

Impact Factor-7.675 (SJIF)

ISSN-2278-9308

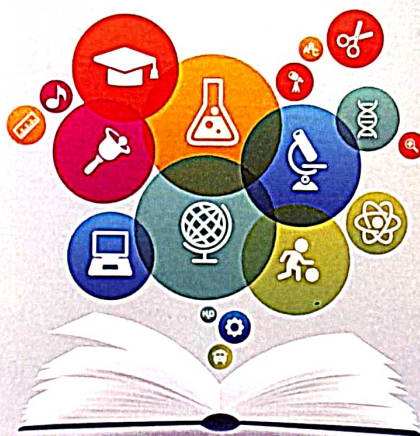
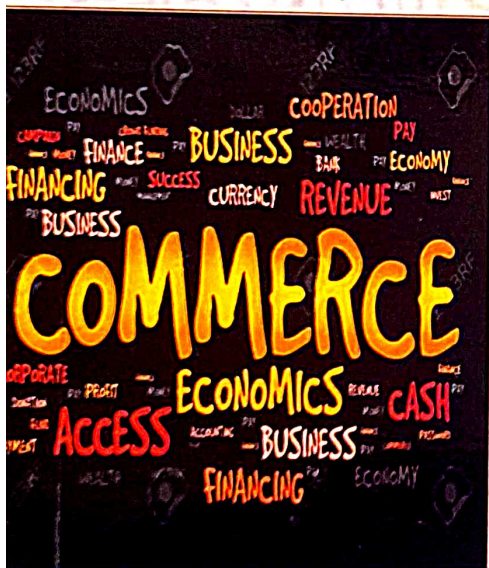
# B.Aadhar

Peer-Reviewed & Refreed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

January -2021

ISSUE No- (CCLXX) 270



Chief Editor

**Prof. Virag S. Gawande**

Director

Aadhar Social

Research & Development  
Training Institute Amravati

Editor:

**Dr.Dinesh W.Nichit**

Principal

Sant Gadge Maharaj  
Art's Comm,Sci Collage,  
Walgaon.Dist. Amravati.

Executive Editor:

**Dr.Sanjay J. Kothari**

Head, Deptt. of Economics,  
G.S.Tompe Arts Comm,Sci Collage  
Chandur Bazar Dist. Amravati



This Journal is Indexed in :

- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmos Impact Factor (CIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)

For Details Visit To : [www.aadharsocial.com](http://www.aadharsocial.com)

Aadhar PUBLICATIONS



(SJIF) Impact Factor-7.675

ISSN-2278-9308

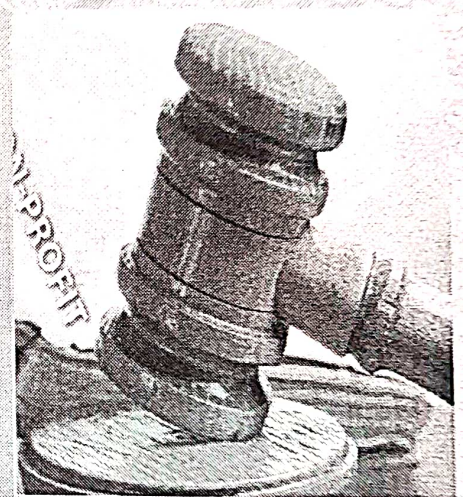
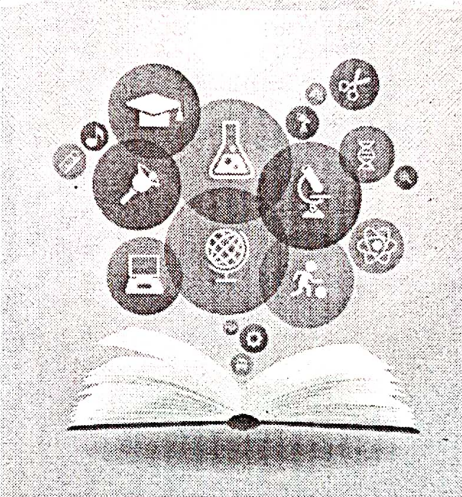
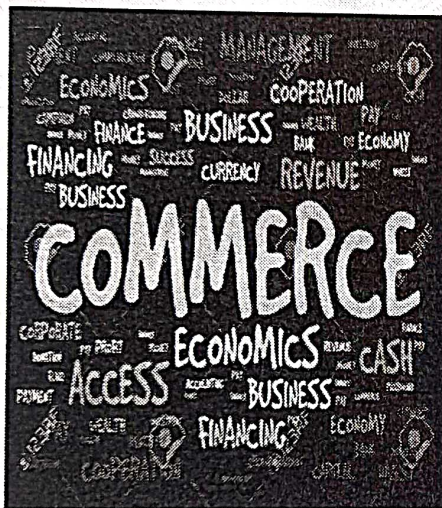
# *B.Aadhar*

