

गर्भवती स्त्रियांचा पोषणदर्जा व आरोग्य यातील संबंध

कू. रजनी गजानन वंजारी (कुर्झेकर)

पीएचडी संशोधक विद्यार्थिनी

संशोधन केंद्र - महिला महाविद्यालय, नंदनवन, नागपूर

मोबाईल नंबर - 8087264819

प्रोफेसर डॉ. संपदा नासेरी

प्राध्यापक

गृह अर्थशास्त्र विभाग

महिला महाविद्यालय, नंदनवन, नागपूर

गोषवारा (Abstract) :

गर्भावस्था ही महिलांच्या आयुष्यातील अत्यंत महत्त्वाची अवस्था मानली जाते. या अवस्थेत पोषण व आरोग्य योग्य असल्यास ती एका सुदृढ बालकाला जन्म देऊ शकते व तिचेही आरोग्य चांगले राहते. परंतु विविध संशोधनाद्वारे असे आढळून येते की, भारतात गर्भवती स्त्रीच्या पोषण दर्जा व आरोग्य ही एक चिंतेची बाब आहे. कारण प्रथिने, कॅल्शियम, लोह, कॅल्शियम, आयोडीन, फॉलिक एसिड, आणि जीवनसत्व (अ, ब, क, ड, ई, के) ची कमतरता इत्यादी पोषक दर्जा विषयक बाबी गर्भवती महिलांच्या आरोग्याला कारणीभूत ठरतात. लोहाच्या कमतरतेमुळे रक्तक्षय, आयोडीनच्या असंतुलनामुळे थायरोईड त्याचप्रमाणे वजन, रक्तदाब, मधुमेह ह्या भारतातील गर्भवती महिलांमध्ये आढळणाऱ्या सर्वसामान्य आजार आहे. कारण गर्भवती स्त्रियांचा पोषणदर्जा आणि आरोग्य यांचा जवळचा संबंध आहे. अनेक संशोधनाद्वारे हे सिद्ध झाले आहे की, गर्भवती स्त्रियांच्या आरोग्यावर परिणाम करणारे विविध घटक आढळतात परंतु पोषणदर्जा हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. संदर्भीय अभ्यासाने गर्भवती स्त्रियांचा पोषणदर्जा व आरोग्य यातील संबंध याचा आढावा घेण्याचा प्रयत्न आहे .

मुख्य शब्द : गर्भावस्था , आरोग्य , पोषण दर्जा , मृत्यूदर , आहार

प्रस्तावना :

भारतामध्ये माता मृत्यूदर व बालक मृत्यूदर याचे प्रमाण अधिक आहे. याचा गर्भवती स्त्रीचा पोषणदर्जा व आरोग्याशी जवळचा संबंध आहे. गर्भावस्थेत आरोग्य खालविण्याची अनेक कारणे असतात परंतु गर्भवती स्त्रीचा पोषणदर्जा हे त्यातील प्रमुख कारण आहे. हा मूलभूत विचार दृष्टीसमोर ठेवूनच 'गर्भवती स्त्रियांचा पोषणदर्जा व आरोग्य यातील संबंध.' या विषयाची निवड करण्यात आली.

गर्भधारणा स्त्रीच्या जीवनात महत्त्वपूर्ण वेळ असते. स्त्रीच्या अंडाशयातून प्रत्येक महिन्याला एक स्त्रीबीज निघते. स्त्री बीज फलित झाले नसल्यास गर्भाशयातून मासिक पाळीच्या वेळी बाहेर टाकले जाते. स्त्री बीजाची रेतपेशीशी संयोग करण्याची शक्ती केवळ पहिल्या 48 तासापर्यंतच असते. पुरुषांच्या वीर्यपिंडात रेतपेशी (शुक्रजंतू) निर्माण होतात आणि त्या असंख्य असतात. प्रत्येक रेतपेशीची विभागणी तीन भागात केली जाते. डोके, मान व शेपटी. शेपटीमुळे शुक्रजंतूची हालचाल होते. बीजवाहक नलिकेत व गर्भाशयात रेतपेशी 14 दिवस जिवंत राहू शकतात. स्त्री-पुरुषांचा संभोगाचा वेळी पुरुषांच्या जननेंद्रियांतील रेतपेशी स्त्रीच्या योनी मार्गात प्रवेश करतात. योनी मार्गातून गर्भाशयात व नंतर स्त्रीबीज वाहक नलिकेत येतात. अंडपेशी व रेतपेशीचा संयोग झाल्यास अंडपेशी फलित



होते. अंडपेशी फलित होण्याला गर्भधारणा असे म्हणतात.

