



स्तनपान कराने वाली महिलाओं के आहार में कीटनाशकों का प्रभाव (बड़वानी जिले के सन्दर्भ में)

डॉ. सुनीता अगलेचा

माता जीजाबाई शासकीय स्नातकोत्तर

कन्या महाविद्यालय मोतितबेला

इन्दौर, मध्यप्रदेश, भारत

शोध सारांश

शिशु जन्म के पश्चात् स्तनपान एक स्वाभाविक क्रिया है परन्तु माताओं को स्तनपान के बारे में सही जानकारी के अभाव में बच्चों में कुपोषण एवं संक्रमण हो जाता है। रासायनिक खाद और कीटनाशकों के उपयोग से हमारे आहार में भी उसका प्रवेश हो गया है। भले ही उसकी मात्रा नगण्य हो, परन्तु दीर्घकाल तक ऐसे भोज्य पदार्थों का सेवन करने उसका हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़े बिना नहीं रहता। माता के खान-पान और प्रकृति का प्रभाव उसकी संतान पर होता है। प्रस्तुत शोध पत्र में स्तनपान कराने वाली महिलाओं के आहार पर कीटनाशक के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है।

प्रस्तावना

बच्चे के जन्म के बाद स्तनपान एक आवश्यक और महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जो प्रत्येक माँ के लिये जरूरी होती है। परन्तु स्तनपान कराने वाली माताओं को खान-पान का विशेष ध्यान रखने के साथ इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि कौन-से खाद्य पदार्थ स्तनपान के दौरान खाने पर नुकसानदायक हो सकते हैं, जिनका प्रभाव न केवल माता बल्कि शिशु पर भी पड़ता है। शिशु के लिए प्रत्येक माँ को यह जानना भी आवश्यक है कि आहार का बच्चे पर विशेष प्रभाव पड़ता है। स्तनपान के दौरान कुछ विशेष प्रकार के भोज्य पदार्थ होते हैं, जिनमें पोषक तत्वों के साथ-साथ हानिकारक तत्व भी पाये जाते हैं, जो माँ एवं शिशु दोनों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकते हैं। जिनका प्रयोग सीमित मात्रा में करना चाहिए। जैसे: मछली इसमें ओनेमा 3 फैटी एसिड की भरपूर मात्रा के साथ मर्करी या पारा भी अतिरिक्त मात्रा में होता है, जो माँ के शरीर में दूध का स्तर कम करा सकता है। अंडे में प्रोटीन की उच्च मात्रा कभी-कभी किसी प्रकार की एलर्जी पैदा कर देती है, उसी प्रकार से डेयरी उत्पाद जैसे दूध दही, पनीर आदि भी शरीर में एलर्जी पैदा कर सकते हैं। अन्य पदार्थ जैसे लहसुन, मसालेदार, भोजन, चाय काफी कैफीन आदि का भी दुष्प्रभाव होता है।

स्तनपान कराने वाली महिलाओं को ताजे फल एवं सब्जियों के सेवन पर अधिक ध्यान देने के लिये कहा जाता है। ऐसी स्थिति में महिलाओं के द्वारा किचन गार्डन (स्वयं के घर में) या जैविक खेती द्वारा उत्पादित कि गई फल एवं सब्जियों का सेवन करना चाहिए। साथ ही प्रोटीन कैल्शियम और आयरन से भरपूर भोजन लेने की सलाह भी दी जाती है।



उद्देश्य

स्तनपान कराने वाली आदिवासी एवं सामान्य वर्ग की शिक्षित एवं अशिक्षित महिलाओं के आहार पर कीटनाशक का प्रभाव ज्ञात करना।

उपकल्पना

स्तनपान कराने वाली आदिवासी एवं सामान्य वर्ग की शिक्षित एवं अशिक्षित महिलाओं के आहार पर कीटनाशक के प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं होगा।

निर्दर्शन विधि

प्रस्तुत अध्ययन में बड़वानी जिले के प्रत्येक विकासखण्ड से यात्री महिलाओं को न्यादर्श के रूप में सम्मिलित किया गया है। अध्ययन हेतु कुल 420 महिलाएँ जिसमें से 210 आदिवासी वर्ग की महिलाएँ और 210 सामान्य वर्ग की महिलाओं (105 अशिक्षित महिलाएँ एवं 105 शिक्षित महिलाएँ) का चयन निर्दर्शन विधि एवं उद्देशपूर्ण पद्धति द्वारा किया गया है।

