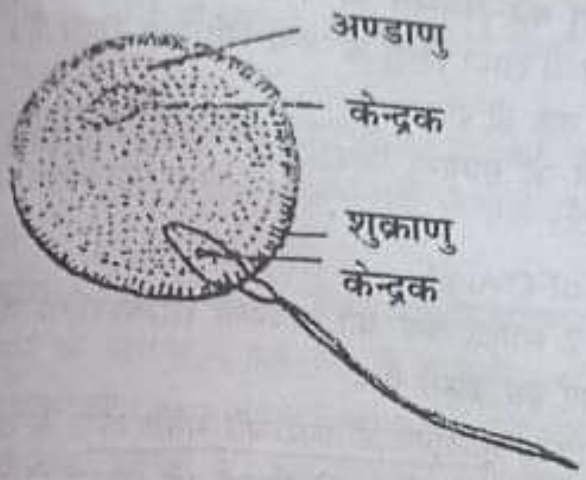
राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 के नवीनतम् पाठ्यक्रमानुसार

पोषण के मूल तत्व एवं मानव विकास

(Fundamentals of Nutrition & Human Development)

- डॉ. अनीता सिंह
- डॉ. अंशु शुक्ला

स्टार पब्लिकेशन्स, आगर



चित्र—शुक्राणु का अण्डाणु के केन्द्रक से सम्बन्ध स्थापित करना

गर्भकालीन विकास की अवस्थाएँ
(Stages of Prenatal Development)

गर्भावस्था किसी भी स्त्री के जीवन में आने वाली वह अवस्था है जब वह अपने शरीर के माध्यम से एक नये जीव का सृजन एवं पोषण करती है। स्त्री-पुरुष प्रजनन कोशिकाओं के अण्डाणु एवं शुक्राणु के परस्पर संयोग के क्रिया गर्भाधान (Conception) के समय से आरम्भ होकर यह अवस्था सामान्यत: 90 चन्द्रमास अथवा 9 कैलेन्डर माह अथवा 280 दिन तक चलती है। विशिष्ट परिस्थितियों में यह अवधि कम अथवा अधिक भी हो सकती है। प्रसिद्ध बाल विकास विशेषज्ञ **कारमाइकेल** (Carmichael) के अनुसार, "गर्भावस्था का समय नौ मास या दस चन्द्रमास या लगभग 280 दिन तक चलता है। यद्यपि यह समय बहुत लम्बा होता है किन्तु यह समय न्यूनतम 180 दिन एवं अधिकतम 344 दिन तक चलता है।"

(The period of pregnancy which extends over nine calander months or ten lunar months, is approximately 280 days long. How ever this period may vary in length, ranging from 180 days which is shortest when a foetus has reported to have born alive to 344 days.) **—Carmichael**

भ्रूण का विकास एक सतत् प्रक्रिया है जो डिम्ब से लेकर पूर्ण विकसित शिशु के निर्माण तक गर्भ में चलती है। गर्भ काल के विकास को 3 अवस्थाओं में विभक्त किया जाता है—

(I) डिम्बावस्था या बीजावस्था (Zygotic Stage or Period of Ovum)—जिस दिन शुक्राणु एवं डिम्ब के सम्भोग से गर्भ की स्थिति होती है, तब से लेकर दूसरे सप्ताह के अन्त तक बीजावस्था होती है।

(II) भ्रूणावस्था (Period of Embryo)—इस अवस्था में बीज से भ्रूण बन जाता है। भ्रूणावस्था दूसरे सप्ताह से लेकर आगे के छः सप्ताह तक चलती है।