

स्त्रियों का स्वास्थ्य और परिवार कल्याण

समाज विशेष में स्त्री की क्या हालत है, यह उसका स्वास्थ्य देखकर अंदाज़ लगाया जा सकता है। सामाजिक रीति-रिवाज, जैसे लड़की के ब्याह की उम्र, उसके बच्चा पैदा करने की क्षमता, उसके लड़का पैदा होता है या लड़की, घर की बहू से की जाने वाली उम्मीदें, उस पर डाली गई ज़िम्मेदारियां इन सबका सीधा असर उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

जब हम स्त्री के स्वास्थ्य में सुधार लाने की बात करती हैं तब बहुत पहलुओं पर ध्यान देना होगा। शिक्षा या ऐसी ट्रेनिंग की सुविधा हो कि उन्हें रोज़गार मिले और उनकी अपनी आमदनी हो। उनकी मूल सुविधाओं में भी आसानी हो, जैसे पानी, जलाने का ईंधन, जानवरों के लिए चारा, खान-पान की चीजें पास में आसानी से मिल सकें। उनका काम हल्का हो और उन्हें रोज़गार के लिए समय मिल सके।

कमज़ोर नींव

35 साल की उम्र तक स्त्रियों की अधिक मृत्यु-दर का कारण छूत लगाना या गर्भावस्था व बच्चा होते समय उनकी ठीक से देखभाल न होना ही नहीं है, बल्कि उसकी बचपन की कमज़ोर नींव भी कारण है। लड़कों के मुकाबिले लड़कियों का स्वास्थ्य ज्यादा खराब

होता है, क्योंकि उनके भोजन पर खास ध्यान नहीं दिया जाता और बीमार पड़ने पर उनका ठीक इलाज नहीं कराया जाता। बचपन की कमज़ोरी का असर जिंदगी भर रहता है जो खासकर बच्चा होने के समय उभरता है। प्रसव के समय खतरा रहता है और बच्चा कमज़ोर पैदा हो तो बड़ा होकर वह कमज़ोर ही रहता है, चाहे लड़का हो या लड़की।

कम उम्र में ब्याह हो जाने से लड़की का अंदरूनी विकास ठीक नहीं हो पाता और बच्चा होने में कठिनाई होती है। चूने (कैल्शियम) की कमी से भी बच्चे में कमज़ोरी रह जाती है। मां में खून की कमी (एनीमिया) हो तो बच्चा कमज़ोर पैदा होता है। जल्दी ब्याह, जल्दी बच्चे पैदा होना, उचित भोजन न मिलना और काम का भारी बोझ, कुल मिला कर स्त्री की स्थिति बहुत खराब है।

एक अध्ययन से पता चला कि गरीब स्त्रियों का वज़न गर्भावस्था के दौरान सिर्फ 3 से 5 किलो बढ़ा, जबकि विकसित देशों की स्त्रियों का वजन 10 किलो तक बढ़ा।

मलेरिया रोग जो गांवों और झुग्गी-बस्तियों में सामान्य है मां और बच्चे दोनों को कमज़ोर बनाता है।

सुधार कैसे हो?

सुधार लाना है तो लड़कियों की शुरु से ठीक देखभाल करनी होगी। उनका 18 साल से पहले ब्याह नहीं करना चाहिए। ताकि पहला बच्चा 20 साल की उम्र से पहले पैदा न हो। दो बच्चों के बीच कम से कम तीन साल का अंतर हो। 35 साल के बाद कोई बच्चा न पैदा हो और उन पर काम का भारी बोझ न डाला जाए।

हर गांव से तीन किलोमीटर पर एक स्वास्थ्य केंद्र होना चाहिए। कम से कम 5,000 लोगों के बीच स्वास्थ्य केंद्र हो। पहाड़ी, जनजातीय और पिछड़े लोगों के लिए 3,000 लोगों के बीच स्वास्थ्य केंद्र हो। स्थानीय लड़कियों को स्वास्थ्य संबंधी ट्रेनिंग दी जानी चाहिए। ऐसी ट्रेनिंग आंगनवाड़ी, बालवाड़ी, वयस्क शिक्षा कार्यकर्ता भी दे सकते हैं।

रमी छाबरा और डा० मोनिका शर्मा
के लेख पर आधारित

