

මවගේ සුවසේන පවුලේ සුවසේනයි

මවගේත් දරුවාගේත් සුවසේන සහ සුරැකුම සඳහා ඒක යොමු කළ විට අපට පෙනී යන කරුණක් නම් මවගේත්, පියාගේත් වගකීම ඉමහත් බවය. මවගේත් දරුවන්ගේත් පුවසෙන රැකගැනීම සඳහා තවසේදී කළහැකි දේ, මෙසේ විමසිය හැකිය.

මවගේ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීම.

බොහෝ නිවෙස්වල සංස්කෘතියට අනුව නිවසෙහි අඩුවෙන්ම පෝෂණය ලැබෙන තැනැත්තී මවය. සැමියාටත් දරුවන්ටත් ආහාර බෙදාදී ඉතිරිවන දෙය ආහාරය සඳහා ගැනීම මවගේ සිදිතය. ඇයට එයින් ලැබෙන්නේ ප්‍රමාණයෙන් හා ගුණයෙන් හිත ආහාර වේලකි. නමුත් සිදුවිය යුත්තේ එසේ නොවේ. විශේෂයෙන් ගර්භණී කාලයේදී සහ දරුවාට මවිකිරි දෙන අවධියේදී මවට පෝෂණජනක සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලැබිය යුතුය. එසේ නොලැබුනහොත් එය වැඩෙන දරුවාගේත් සෞඛ්‍යයට බලපායි. භෞෂණය අහැරවේලක් මවට ලැබීමට සැලැස්වීම නිවහනක ජීවත්වන සෑම වැඩිදිවියකුගේම වගකීමකි. පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි පහසුවෙන් ලබාගත හැකි අළුත් ආහාර තෝරා ගැනීමත්, පෝෂණ ගුණය අඩු නොවන පරිදි ඒවා පිස ගැනීමත් නිවසේදීම කළ යුතු දෙයකි. එමෙන්ම එදිනෙදා ආහාරයට ගතහැකි පලාට්ටි සහ ඵලවත් ඵර්ග ලබාගැනීම දහා ගෙවත්ත පහසුවෙන් සකසා ගත යුතුවේ. ගෙවත්තෙහි ඉඩකඩ නොමැතිව බිඳුන ඇතිලී, පින් වැනි ඉවතලන භාජනවල වුවද එදිනෙදාව අවශ්‍ය පලාට්ටි, නිපිනි, මීනිස්, වැනි ඵලවත් ඵර්ග වගාකර ගැනීම පවුලේ ආර්ථිකයට ඉමහත් රුකුලකි. නිවසෙන් සහ ගෙවත්තෙන් ඉවතලන කුණු කසල හා සතුන්ගේ අපද්‍රව්‍ය පෝර සාදාගැනීමට උපයෝගී කරගැනීම ගෙවතු වගාවේ සාර්ථකත්වයට තුඩු දේ.

දරුවන්ගේ පෝෂණය නගාලීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම:-

දරුවන්ගේ පෝෂණය ගැන සිතා බලන විට ඉතාම වැදගත් වන්නේ ලදරුවන්ට මවිකිරි දීමය. දරුවාගේ වැඩිමට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂණ කොටස් සුදුසු ප්‍රමාණයට මවිකිරිවල අඩංගු වී තිබේ. මවකරි දිරවීමට පහසුය. දරුවා අප්‍රේම රෝග වලින් බේරා ගැනීමේ හැකියාවක් මවිකිරිවල ගැබ්වී ඇත. මවිකිරි සඳහා අමතර වියදමක් දැරිය යුතු නොවන අතර පිළියෙල කිරීමට කාලය ගත නොවේ. මවිකිරි දීමෙන් මවට ඇති රෝග මර්දන ශක්තිය දරුවාට ද ලැබේ. මවිකිරි දීමෙන් මවගේ සහ දරුවාගේ ඇල්ම ද වැඩිවේ.

දරුවා ඉපදී පැය දෙකක් ඇතුළත මවිකිරි දීම. ආරම්භ කළ යුතුයි.

දරුවාට මාස 4 - 6 දක්වා කාලයක් වනතෙක් මවිකිරි වලින් සම්පූර්ණ පෝෂණයක් ලැබේ. දරුවකු ප්‍රසූතකර දින කිහිපයක් යනතුරු

සෞභ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
අභවදාස මාලනී සිල්වා විසින්

මවිකිරි දීමේ අපහසුතාවයන් සමහර මව්වරුන්ට ඇතිවිය හැක. මෙය විශේෂයෙන්ම කුළුපුල් මව්වරුන් මුහුණදෙන ගැටළුවකි. නමුත් මේ පුළුල්කරණ තාවකාලිකය. මෙම මුල් අවස්ථාවේ දී, හෝ මින් පසුවදී වුවත් පිරිකිරි දීමට මව්වරු පහසුවෙන් පෙළඹෙති. නිවසෙහි ජීවත්වන වැඩිදිවියන් හෝ නිවෙසට පැමිණෙන වැඩිදිවියන්ගේද විවේචන ද නොයෙකුත් කිරි ව්‍යාපාරිකයන්ගේ කන්කළු වෙළඳ දැන්වීම් ද, පිරිකිරි දීමට මව පොළඹවයි. මවිකිරිවල ඇති

37 වන පිටුවෙන්

අනගි ගැණ ගැන නිවසෙහි වැඩිහිටියන් සෑම දෙනෙක්ම දැනගතයුතු මෙන්ම, මව්කිරි දීමට නිවසෙහිදී ලැබෙන රුකුල මොවුන්ගෙන් මවට ලැබිය යුතුය.

