

ගැබ්ණී හා කිරි මවකගේ පෝෂණය

ගැබ්නී අවසානව හොඳ පෝෂණයක් අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

දරු ප්‍රසූතියට පෙර ගැබ තුළ සිටින දරුවා ඔහුට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂණ පදාර්ථ මවගේ රුධිරය (ලේ) මගින් කෙලින්ම ලබා ගනී. දරුවාගේ ශරීර වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ මව ආහාරයට ගන්නා ආහාර මගින් ලැබේ. මේ කරුණු නිසා මව ගන්නා ආහාරය දරුවාගේ සියළුම අවශ්‍යතාවයන්ද, මවගේ සියළුම අවශ්‍යතාවයන්ද පිරිමසාලීමට සමත් විය යුතුමය.

දරුවාට කිරි දෙන කාලයේදී මව හොඳ පෝෂණ ආහාර අනුභව කළ යුත්තේ, මවගේ සියළුම පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් පිරිමසා ගැනීමටත්, ළදරුවාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කිරි එරීමේ අවශ්‍යතාවන් නිසාත් වේ.

හොඳ පෝෂණයක්, ගැබ්ණී භාවයන් අතර ඇති සම්බන්ධය කුමක්ද?

ගැබ්ණී කාලය තුළ මවගේ පෝෂණය, ඇගේ මුළු ගැබ්ණී කාලය කෙරෙහිද, දරු ප්‍රසූතිය කෙරෙහිද තදින් බලපාන අතර, එය උපදින දරුවාගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි කෙලින්ම බලපායි. (විශේෂයෙන්ම පළමු හය මාසය තුළ.) හොඳ පෝෂණයක් ලබන මවක්, ගැබ්ණී කාලය තුළදී පෝෂණයක සමබර ආහාර, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගන්නේ නම්, එසේ නොගන්නා මවකට මෙන් නොව, ඇට සාමාන්‍යයෙන් කිසිම කරදරයක් නොමැතිව දරු ප්‍රසූතිය සිදු කිරීමට හැකිවන අතර, නිරෝගී දරු වකු බිහිකිරීමේ වාසනාවද ඇත.

හොඳ පෝෂණයක් ලබන මව්වරු අතර, ගබ්සාවීම, අඩු මාසෙන් දරු උපන්, කුස තුලදීම දරුවා මියයෑම් ආදී විපත් බොහෝ දුරට අඩුය.

දරුවා මනා සෞඛ්‍යයෙන් යුතුව උපදින අතර, පළමු හය මාසය තුළ උග්‍ර රෝග පීඩා ආදියට ගොදුරු වීම බොහෝ සෙයින් අඩුය, මව කිරි නිෂ්පාදනය සතුටුදයක නිසා, දරුවාට මව කිරි නොඅඩුව ලැබෙනවා ඇත.

ගැබ්ණී මවකට වැඩිපුර ආහාර අවශ්‍යද?

සෑම දෙනෙකුටම සමබල ආහාරයක් අවශ්‍ය වේ. නමුත් ගැබ්ණී මවක් සමබල ආහාරයක්

ප්‍රමාණවත් අන්දමට අනුභව කිරීම වඩාත් වැදගත් වේ. දිනපතාම සමබල ආහාරයක් ගත් මවක් ගැබ ගත් බව දැනගත් වහාම තුන් මසක් පමණ ගත වන තෙක් තමාගේ ආහාර වේල් වැඩි වෙනසක් ඇති කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. කෙසේ හෝ දිනපතා ආහාර ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වූ හා සමබල ආහාරයක් ගැනීමට පුරුදුව නොසිටි අය තමා ගැබ ගත් බව දැනගත් වහාම, ආහාර ගැනීමේ පුරුදු වෙනස් කර, සමබර ආහාරයක් ගැනීම කළ යුතුය. ඇගේ සෑම ආහාර වේලකටම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ශරීර වර්ධන ආහාරද, ආරක්ෂක ආහාරද ඇතුළත් කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

ගැබ්ණී කාලය තුළ ශරීර ශක්තිය ලබන ආහාර ප්‍රමාණය වැඩිකිරීම අවශ්‍යද?