उपकरण

स्तनपान कराने वाली आदिवासी एवं सामान्य वर्ग की शिक्षित व अशिक्षित महिलाओं के आहार पर कीटनाशक के प्रभाव का अध्ययन करने हेतु स्वनिर्मित साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है।

सांख्यिकी विधि

संकलित तथ्यों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने हेतु प्रतिशत विधि का प्रयोग किया गया है।

निष्कर्ष

तथ्यों का विश्लेषण करने पर ज्ञात हुआ है कि स्तनपान कराने वाली आदिवासी व सामान्यवर्ग की शिक्षित एवं अशिक्षित महिलाओं के आहार पर कीटनाशक के प्रभाव में सार्थक अन्तर पाया गया है।

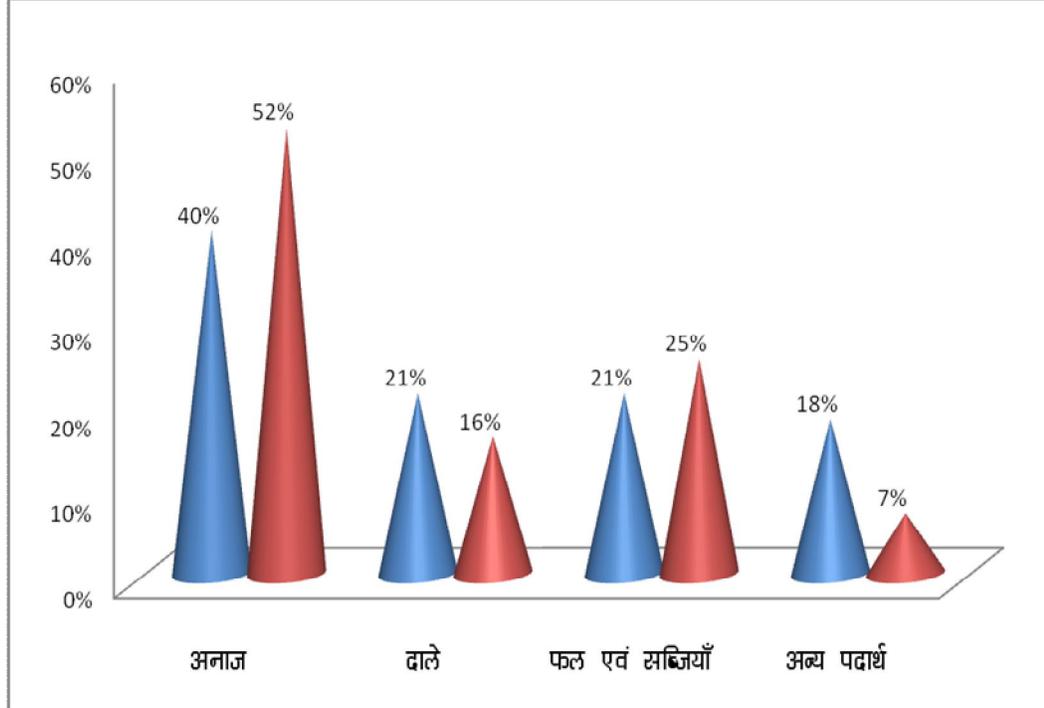
तालिका

स्तनपान कराने वाली सामान्यवर्ग एवं आदिवासी वर्ग की शिक्षित व अशिक्षित महिलाओं द्वारा लिये जाने वाले भोज्य पदार्थ

क्र.	भोज्य पदार्थ	सामान्य वर्ग की महिलाएँ			आदिवासी वर्ग की महिलाएँ			महायोग
		शिक्षित	अशिक्षित	योग	शिक्षित	अशिक्षित	योग	
1.	अनाज	38%	42%	40%	48%	57%	52%	46%
2.	दालें	23%	19%	21%	18%	13%	16%	18%
3.	फल एवं सब्जियाँ	19%	24%	21%	24%	26%	25%	23%
4.	अन्य पदार्थ	20%	15%	18%	10%	4%	7%	13%
	कुल योग	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
		N=105	N=105	N=210	N=105	N=105	N=210	N=420

प्रस्तुत अध्ययन में कुल प्रतिदर्श में से स्तनपान कराने वाली महिलाओं में से 46% महिलाएँ अनाज 18% महिलाएँ, दालें 23% महिलाएँ, फल एवं सब्जियाँ तथा 13% महिलाएँ अन्य भोज्य पदार्थ ग्रहण करती हैं।