Peer-Reviewed & Refreed Indexed

Multidisciplinary International Research Journal

**January-2021**

**SPECIAL ISSUE- CCLXX (270)**



**Chief Editor**  
**Prof. Virag S. Gawande**  
**Director**  
**Aadhar Social**  
**Research & Development**  
**Training Institute Amravati**

**Editor:**  
**Dr.Dinesh W.Nichit**  
**Principal**  
**Sant Gadge Maharaj**  
**Art's Comm,Sci Collage,**  
**Walgaon.Dist. Amravati.**

**Executive Editor :**  
**Dr.Sanjay J. Kothari**  
**Head, Deptt. of Economics,**  
**G.S.Tompe ArtsComm,Sci Collage**  
**Chandur Bazar Dist. Amravati**

**The Journal is indexed in:**

**Scientific Journal Impact Factor (SJIF)**

**Cosmos Impact Factor (CIF)**

**International Impact Factor Services (IIFS)**



## गर्भवती व दुग्धसृजन करणाऱ्या स्त्रियांकरिता पोषक आहाराची भूमिका

प्रा.रंजना अ. नक्षिणे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

मा.सु.पा.कला, विज्ञान व कै.पां.ठा.वाणिज्य महाविद्यालय, मानोरा जि.वाशिम

### प्रस्तावना :-

आईच्या गर्भात असे उद्याचा उपःकाल म्हणून मानवाच्या विकासाला खरी सुरुवात ही गर्भावस्थेतच होते. इतर कुठल्याही अवस्थेत विकास हा झपाट्याने होत नाही जेवढा गर्भावस्थेतच होतो. सर्वच अवस्थांमध्ये गर्भावस्था ही सर्वात जास्त महत्त्वाची आहे. या अवस्थेत नव्या गर्भवती शिशुचे आगमन होणार असते. या अवस्थेनुसार अन्नाची गरज बदलते. गर्भावस्थेत जास्त कॅलरीची आवश्यकता असते. स्त्रियांच्या बाबतीत गर्भावस्था व दुग्धसृजन या अवस्थेत सुध्दा पोषक घटकांची गजर वाढलेली असते.

गर्भावस्था ही एक स्वाभाविक व नैसर्गिक अवस्था आहे. यात गर्भवती स्त्रीला स्वतःचे व भावी अपत्याचे पोषण करायचे असते. म्हणूनच गर्भवतीला सर्व अन्नघटक योग्य प्रमाणात मिळणे आवश्यक असते. योग्य आहार घेतल्यामुळे स्त्रीची प्रसूती सुलभ होण्यास मदत होते व गर्भावस्थेत जास्त तक्रारी राहत नाही. सुदृढ व स्वस्थ अपत्याचा जन्म होतो.

### गर्भवतीचा आहार (Nutrition During Pregnancy)

स्त्रियांच्या गर्भाशयात भ्रूणाची वाढ होवू लागते. तेव्हा या अवस्थेला 'गर्भावस्था' असे म्हटले जाते. गर्भावस्था ही तीन कालखंडात विभागली जाते.

- **एक ते तीन महिने** — पहिल्या तीन महिन्यांचा काळ अतिशय महत्त्वाचा असतो. कारण याच काळात गर्भाची इंद्रिये तयार होत असतात. काही वेळेस मातेला मळमळते व उलट्या होतात. त्यामुळे वजन कमी होण्याचा संभव असतो. माता व गर्भ यांच्यात रक्तभिसरण क्रिया सुरळीतपणे सुरु होते व त्याचवेळी मळमळणे व उलट्या होणे थांबते. या काळात भूकदेखील लागत नाही. सहज पचेल असा आहार द्यावा. गर्भवतीचा आहार साधारण स्त्रीपेक्षा पोषक घेण्यात येतो. गर्भावस्थेत मातेमध्ये काही शारीरिक बदल होतात.

