

# ළදරුවන් රැක බලා ගැනීම

දරුවකුගේ උපතේ සිට අවුරුද්දක් එක දක්වා කාලය ළදරු අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. පුද්ගලයකුගේ සංවර්ධනයෙහි ලා මූලික අඩිතාලම වැටෙනුයේ මෙම අවධියේ ය. එබැවින් මෙම අවධියේ දී ළදරුවකු මනාව රැක බලා ගැනීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ළදරුවකු රැක බලා ගැනීමේ දී ළදරු අවධිය තුළ සිදුවන විවිධ වර්ධන ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම, සෞඛ්‍යය හා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම, මනා පෝෂණය හා ආහාර පුරුදු වර්ධනය කිරීම, යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීම වැනි කරුණු පිළිබඳ ව දැනුම ආකල්ප කුසලතා ඉතා වැදගත් වේ.

## නවප දරුවා (Neonate)

උපතේ සිට දින 28ක් තුළ දරුවා හැඳින්වෙන්නේ නවප දරුවා ලෙස ය.



නවප දරුවා

## නවප දරුවාගේ ගති ලක්ෂණ

නවප දරුවා දවසේ වැඩි කාලයක් නිදා ගනියි. අලුත් පරිසරයට ක්‍රමයෙන් හුරුවෙයි. ශ්‍රී ලාංකික දරුවකුගේ උපත් බර කිලෝ ග්‍රෑම් 2.5 - 3.5 පමණ වන අතර දිග සෙන්ටිමීටර පහනක් පමණ ද වේ. දරුවා බිහි වී නව පරිසරයට හැඩ ගැසීමේ දී මුල් දින දහය තුළ උපත් බර සුළු වශයෙන් අඩුවේ. ඉන් පසු ක්‍රමයෙන් බර වැඩි වේ. හිස ශරීරයේ දිගෙන් 1/4 ක් පමණ වන අතර හිසෙහි වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර 34 ක් පමණ වේ. හිස සෘජුව තබාගැනීමට අපහසුය. ස්නායු පද්ධතිය හොඳින් වර්ධනය නොවීම සහ මාංශ පේශිවල මෘදු බව නිසා සිරුර පාලනය කිරීමට අපහසුය. නවා වකුටු කර ගත් අත් පා වලින් යුක්තය. අත් මීට මොළුවාගෙන සිටියි. මේද පටක ශරීරය තුළ වර්ධනය වීම බොහෝ අඩුය. සිරුර සිහින්ය. සම රෝස පැහැතිවන අතර සිනිඳු රෝම දක්නට ලැබේ. අවට පරිසරයට කිසියම් සංවේදීතාවක් පෙන්නුම් කරයි.

නොමිලේ බෙදහැරීම පිණිසයි

## ප්‍රතික ක්‍රියා

අවට පරිසරයේ ඇතිවන විවිධ සංවේදනවලට අනිවිභානුගව (මොළයේ පාලනයකින් තොරව) දක්වන ප්‍රතිචාර ප්‍රතික ක්‍රියා ලෙස හඳුන්වයි. නවජ දරුවා ප්‍රතික ක්‍රියා කිහිපයක් පෙන්නම් කරයි. හැඬීම, කිරි උරා බීම, තිගැස්සීම, බහිසුවය ළදරුවා පෙන්වන සුවිශේෂී ප්‍රතික ක්‍රියා වේ. උපතේ සිටම සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රියාකාරී වේ. ඇස් පෙනීම, කන් ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම සිදු වේ. සංවේදනයන් සඳහා දරුවා ප්‍රතිචාර දක්වන අයුරු උදාහරණ කිහිපයක් ඇසුරින් හඳුනා ගනිමු.

සංවේදනය	ප්‍රතික ක්‍රියා
ශබ්දය	<ul style="list-style-type: none"> <li>අධික ශබ්දයට තිගැස්සීම</li> </ul>
ස්පර්ශය	<ul style="list-style-type: none"> <li>දරුවාගේ අත්ලට ඇඟිල්ලක් තැබූ විට මීට මොළවා ගැනීම</li> <li>පියයුරු මුවට ස්පර්ශ වීමේ දී කිරි උරා බීමට සූදානම් වීම</li> </ul>
දෘෂ්ඨිය	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආලෝකය යොමු වූ විට ඇස් වසා ගැනීම</li> </ul>

දරුවකුගේ සංවර්ධනය ආකාර දෙකකට සිදු වේ.

- හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා
- මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා

ළදරු අවධිය තුළ සංවර්ධනය සිදුවන ආකාරය පිළිබඳ ව විමසා බලමු. ළදරුවකුගේ සංවර්ධනය හිසේ සිට දෙපතුළ දක්වා ක්‍රමානුකූලව සිදුවේ. පහත සඳහන් රූප සටහන නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් එය පැහැදිලි වනු ඇත.

**වයස**

**හැකියාවන්**

- උපත →
- මාස 1½ - 2 →
- මාස 1½ - 2 →
- මාස 3 - 4 →
- මාස 4 - 5 →
- මාස 6 →
- මාස 7 - 8 →
- මාස 9 - 10 →
- මාස 9 - 10 →
- මාස 9, 10, 11 →
- මාස 12 →



- ← ප්‍රතික ක්‍රියා (හැඬීම, සිනහ වීම, තිගැස්සීම, කිරි උරාබීම)
- ← වලනය වන වස්තූන් දෙස බලයි
- ← ප්‍රතිචාර ලෙස සිනහ වීම
- ← ගෙල ඔසවයි
- ← මුණින් අතට සිටින විට ගෙල හා පපුව ඔසවයි
- ← අත් එකිනෙක පටලවා සෙල්ලම් කරයි. යමක් ඇල්ලීමට අත දිගු කරයි
- ← උදව් ඇතිව වාඩි වේ
- ← උදව් නැතිව වාඩි වේ
- ← දණගායි
- ← උදව් ඇතිව නැගිටියි
- ← උදව් ඇතිව ඇවිදියි
- ← තනිව ඇවිදීමට පෙළඹෙයි

උදහරණයක් වශයෙන් මාස තුන, හතරේ දී ගෙල ඔසවන දරුවා මාස හත අට වන විට වාඩිවේ. ඒ අනුව සිරුරේ මධ්‍යයේ සිට පර්යන්තය දක්වා ද ළදරුවාගේ සංවර්ධනය සිදුවන බව පැහැදිලි වේ. මාස හතර පහේ දී මුනින් අතට සිටින විට පපුව ඔසවන දරුවා මාස නමය දහය වන විට මහපටඟිල්ල සහ දබරඟිල්ල භාවිත කර ඇගිලි තුඩුවලින් ද්‍රව්‍ය අහුලා ගැනීමට හැකියාව ලබයි. නමුත් සමහර ළදරුවන් තම හැකියා පෙන්නුම් කරන කාල සීමා මීට වෙනස්වන අවස්ථා ද තිබිය හැකි ය.

කායික වර්ධනයේ දී පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ පිළිබඳ ව විමසා බලමු.



**කායික වර්ධනය**




- උස සහ බර වැඩි වීම
- ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රමයෙන් ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම
- දත් වර්ධනය වීම
- ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්ව වර්ධනය වීම
- ඉපදී පළමු මාස පහ තුළ දී බර, උපත් බර මෙන් දෙගුණයක් පමණ වීම
- පළමු වසර අවසානයේ දී බර උපත් බර මෙන් තුන් ගුණයක් පමණ වීම
- අස්ථි හා මාංශපේශී වර්ධනය වීම

## වාලක වර්ධනය




ළදරු අවධියේ දී වාලක වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වේ. ළදරුවාගේ සිරුරේ අස්ථි හා මාංශපේශී වර්ධනය වීම තුළින් ඒවා මනාව පාලනය කරමින් චලනය කිරීමේ හැකියාව වාලක වර්ධනය ලෙස හඳුන්වයි. පළමු වසර තුළ දී දරුවා මුනින් අතට හැරීම, දණගැම, ඉදගැනීම, ඇවිදීම වැනි හැකියා තුළින් කායික මෙන්ම වාලක වර්ධනයේ වේගවත් බවක් පෙන්වයි.



