



හිසි කලට මාතෘ සායනයට ලියාපදිංචිය,
සහභාගි වීම හා වෛද්‍ය උපදෙස්
පිළිපැදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ගර්භණී සමය තුළ සතුට, ශාරීරික හා
මානසික සෞඛ්‍ය, හිසි පෝෂණය
රැකවරණය හා සුදුසුම ඉතා වැදගත් වේ.



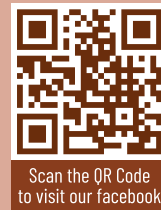
ළදරුවෙකු කුස තුළ පිළිසිඳ ගැනීම
කාන්තාවකගේ ජීවිතයේ ලබා ගත හැකි
සෞඳරු අත්දැකීම් වලින් එකක් වේ.

ගර්භණී කාලසීමාව තුළ කිරිකැටියෙකු
කුස දරාගෙන සිටින බැවින් ඉතා සතුටින්
පිරි දින වකවානුවක් වනු ඇත.



මෙම කාලය තුළ ඇය වෙත පවුලේ උදව්‍ය, නෑ
හිත මිතුරන් මෙන්ම අසල්වැසියන්ද වැඩි
අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

ගර්භණී මවගේ
හිසි පෝෂණය, කායික
හා මානසික සුවය,
නිරෝගි දරුවකු
බිහි කිරීමට
උදව් වේ.



**Scaling up Nutrition
People's Forum**

Civil Society Alliance - Sri Lanka

ගර්භණී මවට අත්වැරෙන

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව

පෝෂණය

ආහාර

කායික හා මානසික විවේකය

පවුලේ සැමගේ සමීප සබඳතා

පවුලට එන අමුත්තා පිළිගැනීමට සූදානම



ගර්භණී මවගේ සෞඛ්‍ය, ආරක්ෂාව, රැකවරණය, පෝෂණය හා සුදුනම්



සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව

- නිසි කලට මාතෘ සායනයට ලියාපදිංචිය, සහභාගි වීම හා වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- නියමිත චන්ඡන්, යකඩ, විටමින් C ගෝලික් අම්ලය, කැල්සියම් වැනි නිර්දේශ කරනු ලබන පෙනි නොකඩවා ගැනීම.
- ඔබ ඉදිරියේදී ලැබීමට යන මව් පදවිය ගැන සතුටු වන්න. එයට අවශ්‍ය කායික හා මානසික ශක්තියත් ආත්ම විශ්වාසයත් ඔබ තුළින්ම ගොඩනඟා ගැනීම.
- දරු උපත අනිවාර්යයෙන්ම රෝහලකදී සිදු කිරීමට සැලසුම් කර ගැනීම.
- ගර්භණී කාලයේ ශාරීරික පිරිසිදුකම ඉතා හොඳින් පවත්වා ගැනීම වැදගත් ය. නෂම, ඇඟ සේදීම, පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම ඉතා වැදගත්ය.



පෝෂණය

- නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ළදරුවෙකු ලැබීම සඳහා මව පෝෂණය ආහාර ලබා ගත යුතුය.
- නිරක්තියෙන් මිදීම සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග ගැනීම.
- කුස තුළ වැඩෙන බිළිදුගේ මනා වර්ධනයට පෝෂණය රැකෙන සමබර ආහාර වේල ලබා ගැනීම.
- අඩු උපත් බර සහිත දරුවන් බිහිවීම මෙයින් වැළැක්වේ.
- සතුටුදායක උපත් බරකින් (ග්‍රෑම් 2500ට වැඩි) බිළිදාගේ ජීවිතයට සෞඛ්‍යමත් ආරම්භයක් ලැබෙයි.
- සැමියා හා පවුලේ අනෙකුත් අය ගර්භණී මවට සුදුසු අතිරේක පෝෂණදායී ආහාර හා ආරක්ෂාව ලබා දීම හොඳ දරු උපතකට මග පාදයි.
- මුල් කාලයේදී කෂම අරුචිය හා ශාරීරික අපහසුතා තිබුණද, සුළු ප්‍රමාණ ලෙසින් වැඩි වාර ගණනක් ආහාර ගැනීම.



