

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

13 වන නිපුණතාවය නිවැරදි
පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින්
දරුවන් හදා වඩා ගනියි

3 කොටස :13-3



ගර්භිණී මවගේ පෝෂණය

E.W. සසිකා දිල්ලරැක්කි
බප/හෝ බෝපේ රාජසිංහ මහා විද්‍යාලය



ගර්භිණී මවගේ පෝෂණය

- ගර්භිණී අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියකි
- සාමාන්‍ය කාන්තාවකගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවන්ට වඩා ඇතැම් පෝෂක මේ අවධියේ දී ප්‍රමාණාත්මක ව වැඩි කළ යුතු ය
- මේ සඳහා මඟ පෙන්වන මූලාශ්‍රය වන්නේ නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනයි



ගර්භිණී අවධියේ දෙවන, තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකවල
විශේෂයෙන් පහත සඳහන්
පෝෂකවල දෛනික අවශ්‍යතාවල වැඩිවීමක් පෙනේ.

- ★ ශක්තිය
- ★ ප්‍රෝටීන්
- ★ කැල්සියම්
- ★ යකඩ
- ★ සින්ක්
- ★ අයඩින්
- ★ විටමින් A



නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

කණ්ඩායම	ශක්තිය කිලෝකැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කාල්සියම් මිලිග්‍රෑම්	යකඩ මිලිග්‍රෑම්	සින්ක් මිලිග්‍රෑම්	අයඩින් මිලිග්‍රෑම්	විටමින් A මිලිග්‍රෑම්	තයමින් මිලිග්‍රෑම්	රයිබොෆ්ලේවින් මිලිග්‍රෑම්	නියසින් මිලිග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මිලිග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ) ශරීර බර 55 kg	2350	52	750	33	5	110	500	1.1	1	14	400
ගර්භිණී මව ශරීර බර 55 kg දෙවැනි ත්‍රෙමාසිකය	+360	+7	750	33	7	250	800	1.4	1.4	18	600
ගර්භිණී මව ශරීර බර 55 kg තෙවැනි ත්‍රෙමාසිකය	+475	+13	800	33	10	250	800	1.4	1.4	18	600



දෙවෙනි ත්‍රෛමාසිකයේ ප්‍රධාන වශයෙන් ගර්භිණී මවගේ මූලස්ථ පරිවෘත්තිය වේගය වැඩිවන බැවින් ඇයගේ ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩිවේ.
සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා

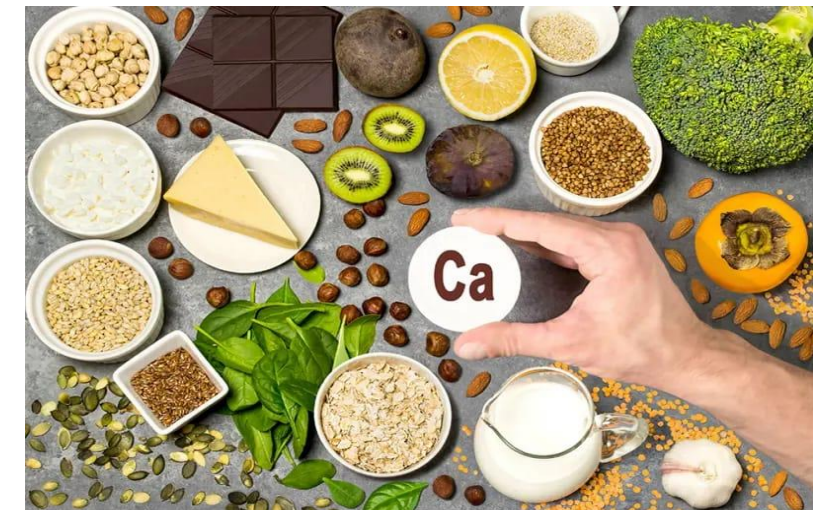
ගර්භිණී අවධියේ දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේ දී ශක්තිය කිලෝ **කැලරි 360ක්** සහ තුන්වන ත්‍රෛමාසිකයේ දී ශක්තිය කිලෝ **කැලරි 475ක්** වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.