මුල් මාසයන්හි මව්කිරි වලින් සම්පූර්ණ පෝෂණය ලැබෙනමුත් දරුවා වැඩෙත්ම මෙය ප්‍රමාණවත් නොවේ. එනිසා මාස හතරෙන් පමණ දරුවාට සහ ආහාර පුරුදු කිරීම නිවසේදී කළ යුත්තකි. අපගේ සංස්කෘතිය අනුව ඉදුල් කට ගෑම සුභ නැකතකින් දරුවාගේ වයස අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වුවාට පසු දිය යුත්තේ යයි සමහරු තුළ ඇති විශ්වාසය නිසා සහ ආහාර ප්‍රමාද කිරීමෙන් දරුවා මන්ද පෝෂණයට ලක් කරති. දරුවා වැඩෙත්ම ක්‍රමයෙන් වැඩිහිටි ආහාරවලට හුරු පුරුදු කිරීමෙන් දරුවාගේ පෝෂණය අඩු වියදමකින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට පුළුවන.

පවුල් සැලසුම් කර ගැනීම

මවගේන් දරුවන්ගේන් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමෙහිලා තවත් ඉතාම වැදගත් දෙයකි

පවුල් සැලසුම. මෙයින් අදහස් කරනුයේ තමන්ගේ ආර්ථිකයට ගැලපෙන පරිදි අඹුසැමියු වලට අවශ්‍ය දරුවන් ප්‍රමාණයක් සුදුසු කාලයේ දී ලැබෙන පරිදි පවුල සකස්කර ගැනීමයි. මෙහි වගකීම සම්පූර්ණයෙන් රඳා පවතින්නේ අඹුසැමියු වල වෙතය. පවුල් සැලසුම වැනි තම ජීවිතයට බලපාන තීරණාත්මක දේ ගැන කැපව සාකච්ඡා තම නිවසේදී දෙමසල්ලන් අතර තිබිය යුතු අතර, අවශ්‍ය උපදෙස් සෞඛ්‍ය සේවක සේවකයින්ගෙන් ලබාගැනීමට භාර්යාව පමණක් නොව පුරුෂයාද පෙළඹීම යුග දිවිය භාර්යාවක කර ගැනීමට මුල් සාධකයක් වේ.

ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබාදීම.

ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබාගැනීම සඳහා සේවා පහසුකම් රටේ සෑම ප්‍රදේශයකම සලසා තිබුණත්, තවමත් එයින් ප්‍රයෝජන ලබා නොගන්නා අය එමට දක්නට ලැබේ. නොදැනුම්කමක්, අනවශ්‍ය බියක් මෙයට ප්‍රධාන හේතූන් වේ.

ක්ෂය රෝගය, ගලපට රෝගය, පිටගැස්ම කක්කල්කැස්ස, පෝලියෝරෝගය සහ සරම්ප 38 වන පිටුවට



යන රෝග හය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිශක්ති කරණ දැව්වා ඉපදී මුල් වසරේදීම ලබාදිය යුතුය. එමෙන්ම ගර්භණී කාලයේදී ජීවන රේඛා පිටගැසීම බුලකාහස ලදරුවා ඉපදී මුල මාසයේදී වැළඳෙන නව ජන්ම පටිගැසීම රෝගය වැළැක්වීමට උපකාරී වේ. දැව්වාට සියළුම වනනත් ලබාදීමට, මව ගැබගෙන සිටින කාලයේදීම අඹු සැමියන් තීරණය කළ යුතුය. එවගේම නිවසෙහි ජීවත්වන වැඩිහිටියන්ගේ ස්ත්‍රී ජාත්‍යම් ද මෙම තීරණ සාර්ථක කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

ලමා මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.