- **तीन ते सहा महिने** — गर्भाची वाढ फार झपाट्याने होते. गर्भाच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी मातेच्या शरीरात बदल होत असतात. दुग्धग्रंथींची वाढ होते. गर्भाच्या पोषणासाठी गर्भाशयाकडे रक्त वाढत्या प्रमाणात जाते. त्यामुळे प्राणवायूचा पुरवठा गर्भाशयाला होतो. शरीरातील इतर ग्रंथी पेशीजालांची वाढ होते. चयापचयाची गती वाढलेली, प्रथिने, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, सर्वच जीवनसत्त्वे, खनिजे, स्निग्धे, पिष्टमय पदार्थ असतात. कारण नाळेच्या साहाय्याने गर्भाचे पोषण होते.

- **सहा ते नऊ महिने** — या अवस्थेत गर्भाची वाढ तीव्रगतीने होत असते. सात महिन्यांचे मूल परिपक्व झालेले असते. मुलाचे वजन वाढायला सुरुवात होते. म्हणून या अवस्थेत पचण्यास सुलभ व पौष्टिक आहार द्यावा. गर्भावस्थेत मातेचे वजन ८ ते १२ किलोपर्यंत वाढते.

### गर्भावस्थेत पोषक घटकांची आवश्यकता कॅलरी

गर्भावस्थेत वजन वाढणे आवश्यक असते. सुरुवातीला तीन महिन्यात मूळ चयापचयाची गती कमी होते. नंतर ही गती वाढत जाते. ९ व्या महिन्यात २३ ते २५ टक्के वाढ होते. गर्भवती स्त्रीचे वजन वाजवी वजनापेक्षा कमी असेल तरच सुरुवातीला तीन महिन्यात कॅलरीजचे प्रमाण वाढविणे आवश्यक असते. अन्यथा कॅलरीचे प्रमाण वाढविण्याची आवश्यकता नसते. संपूर्ण





गर्भावस्थेत ३०० ते ४०० कॅलरीज जास्त लागतात. सर्वसाधारण स्त्री २२०० कॅलरीज मिळणारा आहार घेत असेल तर २५०० कॅलरी देणाऱ्या आहाराचे नियोजन करावे. कॅलरीज दररोज मिळण्यासाठी पोषक घटकांचे पुढीलप्रमाणे नियोजन करावे. ते खालीलप्रमाणे –

### १. प्रथिने

गर्भावस्था ही वाढीचीच अवस्था असल्यामुळे प्रथिनांची आवश्यकता वाढते. विशेषतः तिसऱ्या महिन्यानंतर वाढते. गर्भवतीला सामान्य स्त्रीपेक्षा जास्त प्रथिने मिळावयास हवी. या अवस्थेत वजनाच्या प्रती किलोग्रॅमला १.५ ग्रॅम प्रथिने मिळावयास हवी. उत्तम दर्जाची प्रथिने मिळण्यासाठी आहारात मोड आलेली कडधान्ये व विविध प्रकारच्या डाळी, शेंगदाणे, दूध व दुभत्याचे पदार्थ, सोयाबीनचा समावेश करावा.

### २. कर्बोदके

कर्बोदके शरीरात उष्णता व शक्ती निर्माण करतात. इतर घटकांपेक्षा आहारात याचे प्रमाण जास्त असते. प्रत्येक दिवशी गर्भवतीला ३२० ग्रॅ.कर्बोदके मिळावयास हवी. जसे गहू, तांदूळ, कडधान्ये, तृणधान्यातून आणि साखर व गूळ व सर्व प्रकारच्या गोड पदार्थातून कर्बोदकांचा पुरवठा होत असतो. ज्या गर्भवतीला मधुमेह आहे तीने कर्बोदकांचे प्रमाण डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावे.