ගැබ ගත් පළමු 3 4 මාසය තුළ ශක්තිය ලබා දෙන බත්, තෙල් කෑම, සීනි, අල බතල වැනි ආහාර ප්‍රමාණයෙන් වැඩි කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර වැඩි කිරීමට අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවන්නේ නම්, එය ක්‍රමයෙන් කළ යුත්තේ වේගේ බර වැඩි වීම ක්‍රමයෙන් සිදු විය යුතු නිසා වේ.

බර ප්‍රමාණයට වැඩියෙන් වැඩි වීම නිසා ගැබ්ණී තත්වයේ අවසාන තුන් මාසයේදී ඉදි මුම්, රුධිර ධාවනය වැඩිවීම වැනි රෝගී තත්ව



යන් ඇතිවේ. එහෙත් කැලරි අඩංගු ශක්ති ජනක ආහාරද, ලුණුද, පාන වර්ගද අඩු කිරීමෙන් මේ තත්වය පාලනය කර ගත හැකි වේ.

ගැබ්ණී කාලය තුළ සාමාන්‍යයෙන් වැඩි විය යුතු බර ප්‍රමාණය කොපමණද?

මුළු ගැබ්ණී කාලය තුළම වැඩි විය හැකි බර රාත්: 15-20 දක්වා තරම විය යුතුය. ගැබ්ණී

මව පළමු 6 මාසය තුළ මසකට වරක්ද, ඊට පසු සති දෙකකට වරක්ද, අවසාන මාසය තුළ සතියකට වරක්ද වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය විය යුතුය (වෛද්‍ය වරයා හමුවී පරීක්ෂා කරවා ගැනීම හෝ විකිත්සාගාරයට ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම අවශ්‍යයි.) මවගේ බර වැඩිවීම මසකට රාත්තල් 4 කට වැඩි වුවහොත්, (සතියකට රාත්. 1 බැගින් පමණ) අනුභව කරන කැලරි අඩංගු ශක්ති ජනක ආහාර වන බත්, තෙල් කැම, සීනි කැම, අල වර්ග වහාම අඩු කළ යුතු අතර, සමබල ආහාරයක් ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

ගැබිණි කාලය තුළ ශරීර වර්ධක ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අනුභව කළ යුතුද?

ගැබිණි කාලයේදී ශක්තිය ලබන ආහාර වැඩි පුර ගැනීම අවශ්‍ය නොවුවත්, ශරීර වර්ධක හා ආරක්ෂක ආහාර වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් අනුභව කිරීම අවශ්‍ය වේ. ශරීර වර්ධක ආහාර ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය කෙනෙකු ගන්නා ප්‍රමාණය මෙන් දෙගුණ විය යුතුය. එනම් මස් හෝ මාළු අවුත් 2 ක් පමණ හෝ වියළි පියළි ඇට වර්ග හතරක් පමණ.

එසේ කළ යුත්තේ ඇයි?

ගැබිණි මව ශරීර වර්ධක ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර වැඩි කළ යුත්තේ ගර්භාෂ්‍ය හා එහි තුළ වැඩෙන දරුවාගේ වර්ධනය සඳහාත්, කිරි දෙන කාලයේ මවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පහත නොවැටීමටත්, කිරි නොඅඩුව සැපයීම සඳහාත් සහ ගැබි ගැනීමට පෙර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ නොගැනීමෙන් තිබූ අඩුපාඩු පිරිමසා ගැනීම සඳහාත්ය.

ශරීර වර්ධක ආහාර ගැබිණි මවට අඩු වුව කුමක් විය හැකිද?

ගැබිණි කාලයේ අවසාන තුන්මාසය තුළ ඉදිමීම ඇති විය හැකිය. බර අඩු දරුවකු උපදී. බිළිදු ලෙඩ රෝග වලට පහසුවෙන් භාජනය වේ. ගබ්සා විමට ඉඩ ඇත.

ප්‍රෝටීන් උණ්ඩාකාර වඩාත්ම බල පාත්තේ කුමන අවධියේද?