वैज्ञानिक परिभाषेत गर्भावस्थेला 'ग्रॅविडिटी' (Gravidus) अशी एक संज्ञा आहे. ती लॅटीन भाषेतील "जड" या अर्थाच्या धातूवरून आलेली आहे. गरोदर स्त्रीला इंग्रजीत 'ग्रेविडा' (gravida) असेही म्हटले जाते.

1. Mary cooke यांनी गर्भावस्थेची केलेली व्याख्या :

"गर्भधारणा हा असा कालावधी आहे ज्यामध्ये अंड्यातील पेशी शुक्राणू द्वारे फलित होऊन एक नवीन पेशी तयार केली जाते ज्याला झायगोट म्हणतात, जी अखेरी जन्मासाठी मानवी जीवात विकसित होते ." (<https://www.news.medical.net>)

2. According to NCI dictionary

"The condition between conception (fertilization of an egg by a sperm) and birth, during which the fertilized egg develops in the uterus." (<https://www.cancer.gov>)

गर्भावस्था- गर्भधारणा (Conception) :

स्त्री-पुरुषांचा संभोगाचा वेळी पुरुषांच्या जननेंद्रियांतील रेतपेशी स्त्रीच्या योनी मार्गात प्रवेश करतात. योनी मार्गातून गर्भाशयात व नंतर स्त्रीबीज वाहक नलिकेत येतात. अंडपेशी व रेतपेशीचा संयोग झाल्यास अंडपेशी फलित होते. अंडपेशी फलित होण्याला गर्भधारणा असे म्हणतात. स्त्रीबीज व रेतपेशीचा संयोग होतो तेव्हा एका शुक्रपेशीचे फक्त डोके स्त्रीबीजात प्रवेश करते व बाकीचा भाग नष्ट होतो. ही फलित पेशी अतिशय सूक्ष्म असते. फलित अंडपेशी हळूहळू गर्भाशयात येते. आणि गर्भाशयाच्या मऊ आवरणावर चिकटून बसते हा क्रियेला 'रोपण' (Implantation) क्रिया असे म्हणतात. गर्भधारणेनंतर अंडाशयातून प्रोजेस्टेरॉन हा स्राव जास्त प्रमाणात स्रवतो. त्यामुळे गर्भाशयाचे स्नायू स्थिर राहण्यास व गर्भाची वाढ होण्यास मदत होते. स्त्रीबीज गर्भाशयात पोहोचण्यास 3 ते 4 दिवसाचा कालावधी लागतो. गर्भाशयात पोहोचेपर्यंत स्त्रीबीजाच्या पेशीचे सोळावे विभाजन चालू असते. जन्मपूर्व विकासाचा कालखंड 9 महिने किंवा 280 दिवसांच्या असतो. या काळात फलित अंडपेशीची वाढ होऊन पूर्ण शिशुत रूपांतर होते.

उद्देश :

- गर्भवती स्त्रियांच्या पोषणदर्जाविषयी जाणून घेणे .
- गर्भवती स्त्रियांच्या आरोग्याविषयी जाणून घेणे .
- गर्भवती स्त्रियांचा पोषणदर्जा व आरोग्य यातील संबंध जाणून घेणे .

गर्भावस्थेत आहारातील पोषक घटक :

गर्भवतीचा आहार पोषक परंतु पचनास हलका असावा. आहार घेताना प्रमाणापेक्षा दर्जाला जास्त महत्त्व द्यावे. योग्य आहार यामुळे शरीराचे तापमान कायम राहते. अवयवांना कार्यशक्ती मिळते. शरीरांची झीज भरून



निघते. गर्भाची सुदृढ वाढ होते. पोषक आहार घेण्यासाठी आहारात किंमती पदार्थांचा समावेश करावा असे नाही. स्वस्त पदार्थ देखील पोषक असतात. त्यामुळे सर्व स्तरातील स्त्रिया पोषक आहार घेऊ शकतात, मात्र पदार्थांचे आयोजन योग्य प्रकारे करायला हवे. गर्भावस्थेत गर्भाच्या पालन पोषणासाठी शरीरात पोषण घटकाची मागणी ही वाढलेली असते.

