

# आगरा शहर की कामकाजी और गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं के पोषण संबंधी ज्ञान और स्वास्थ्य की स्थिति के बीच संबंध

सीमा सिंह<sup>1</sup> and डॉ सविता सांगवान<sup>2</sup>

रिसर्च स्कॉलर, श्री जगदीश प्रसाद झाबरमल टिबडेवाला विश्वविद्यालय, चुडेला, झुंझुनूं, राजस्थान<sup>1</sup>  
ऐसोसिएट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, श्री जगदीश प्रसाद झाबरमल टिबडेवाला विश्वविद्यालय, चुडेला, झुंझुनूं, राजस्थान<sup>2</sup>

**सारांश:** गर्भावस्था महिला के जीवन की एक महत्वपूर्ण अवधि है जहां सामाजिक जनसांख्यिकीय कारक और अन्य कारक जैसे जीवन शैली पैटर्न, भोजन विकल्प और आहार की आदतें, भावी पीढ़ी के स्वास्थ्य का निर्धारण करती हैं। स्वस्थ बच्चे को जन्म देने में पोषण संबंधी ज्ञान भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी और गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति का आकलन करना और इसे उनके मौजूदा पोषण संबंधी ज्ञान से जोड़ना था। अध्ययन के लिए आगरा शहर के दो निजी अस्पतालों में आने वाली कुल 100 गर्भवती महिलाओं का चयन किया गया। 100 में से 50 कामकाजी गर्भवती महिलायें थीं और 50 गैर-कामकाजी गर्भवती थीं। एक पूर्व-परीक्षण संरचित प्रश्नावली का उपयोग विषयों के पोषण संबंधी ज्ञान, जीवन शैली पैटर्न और आहार संबंधी आदतों का आकलन करने के लिए किया गया था। कामकाजी गर्भवती महिलाओं का पोषण संबंधी ज्ञान उच्च पाया गया और गैर-कार्यरत गर्भवती महिलाओं की तुलना में स्वास्थ्य की स्थिति भी अच्छी थी। यह देखा गया कि अधिकांश गर्भवती महिलाएं अनाज आधारित आहार का सेवन करती हैं और दोनों समूहों के बीच दालों का सेवन कम मात्रा में किया गया। दोनों समूहों में दूध और उसके उत्पादों और हरी पत्तेदार सब्जियों की खपत अधिक थी। दोनों समूहों में एनीमिया का उच्च प्रसार पाया गया। 48% गैर-कामकाजी और 34% कामकाजी मामूली रूप से थोड़ा अधिक एनीमिया से पीड़ित थी, वहीं 28% गैर-कामकाजी और 50% कामकाजी मामूली एनीमिक थी और 24% और 16% नॉन-एनीमिक थे। कोई भी गर्भवती महिला गंभीर रूप से एनीमिया से पीड़ित नहीं पाई गई।

**कीवर्ड :** पोषण ज्ञान, आहार उपभोग एवं आदतें, गर्भावस्था, हीमोग्लोबिन स्तर।

## परिचय

एक महिला के जीवन में गर्भावस्था एक प्रमुख घटना है, जो उसके जीवन को हमेशा के लिए बदलने में सक्षम है। यह एक शारीरिक अवस्था है, जो सभी मातृ अंग प्रणालियों में कई सामान्य और अपेक्षित परिवर्तन पैदा करती है। वयस्क महिलाओं के रखरखाव के लिए भ्रूण के विकास की पोषक मांगों को पूरा किया जाना चाहिए इसके लिए गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के दौरान गुणवत्तापूर्ण पोषण की आवश्यकता होती है। खराब मातृ पोषण के परिणामस्वरूप जन्म के समय शिशुओं का वजन कम होता है जो मातृ और शिशु रुग्णता और मृत्यु दर में वृद्धि का एक प्रमुख कारण है। मातृ पोषण स्वस्थ गर्भावस्था और भ्रूण के लिए एक मौलिक भूमिका निभाता है। गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी आवश्यकताएं बहुत बढ़ जाती हैं क्योंकि गर्भवती मां को न केवल उसे बल्कि बढ़ते भ्रूण को भी पोषण देना पड़ता है। मातृ अंगों जैसे कि गर्भाशय, प्लेसेंटा और स्तन के ऊतकों के विकास के लिए और प्रसव के समय और बाद में स्तनपान के दौरान उपयोग किए जाने वाले शरीर के भंडार का निर्माण करने के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता भी बढ़ जाती है। गैर-गर्भवती, गैर-स्तनपान कराने वाली महिलाओं की तुलना में, गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे तिमाही के दौरान महिलाओं को अतिरिक्त ऊर्जा, प्रोटीन, वसा, कैल्शियम, आयरन के साथ-साथ बी-समूह विटामिन विशेष रूप से थायामिन, राइबोफ्लेविन, फोलिक एसिड और विटामिन बी-12 की आवश्यकता होती है। कुछ माताओं को शराब,