මිනිස් මොළේ වර්ධනය සම්බන්ධව ඉතාම වැදගත් වන්නේ ගැබිණි තත්වයේ අවසාන තුන්මාසය හා උප්පැත්තිය ලැබූ පසු ගත කරන

පළමු 6 මාසය තුළය. මොළේ සෑදී ඇත්තේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම ප්‍රෝටීන් වලින්ය. මවගේ ආහාරයේ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ශරීර වර්ධක ආහාර වන ප්‍රෝටීන් ආහාර, ගැබිණි කාලයේ අවසාන තුන් මාසයේ අඩු වුවහොත් ළමයාගේ මොළේ වර්ධනය කෙරෙහි තදින් බලපානවා ඇත. (මොළේ වැඩිම ඉතා බාල වේ.)

ගර්භණී කාලයේ අවසාන තුන්මාසය තුළ හොඳ පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් යුතු සමබල ආහාර ගත යුත්තේ කුස තුළ සිටින ළමයාගේ වර්ධනයද වැඩියෙන්ම සිදු වන්නේ මේ කාලය තුළ නිසාය. මේ කාලය තුළ මවද හොඳ පෝෂණයක් ලැබිය යුතුය.

ගැබිණි හා කිරි දෙන අවධියේ ආරක්ෂක ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය ඇයි?

ශරීර වර්ධක ආහාර වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් ගන්නා සේම ආරක්ෂක ආහාරද වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් ගත යුතුය. ඊට හේතුව දරුවා ගර්භාෂ්‍ය තුළ සිටියදී යම් බේෂ වර්ග හා විටමින් වර්ග (යකඩ ධාතුව හා විටමින් 'ඊ') තම අක්මාවේ තැන්පත් කරගනු ලබන්නේ, උප්පත්තියෙන් පසු ගත කරන පළමු හය මාසය තුළ තමාගේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා පාවිච්චි කිරීම පිණිස වේ. ඊට හේතුව මව කිරිවල දරුවාගේ අවශ්‍යතාවය පිරිමැසීම සඳහා ප්‍රමාණවත් විටමින් 'ඒ' හෝ යකඩ ධාතුව නොමැති නිසාය.

මේ කරුණු නිසාම ගැබිණි මව විටමින් 'ඒ' සහ යකඩ ධාතුව අඩංගු ආරක්ෂක ආහාර වර්ග වැඩිපුර අනුභව කළ යුතුය. එවිට ගර්භාෂ්‍ය තුළ සිටින දරුවා තමන්ට අවශ්‍ය විටමින් 'ඒ' සහ යකඩ ධාතුව තම අක්මාවේ තැන්පත් කර ගන්නවා ඇත. දරුවාගේ ඇට වර්ධනය සඳහා කැල්සියම් ධාතුවද වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. කිරි දෙන මව තම ආහාරයට ආරක්ෂක ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන් එක් නොකරන්නේ නම් මවු කිරි වල අඩංගු බේෂ ප්‍රමාණය හා විටමින් ප්‍රමාණය අඩු වේ. ඉතාමත් වැදගත් වන ආරක්ෂක ආහාර නම් තද කොළ පැහැති පලා වර්ග (කොළ එළවළු) සහ කහ පැහැති හෝ තැඹිලි පැහැති එළවළු හා පළතුරු වර්ග වේ. මේ වර්ග ගැබිණි හා කිරි දෙන මවකගේ ආහාරයේ තිබිය යුතුමය.

ගැබ්ණි මවකගේ ආහාරයේ ආරක්ෂක ආහාර උණකාවයක් ඇති වුවහොත්?