ආහාර

- පෝෂණ කොටස් ශරීරයට උරා ගැනීම නිසි ලෙස සිදු වන අයුරින් ආහාර පිසීමට හා කෂමට ගැනීමේ පුරුදු හුරුවීම.
- නිතර අලුත් පළතුරු කෂමට හුරු වීම. උද : නෙල්ලි, පේර, දිවුල්, ගස්ලබු, අඹ
- අලුත් චළවළු, පලා වර්ග, පියලි සහිත ඇට වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට එක් කර ගන්න.
- තන්තු බහුල නොපාහින ලද ධාන්‍ය හෝ ඒවායින් සෑදූ ආහාර ගැනීම වැදගත් වේ.
- හැකි සෑම විටම මස් මාළු, බිත්තර, හාල්මැස්සන්, සෝයා, මුංඇට, කඩල වැනි දේ ආහාරයට එකතු කර ගැනීම.
- ආහාර වේලකට පෙර පැයක් හා පසු පැයක් ද තේ බීමෙන් වැළකීම මගින් ආහාරවල ඇති යකඩ අවශෝෂණය හොඳින් සිදුවේ.
- ප්‍රමාණවත් ජලය පානය කිරීමද ඉතා වැදගත්ය.



කායික හා මානසික විවේකය

- ගර්භණී මව ලබන කායික විවේකයත් මානසික සුවයත් දරුවාගේ නිරෝගී වර්ධනයට බලපායි.
- විදිනෙදා ගෙදර දෙර සාමාන්‍ය වැඩවල යෙදීම හා සුදුසු ව්‍යායාම් වල යෙදීම.
- කය අධිකව වෙහෙසන වැඩවලින් වැලකීම.
- ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද
- නිතරම ප්‍රීතිමත්ව කාලය ගත කිරීම
- කේන්ති යෑම, නපුරු සිතිවිලි වලින් අත් වීම.
- ඔබේ විවේකයේදී විවිධ පොත්පත් හා ඔබට සායනයෙන් ලැබෙන අත් පත්‍රිකා, පොත් පිංව ආදිය කියවා දැනුවත් වීම.



පවුලේ සැමගේ සමීප ආදර සබඳතා

- කුස තුළ දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම පිළිබඳ අඹු සැමියන් කතාබහ කරන්න.
- සැමියාගේ සහාය හා සතුට ගර්භණීයට ශක්තියකි. ඒ ගැන සැමියාට වටහා දීම වැදගත්ය.
- සැමියා බිරිඳ පෙරදී මෙන් විකිනෙකාට ආදර හැඟීම් පෙන්නවන්න.
- දෙදෙනා අතර මනා අවබෝධය හා කැපකිරීම දුක සැප බෙදා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.
- වෙහෙස අඩු ගමන් බිමන් යෑමෙන් ප්‍රීතිය ගෙනදේ. විදිනෙදා විනෝදය, සතුටු සාම්චියේ යෙදීම.
- විහිළු තහළුවල යෙදීම ගර්භණීයට සතුටක් ගෙනෙයි.



පවුලට අලුතින් එකතු වන අමුත්තා

- කුස තුළ බිළිදු හා කතා බහ කිරීම හා සතුටු හැඟීම් ඇති කර ගන්න.
- සෝෂාකාරී නොවන සංගීතයට සවන් දෙන්න.
- වැඩිමල් දරුවන් ඇතොත් ඔවුන් හා සතුටින් දරුවා ගැන කතා කරන්න.
- වැඩිමල් දරුවන්ට වෙනසක් නොකර නොකඩවා ආදරය කරන්න.
- සැමියා හා පවුලේ අයගේ සහයෝගයෙන් දරුවාට සුදුසු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පරිසරයක් ඇති කිරීමට ගෙදර හා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- දරු ප්‍රසූතිය සඳහා අවශ්‍ය ඇදුම් පැළඳුම් බඩු බාහිරාදිය සැමියා හා පවුලේ අය සමඟ එකතුවී සුදුනම් කර ගන්න.