ड्रग्स और अधिक मात्रा में चाय और कॉफी लेने की आदत होती है। वे आदतन धूम्रपान करने वाले भी हो सकते हैं। इन प्रथाओं का न केवल उनके स्वयं के स्वास्थ्य पर बल्कि गर्भावस्था के परिणाम पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। आज की दुनिया के उपर्युक्त परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए आगरा शहर की कामकाजी और गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं के पोषण संबंधी ज्ञान और स्वास्थ्य की स्थिति के संबंध का आकलन करने के लिए वर्तमान अध्ययन किया गया था।

कुछ माताओं को शराब, ड्रग्स और अधिक मात्रा में चाय और कॉफी लेने की आदत होती है। वे आदतन धूम्रपान करने वाले भी हो सकते हैं। इन प्रथाओं का न केवल उनके स्वयं के स्वास्थ्य पर बल्कि गर्भावस्था के परिणाम पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। आज की दुनिया के उपर्युक्त परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए आगरा शहर की कामकाजी और गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं के पोषण संबंधी ज्ञान और स्वास्थ्य की स्थिति के संबंध का आकलन करने के लिए वर्तमान अध्ययन किया गया था।

### अध्ययन विधियां एवं आंकड़ा संग्रहण

आगरा शहर के चार निजी अस्पतालों में तुलनात्मक अध्ययन किया गया। आगरा शहर के चार निजी अस्पतालों से 25-35 वर्ष आयु वर्ग की कुल 100 गर्भवती महिलाओं का चयन किया गया, 100 में से 50 (कामकाजी) और 50 (गैर-कामकाजी) दूसरी या तीसरी तिमाही की गर्भवती महिलाओं का यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा चयन किया गया। दोनों समूहों की गर्भवती महिलाओं के पोषण संबंधी ज्ञान, स्वास्थ्य स्थिति, आहार संबंधी आदतों और जीवन शैली पैटर्न से संबंधित जानकारी एकत्र करने के लिए एक पूर्व-परीक्षणित संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। आहार की आदतों और उपभोग के पैटर्न के बारे में जानकारी एकत्र करने के लिए खाद्य आवृत्ति तालिका का उपयोग किया गया था। गर्भवती महिलाओं के भोजन सेवन के पैटर्न का आकलन करने के लिए आहार मूल्यांकन किया गया। मानवशास्त्रीय/एंथ्रोपोमेट्रिक मूल्यांकन किया गया था और इसके तहत चयनित विषयों की ऊंचाई और वजन लिया गया था और औसत की गणना की गई थी। अध्ययन नवम्बर 2022 से फरवरी 2023 के बीच किया गया है।

