REVIEW OF RESEARCH
ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
VOLUME - 15 | ISSUE - 8 | MAY - 2026

शहरी व ग्रामीण गर्भवती महिलांच्या पोषणविषयक स्थितीचा तुलनात्मक अभ्यास

रंजना रामदासजी जवादे
संशोधक

सारांश :



पोषणविषयक दृष्टिकोनातून पाहता, गर्भवती स्त्रिया हा लोकसंख्येतील सर्वात संवेदनशील (असुरक्षित) गट मानला जातो; विशेषतः अल्प-उत्पन्न गटातील गर्भवती स्त्रियांची स्थिती ही गंभीर चिंतेची बाब आहे. गर्भधारणेदरम्यान योग्य पोषण मिळणे हे माता आणि गर्भ या दोघांसाठीही अत्यंत महत्त्वाचे असते. वर्धा जिल्ह्यातील हिंगणघाट तालुक्यातील ग्रामीण आणि शहरी भागातील अल्प-उत्पन्न गटातील गर्भवती स्त्रियांच्या पोषण स्थितीचे मूल्यांकन व तुलना करण्यासाठी, तसेच गर्भवती स्त्रीच्या पोषणविषयक ज्ञानाचा तिच्या पोषक घटकांच्या सेवनावर काही परिणाम होतो का, हे तपासण्यासाठी हा अभ्यास करण्यात आला. यासाठी एकूण १०० गर्भवती स्त्रियांची निवड करण्यात आली; त्यापैकी ५० स्त्रिया हिंगणघाटच्या शहरी भागातील होत्या आणि ५० स्त्रिया ग्रामीण भागातील होत्या. माहिती गोळा करण्यासाठी यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीचा वापर करण्यात आला. तसेच, संबंधित माहिती मिळवण्यासाठी सर्वेक्षण आणि मुलाखत या पद्धतींचा अवलंब करण्यात आला. अभ्यासाच्या निष्कर्षांवरून असे दिसून आले की, दोन्ही गटांमधील पोषक घटकांचे सेवन हे RDA - शिफारस केलेली आहारातील मात्रा पेक्षा कमी होते. तसेच, पोषक घटकांचे सेवन आणि हिमोग्लोबिनची पातळी यामध्ये लक्षणीय तफावत असल्याचे आढळून आले. पोषणाच्या कमतरतेची क्लिनिकल लक्षणे तपासली असता, ग्रामीण गटाच्या तुलनेत शहरी गटातील स्त्रियांची पोषण स्थिती अधिक चांगली असल्याचे दिसून आले. ग्रामीण भागातील गर्भवती स्त्रियांच्या तुलनेत शहरी भागातील गर्भवती स्त्रियांमध्ये पोषणविषयक जागरूकता लक्षणीयरीत्या अधिक असल्याचे आढळले आणि ही जागरूकता दोन्ही गटांमधील गर्भवती स्त्रियांच्या अधिक पोषक घटक सेवनाशी संबंधित असल्याचे दिसून आले.

बीज शब्द : गर्भवती महिला, पोषण, पोषण स्थिती .

प्रस्तावना :

गर्भधारणा ही स्त्रीच्या आयुष्यातील एक महत्त्वपूर्ण घटना आहे, जी तिचे आयुष्य कायमचे बदलू शकते. गर्भधारणा ही एक शारीरिक अवस्था आहे, ज्यामुळे मातेच्या शरीरातील सर्व अवयव-प्रणालींमध्ये अनेक सामान्य आणि अपेक्षित बदल घडतात. गर्भाशयात वाढणाऱ्या भ्रूणाच्या किंवा गर्भाच्या पोषणाच्या गरजा पूर्ण करणे, तसेच प्रौढ स्त्रीच्या शरीराची देखभाल

करणे या दोन्ही गोष्टींसाठी पोषक घटकांची आवश्यकता असते; म्हणूनच गर्भधारणेपूर्वी आणि गर्भधारणेदरम्यान दर्जेदार पोषण मिळणे गरजेचे असते. वाढणाऱ्या बाळाचे भविष्यातील आरोग्य हे मोठ्या प्रमाणात गर्भावस्थेतील पोषणाच्या पायावर अवलंबून असते. गर्भधारणेच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी आहाराची निवड करताना अन्नाबाबत काळजीपूर्वक निर्णय घेणे आवश्यक असते आणि ही प्रक्रिया फारशी गुंतागुंतीची नसते.

