

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

- 13 වන නිපුණතාවය නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් දරුවන් හදා වඩා ගනියි

2 කොටස



E.W. සසිකා දිල්ලරත්නි
ඔප/හෝ ඩෝපේ රාජසිංහ මහා විද්‍යාලය



13 වන නිපුණතාවය
නිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින්
දරුවන් හඳුා වඩා ගනියි

නිපුණතා මට්ටම - 13-2
නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම් විමසා බලයි



ඉගෙනුම් වල

- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා වැදගත් වන කරුණු විමසා බලයි.
- ගර්භනී මව රැක බලා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරයි.
- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ගර්භනී මවගේ සුරක්ෂිතතාව වැදගත් වීමට හේතු පැහැදිලි කරයි



• ගර්භිණීභාවය

- මවගේ සහ පියාගේ කායික සහ මානසික පරිණතිය අත්‍යවශ්‍යය
- ගර්භිණීභාවය සඳහා ඉතා සුදුසු වන්නේ වයස අවුරුදු 20-30 අතර ය
- මවගේ වයස අවුරුදු 35ට වඩා වැඩිවීමත් සමඟ විවිධ අක්‍රමිකතා සහිත දරුවන් ඉපදීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි ය
- ගර්භිණී මවගේ උස සහ බර ද යෝග්‍ය ආකාරයෙන් පැවතිය යුතු ය
- අස්ථි ශක්තිමත් වීම සහ අස්ථි සහත්වය උපරිම මට්ටමක තිබීම ද අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි



ගර්භිණීභාවයේ ලක්ෂණ

- ගැබ්ණී මවකගේ ශරීරයේ විවිධ වෙනස්වීම් සිදුවේ.
- ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝනවල බලපෑම මෙම වෙනස්වීම් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපායි

➤ ආර්තවය නැවතීම

➤ කෑම අරුචිය සහ උදෑසන ඔක්කාරය

➤ උදරය විශාල වීම

➤ නිතර මුත්‍ර පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව



• ගර්භණී අවධියේ ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ

- වමනය
- මලබද්ධය
- පාද ඉදිමුම
- ආහාර අරුචිය



• ගර්භිණී අවධියේ බලපෑම් ඇති කල හැකි අවදානම් සාධක

- දියවැඩියාව
- අධි රුධිර පීඩනය
- ඇදුම
- සමාජ රෝග
- මවගේ වයස වැඩිවීම හෝ අඩුවීම
(අවුරුදු 14ට අඩුවීම සහ අවුරුදු 35ට වැඩිවීම)
- උස අඩු බව
- සංජානීය රෝග (තැලිසීමියාව, හිමෝලිඞියාව වැනි)



• ගර්භණී මවගේ සෞඛ්‍යය හා දෛනික චර්යා

- පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතය මෙන් ම දත්, නිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම

(ගර්භණී මවගේ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි වැදගත් වේ.)

- පිරිසිදු බව සඳහා දිනපතා හැම,
- ගර්භණී මව අඩි උස සපත්තු පැලඳීමෙන් වැළකිය යුතුය
- ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම සහ විවේකය ලබා ගැනීමද වැදගත්වේ
- හැකි තාක් දුරට බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම අත්‍යවශ්‍යවේ



කායික නිරෝගිතාව මෙන් ම මානසික නිරෝගිතාව ද ගර්භිණී මවට වැදගත් වේ

නිතරම සතුවීන් සිටීම, සැහැල්ලු මානසික වාතාවරණයක් තුළ ජීවත් වීම මෙන් ම භය, දුක, ක්‍රෝධය වැනි හැඟීමවලින් තොරවීම අධ්‍යාත්මික නැඹුරුව මඟින් මානසික සුවය ලබා ගැනීම, මානසික නිරෝගිතාව කෙරෙහි බලපායි.