### परिणाम और चर्चा

एकत्र किए गए डेटा को संकलित, सारणीबद्ध, सांख्यिकीय विश्लेषण और व्याख्या की गई थी। उत्तरदाताओं के सामाजिक-जनसांख्यिकीय डेटा के विश्लेषण से संकेत मिलता है कि अधिकांश कामकाजी गर्भवती महिलाओं की आयु (30-34 वर्ष) के बीच है जबकि गैर-कार्यरत गर्भवती महिलाओं की आयु (25-28 वर्ष) के बीच है। 44% कामकाजी और 48% गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं का शैक्षिक स्तर स्नातक था, उसके बाद 56% (काम करने वाले) और 52% गैर-कामकाजी स्नातकोत्तर थी। अधिकांश कामकाजी (90%) और गैर-कामकाजी (98%) गर्भवती महिलाएँ मध्यम आयु वर्ग से संबंधित थीं, इसके बाद 10% कामकाजी और 2% गैर-कामकाजी महिलाएँ थीं जो उच्च आयु वर्ग से थीं। 58 प्रतिशत कामकाजी और 46% गैर-कामकाजी महिलाएं संयुक्त परिवारों से हैं, जबकि ज्यादातर 42% (कामकाजी) और 54% (गैर-कामकाजी) गर्भवती महिलाएं एकल परिवारों से हैं। कामकाजी और गैर-कामकाजी दोनों गर्भवती महिलाओं में गर्भपात की घटनाओं में कमी देखी गई। दोनों समूहों में उत्तरदाताओं के मानवशास्त्रीय/एंथ्रोपोमेट्रिक माप से पता चला कि कामकाजी महिलाओं की औसत ऊंचाई 165.4 सेमी थी और गैर-कामकाजी महिलाओं की औसत ऊंचाई 187.22 सेमी थी। गर्भावस्था के दूसरे और तीसरे तिमाही के दौरान कामकाजी महिलाओं का औसत वजन 64.1 किलोग्राम (50-80 किलोग्राम) था और गैर-कामकाजी महिलाओं का औसत वजन 38.5 किलोग्राम (40-80 किलोग्राम) था। गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों में एनीमिया की उच्च व्यापकता दर

देखी गई। केवल 16% कामकाजी और 24% गैर-काम करने वालों की स्थिति सामान्य बताई गई। कामकाजी (34%) और गैर-कामकाजी (48%) दोनों ही अपने हीमोग्लोबिन स्तर के साथ 7.0–9.9 g/dL के बीच मध्यम रूप से एनीमिक पाए गए। 50% कामकाजी और 28% गैर-काम करने वालों को 10.0–11.0 g/dL के बीच एच.बी. के साथ हल्के एनीमिक के रूप में वर्गीकृत किया गया था। हीमोग्लोबिन की स्थिति और पूरक सेवन के बीच एक मजबूत संबंध पाया गया। एनीमिया गर्भवती महिलाओं के बीच एक मध्यम सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या थी।

तालिका संख्या 1 – गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों के भोजन की खपत का पैटर्न

क्र.सं.	भोजन उपभोग तरीके	कामकाजी		गैर-कामकाजी	
		हां (%)	नहीं (%)	हां (%)	नहीं (%)
1.	दिन में 2 लिटर पानी पीना	54	46	72	28
2.	उपवास करना	34	66	58	42
3.	बैठने एवं चलते समय अच्छी मुद्रा का पालन	92	8	76	24
4.	अपने स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान देना	54	46	46	54
5.	सोने के तरीके से संतुष्ट हैं?	74	26	74	26
6.	गर्भावस्था में डिब्बा बंद भोजन अच्छा है?	14	86	30	70
7.	गर्भावस्था में फल उपभोग की उपयोगिता है?	96	4	100	00

अधिकांश कामकाजी (74%) और गैर-कामकाजी (76%) गर्भवती महिलाओं ने दैनिक व्यायाम जैसे टहलना, योग आदि के प्रति सकारात्मक रवैया दिखाया। दैनिक आधार पर टहलना दोनों समूहों द्वारा सबसे पसंदीदा व्यायाम था। अभ्यास की अवधि दोनों समूहों के बीच भिन्न थी। यह देखा गया कि कामकाजी महिलाओं ने गैर-कामकाजी महिलाओं की तुलना में व्यायाम के लिए अधिक समय दिया क्योंकि वे गैर-कार्यशील महिलाओं की तुलना में अपने स्वास्थ्य और छवि के बारे में अधिक जागरूक थीं। अधिकांश गैर-कार्यरत महिलाओं (52%) द्वारा मुख्य रूप से खाना बनाना पसंद किया गया और इसके अलावा महिलाएं सभी प्रकार के घरेलू कार्यों जैसे धूल झाड़ना, कपड़े धोना, सोना, खरीदारी करना आदि में लगी हुई थीं। 64% कामकाजी और 80% गैर कामकाजी गर्भवती महिलाओं में से अधिकांश अपने आहार की आदत में शाकाहारी थीं जबकि केवल 36% कामकाजी और 20% गैर कामकाजी महिलाएं मांसाहारी थीं।