पोषणविषयक दृष्टिकोनातून पाहता, गर्भवती स्त्रिया हा लोकसंख्येतील सर्वात संवेदनशील गट मानला जातो; विशेषतः अल्प-उत्पन्न गटातील गर्भवती स्त्रियांची स्थिती ही गंभीर चिंतेची बाब आहे. हे गट लोकसंख्येतील सर्वात वंचित, शोषित, निरक्षर, उपेक्षित आणि दुर्बल घटक आहेत. हे सर्व घटक अल्पउत्पन्न गटातील गर्भवती महिलांच्या आहारावर परिणाम करतात आणि पर्यायाने त्यांच्या पोषणस्थितीवरही त्याचा प्रभाव पडतो. ग्रामीण भागातील गर्भवती महिलांची पोषणस्थिती ही विशेष चिंतेची बाब आहे.

त्यामुळे, ग्रामीण आणि शहरी भागातील गर्भवती महिलांच्या पोषणविषयक स्थितीचे आणि ज्ञानाचे मूल्यांकन व तुलना करण्यासाठी हा अभ्यास हाती घेण्यात आला. याचा उद्देश अधिक जोखीम असलेल्या गर्भवती महिलांची ओळख पटवणे हा होता, जेणेकरून सार्वजनिक आरोग्याचा उपाय म्हणून योग्य माहिती पोहोचवण्याच्या पद्धती विकसित करण्यास मदत होईल.

अध्ययन उद्देश :

१) गर्भवती महिलांच्या पोषणविषयक स्थितीचे मूल्यांकन करणे.

२) गर्भवती महिलांच्या पोषणविषयक ज्ञानाचे मूल्यांकन करणे.

३) गर्भवती महिलेच्या पोषणविषयक ज्ञानाचा तिच्या पोषक घटकांच्या सेवनावर काही परिणाम होतो का, याविषयी माहिती मिळवणे.

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधनात वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याचा उपयोग करण्यात आला. अध्ययनासाठी वर्धा जिल्ह्यातील हिंगणघाट तालुक्यातील ५० ग्रामीण व ५० शहरी अश्या एकूण १०० गर्भवती महिलांचा नमुना निवडण्यात आला. त्यासाठी उद्देशपूर्ण यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला. तथ्य संकलनासाठी मुलाखत अनुसुचीचा उपयोग करण्यात आला. ज्यात, समाजार्थिक माहिती, आहार सवयी, आहार पद्धती, साधारण आरोग्य स्थिती इ. घटकांचा समावेश होता.

तथ्य विश्लेषण व निर्वचन :

प्रस्तुत अध्ययनात उपलब्ध तथ्यांचे सांख्यिकीय विश्लेषण आणि निर्वचन खालील प्रमाणे,

सारणी क्रमाक १ : समाजार्थिक माहिती

अ.क्र.	विवरण	शहरी (५०)		ग्रामीण(५०)	
		वारंवारिता	टक्केवारी	वारंवारिता	टक्केवारी
१	**वय**				
	१८ ते २१ वर्षे	२४	४८	३९	७९
	२१ ते २४ वर्षे	१२	२४	०६	१२
	२४ ते २७ वर्षे	०८	१६	०४	०८
	२७ ते ३० वर्षे	०६	१२	०१	०२
२	**शिक्षण**				
	अशिक्षित	००	००	०२	०४
	प्राथमिक	०२	०४	१३	२६
	माध्यमिक	१६	३२	१४	२८
	उच्च माध्यमिक	२३	४६	१५	३०
	पदवी	०६	१२	०५	१०
	पदव्युत्तर	०३	०६	०१	०२
	X^2	**३३.२८**			
३	**कुटुंबाचा प्रकार**				
	संयुक्त कुटुंब	१८	३६	२६	५२
	विभक्त कुटुंब	३२	६४	२४	४८
४	**व्यवसाय**				
	नोकरी	३८	७६	०४	०८
	गृहिणी	१२	२४	४६	९२