### ३. स्निग्ध पदार्थ

स्निग्ध पदार्थाद्वारे शरीराला शक्तीचा पुरवठा होतो. त्याच प्रमाणे वजन वाढविण्यासाठी स्निग्ध पदार्थाची गरज असते. प्रत्येक दिवशी गर्भवतीला ९० ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ मिळावयास पाहिजे. त्यासाठी तेल, तूप, लोणी, शेंगदाणे, तीळ, कठीण कवचाची फळे यांचा आहारात समावेश करायला हवा. स्निग्ध पदार्थातून जीवनसत्व अ, ड, इ व के मिळते.

### ४. खजिनद्रव्ये

गर्भावस्थेत सर्वच प्रकारच्या खजिनद्रव्याची आवश्यकता असते. परंतु विशेषतः कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, आयोडीन यांची जास्त आवश्यकता असते. शारीरिक क्रिया नियमितपणे चालण्यासाठी स्नायू व मांसपेशी चांगल्या स्थितीत ठेवण्यासाठी खनिजे आवश्यक असतात.

अ) कॅल्शियम व फॉस्फरस – गर्भावस्थेत बालकांच्या दातांच्या व हांडाच्या १.५ ग्रॅम कॅल्शियम गर्भवतीला मिळावयास हवे. कॅल्शियम व फॉस्फरसच्या अभिशोषणासाठी जीवनसत्व ड ची आवश्यकता असते. म्हणून त्याचाही आहारातून पुरवठा व्हायला हवा.

ब) लोह – गर्भावस्थेत लोहाची जास्त आवश्यकता असते. लोह हिमोग्लोबिन तयार होण्यासाठी आवश्यक आहे. गर्भावस्थेत पूर्वीपेक्षा १.३ ते ५ मिलीग्रॅम लोह जास्त मिळावयास हवे. मूल जन्मल्यानंतर त्याला मातेच्या आहारातून लोह मिळत नाही. त्यामुळे जन्मतः त्याच्या शरीरात पुढील ६ महिने पुरेले एवढे लोहाचा साठा केला जातो. हे लोह मातेच्या शरीरातून घेतले जाते. म्हणून मातेच्या आहारात भरपूर लोह असायला हवे.

क) आयोडीन – गर्भावस्थेत गर्भाच्या वाढीसाठी आयोडीनची गरज वाढलेली असते. गर्भाची वाढ योग्य होण्यासाठी इतरही खनिजद्रव्याची आवश्यकता असते. पुष्कळदा आहारातील मीठाचे प्रमाण मर्यादित केले जाते. त्यामुळे पायावर सूज येत नाही व रक्तदाब योग्य ठेवला जातो.

### ५. जीवनसत्त्वे

गर्भावस्थेत स्निग्धद्रव्य व जलद्रव्य अशा दोन्ही प्रकारच्या जीवनसत्त्वांची आवश्यकता असते.

अ) जीवनसत्व अ – गर्भाच्या वाढीसाठी, निरोगी त्वचेसाठी डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी जीवनसत्व अ ची आवश्यकता असते. हे जीवनसत्व यकृत, फळे, पालेभाज्या, पिवळ्या भाज्या, गाजर, आंबा, पपई यात करोटीनच्या स्वरूपात असते.





ब) जीवनसत्त्व ब — ब गटातील जीवनसत्त्वामुळे चयापचय क्रिया योग्य रीतीने चालते. दररोज १ ते २ मिलीग्रॅम मिळणे आवश्यक असते. हे डाळी, दूध, धान्ये, यीस्ट यातून प्राप्त होते.

क) जीवनसत्त्व ड — कॉल्शियम व फॉस्फरसच्या शोषणासाठी जीवनसत्त्व ड ची आवश्यकता असते. अस्थी व दातांची वाढ आणि मजबुतीसाठी या जीवनसत्त्वाची गरज असते. साधारणतः गर्भवतीस ४०० कॅलरी (इंटरनॅशनल) जीवनसत्त्व ड मिळावयास हवे. सूर्यप्रकाश, मलई, अंडी, मासोळीचे तेल यातून जीवनसत्त्व ड मिळते.