गर्भावस्थेत लागणाऱ्या विविध अन्न घटकांची दैनिक आवश्यकता पुढीलप्रमाणे आहे.

- **कॅलरी (Calorie) :** गर्भवतीला दररोज 2010 ते 3070 कॅलरीज मिळाल्या पाहिजेत. सामान्य अवस्थेपेक्षा गर्भावस्थेत 300-350 कॅलरी अधिक लागतात. कॅलरीजची पूर्ती होण्यासाठी पुढील पोषक घटकांचा आहारात समावेश असावा.
- **प्रथिने (Proteins) :** प्रथिने हा शरीर निर्माणक घटक आहे. नवीन पेशीची निर्मिती प्रथिनांद्वारे होत असते. गर्भावस्थेत शरीरात नवीन पेशीची निर्मिती तीव्र गतीने होते. स्नायू, त्वचा, रक्त, केस, नखे, वारेची वाढ, स्तनाची वाढ, स्तनपानाच्या पूर्वतयारीसाठी प्रथिनांचा उपयोग होतो. म्हणून आहारात प्रथिनांना महत्त्वाचे स्थान दिले पाहिजे. ICMR ने सूचित केल्याप्रमाणे गर्भावस्थेत दररोज 90 ग्रॅम प्रथिने मिळायला हवी. स्त्रीच्या प्रति किलोग्राम वजनासाठी 1.5 ग्रॅम प्रथिने मिळाले पाहिजेत. स्त्रीने आहारात सर्व प्रकारच्या डाळी, कडधान्ये, शेंगदाणे, सोयाबीनचा वापर करावा. निरनिराळ्या धान्याच्या मिश्रणातून आवश्यक प्रथिने मिळू शकतात. त्याशिवाय दूध, दुधाचे पदार्थ, अंडी, मांस, मासे या प्राणिज पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. शाकाहारी स्त्रियांनी अंडी, मांस, मासे हा प्राणिज पदार्थ ऐवजी दूध, दुधाचे पदार्थ आणि डाळी, कडधान्य आहारात समाविष्ट करावे.
- **कबोदके (Carbohydrates) :** कबोदके शरीराला शक्ती प्रदान करतात. इतर घटकांपेक्षा आहारात ह्या घटकांचे प्रमाण जास्त असते. गर्भवतीला प्रत्येक दिवशी 320 ग्रॅम कबोदके मिळायला हवीत. कबोदके मिळण्यासाठी सर्व प्रकारची तृणधान्ये, भाज्या, फळे, गोड पदार्थ, साखर, गुड आणि इतर पदार्थांचा समावेश करावा. गर्भावस्थेत ग्लूकोजचे ग्लायकोजन मध्ये रूपांतर कमी होते.
- **स्निग्ध पदार्थ (Fats) :** स्निग्ध पदार्थांमुळे शरीराला कार्यशक्ती मिळते. स्त्रीचे व गर्भाचे वजन वाढण्यासाठी दररोज 30 ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ मिळाल्या पाहिजे. स्निग्ध पदार्थातून जीवनसत्व अ, ड, ई, के मिळू शकते. आहारात दूध, मलई, भुईमुंग, तीळ, बदाम, काजू, अक्रोड आणि तेल, तूप, लोण्याचा समावेश करावा. अंड्याच्या पिवळ्या बलकाचा उपयोग करावा.
- **खनिजे (Minerals) :**

1. कॅल्शियम व फॉस्फरस (Calcium and Phosphorus) : गर्भावस्थेत नेहमीपेक्षा दुप्पट पेक्षाही जास्त कॅल्शियम हवे. गर्भाच्या वाढीप्रमाणे कॅल्शियमची गरज वाढते. मातेला दररोज 1000 mg. कॅल्शियम आवश्यक असते. स्त्रीला कॅल्शियम पुरेसे मिळाल्यास प्रसूतीच्या वेळी त्रास होत नाही. शिशुला दात निघताना त्रास होत नाही. कॅल्शियम, फॉस्फरस मिळण्यासाठी आहारात दूध व दुधाचे पदार्थ, पालेभाज्या, दाळी, नाचणी, सोयाबीन, तृणधान्ये यांचा समावेश करावा .