ගැබ්ණි මවගේ ආහාරයේ විටමින් 'ඒ' අඩංගු ආහාර අඩු වුවහොත් ළමයාට හයානක ඇස් රෝගයක් ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. මේ රෝගය අන්ධ භාවයට තුඩු දෙන රෝගයක්ද විය හැකිය. මවගේ ආහාරයේ මවට හා කුස තුළ සිටින දරුවාට අවශ්‍ය යකඩ ධාතුව ලැබෙන ආහාර කොටස් අඩු වුවා නම්, මව ලේ අඩු කමෙන් පෙළීමට ඉඩ තිබේ. මව අනුභව කළ යකඩ ධාතුව අඩංගු ආහාර ඉතා අඩු වුවා නම්, කුස තුළ සිටින දරුවාට තම අක්මාවේ ගබඩා කර ගැනීමට හැකිවූ යකඩ ප්‍රමාණය අඩු වීම නිසා, එම ගබඩා ළදරුවාට මාස 4 ක් වයස වන තෙක් පමණ වත් ඔහුගේ අවශ්‍යතාවය පිරිමැසීමට නොහැකි වේ. මේ තත්වය නිසා දරුවා කලින්ම ලේ නැති කමෙන් පෙළෙන රෝගියෙක් වේ. ගැබ්ණි අවස්ථාවේ යකඩ ධාතුව අඩංගු පළා වර්ග ආදිය අනුභව කිරීමට අපහසු තත්වයක් ඇති විටක මව රෝහලකින් හෝ වෛද්‍ය වරයකුගෙන් යකඩ ධාතුව අඩංගු පෙති ලබා ගෙන පාවිච්චි කිරීම යෙහෙකි. මවගේ ආහාරයේ කැල්සියම් ධාතුව අඩු වුව

හොත් ළදරුවාගේ ඇටකටු වැඩීම සතුටුදයක නොවේ.

විටමින් 'ඒ' යකඩ හා කැල්සියම් ලබා දෙන ආහාර

තද කොළ පැහැති පළා වර්ග, එනම් ගොටු කොළ, තම්පලා, කුරතම්පලා, මුතුණුවැන්න, කතුරුමුරුංගා. අතුණකොළ, වට්ටක්කා කොළ තෝරකොළ, නිවිති ආදියේ විටමින් 'ඒ' අඩංගු වන අතර, යකඩ හා විටමින් 'සී' ද අඩංගුය.

කතුරුමුරුංගා කොළවල හා කුඩා මාලු වර්ග වලත් (ඉස්සන්, හාල්මැස්සන් ආදී) කිරි වලත් කුරක්කන් සෝයා බෝංචි ඇතුළු වියළි පියළි ඇට වර්ග වලත් කැල්සියම් බොහෝ වශයෙන් අඩංගුය.

ගැබ්ණි මවකට පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍යතා

මව සාමාන්‍ය තත්වයේ සිටි කාලයේ අනුභව කළ ශරීර වර්ධක ආහාර හා ආරක්ෂක ආහාර වර්ග (පළා වර්ග) ප්‍රමාණය දෙගුණ කර අනුභව කරනවා නම් ඇගේ අවශ්‍යතාවය පිරිමැසේ ගැබ්ණි මවකගේ අවම (අඩුම) අවශ්‍යතාවන් මෙසේය.

	ශරීර වර්ධක ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර	ආරක්ෂක ආහාර
ගැබ්ණි නොවන මව වෙලකට අනුභව කළ යුතු ප්‍රමාණය	මස් හෝ මාලු (පිසීමට පෙර ගිනි පෙට්ටි එකක ප්‍රමාණය හෝ වියළි පියළි ඇට වර්ගයකින් අවුන්ස දෙකක් (පිසීමට පෙර)	තද කොළ පැහැති පළා වර්ගයකින් (පිසීමට පෙර) කෝ. ½ හෝ තද කහ පැහැති හෝ තැඹිලි පැහැති එළවළුවකින් කෝ. 1 ක් (පිසීමට පෙර)
ගැබ්ණි හෝ කිරි දෙන මව වෙලකට අනුභව කළ යුතු ප්‍රමාණය	මස් හෝ මාලු (පිසීමට පෙර) අවුන්ස දෙකක ප්‍රමාණය හෝ වියළි පියළි ඇට වර්ගයකින් අවුන්ස හතරක ප්‍රමාණය (පිසීමට පෙර)	තද කොළ පැහැති පළා වර්ගයකින් (පිසීමට පෙර) කෝ. 1 ක් හෝ තද කහ පැහැති හෝ තැඹිලි පැහැති එළවළුවකින් (පිසීමට පෙර) කෝ. 2 ක්.