उपरोक्त सारणीवरून असे दिसून येते की, समाजार्थिक माहितीच्या विश्लेषणात दोन्ही गटांमधील बहुतांश महिलांचे वय १८ ते २१ वर्षांच्या दरम्यान होते. शहरी भागातील बहुतांश महिला (४६%) उच्च माध्यमिक उत्तीर्ण होत्या, तर त्यापाठोपाठ माध्यमिक शिक्षण असलेल्या महिलांचे प्रमाण ३२% होते. शहरी गटात पदवीधर महिलांचे प्रमाण अल्प (१२%) होते व पदव्युत्तर शिक्षण असणाऱ्या (६%), तर ग्रामीण गटात पदवीधर महिला (१०%) होत्या. ग्रामीण भागातील महिलांमध्ये असे दिसून आले की, (३०%) महिला उच्च माध्यमिक शिक्षण असलेल्या त्यानंतर माध्यमिक शिक्षण असलेल्या महिलांचे प्रमाण २८%, प्राथमिक शिक्षण असलेल्या महिलांचे प्रमाण २६%; (४%) महिला अशिक्षित होत्या आणि पदव्युत्तर शिक्षण पूर्ण केलेल्या महिलांचे प्रमाण अल्प (२%) होते. दोन्ही गटांच्या शैक्षणिक पातळीतील हा फरक सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण असल्याचे आढळून आले. शहरी भागातील बहुतांश महिला या विभक्त कुटुंबांमधील होत्या, तर ग्रामीण भागातील बहुतांश महिला संयुक्त कुटुंबांमधील होत्या. तसेच, शहरी भागातील बहुतांश महिला नोकरी करणाऱ्या महिला होत्या, तर ग्रामीण भागातील बहुतांश महिला गृहिणी होत्या.

सारणी क्रमाक २ : मानवमितीय माहिती

अ.क्र.	विवरण	शहरी (५०)		ग्रामीण(५०)	
		वारंवारिता	टक्केवारी	वारंवारिता	टक्केवारी
१	**वजन**				
	४० किलो पेक्षा कमी	०३	०६	००	००
	४० ते ५० किलो	२२	४४	२५	५०
	५१ ते ६० किलो	२१	४२	१९	३८
	६१ ते ७० किलो	०४	०८	०६	१२
२	**उंची**				
	१५० सेमी. पेक्षा कमी	०४	०८	०६	१२
	१५० ते १५५ सेमी.	२७	५४	१३	२६
	१५६ ते १६० सेमी.	१३	२६	१२	२४
	१६० ते १६५ सेमी.	०६	१२	१९	३८

उपरोक्त सारणीवरून असे दिसून येते की, दोन्ही गटांतील महिलांच्या शारीरिक मापनात शहरी भागातील बहुतांश (८६%) महिलांचे वजन ४० ते ६० किलोग्रॅम या श्रेणीत होते. याउलट, ग्रामीण भागातील बहुतांश (५०%) महिलांचे वजन ४० ते ५० किलोग्रॅम दरम्यान होते, तर ३८% महिलांचे वजन ५० ते ६० किलोग्रॅम दरम्यान होते.

शहरी भागातील बहुतांश (५४%) आणि ग्रामीण भागातील २६% महिलांची उंची १५० ते १५५ सेंटीमीटर या श्रेणीत होती. शहरी भागातील १२% महिलांची उंची १६० ते १६५ सेंटीमीटर या श्रेणीत असताना, ग्रामीण भागातील महिलांमध्ये हे प्रमाण त्यापेक्षा तिप्पट (३८%) असल्याचे दिसून आले.

सारणी क्रमाक ३ : दैनंदिन आहार सेवनाच्या वेळा

अ.क्र.	आहार सेवनाच्या वेळा	शहरी		ग्रामीण	
		वारंवारिता	टक्केवारी	वारंवारिता	टक्केवारी
१	दिवसातून २ वेळा	०२	०४	१०	२०
२	दिवसातून ३ वेळा	४५	९०	३८	७६
३	दिवसातून ४ वेळा	०३	०६	०२	०४
	एकूण	**५०**	**१००**	**५०**	**१००**

उपरोक्त सारणीवरून असे दिसून येते की, शहरी (९०%) आणि ग्रामीण (७६%) भागांतील बहुसंख्य महिला दिवसातून तीन वेळा जेवण घेत होत्या, तर दोन्ही गटांतील उर्वरित महिला दिवसातून २ किंवा ४ वेळा जेवण घेत होत्या.