- කලලයේ වැඩීම සහ මවගේ පටක වර්ධනය (වැඩි වන රුධිර පරිමාව, ගර්භාෂය, පෙකෙනිවැල, කලල බන්ධය) සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව ද ඉහළ යයි
- මෙම අවධියේදී කලලයේ පටක වර්ධනය මෙන් ම මවගේ පටක වර්ධනය ද වේගවත් ව සිදු වේ
- මේ සඳහා ගුණාත්මක බවින් වැඩි ප්‍රෝටීන් ආහාර වේලට එකතු කළ යුතු වේ
- ගර්භිණී අවධියේ දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේ දී සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 7ක් සහ තුන්වන ත්‍රෛමාසිකයේ දී ග්‍රෑම් 13ක් වශයෙන් දෛනික අවශ්‍යතාව ඉහළ යයි.



- ඛනිජ ද්‍රව්‍ය අතරින් කැල්සියම්, යකඩ සහ අයඩින් අවශ්‍යතාව ගර්භිණී අවධියේ දී ප්‍රමාණාත්මක ව වැඩි වේ
- මවගේ දත් හා අස්ථිවල නිරෝගීතාව පවත්වා ගැනීම සඳහාත්, කලලයේ අස්ථි වර්ධනය සඳහාත් කැල්සියම් ලබාදීම වැදගත් වේ
- ගර්භිණී අවධියේ තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේදී කැල්සියම් දෛනික අවශ්‍යතාව මිලිග්‍රෑම් 800 කි.



- සාමාන්‍ය කාන්තාවකගේ දෛනික යකඩ අවශ්‍යතාව මිලිග්‍රෑම් 33කි
- ගර්භිණී කාන්තාවකගේ ද යකඩ අවශ්‍යතාව ද මිලිග්‍රෑම් 33ක් ලෙස (වගුව 1) දක්වා ඇත
- එයට හේතුව ගර්භිණී අවධියේ දී යකඩ පරිපූරණය සඳහා (ෆෙරස් සල්ෆේට් මිලි ග්‍රෑම් 100ක්) පෙනි වශයෙන් ලබා දෙන හෙයින් එම අවධිය තුළ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි කිරීම අවශ්‍ය නොවන බැවිනි



ගර්භිණී මවගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිවීමට පහත සඳහන් හේතු බලපායි.

- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම
- කලලයේ රුධිර නිෂ්පාදනය
- කලලයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීම සඳහා
- ප්‍රසූතියේ දී සිදුවන රුධිර වහනය නිසා



- ගර්භිණී අවධියේ අයඩින්වල අවශ්‍යතාව ද ඉහළ යයි. තෙරොක්සින් හෝමෝනය නිෂ්පාදනය සඳහා අයඩින් අවශ්‍ය වේ.

ගර්භිණී මවගේ අයඩින් උපතනව පහත සඳහන් තත්ත්ව ඇති කිරීමට හේතු විය හැකි ය

- ගබ්සා වීම
- ප්‍රාග් පරිණාත දරු උපන් ඇතිවීම
- මළ දරු උපන් ඇතිවීම
- මන්ද මානසික දරු උපන් ඇතිවීම



- මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංශ්ලේෂණය, හූෂණයේ ඇස්වල පෙනීම, අපිච්ඡද පටකවල මනා පැවැත්ම සඳහා විටමින් A වල අවශ්‍යතාව වැඩි වේ
- පෝෂක පරිවෘත්තීය සඳහා B කාණ්ඩයේ විටමින් (විටමින් B1 , B2 , නියසින් වැනි) අවශ්‍ය වේ
- විශේෂයෙන් කලල වර්ධනය ආරම්භයේ සිට ස්නායු සෛල නිර්මාණය සිදුවන හෙයින් B කාණ්ඩයේ විටමින් වන ෆෝලේට්වල අවශ්‍යතා ද ඉහළ යයි



- ඉහත සඳහන් පෝෂක හැරුණු විට ගර්භිණී මවට ඇතිවන මලබද්ධය වැළැක්වීම සඳහා තන්තු සහිත ආහාර ලබාදීම ද අවශ්‍ය වේ
- විශාල වන ගර්භාෂය නිසා අන්ත්‍රවල ඇති කරන තෙරපීම මෙම අවධියේ මලබද්ධය ඇති වීමට හේතු වේ
- මේ නිසා එළවළු හා පලතුරු ආහාර වේලට වැඩිපුර එකතු කර ගත යුතු ය



10 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

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



ගෑරිහිණි මවගේ පෝෂණය

**13-4 කොටසින්
නැවත හමුවෙමු**