දැව්කුගේ මනා ශාරීරික වැඩිම සඳහා පොෂණාත්මක ආහාර අවශ්‍ය වේනම් මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා මට්ටියන්ගේ ආදරය හා සැලකිලි ලද ඉතා අවශ්‍යය. බොහෝ විට අප මට්ටියන් දැව්වන්ට ආදරය හා උණුසුම පෙන්වන්නේ මෙයින් තමාට ලැබෙන ආස්වාදය ගැන තකා මිස, දැව්වන්ට ඇතිවන ප්‍රයෝජනය ගැන දැනීමක් නොමැතිවය. අවකාශයක් ලබා ගෙන හෝ දැව්වා රතල් කිරීම, දැව්වා තම ශරීරයට ස්පර්ශවනසේ උණුසුම් කර ගැනීම, ආදරය පෙන්වීම, ගී සිංදු හා කථා පොඬි කියා දීම, සෙල්ලම් උපකරණ නිවසේදීම පිළියෙළ කරගෙන හෝ සෙල්ලම් පහසුකම් ලබාදීම, දැව්වා උදෙසා ගමන් වන ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාවක් සඳහා ඔවුන් පෙළඹවීම, වර්ධන පියවරවල් නිසි වයසේදී ඉටුවන්නේද යි විමසීමත්වීම හා ඒ සඳහා ඔවුන් දිරිමත් කිරීම, සම වයසේ දැව්වන් සමඟ ආශ්‍රයට රැකුල්දීම, දැව්වන් අතර ඊර්ෂ්‍යාව ඇති වෙමින්ම වගබලා ගැනීම යන මේ වැදගත් දේ ගැන දෙමවුපියන් හා වැඩිහිටියන් උනන්දු වන්නේ නම්, දැව්වන්ගේ මානසික හා මනෝ සමාජික වර්ධනය දියුණු වේ. තවද අඹු සැමියන් දෙදෙන අතර ඇති සුහදතාවය තම දුපුතුන්ගේ පුද්ගලික ජීවිතය ගැන ඇති විශ්වාසය ගොඩනංවනවා මෙන්ම, මව්පියන් අතර ඇතිවන සංඛු දබර, මත්පැන් නිසා ඇතිවන විෂමතා පවුලේ සාමදානය කඩා කප්පල් කරනවා මෙන්ම දැව්වන්ගේ මානසික සමතුලිත බවට දැරුණු පහරකි.

දැව්වන් නිවසේදී මුහුණපාන හදිසි අනතුරු වලින් වළක්වා ගැනීම.

නිවසේදී නිතර හදිසි අනතුරුවලට ලක්වන්නේ දැව්වන්ය. මෙම හදිසි අනතුරුවලට ලක්වන්නේ දැව්වන්ය. මෙම හදිසි අනතුරු නිසා

අවුරුද්දකට දැව්වන්ගේ වටිනා ජීවිත සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් වනාහේ යයි. මෙයට සම්පූර්ණ යෝග්‍ය වගකිව යුත්තේ මව්පියන් සහ අනෙකුත් වැඩිහිටියන්ය.

කුප්පි ලාම්පු පෙරලීම නිසා ගින්නෙන් පිළිස්සීම, උණුවතැටෙන් පිළිස්සීම, හුම්තෙල් සහ වෙනත් එසවෂ වර්ග අනාරක්ෂිතව තැබීම නිසා දැව්වන් පානය කරම, කැපෙන ආශ්‍රිත දැව්වන්ට අසුවීමට තැබීමෙන් ඒවායින් තැපාල සිදුකර ගැනීම, වැරදි සහ තැලීම, ආගන්තුක දෙවල් නාසයෙහි සහ උගුරෙහි හිරකර ගැනීම සහ ආරක්ෂා රහිත ලංවලට වැරදිම නිතර අසන්නට ලැබෙන්නේද සහ අනතුරුවලින් සමහරකි.

දැව්වන්ට සෞඛ්‍ය පුරුදු පුහුණු කිරීම නිවසේදී ආරම්භ කළ යුතුය. තවදුරටත් කිරීමෙන් හෝ දඬුවම කිරීමෙන් දැව්වන්ට සෞඛ්‍ය පුරුදු පුහුණු කළ නොහැක. ගෙදර අනෙකුත් වැඩිහිටියන් සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපදීමෙන් දැව්වන්ට ආදර්ශයක් විය යුතුය.

ගෙදරදී පුහුණු කළ හැකි සෞඛ්‍ය පුරුදු සමහරක් නම්:

- කෑමට පෙර සබන් දා අත් සෝදා ගැනීම.
- ක්‍රමාණුකූලව වැසිකිළි වීච්චි කිරීම.
- = වැසිකිළි පාවිච්චියෙන් පසු සබන් දා අත් සෝදා ගැනීම
- = උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම
- = යමක් අනුලා කෑමට පෙර සෝදා ගැනීම
- උදා: පළතුරු වර්ග
- = පාවහන් පාවිච්චිය
- = තමන් පාවිච්චි කරන උපකරණ වෙන්ව තබාගැනීම උදා: තුවාය, පිඟාන, කෝප්පය
- = කැහිමේදී සහ කිවිසිමේදී ලේන්සුවක් පාවිච්චි කිරීම.

මෙම සෞඛ්‍ය පුරුදු නිසි ලෙස පිළිපදීමෙන් විශේෂයෙන් දැව්වන්ට වැළඳෙන පාචනය බඩ වැලේ හටගන්නා රෝග වළක්වා ගත හැක. ඒවගේම අනාගත සුවචන් ජීවිතයකට මෙම සොදගති ශක්තිමත් අඩිතාලමකි.

මවගේ සහ දැව්වන්ගේ සුව සෞඛ්‍ය, සුරැකුමයි, නිවහනෙන් ඇරඹෙන අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම සහ සේවා පහසුකම් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ගෙන් ලබාගත හැක.