ඉහතින් දැක්වෙන ප්‍රමාණයන් වෙලක් සඳහා වේ. මෙවා අඩංගු ආහාර වේල් දිනකට තුනක් ගැනීම අවශ්‍යයි. මෙවා ශක්ති ජනක ආහාර වන බත්, පාන්, අල, බතල හෝ වෙනත් ඕනෑම ශක්ති ජනක ආහාරයක් සමග අනුභව කිරීම අවශ්‍ය වේ. ගැබ්ණි කාලයේ අවසාන මාසයේ පළා වර්ගය තවත් කෝප්ප ½ කින්

වැඩි කිරීමෙන් විටමින් 'ඒ' යකඩ හා වෙනත් විටමින් වර්ග වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා ගත හැකි වනවා ඇත. ගැබ්ණි කාලයේදී සෝයා බෝංචි වැනි වියළි පියළි ඇට වර්ග ආහාරයට එක් කිරීමෙන් ශරීර වර්ධක ප්‍රෝටීන්ද, යකඩද, කැල්සියම් උණකාවයන්ගෙන් ද වැලකිය හැකිය.

කිරි දෙන මවකට හොඳ පෝෂණයක් වැදගත් වන්නේ ඇයි?

1. ළදරුවාගේ කිරි නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මවගේ ආහාරයේ නොතිබුණහොත් ඒවා මවගේ ශරීරයේ කොටස් වලින් ලබා ගෙන කිරි නිෂ්පාදනය සිදුවේ. (එනම් ශරීර වර්ධක ප්‍රෝටීන්, තෙල්, කැල්සියම්, විටමින්) මේ හේතුවෙන් මව දිරාපත්වී යන ගතියක් හා වැහැරී යන ස්වභාවයක් දක්වයි. ඇගේ භීෂකෙස් වැටෙන්නටද, දත් ඇදෙන්නට හා වැටෙන්නටද පුළුවන් වන අතර, නියපොතු ඉක්මණින් කැටෙන සුළු ගතියක් දක්වයි. එම නිසා මවගේ හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමටත්, දරුවාට නොඅඩුව කිරි සැපයීමටත්, කිරි දෙන මව පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් ගැනීම අවශ්‍යයි.
2. මව කිරි වල තෙල් හා කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා කිරි දෙන මව තම ආහාරයේ මෙකී පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි කළ යුතුයි.
3. කිරිවල අඩංගු වන විටමින් 'ඒ'/කැරෝටින් ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට පලා වර්ගද ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය (ශරීර වර්ධක ආහාර) වැඩි කිරීම සඳහා ප්‍රෝටීන් වැඩි ආහාරද අනුභව කිරීම අවශ්‍යය.
4. මව කිරිවල අඩංගු කැල්සියම් ප්‍රමාණය හා විටමින් 'සී' ප්‍රමාණය පවත්වා ගැනීම සඳහා කිරි දෙන මව තම ආහාරයේ මෙකී පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි ආහාර වැඩි කළ යුතුය.

විටමින් 'සී' වැඩිපුර ඇති ආහාර වර්ග නම්, කතුරු මුරුංගා, නළිපලා, පැණන්පාට කොළ, කංකුන් මුරුංගා කොළ වැනි තද කොළ පැහැති පලා වර්ග හා කරල් මුරුංගා, කපු පුහුලත් පේර, තෙල්ලි, දෙහි, දෙඩම් වැනි පළතුරු හා එළවළුය. තෙල්ලි වල විටමින් 'සී' වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත.

කුරක්කන්, වියලි පියළි ඇට වර්ග, කතුරු මුරුංගා කොළ ආදී තද කොළ පැහැති පලා වර්ග වල කැල්සියම් ධාතු කොටස් වැඩිපුර ඇත.