2. लोह (Iron) : गर्भवतीला लोहाची गरज जास्त असते. दररोज 27 mg लोह मिळाले पाहिजे. लोहाची विशेषता



म्हणजे आहारातील केवळ 10 ते 15 % लोह शोषले जाते. लाल रक्तकणाची निर्मिती आणि प्राणवायू पेशी पर्यंत पोचविण्यासाठी लोह आवश्यक असते. गर्भावस्थेत आवश्यक लोह मिळण्यासाठी हिरव्या पालेभाज्या, कोंड्यासह कणिक, कडधान्य, गुळ ह्या पदार्थांचा आहारात समावेश करावा.

3. आयोडीन(Iodine) : गर्भावस्थेत दररोज 220 µg आयोडीन मिळणे गरजेचे असते. आयोडीनची कमतरता असेल तर गर्भाच्या मेंदूची वाढ नीट होत नाही. गर्भपात होणे, मृत शिशूचा जन्म होणे, खूजे मूल जन्मणे, मंदबुद्धी शिशूचा जन्म होणे, जन्मानंतर शिशूला काही रोग होणे असे परिणाम होऊ लागतात. प्रति लिटर पाण्यात 60 मायक्रोग्राम आयोडीन असते. 100 ml दुधात 12 मायक्रोग्राम, ज्वारी, बाजरी, गहू, तांदुळात आपली गरज पूर्ण होऊ शकेल इतके आयोडीन असते. कडधान्ये व पालेभाज्यांमध्ये ही आयोडीन असते.

4. जीवनसत्वे (Vitamin) : गर्भवतीचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी सर्व जीवनसत्वाची गरज वाढलेली असते. जीवनसत्व 'अ'- शारीरिक वाढ होणे, डोळे, त्वचा निरोगी राहण्यासाठी आवश्यक असते. गर्भवती स्त्रीला दररोज 900 µg जीवनसत्व 'अ' मिळाले पाहिजे. त्याच्या प्राप्तीसाठी पालेभाज्या, पपई, गाजर, लाल भोपळा, टोमॅटो, दूध, लोणी यांचा आहारा समावेश करावा. गर्भवती स्त्रीला दररोज 600 IU जीवनसत्व 'ड' आवश्यक असते. अस्थि व दातांची वाढ आणि मजबुतीसाठी ते आवश्यक असते. सूर्यकिरणे, मलई, माशाचे तेल, अंडी, चीज यातून जीवनसत्व 'ड' मिळते. त्याचप्रमाणे जीवनसत्व 'ई' आणि 'के' गर्भ व स्वास्थ्यासाठी आवश्यक असते. जीवनसत्व 'ब' समूहात देखील महत्त्वाची जीवनसत्वे आहेत. गर्भावस्थेत दररोज Thiamine 2.0 mg , Riboflavin 2.7 mg , Niacin 13 mg, B6 2.3 mg , B12 2.45 µg मिळायला पाहिजेत. मज्जासंस्थेच्या वाढीसाठी 'ब' जीवनसत्वे आवश्यक आहेत. आहारात पालेभाज्या, फळभाज्या, धान्यांचा कोंडा, तांदूळ, दूध ह्या घटकांचा समावेश करावा. जीवनसत्व 'क' सुद्धा दररोज 80 mg मिळाले पाहिजे. थोडक्यात गर्भवतीच्या आहारात वरण, भात, पोळी/भाकरी, डाळी, कडधान्यांची उसळी, कोशिंबिरी, दही किंवा ताक, पालेभाज्या ,ताजी फळे या सर्व पदार्थांचा समावेश असावा.

गर्भवती स्त्रीचे आरोग्य :

"आरोग्य म्हणजे केवळ रोगापासून मुक्तता नव्हे तर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व संपूर्ण स्वास्थ म्हणजे आरोग्य होय."