නිරෝගි දරු උපතක් අපේක්ෂා කරන සෑම ගර්භිණී මවක් ම මාතෘ සායනයට සහභාගි විය යුතු ය. මාතෘ සායනයකින් පහත සඳහන් කාර්යයන් ඉටු වේ.



- ගැබ්ණියක් සඳහා අවශ්‍යයෙන් ම සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී සුවිශේෂ පරීක්ෂණ සිදු කිරීම
- රෝගී තත්ත්ව ඇත්නම් ඉක්මනින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම
- ගර්භිණී සමය තුළ සුදුසු මානසික හා ශාරීරික පසුබිම සැලසුම් කිරීම
- ගර්භාෂයේ භ්‍රෑණය වැඩෙන බව සහ සිටින ආකාරය නිවැරදි ව වටහා ගැනීම



- ගර්භිණී මවගේ පෝෂණ තත්ත්වය යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
- අවශ්‍ය ඒන්නන් ලබාදීම (පිටගැස්ම)
- ගැබිණි මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට පිළිතුරු ලබාදීම
- ඊළඟ දරු උපත සඳහා සුදුසු පරතරය රැකගැනීමට උචිත උපත් පාලන ක්‍රම කෙරෙහි යොමු කිරීම



මාතෘ සායනයක සිදු කෙරෙන පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ දෙයාකාර වේ. එනම්,

- ★ **මුල් දිනයේ සිදු කෙරෙන පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ**
 - බර මැනීම
 - උස මැනීම
 - රුධිර පරීක්ෂණ
 - හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය
 - රුධිර ඝනකය
 - රිසස් සාධකය - Rh
 - VDRL පරීක්ෂණය



★ නිතිපතා සිදු කෙරෙන පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ

- මුත්‍රා පරීක්ෂණය
- රුධිර සීඝ්‍රතාව මැනීම
- බර මැනීම



පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන් පිළිබඳව හා ඒවායේ වැදගත්කම

- ❖ රුධිර පරීක්ෂණය මගින් රුධිර හිමොග්ලොබින් මට්ටම නිර්ණය කර යකඩ අවශ්‍යතාව පිළිබඳ උපදෙස් සහ යකඩ පරිපූරණය කිරීමට කටයුතු කරයි
- ❖ රුධිර සහය දැන ගැනීමෙන් ප්‍රසූතියේදී අවශ්‍ය වුවහොත් රුධිරය ඉක්මනින් ලබාදීමටද හැකිවේ
- ❖ රීසස් සාධකය මගින් සොයා ගන්නේ මවගේ රුධිරය Rh + හෝ Rh - ද යන්නයි.



VDRL පරීක්ෂණය මගින් සමාජ රෝග වැළඳී ඇත්ද යන්න හඳුනා ගනී. රෝග වැළඳී ඇත්නම් වහාම ප්‍රතිකාර කිරීම වැදගත් වේ. රෝග වැළඳී ඇති මව්වරුන්ට ආබාධිත දරුවන්, මළ දරු උපන් ඇතිවිය හැකිය

රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම ද මාතෘ සායන මගින් පරීක්ෂා කෙරේ. දියවැඩියාව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව පිළිබඳ ව එමගින් දැනගනී.



- නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම්
- කායික හා මානසික පරිණතිය
- ගර්භනීභාවයෙහි ලක්ෂණ
- සුළු ආබාධ
- සෞඛ්‍යය
- සායනය
- දෙමාපිය භාවය
- ගර්භනීභාවය
- ගර්භනී මව්වරු රැක බලා ගැනීම
- අවදානම් තත්ත්ව
- දෛනික චර්යා



10 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

13 වන නිපුණතාවය
නිවැරදි පිළිවෙත්
අනුගමනය කරමින්
දරුවන් හදා වඩා ගනියි .



නිපුණතා මට්ටම - 13-2

නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම් විමසා බලයි

ගර්භිණී මවගේ පෝෂණය කොටසින්
නැවත හමුවෙමු

