशु उत्पाद इनके स्रोत हैं।

**7. पानी:** प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए ताकि शरीर में निर्जलीकरण न हो।

### अपर्याप्त मातृ पोषण के परिणाम

अपर्याप्त या असंतुलित मातृ पोषण के कारण माँ और बच्चे दोनों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। गर्भावस्था के दौरान पोषण की कमी से होने वाली प्रमुख समस्याएँ निम्नलिखित हैं:

- समय से पहले प्रसव
- कम वजन का शिशु
- एनीमिया, कमजोरी और थकान।
- गर्भपात या मृत शिशु का जोखिम।
- शिशु में मस्तिष्क और शारीरिक विकास में विलंब।
- प्रसवोत्तर जटिलताएँ जैसे अत्यधिक रक्तस्राव, संक्रमण आदि।

### सरकारी योजनाएँ और पहल

भारत सरकार ने मातृ पोषण को सुधारने के लिए कई कार्यक्रम आरंभ किए हैं, जैसे -

- **प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY):** गर्भवती महिलाओं को आर्थिक सहायता प्रदान करती है।
- **इंटीग्रेटेड चाइल्ड डेवलपमेंट सर्विसेज (ICDS):** आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से पूरक पोषण उपलब्ध कराती है।
- **राष्ट्रीय पोषण मिशन (POSHAN Abhiyaan):** पोषण की स्थिति सुधारने हेतु बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाता है।

- **जननी सुरक्षा योजना (JSY):** सुरक्षित मातृत्व और संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देती है।

### सुझाव और समाधान

- गर्भवती महिला को विविधतापूर्ण आहार लेना चाहिए जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व शामिल हों।
- डॉक्टर की नियमित सलाह के अनुसार आयरन, कैल्शियम और फोलिक एसिड की गोलियाँ लेनी चाहिए।
- तनाव और नकारात्मक विचारों से बचना चाहिए, क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य भी शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही आवश्यक है।
- हल्के व्यायाम या प्रेग्नेंसी योग का अभ्यास लाभदायक है।
- धूम्रपान, शराब और जंक फूड से पूरी तरह बचना चाहिए।

### प्रसवोत्तर पोषण

प्रसव के बाद भी माँ को पोषण की विशेष आवश्यकता होती है क्योंकि उसे दूध उत्पादन के लिए अधिक ऊर्जा और पोषक तत्वों की जरूरत होती है। इस अवस्था में प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन की मात्रा में वृद्धि आवश्यक है ताकि माँ और शिशु दोनों स्वस्थ रहें।

### निष्कर्ष

मातृ पोषण केवल व्यक्तिगत नहीं बल्कि सामाजिक और राष्ट्रीय विकास से भी जुड़ा हुआ विषय है। एक स्वस्थ माँ ही स्वस्थ पीढ़ी को जन्म दे सकती है। अतः हर परिवार और समाज को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को उचित आहार, देखभाल और सहयोग मिले। मातृ पोषण पर निवेश एक स्वस्थ और सशक्त भारत के निर्माण की दिशा में सबसे प्रभावी कदम है।