5. කිරි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා කිරි දෙන මව දියර වර්ග වැඩිපුර පානය කිරීම අවශ්‍යයි. කිරි ඉතාම හොඳ පානයක් වන්නේ එහි කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු වීම නිසාය.
6. කිරි දෙන කාලයේ මවගේ ආහාරය හැරුණු විට ඇගේ සෞඛ්‍ය තත්වය සම්බන්ධයෙන්ද සැලකිලිමත් විය යුතුය. දරු ප්‍රසූතියේදී මවගේ ශරීරයෙන් ලේ සැහෙන ප්‍රමාණයක් නැතිවන නිසා දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුවද, යකඩ අඩංගු ආහාර

සැහෙන ප්‍රමාණයක් අනුභව කිරීම වැදගත් වන අතර, වෛද්‍ය වරයකුගෙන් යකඩ අඩංගු පෙති ලබා ගෙන පාවිච්චි කිරීමද සුදුසුය.

මව කිරිවල තත්වය කල් යත්ම පහත වැටෙද?

මවගේ ආහාර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ලත් ගෙන්ම සමන්විත නම් කල් යත් යත්ම කිරිවල තත්වය කිසියෙක් බාල නොවේ. ආහාර වේල දුර්වල වන්නේ නම් කිරිවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවේ. කෙසේ වෙතත් වැඩෙන ළදරුවාගේ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ. එම නිසා ළදරු වාට වෑය 4 වන තෙක් සිට දරුවාගේ ආහාර කිරි වලට පමණක් සීමා කිරීම කිසියෙක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එබැවින් වෑය 4 සිට කිරි වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දිය යුතුය. මෙය ඉතාම අවශ්‍ය වන්නේ ළමයාට 6 වෑයය වන විට මවට නිෂ්පාදනය කිරීමට හැකි කිරි ප්‍රමාණයද අඩුවන බැවිනි.

වෙනත් අවශ්‍යතා

යහපත් පරිසරයක්; දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මවට වෙනසක් හා මානසික අසහනයක් ඇති විටම ඉඩ තිබෙන නිසා, පවුලේ අනිත් අයගෙන් විශේෂ ධෛර්යයක් අවශ්‍ය වේ. කිරි නිෂ්පාදනයද මානසික තත්වය උඩ රද පවතී. නිවස තුල පරිසරයද කරදර කම්කටොලු වලින් තොර වීමද හොඳ කිරි නිෂ්පාදනයක් සඳහා අවශ්‍ය වේ. එසේ නොමැති නම්, ළදරුවා කොපමණ කිරි ඉරුවක් කිරි පිටවන්නේ නැත. එසේ වූ විට කිරි පයෝධර වල තද වී මවට වේදනා ඇති කරයි.

ගැබිණි කාලයේ අවසාන මාසයේ තනපුඬු පිරිසිදුව තබා ගැනීමටත්, ඒවා දිනපතා ඒ මේ අතට හැරවීමත්, තරමක් ඇදීමත් කල යුත්තේ දරුවාට කිරි ඉරීම සඳහා සුදුනම් කිරීමක් වශයෙනි. බබා ඉපදුනායින් පසු පයෝධර හා විශේෂයෙන්ම තනපුඬු නිතරම පිරිසිදු වතුරෙන් සෝද පිරිසිදු තුවායකින් පිය දීමේ කල යුතුය. දරුවාට කිරි දීමට පෙර ඉහතින් සඳහන් කල අයුරු පිරිසිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

කිරි දෙන කාලයේ බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චි කල යුත්තේ වෛද්‍ය උපදෙස් ඇතිවමය.

දරු පරතරය

එක් දරු ප්‍රසූතියකින් පසු මවක් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පෙර තිබූ තත්වයටම ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා අඩු වශයෙන් අවුරුදු 2-3 කාලයක් ගනී. එම නිසා මවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා දරු දෙදෙනෙක් අතර පරතරය අවුරුදු 2-3 ක් වත් වීම සුදුසුය. පවුලේ දරුවන් සංඛ්‍යාව 2-3 දක්වා වූ විට එම දරුවන්ට හොඳින් කෑම බීම දීමටත් ඇඳුම් පැළඳුම් දීමටත්, හොඳ අධ්‍යාපනයක් දීමටත් මවු පියන්ට හැකිවන අතර, පවුලේ ළමුන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් ඇතිවන විට මේ අන්දමට දරුවන්ට පහසුකම් සලසා දීම අපහසු වේ.