शारीरिक दृष्ट्या योग्य वजन आणि उंची असणे, कांती नितळ असणे, चांगली भूक लागणे, गाढ झोप येणे, मलमूत्र विसर्जन सहज आणि समाधानकारक होणे, दैनंदिन व्यवहारात शक्ती, कौशल्य आणि चपळता असणे इत्यादी बाबी आवश्यक असतात. शारीरिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आरोग्याचे नियम, आंतर्बाह्य स्वच्छता, आहार, व्यायाम आणि आजाराचे प्रतिबंधन या पाच गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. शारीरिक स्वास्थ्यासाठी प्रत्येक कुटुंबात आरोग्याचे नियम पाडले जाणे, जसे हात, पाय, तोंड धुण्याची सवय, स्वच्छतेसाठी पुरेसे पाणी. स्वच्छता हा आरोग्याचा पाया आहे शरीर स्वच्छ हवे आणि परिसर पण स्वच्छ असावा. घरे आतून स्वच्छ असणे आणि पाणी निर्जंतुक असणे तर शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम राहू शकते. शारीरिक स्वास्थ्यासाठी स्वच्छतेबरोबरच संतुलित आहार देखील आवश्यक आहे. किती खावे, काय खावे, केव्हा खावे, कोठे खावे या गोष्टी महत्त्वाचे ठरतात. त्यासाठी थोडे खावे, वारंवार खावे, स्वच्छ व प्रसन्न वातावरणात, सावकाश नीट चावून खावे. आपल्या आहाराचे गुणदोष अभ्यासून आपली गरज व ठेवणीनुसार आहार घेतल्यास आरोग्यदायी ठरतो. नियमितपणे व्यायाम करणे



आरोग्यासाठी जरूरी आहे. नियमित व्यायामामुळे बलसंपादन, हृदय व फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढते, सांघे कार्यक्षम राहून चपळता राहते आणि दमछाक होऊ न देता दीर्घकाळ काम करण्याची क्षमता निर्माण होते. व्यायाम हा नियमित व शक्तीला अनुरूप असावा. शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम राहण्यासाठी आजाराचे प्रतिबंधन ही गोष्ट देखील अतिशय महत्त्वाची आहे. त्यासाठी अपघात होऊ नये म्हणून काळजी घेणे.,जिवाणूजन्य आजारासाठी प्रतिबंधक उपाययोजना करणे. तसेच धूम्रपान, मद्यपान व इतर घातक सवयी पासून दूर राहणे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी आवश्यक आहे. अशाप्रकारे आरोग्याच्या शारीरिक पैलूंचा विचार केला जातो.

सर्वसाधारणतः गर्भावस्थेत पुढील आरोग्य विषयक समस्या आढळून येऊ शकतात.

गर्भावस्थेतील सौम्य स्वरूपाचा त्रास हा पुढील प्रमाणे आहे.

सकाळची अस्वस्थता(morning sickness, हृदयदाह heartburn, बद्धकोष्ठता constipation, फुगलेल्या शिरा varicose veins, कंबर व पाठ दुखणे, त्वचा खाजवणे, पायाला पेटके येणे cramps, चक्कर येणे, दातांची कमजोरी, मूळव्याध piles, अल्पश्वास (shortness of breath), डोहाळे, पांढरे जाणे या सौम्य स्वरूपाच्या आरोग्य विषयक समस्या आहेत.

गर्भावस्थेत गंभीर स्वरूपाचे आजार पुढील प्रमाणे आहेत.

मधुमेह (diabetes) , रक्तक्षय (Anaemia) , हृदयरोग(heart disease) , क्षयरोग (tuberculosis) , टॉक्सिमिया (toxaemia) , मूत्रमार्गात जंतूचा प्रादुर्भाव (urinary tract infection) , दीर्घकाळ टिकणाऱ्या उलट्या, सगर्भापस्मार(Eclampsia) , द्राक्षगर्भ(Vesicular Mole or Hydaibor) , प्रसूतीपूर्व रक्तस्त्राव, प्रसवोत्तर रक्तस्त्राव, गर्भावस्थेत गरमी किंवा उपदंश, गर्भावस्थेत प्रमेय (Gonorrhoea) , गर्भपात, उच्च रक्तदाब, अन्य संसर्ग उदा. HIV, STD, हेपिटायटिस बी इत्यादी. ह्या गंभीरस्वरूपीय आरोग्य विषयक समस्या आहे.