सारणी क्रमाक ४ : पोषक घटकांचे सेवन

अ.क्र.	पोषक घटक	शहरी		ग्रामीण		RDA	't' मूल्य
		मध्यमान (Mean)	प्रमाण विचलन (SD)	मध्यमान (Mean)	प्रमाण विचलन (SD)		
१	कॅलरी (kcals)	१८८३.२१	४८२.२६	१५४२.५	५७६.६	२५२५	३.२
२	प्रथिने (g)	४८.६८	१४.९४	३८.६	१६.८	६५	३.१७
३	(mg)	३५.३६	१५.७९	२६.२	१७.७८	३०	२.७२
४	लोह (mg)	१९.०	११.५०	१७.१	७.१	३८	०.९९
५	कॅल्शियम (g)	२.४३	२.९३	१.२४	१.४०	१	३.६८
६	जीवनसत्त्व 'अ' (ug)	४७६	७९३	३८३	३७५	४००	०.६८
७	थायामिन (mg)	१.०६	०.५८	०.९५	०.३५	१.३	१.१५
८	रिबोफ्लेविन (mg)	०.६९	१.१८	०.९४	१.२८	१.५	०.६२
९	नियासिन (mg)	११.८	५.६८	१०.४७	४.४८	१६	१.३३
१०	जीवनसत्त्व 'क' (mg)	१२९	९०	४५.७	६.०९	४०	५.४२
११	फोलिक ॲसिड	२०९.५	१३२	१४०	८५.३६	४००	५.५८

उपरोक्त सारणीवरून असे दिसून येते की, शहरी आणि ग्रामीण भागातील महिलांच्या पोषक घटकांच्या सेवनाची तुलना केली असता (fat), कॅल्शियम आणि जीवनसत्त्व 'क' यांसारखे घटक वगळता, इतर सर्व स्थूल (macro) आणि सूक्ष्म (micro) पोषक घटकांचे सेवन दोन्ही गटांमध्ये अपुरे असल्याचे आढळून आले. पोषक घटकांच्या सेवनाबाबतच्या पुढील विश्लेषण आणि तुलनेवरून असे दिसून येते की, शहरी गटात सर्व स्थूल पोषक घटकांचे सेवन अधिक होते. कॅलरीज, प्रथिने (protein), स्निग्ध, कॅल्शियम, जीवनसत्त्व 'क' आणि फॉलिक ॲसिड यांच्या सेवनाच्या बाबतीत शहरी आणि ग्रामीण महिलांमध्ये सार्थकता स्तर ०.०१ वर लक्षणीय फरक आढळला. मात्र, लोह (iron), थायामिन, रिबोफ्लेविन, नियासिन आणि जीवनसत्त्व 'अ' यांच्या सेवनाच्या बाबतीत दोन्ही गटांतील महिलांमध्ये कोणताही फरक दिसून आला नाही.

सारणी क्रमाक ५

हिमोग्लोबिन पातळी

अ.क्र.	हिमोग्लोबिन पातळी	शहरी		ग्रामीण	
		वारंवारिता	टक्केवारी	वारंवारिता	टक्केवारी
१	> ११	१३	२६	०२	०४
२	१०.० – ११.० (mild anemia)	२५	५०	१५	३०
३	७.० – ९.९ (moderate anemia)	१२	२४	२६	५२
४	< ७ (severe anemia)	००	००	०७	१४
एकूण		**५०**	**१००**	**५०**	**१००**
सार्थकता स्तर ०.०१		**'t' मूल्य**		**५.७५**	

उपरोक्त सारणीवरून असे दिसून येते की, दोन्ही गटांतील सहभागी महिलांच्या हिमोग्लोबिनच्या पातळीची तपासणी केली असता दोन्ही गटांतील बहुतांश सहभागी स्त्रिया ॲनिमियाने (रक्तक्षयाने) ग्रस्त होत्या. जेव्हा या दोन गटांमधील ॲनिमियाच्या तीव्रतेची तुलना करण्यात आली, तेव्हा असे दिसून आले की शहरी गटातील बहुतांश गर्भवती स्त्रियांना (५०%) सौम्य स्वरूपाचा ॲनिमिया होता; याउलट, ग्रामीण गटातील बहुसंख्य स्त्रियांना (५२%) मध्यम स्वरूपाचा आणि १४% स्त्रियांना तीव्र स्वरूपाचा ॲनिमिया होता.

सारणी क्रमाक ६

पोषण ज्ञान

उत्तरदात्या	मध्यमान (Mean)	प्रमाण विचलन (SD)	't' मूल्य
शहरी	८.९	२.३७	**२.६६**
ग्रामीण	७.७	२.१६	सार्थकता स्तर ०.०१

उपरोक्त सारणीवरून असे दिसून येते की, दोन्ही गटांतील सहभागी महिलांच्या पोषणविषयक ज्ञानात लक्षणीय तफावत दिसून आली. १५ गुणांच्या कमाल मर्यादित पोषणविषयक ज्ञानाच्या गुणांची सरासरी काढली असता, असे आढळले की शहरी गर्भवती महिलांना सरासरी ८.९ गुण मिळाले, तर ग्रामीण गर्भवती महिलांना सरासरी ७.७ गुण मिळाले; यावरून हे स्पष्ट होते की ग्रामीण भागातील गर्भवती महिलांचे पोषणविषयक ज्ञान शहरी भागातील महिलांच्या तुलनेत कमी होते.