ड) जीवनसत्त्व क — गर्भावस्थेत जीवनसत्त्व क १०० मि.ग्रॅ. मिळाले पाहिजे. लोहाचे अभिशोषण व संयोजक पेशी तयार करण्यासाठी त्याचप्रमाणे सांसर्गिक रोगापासून बचाव करण्यासाठी जीवनसत्त्व क आवश्यक असते. आंबट व ताज्या फळांमधून जीवनसत्त्व क मिळते.

वरील प्रमाणे गर्भवती स्त्रीकरीता समतोल आहार असला पाहिजे. त्याच बरोबर खालील काही महत्त्वाच्या बाबींचे पालन करणे आवश्यक असते.

१. गर्भवती स्त्री दोन जिवांची असते. तिने दोन जिवांसाठी लागणारा आहार पूर्वीपेक्षा एक जेवण जास्त परंतु चार वेळा विभागून घ्यावा.

२. गर्भवती स्त्रीचे वनज या काळात १०—१२ किलो वाढणे अपेक्षित आहे. चार महिन्यांनंतर दरमहा वनज दीड पावणे दोन किलो वाढते आहे याची खात्री करा.

३. गर्भावस्थेत रक्तक्षयाचे प्रमाण वाढते. रक्तक्षय मातेसाठी जीवघेणा होऊ शकतो. हिमोग्लोबिन कमीत कमी १२ टक्के राहिल्याची खात्री करावी.

४. दुपारी डाव्या कुशीवर दोन तास विश्रांती घ्यावी.

५. अतिश्रमाची कामे तिसऱ्या तिमाहित टाळावीत.

६. दारु पिणे, धूम्रपान, तंबाखू खाणे बंद करावे.

७. वेळोवेळी आरोग्य तपासणी करून आवश्यकतेनुसार उपाययोजना कराव्यात.

### दुग्धसृजन काळातील आहार

प्रसूतीनंतर स्त्रिया स्तनांत दुधाची निर्मिती जोपर्यंत होते त्या काळाला 'दुग्धसृजन अवस्था' म्हणतात.

मातेच्या आहार गर्भावस्थेच्या आधी व गर्भावस्थेत चांगला असेल तर दुग्धसृजन काळात दूध निर्मितीस त्रास होत नाही. शिशुच्या जन्मानंतर स्त्रीच्या शरीरात दुधाची निर्मिती होते. दूधनिर्मितीमध्ये स्त्रीची बरीच शक्ती खर्च होते. त्यामुळे गर्भावस्थेपेक्षा पोषक आहाराची गरज ६० टक्के वाढलेली असते.

या काळात माता एका दिवसाला जवळ—जवळ ८०० ते ९०० मि.ली. दूध निर्माण करते. म्हणूनच तिची कॅलरी, प्रथिने, जीवनसत्त्वे व खनिजद्रव्यांची आवश्यकता वाढते.

### पोषक घटक

#### १) कॅलरी

दूध निर्माण करणाऱ्या ग्रंथीसाठी व मातेच्या दैनिक शारीरिक क्रिया करण्यासाठी ७०० ते १००० कॅलरी गर्भावस्थेपेक्षा जास्त लागतात. २८०० ते ३२०० कॅलरीज या काळात लागतात.

कॅलरीची पूर्तता करण्यासाठी तिच्या आहारात धान्य, डाळी, दूध, अंडी, मांस, मासे यांचा समावेश करावा.

#### २) प्रथिने

गर्भावस्थेपेक्षा १० ग्रॅम प्रथिने वाढवावीत. या अवस्थेत दुग्धग्रंथी दूध निर्मितीसाठी रक्तातील अॅमिनो आम्लाचा उपयोग करतात. म्हणून आवश्यक नत्राम्ले असलेल्या पदार्थांचा आहारात उपयोग करावा. यासाठी प्राणीज पदार्थांचा आहारात उपयोग करावा. दूध, मांस, मासे, अंडी यासारखी उत्तम



जैविकमूल्ये जास्त असलेल्या प्रथिनांचा तसेच डाळी, कडधान्ये, सोयाबीन, शेंगदाणे अशा पदार्थांचा समावेश करावा.