गर्भवती स्त्रीच्या आरोग्य विषयक समस्या व त्यावर आहारोपचार विषयक सर्वसाधारण सूचना:

1. गरोदर अवस्थेच्या सुरुवातीच्या काळात मळमळ, उलट्या (सकाळची अस्वस्थता) यासारख्या तक्रारी असू शकतात. अशावेळी थोडे थोडे, वारंवार खावे, तेलकट मसालेदार पदार्थ खाऊ नयेत. सकाळी उठल्याबरोबर गोड पदार्थ (पिष्टमय पदार्थ) खावा. तसेच उलट्यामुळे डीहायड्रेशन होऊ नये म्हणून फळांचे रस घ्यावेत.
2. गरोदर स्त्रीने फार काळ उपाशी राहू नये किंवा उपवास करू नये. कारण सामान्य स्त्रीपेक्षा गरोदर स्त्रीमध्ये उपाशीपोटी रक्तातील ग्लूकोजची, इन्सुलिनची आणि ग्लूकोज निर्माण करणाऱ्या आवश्यक नत्राम्लाची पातळी अति वेगाने कमी होते. तसेच कीटोनबॉडीज ची निर्मिती वेगाने होऊन वारेद्वारे गर्भाकडे सहजपणे जाते जातात. त्यामुळे गर्भाच्या चयापचय क्रियेत बिघाड होऊन गर्भाच्या मेंदूला इजा होण्याची शक्यता असते. म्हणून गरोदर स्त्रीने 6 ते 8 तासांपेक्षा जास्त काळ उपाशी राहू नये .
3. गर्भावस्थेच्या शेवटच्या काळात घशाशी येणे, छातीत जळजळ यासारख्या तक्रारी दिसून येतात. अशा वेळेस एकाच बसणीला पोटभर (तडस लागेपर्यंत) न खाता थोडे थोडे, थोड्या थोड्या वेळाने खावे. रात्रीचे जेवण लवकर घ्यावे. तेलकट, मसालेदार पदार्थ खाणे टाळावे. खाल्ल्याबरोबर लगेचच झोपू नये.

4. आहारात चोथायुक्त पदार्थाचा उदा. रेषायुक्त भाज्या, सालीसहित फळे, कोंड्यासहित धान्य आणि कडधान्ये, कच्च्या भाज्या, कोशिंबिरीचा समावेश केल्यास बद्धकोष्ठतेची तक्रार निर्माण होण्यास प्रतिबंध घातला जातो.
5. आहारात भरपूर दुधाचा समावेश करावा. म्हणजे कॅल्शियमची पूर्तता होऊन 'अस्थिमृदूता' प्रतिबंध घातला जातो. तसेच याचबरोबर कॅल्शियम युक्त गोळ्या घ्याव्यात.
6. गरोदरपणातील रक्तक्षय टाळण्यासाठी आहारात लोहयुक्त पदार्थ व लोहाच्या गोळ्या घ्याव्यात. ज्यामुळे गर्भाच्या यकृतात योग्य प्रमाणात लोहाचा साठा होण्यास मदत होऊन स्त्रीला रक्तक्षय होत नाही. त्यासाठी आहारात हिरव्या पालेभाज्या आणि प्राणीज लोह त्याचबरोबर जीवनसत्व 'क' मिळण्यासाठी आंबटगटातील रसाळ फळांचा आहारात समावेश करावा.
7. दिवसभरात भरपूर पाणी प्यावे. म्हणजे उत्सर्जन संस्थेची क्रिया सुलभतेने होण्यास मदत होते.
8. जेवणात पातळ पदार्थ समाविष्ट करण्याऐवजी दोन जेवणाच्या मधील वेळेत द्रवपदार्थ घ्यावेत.
9. उष्मांकाची आवश्यकता पूर्ण होईल अशाप्रकारे आहारात कर्बोदके व सिग्धांचा समावेश करावा. म्हणजे गरोदरपणात चरबीचा साठा होऊन प्रसूतीनंतर त्याचा उपयोग होतो.
10. आहाराचा जसा गर्भावर परिणाम होतो त्याचप्रमाणे गर्भावस्थेत घेतलेली औषधे वारेद्वारे गर्भाकडे जाऊन त्यांचे गर्भावर हानिकारक परिणाम होतात. त्यासाठी गरोदर स्त्रीने तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ला शिवाय कोणतेही (अॅलोपॅथी, आयुर्वेदिक) औषध घेऊ नये.
11. कीटकनाशके फवारलेली असल्यामुळे फळे, भाज्या खाण्यापूर्वी नीट धुवून घ्यावीत. कोणतेही रासायनिक द्रव्य मिसळलेले तयार पदार्थ ज्यात Preservatives , Food additives, Essence, कृत्रिम खाद्यरंग असणारे विकतचे पदार्थ गरोदर स्त्रीने खाऊ नयेत. धान्य टिकविण्यासाठी त्यात बोरीक पावडर, पारांचा गोळ्या घातल्या जातात असे धान्य शक्यतो गरोदर स्त्रीने खाण्यासाठी वापरू नये, वापरायचे असल्यास काळजीपूर्वक धुऊन वापरावे.