अध्ययन से, यह देखा गया कि गैर कामकाजी (40%) और कामकाजी (24%) महिलाओं ने एक दिन में तीन बार से अधिक भोजन किया क्योंकि वे गर्भवती थीं और गर्भावस्था के दौरान बढ़ती आवश्यकता के बारे में जानती थीं, इसलिए उन्हें एक दिन में तीन बार भोजन करने की आदत थी जबकि दोनों समूहों के शेष उत्तरदाताओं ने एक दिन में या तो दो या चार बार भोजन किया, जिससे पता चला कि दोनों समूहों की गर्भवती महिलाओं में पोषण संबंधी ज्ञान और आहार संबंधी ज्ञान की कमी थी। पोषण, अच्छी तरह से संतुलित खान-पान का पालन, गर्भवती महिलाओं के सबसे बड़ी आदतों में से एक था जो उन्हें जल्द ही बच्चे को जन्म देने के लिए दे सकता है।

**तालिका संख्या 2 – कामकाजी एवं गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं द्वारा सेवन किये गये पूरक आहार (प्रतिशत)**

क्र.सं.	उत्तरदाता	प्रोटीन (%)	कैल्शियम (%)	विटामिन (%)	आयरन (%)	कुछ नहीं (%)	अन्य (%)
1.	कामकाजी	20	32	15	23	6	4
2.	गैर-कामकाजी	42	20	10	20	6	2

कामकाजी (45%) की तुलना में, कामकाजी (60%) गर्भवती महिलाएं दो भोजन अंतरालों के बीच में नाश्ते का सेवन अधिक करती हैं क्योंकि वे अपना भोजन ठीक से नहीं लेती हैं और दो भोजन के बीच का समय अंतराल अधिक होता है। कामकाजी गर्भवती महिलाओं (28%) में भोजन न करने का पैटर्न गैर-कामकाजी (48%) गर्भवती महिलाओं की तुलना में कम था। अध्ययन के तहत दोनों समूहों द्वारा बताई गई भोजन छोड़ने का सबसे आम कारण थकान और समय की कमी थी। गर्भवती महिलाओं की शैक्षिक उपलब्धि और उनके पोषण सेवन के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध था। मुख्य रूप से, कामकाजी (66%) और गैर-कामकाजी (96%) दोनों गर्भवती महिलाओं द्वारा घर का बना खाना पसंद किया गया।

**तालिका संख्या 3 – क्या धूम्रपान, तंबाकू चबाना और शराब पीने के आदत है?**

क्र.सं.	उत्तरदाता	हां (%)	नहीं (%)
1.	कामकाजी	4	96
2.	गैर-कामकाजी	6	94

कुल में से 96% कामकाजी गर्भवती महिलाओं ने शराब, तंबाकू आदि के सेवन के स्वास्थ्य नुकसान प्रति अपना सकारात्मक रवैया दिखाया एवं इनका सेवन नहीं करना बताया है, वहीं अधिकांश गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाएं (94%) भी इसके सेवन के खिलाफ थीं। गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों में PICA की भावना कम थी क्योंकि वे मिट्टी, चाक आदि खाने के दुष्प्रभावों से अवगत थीं, जिससे गर्भावस्था के दौरान और जटिलताएं हो सकती हैं। अध्ययन के तहत दोनों समूहों ने घर से बाहर खाना पसंद किया। अधिकांश गर्भवती महिलाएं अपनी छवि से संतुष्ट थीं। टीवी देखना और घर का काम करना आमतौर पर गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों द्वारा पसंद किया जाता था। 12% कामकाजी और 32% गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं को लगातार और दैनिक परेशानियों का सामना करना पड़ा। 48% कामकाजी और 42% गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं ने अपना खाना पकाने का तेल नहीं बदला, जबकि 42% कामकाजी और 30% गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाएं सालाना आधार पर खाना पकाने का तेल बदलती हैं, अध्ययन के तहत नमूने के 10% (कार्यशील) और 28% (गैर-कार्यशील) मासिक आधार पर खाना पकाने के तेल को बदलते हैं।