सारणी क्रमाक ७

पोषण ज्ञान आणि पोषक घटकांचे सेवन यांतील सहसंबंध

पोषक घटक	'b' (regression) मूल्य	
	शहरी	ग्रामीण
कॅलरी (kcal)	९.६	९.५
प्रथिने (g)	०.४८	०.४२
लोह (mg)	-०.०९	०.२३
कॅल्शियम (mg)	०.१२	०.०८

उपरोक्त सारणीवरून असे दिसून येते की, पोषणविषयक ज्ञान आणि पोषक घटकांचे सेवन यांच्यातील संबंध स्पष्ट करतांना पोषक घटकांच्या सेवनाच्या संदर्भात पोषणविषयक ज्ञानाचे विश्लेषण (रिग्रेशन) केले असता, असे दिसून आले की पोषक घटकांचे सेवन आणि पोषणविषयक ज्ञान यांच्यात निश्चित संबंध आहे.

यावरून असा निष्कर्ष काढता येतो की, दोन्ही गटांमध्ये पोषणविषयक ज्ञानाच्या गुणांमध्ये (स्कोअरमध्ये) प्रत्येक एका गुणाची वाढ झाल्यास पोषक घटकांच्या सेवनातही त्या प्रमाणात वाढ झाली; हे 'b' या मूल्याद्वारे दर्शविले जाते.

तसेच, शहरी गटात पोषणविषयक ज्ञानाच्या गुणांमध्ये एका गुणाची वाढ झाल्यास लोहाच्या (iron) सेवनात ०.०९ ग्रॅमची घट झाल्याचे दिसून आले.

निष्कर्ष :

या अभ्यासातून असा निष्कर्ष निघतो की, शहरी आणि ग्रामीण भागातील गर्भवती महिलांच्या आहारात स्निग्ध (fat), कॅल्शियम आणि जीवनसत्त्व 'क' वगळता इतर सर्व प्रमुख पोषक घटकांची कमतरता होती. हिमोग्लोबिनची पातळी आणि वैद्यकीय लक्षणांचे मूल्यांकन यावरून असे दिसून आले की, ग्रामीण भागातील गर्भवती महिलांमध्ये ॲनिमियाची (रक्तक्षयाची) तीव्रता अधिक होती. तसेच, पोषक घटकांचे सेवन आणि पोषणविषयक ज्ञान यांच्यात निश्चित संबंध असल्याचेही या अभ्यासातून स्पष्ट झाले आहे. त्यामुळे, गर्भवती महिलांना—विशेषतः गर्भधारणेच्या पहिल्या तिमाहीत—पोषणविषयक ज्ञान दिल्यास, त्या महिलांची पोषणस्थिती आणि त्यांच्या मुलांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होईल.

संदर्भ :

- Hossain, B.; Sarwan, T.; Reja, S. and Akter, M. N. (2013). Nutritional Status of Pregnant Women in Selected Rural and Urban Area of Bangladesh, *Journals of Nutrition and Food Sciences;* 3(4): 1-3 ISSN 2155-9600 (doi –10. 4172)
- Jackson, A. A. and Robinson, S. M. (2001). Dietary Guidelines for Pregnancy. Public Health Nutrition, 4(2B): 625-630

- Kavitha, K., Sumayaa S., Ravikumar, S. and Tajunisha, Z. (2011). A Study on Nutritional Status of Pregnant Women of Rural Area in Ramanathapuram District, Tamil Nadu, *International Journal of Current Research*, 3 (10):122-125.
- Priyadarshani, D. and Asha, A. (2016). Prevalence of Anaemia and Nutritional Awerness among Rural Pregnant Women, *IMPACT: International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*; 4(10) : 61-68
- Srivastava, Priya; Verma, Anisha and Prasad, Ranu. (2019). Nutritional status and dietary pattern during pregnancy. *The Pharma Innovation Journal*, 8(4): 1176-1181
- Vijayalaxmi, A.H.M. and Kadapatti, M. (2011). A Comparative Study On Nutritional Status Of Selected Pregnant Women, *Golden Research Thoughts*, 1(1): 1-4