### ३) स्निग्ध पदार्थ

भारतीय पध्दतीप्रमाणे दुग्धसृजन काळात स्निग्ध पदार्थ युक्त आहार दिला जातो. विशेषतः साजूक तुपाचा जास्त प्रमाणात उपयोग केला जातो. काजू, बदाम, पिस्ता, अक्रोड, खसखस, डिकाचे, मेथीचे आळीव लाडू, शिरा अशा अनेक पदार्थांतून स्निग्ध पदार्थ भरपूर प्रमाणात मिळतात.

### ४) खजिनद्रव्ये

सर्वच खजिनद्रव्यांची या काळात आवश्यकता असते.

अ) कॉल्शियम - दुग्धसृजन काळात मातेला कॉल्शियम रोज मिळायला हवे. कारण या काळात मुलाचे दात व हाडांच्या निर्मिती व वाढीसाठी आवश्यक असते.

ब) फॉस्फरस - फॉस्फोरसमुळे कॉल्शियमचे शोषण होण्यास मदत होते. दररोज २ ग्रॅम कॉल्शियम थोडा जास्त फॉस्फरस मिळायला हवे कॉल्शियम व प्रथिने मिळाली तर फॉस्फोरसचा पुरवठा होतो.

क) लोह - लोह दुधातून मुलाला मिळत नाही. निसर्गाने मूल गर्भावस्थेत असतानाच लोहाचा साठा काही महिने पुरेल इतका करून ठेवलेला असतो. दररोज दुग्धसृजन काळातील मातेला २५ मि.ग्रॅम लोह मिळावयास हवे. लोह मिळविण्याच्या दृष्टीने अंडी, पालेभाज्या, वाल, वाटाणे यांचा आहारात समावेश करावा.

### ५) जीवनसत्त्वे

दुग्धसृजन काळात अ, ब, क, व ड ही सर्वच जीवनसत्त्वे गर्भावस्थेपेक्षा जास्त प्रमाणात लागतात.

### निष्कर्ष :-

अशा प्रकारे गर्भावस्था व दुग्धसृजन काळातील स्त्रीयांसाठी पोषक घटके महत्त्वाची भूमिका पार पाडत असतात. ही पोषक घटके आहारात मिळाली नाहीत तर त्याचे वाईट परिणाम दिसून येतात. आजही भारतात बऱ्याच महिलांना गर्भावस्थेत व दुग्धसृजन काळात योग्य पोषक घटके मिळत नाही. त्याचा परिणाम असा दिसून येत आहे की, आपल्याकडे जन्मतः कमी वजनाची बालके जन्माला येण्याचे प्रमाण २३ टक्केपेक्षा जास्त आहे तर आदिवासी क्षेत्रात हे प्रमाण ३० टक्केपेक्षा जास्त आहे. त्यामुळे बालकांमध्ये कुपोषण दिसून येत आहे. तसेच महिला ही विविध आजारांनी ग्रस्त आहे याचे निवारण करण्याकरिता सरकारही वेगवेगळ्या योजना राबवून हे प्रमाण कमी करण्याचे प्रयत्न करित आहे. हे सर्व टाळण्यासाठी पोषण आहार महत्त्वाचा ठरतो.

### संदर्भ ग्रंथ -

१. सरल लेले, पोषण व आहारशास्त्र परिचय, पिंपळपुरे अॅण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर.
२. कुसुम जुनकर, मातृत्व आणि बालसंगोपन, पिंपळपुरे अॅण्ड कं. पब्लिशर्स, नागपूर
३. डॉ.मीना काळेले, पोषण व आहारशास्त्र परिचय, मनोहर पिंपळपुरे अॅण्ड कं.पब्लिशर्स, नागपूर
४. डॉ.आशा देउस्कर, मानवी पोषण व आहारशास्त्राची मूलतत्त्वे, श्रीपाद वा.मुंजे, विद्या प्रकाशन, नागपूर
५. त्रिवेणी फरकाडे/सुलभा गोंगे, पोषण व आहारशास्त्र, पिंपळपुरे अॅण्ड कं.पब्लिशर्स, नागपूर
६. डॉ.इंदिरा खडसे, पोषण व आहारशास्त्र, हिमालया पब्लिशिंग हाउस, नागपूर