ज्यादातर, गर्भवती महिलाओं के कामकाजी और गैर-कामकाजी दोनों समूहों द्वारा भारतीय समाज में प्रचलित भोजन का ही सेवन किया जाता था। कामकाजी महिलाओं में सप्ताह में एक बार तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन कम होता है क्योंकि उन्हें शरीर में वसा के जमाव के बारे में पता होता है जो गर्भावस्था के दौरान जटिलताओं का कारण बनता है।

कामकाजी (34%) और गैर-काम करने वाली (58%) दोनों गर्भवती महिलाओं ने उपवास का पालन किया और उपवास के दौरान आमतौर पर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ फल सलाद और पेय पदार्थ थे। गर्भवती महिलाओं के दोनों समूह अपने सोने के तरीके से संतुष्ट थे।

### भोजन की आवृत्ति

दोनों समूहों में अनाज की खपत अधिक पाई गई। काम न करने वाली गर्भवती महिलाओं की तुलना में कामकाजी गर्भवती महिलाओं में दालों की खपत अधिक देखी गई। कामकाजी गर्भवती महिलाओं द्वारा सोयाबीन का सेवन आसानी से किया जाता है, जबकि गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं द्वारा मसूर और चने का सेवन आमतौर पर किया जाता है। गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों में हरी पत्तेदार सब्जियों की खपत अधिक थी। पालक, बथुआ के पत्ते आमतौर पर खाए जाते पाए गए। दोनों समूहों की गर्भवती महिलाओं ने हरी पत्तेदार सब्जियों के अलावा खीरा, लौकी, बीन्स, गोभी, फूलगोभी का भी सेवन किया। सब्जियों में आलू की खपत सबसे ज्यादा देखी गई। कामकाजी महिलाओं में अखरोट और बादाम का सेवन अधिक देखा गया। वे आमतौर पर इन्हें दो भोजन अंतरालों के बीच में खाते हैं। गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं ने नारियल का अधिक सेवन किया क्योंकि यह कैल्शियम का अच्छा स्रोत है। गैर-गर्भवती महिलाओं में भी नारियल पानी का सेवन अधिक देखा गया। अधिकांश गर्भवती महिलाओं द्वारा अनार को अत्यधिक पसंद और सेवन किया गया क्योंकि यह आयरन का एक अच्छा स्रोत है, इसके बाद ऊर्जा से फलों में केला, भरपूर, अमरुद और संतरा है। पपीते का सेवन दोनों समूहों के बीच लगभग नगण्य था क्योंकि ऐसा माना जाता है कि इससे गर्भपात हो सकता है। गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों द्वारा प्रतिदिन दूध का सेवन किया जाता था और दूध का सेवन चाय या कॉफी के रूप में किया जाता था।

रिफाइंड तेल का सेवन ज्यादातर दोनों समूहों द्वारा किया जाता था। चाय या कॉफी में चीनी का सेवन किया गया और गुडके सेवन की दर भी अधिक पाई गई। इसका कारण यह हो सकता है कि गुड आयरन का अच्छा स्रोत है और गर्मी प्रदान करता है। गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों में अंडे की खपत अधिक थी। इसके अलावा कुछ कामकाजी एवं गैर कामकाजी गर्भवती महिलाएं चिकन का सेवन भी करती थीं।