प्रस्तुत अध्ययन में सामान्यवर्ग की कुल प्रतिदर्श में से स्तनपान कराने वाली महिलाओं में 40% अनाज, 21% महिलाएं दालें, 21% महिलाएं फल व सब्जियाँ एवं 18% महिलाएं अन्य भोज्य पदार्थ ग्रहण करती हैं। सामान्य वर्ग कुल शिक्षित प्रतिशत में से स्तनपान कराने वाली महिलाओं में 38% अनाज, 23% महिलाएं दालें, 12% महिलाएं फल एवं सब्जियाँ व 20% महिलाएं अन्य पदार्थ ग्रहण करती हैं। इसी प्रकार सामान्य वर्ग की कुल अशिक्षित प्रतिदर्श महिलाओं में से स्तनपान कराने वाली 42% महिलाएं



अनाज, 19% महिलाएं दालें, 24% महिलाएं फल व सब्जियाँ तथा 15% महिलाएं अन्य भोज्य पदार्थ ग्रहण करती हैं।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में आदिवासी वर्ग की कुल प्रतिदर्श में से स्तनपान कराने वाली 52% महिलाएं अनाज, 16% महिलाएं दालें, 25% महिलाएं फल व सब्जियाँ एवं 7% महिलाएं अन्य भोज्य पदार्थ ग्रहण करती हैं। आदिवासी वर्ग के कुल शिक्षित प्रतिदर्श में से 48% महिलाएं अनाज, 18% महिलाएं दालें, 24% महिलाएं फल व सब्जियाँ, 10% महिलाएं अन्य भोज्य पदार्थ ग्रहण करती हैं। इसी प्रकार आदिवासी वर्ग की कुल अशिक्षित प्रतिदर्श में से 57% महिलाएं अनाज, 13% महिलाएं दालें, 26% महिलाएं फल व सब्जियाँ तथा 4% महिलाएं अन्य भोज्य पदार्थ ग्रहण करती हैं।

निष्कर्ष

अनाज भोजन का मुख्य हिस्सा होने के कारण लगभग सभी वर्ग की 40% महिलाओं द्वारा अनाज ग्रहण किया जाता है। पोषक तत्वों की जानकारी न होने के साथ-साथ कई अन्य मान्यताओं एवं अंधविश्वास के कारण सभी वर्ग की महिलाओं द्वारा दालों का भोजन में उपयोग कम किया जाता है। फल एवं सब्जियों की भोजन में मात्रा सामान्य वर्ग की महिलाओं की अपेक्षा आदिवासी वर्ग की महिलाओं द्वारा अधिक



उपयोग किया जाता है, जिसका प्रमुख कारण आदिवासी वर्ग का निवास स्थान ग्रामीण क्षेत्र होने के साथ-साथ उनका मुख्य व्यवसाय कृषि होने के कारण उन्हें फल एवं सब्जियों की उपलब्धता आसानी से कम मूल्य पर उपलब्ध हो जाती है, इसी कारण वह अपने आहार में फल एवं सब्जियों का उपयोग सामान्य वर्ग की तुलना में अनाज तथा दालों की अपेक्षा अधिक करती हैं। अध्ययन में यह पाया गया की विभिन्न प्रकार के कीटनाशकों का प्रयोग फल व सब्जियों पर अधिक मात्रा में किया जाता है। इसलिये आदिवासी वर्ग की महिलाओं के बच्चों में कीटनाशक के दुष्प्रभाव के कारण सामान्य समस्याएँ जैसे: उल्टी, दस्त, पेटदर्द आदि अधिक देखे गये हैं। जिसके कारण उनकी वृद्धि एवं विकास दर में कमी पायी गई। इसके विपरीत सामान्य वर्ग की महिलायें अन्य भोज्य पदार्थ जैसे दूध एवं दूध से बने पदार्थों का एवं सूखे मेवे आदि का सेवन अधिक करती हैं। अतः हमारी उपकल्पना अस्वीकार की जाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. बेस्ट फीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इण्डिया, (2006) सम्पूर्ण आहारपूर्ति नई दिल्ली बी.पी. 33 प्रितमपुरा
2. गुप्त रामबाबू (1998) मातृ कला शिशु पालन एवं बाल विकास कान्पुर
3. हरपालानी डॉ. (2000) आहार एवं उपचारात्मक पोषण आगरा स्टार पब्लिकेशन्स
4. मुखर्जी रविन्द्रनाथ (2001) सामाजिक शोध एवं सांख्यिकीय नई दिल्ली विवेक प्रकाशन जवाहर नगर।
5. सिंह वृन्दा (2000) आहार नियोजन जयपुर पंचशील प्रकाशन