त्याचबरोबर गर्भावस्थेत मद्य व मादकद्रव्ये, तंबाखूचा वापर पूर्णतः टाळावा. कारण गर्भावर त्याचे दुष्परिणाम होतात.

निष्कर्ष आणि सूचना :

गर्भावस्थेत योग्य पोषण आणि आरोग्य याचा निकटचा संबंध आहे. असेही म्हणता येईल की योग्य पोषण दर्जा आणि आरोग्य हे एकाच नाण्याचे दोन बाजू आहेत. या दोघांचा एकमेकांवर प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्षपणे धनात्मक प्रभाव पडत असतो. योग्य पोषण युक्त आहार हे आरोग्यावर अमृततुल्य कार्य करते, तर अनावश्यक तत्वयुक्त आहाराचे सेवन केल्याने त्याचा विषतुल्य परिणाम आरोग्यावर पडतो. पोषणदर्जा योग्य असण्यासाठी गर्भवती स्त्रीने आहारामध्ये हिरव्या भालेभाज्या, धान्य, डाळी, फळे, तृणधान्ये अशा विविध खाद्यपदार्थांचा समावेश करावा. त्याचप्रमाणे तंतुमय पदार्थ व पाणी, दूध व दुधाचे पदार्थ इत्यादीचे सेवन केल्यास गर्भवती स्त्री व बाळाचे आरोग्य उत्तम राहिल. गर्भावस्थेत उत्तम पोषणदर्जा ही उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. त्यामुळे गर्भवती महिलेने आपल्या पोषणदर्जा योग्य ठेवावा जेणेकरून आरोग्य चांगली राहिल.



संदर्भ :

- फरकाडे ,गोंगे (2010),पोषण आणि आहारशास्त्र,पिंपळापुळे अँड क. पब्लिशर्स,महाल,नागपूर.
- काळेले (2017),पोषण आणि आहारशास्त्र,पिंपळापुळे अँड क. पब्लिशर्स,महाल,नागपूर.
- खडसे(2006), बालविकासशास्त्र, हिमालय पब्लिशिंग हाऊस,प्रा. लि. गिरगांव मुंबई. पहिली आवृत्ती.
- Noha Morsy, Sakina Alhady .(2014). Nutritional Status and Socio - Economic Condition Influencing Prevalence Of Anaemia In Pregnant Women. International Journal of Scientific and Technology Research volume 3 issue 7, July 2014, ISSN 2277 - 8616.
- A.M.N.T. Adikari, R. Sivakanesan.(2016). Assessment of Nutritional Status of Pregnant Women In a Ruler Area In Sri Lanka. Tropical Agriculture Research. volume 27, issue 2, 203 to 211.
- दिघे (2020),स्त्रियांचे प्रजनन , 'आरोग्य आणि आहार',सकाळ साप्ताहिक, 22 मे
- Kocylowski R, Lewicka I, Grzesiak M, (2018).assessment of dietary intake and mineral status in pregnant women.Arch Gynecol Obstet. 297(6):1433-1440. doi:10.1007/s00404-018-4744-2.
- Ali F, Thaver I, Khan SA.(2014). Assessment of dietary diversity and nutritional status of pregnant women in Islamabad, Pakistan. J Ayub Med Coll Abbottabad. 2014 October - December ;26 (4) :506-9. PMID:25672175.