### निष्कर्ष

आंकड़ों से, यह निष्कर्ष निकाला गया कि गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी ज्ञान मां और भ्रुण दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण था। कामकाजी महिलाओं का पोषण संबंधी ज्ञान गैर-कार्यरत गर्भवती महिलाओं की तुलना में अधिक था और कामकाजी महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति भी गैर-कार्यरत गर्भवती महिलाओं की तुलना में अच्छी पाई गई। अध्ययन में पाया गया कि कामकाजी गर्भवती महिलाओं में फलों और हरी सब्जियों का सेवन अधिक था जबकि गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों द्वारा अधिक अनाज आधारित आहार का सेवन किया गया।

### ग्रंथ सूची

- [1]. माधवी एल एच और सिंह एच के जी. (2011), "ग्रामीण गर्भवती महिलाओं की पोषण स्थिति", पीपुल्स जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च, खंड-4, अंक-2, पृष्ठ संख्या 20-23

- [2]. सक्सेना वी, श्रीवास्तव वी के, इदरीस एम जेड, मोहन और भूषण वी. (2000), "ग्रामीण गर्भवती महिलाओं की पोषण संबंधी स्थिति", यहां उपलब्ध है: : <http://www.ijcm.org.in/article.asp?issn=0970-0218>, मूल्यांकन: 2 फरवरी 2023, खंड-25, अंक-3, पृष्ठ संख्या-104-107
- [3]. खन्ना के, गुप्ता एस, पासी एस जे, सेठ आर, महना आर, पुरी एस. (1997), "गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान पोषण", फीनिक्स पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली, द्वारा प्रकाशित पोषण और आहार विज्ञान की पाठ्यपुस्तक। मूल्यांकन: 2 फरवरी, 2023, पृष्ठ संख्या-68-100
- [4]. आईसीएमआर (2010) "भारतीयों के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता और अनुशंसित आहार भत्ता", भारत के राष्ट्रीय संस्थान द्वारा प्रकाशित, मूल्यांकन: 4 फरवरी, 2023, 2010।
- [5]. बामजी एम एस, राव एन पी और रेड्डी वी.(1996), गर्भावस्था और स्तनपान में पोषण 1996, मानव पोषण की पाठ्यपुस्तक, ऑक्सफोर्ड और आईबीएच प्रकाशन कंपनी प्रा. द्वारा प्रकाशित। लिमिटेड, नई दिल्ली, कलकत्ता, मूल्यांकन: 4 फरवरी, 2023, पृष्ठ संख्या-220-227
- [6]. जोशी एस ए. (2014), "गर्भावस्था के दौरान संतुलित आहार और पोषण, भारतीय मामले के अध्ययन के साथ पोषण और आहार विज्ञान", टाटा मैक ग्रे हिल एजुकेशन प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली, 2014, 605 द्वारा प्रकाशित। मूल्यांकन-8 फरवरी 2023.
- [7]. अली एफ., थावर आई., खान एस. ए.(2014), इस्लामाबाद, पाकिस्तान में गर्भवती महिलाओं की आहार विविधता और पोषण संबंधी स्थिति का आकलन, यहां उपलब्ध है : <http://www.ayubmed.edu.pk/JAMC/26-4/Fatima.pdf>, मूल्यांकन किया गया: 6 फरवरी, 2023
- [8]. मलोकू टी.(2010), "कोसोवो में गर्भवती महिलाओं और स्कूली बच्चों का पोषण सर्वेक्षण", यहां उपलब्ध है: [http://www.unicef.org/kosovo\\_programme/Nutritional\\_Survey\\_Eng\(1\).pdf](http://www.unicef.org/kosovo_programme/Nutritional_Survey_Eng(1).pdf); मूल्यांकन किया गया: 9 फरवरी, 2023.
- [9]. ब्लाउंट डी. (2005), "ग्रोइंग ए बेबी: डाइट एंड न्यूट्रिशन इन प्रेग्नेंसी", द बर्थकिट, खंड-46, अंक-1, 2005, पृष्ठ संख्या-133-143
- [10]. बाडा एफ. ओ. और फलाना बी. ए. (2012), "पोषाहार पालन पर गर्भवती महिलाओं की शिक्षा के स्तर का प्रभाव", भूमध्यसागरीय जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज, खंड-3, अंक-3, 2012, पृष्ठ संख्या-335-340.