ඔබ ඉහත දී නිරීක්ෂණය කළ රූප සටහන මගින් ද ළදරුවියෙහි කායික හා වාලක වර්ධනය වඩාත් ඉස්මතුව පෙන්වන අවධියක් බව පැහැදිලි වේ. දරුවා වැඩෙත්ම මාංශ පේශී වර්ධනය වීමත් ඉන්ද්‍රියයන් මේරීමත් සමග තව දුරටත් වාලක ක්‍රියාවල යෙදීමේ හැකියාව ලබයි. ළදරුවාගේ වාලක වර්ධනය සිදුවන ආකාරය තවදුරටත් විමසා බලමු.

වයස	වාලක හැකියා
මාස 1½ - 2 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මුනින් අතට හැරී සිටින විට 45° ට හිස ඔසවයි</li> <li>• අත් පා වේගවත්ව චලනය කරයි</li> </ul>
මාස 3 - 4 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ගෙල ඔසවයි</li> </ul>
මාස 4 - 5 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මුනින් අතට සිටින විට අත් දෙක තබා පපුව ඔසවයි</li> <li>• අත් දෙකින් අල්ලා වාඩි කරවීමට හැකි වේ</li> <li>• අත් එකිනෙක පටලවා ගනිමින් සෙල්ලම් කරයි</li> <li>• යමක් ගැනීමට අත දිගු කරයි</li> </ul>
මාස 6 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උදව් ඇතිව වාඩිවෙයි. සෘජුව සිටීමට අපහසු බැවින් වකුටු වී සිටියි</li> <li>• අත්ලෙන් අල්ලයි</li> </ul>
මාස 7 - 8 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උදව් නැතිව තනිව වාඩිවෙයි</li> <li>• එක් අතකින් අනෙක් අතට යම් යම් දේ මාරු කරයි</li> </ul>

<p>මාස 9 - 10</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උඩු අතට සිට මුනින් අතටත් මුනින් අතට සිට උඩු අතටත් හැරෙයි</li> <li>• උනන්දුවක් දක්වන ද්‍රව්‍ය ඇඟිලි තුඩුවලින් අල්ලයි (මහපටැඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල භාවිත කර)</li> <li>• දණගායී</li> <li>• උදව් ඇතිව නැගිටියි</li> </ul>
<p>මාස 10 - 11</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උදව් ඇතිව ඇවිදියි</li> </ul>
<p>මාස 12</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උදව් නැතිව නැගිටියි</li> <li>• තනිව ඇවිදීමට පෙළඹෙයි</li> <li>• උදව් ඇතිව ඇවිදියි</li> <li>• ක්‍රීඩා භාණ්ඩ දෙකක් එකට ගසමින් සෙල්ලම් කරයි</li> </ul>

විශේෂයෙන් ළදරුවාගේ මානසික වර්ධනය හා භාෂා වර්ධනය නිරීක්ෂණය කළ හැකි වනුයේ පහත සඳහන් ප්‍රතිචාර තුළිනි.

<p>මාස 1½ - 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ශබ්දය ඇසෙන දෙසට ඇස යොමු කරයි</li> <li>• මව හඳුනා ගනියි</li> </ul>
<p>මාස 2 - 5</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• විවිධ ශබ්ද නිකුත් කරයි</li> <li>• මව හඳුනාගෙන සිනහ වෙයි</li> </ul>
<p>මාස 7 - 8</p>  <p>බා.. බා.. බා...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ශබ්දය ඇසෙන දෙසට හිස යොමු කරයි</li> <li>• තේරුමක් නැති යම් හඬක් නැවත නැවත ශබ්ද කරයි බා...බා.. , ටා...ටා... , මා...මා...</li> </ul>

<p>මාස 9 - 10</p> <p>ටටා....</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අම්මා... බබා... වැනි තේරුමක් ඇති වචන කියයි</li> <li>● සරල උපදෙස් තේරුම් ගනියි</li> <li>● උද - අත් පුඩි ගැසීම, සමු ගැනීමේ දී අත වැනීම</li> </ul>
<p>මාස 12</p> <p>දෙන්න...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● වචන දෙක තුනක් කථා කරයි. අර්ථයක් ඇතිව කථා කරයි</li> <li>● උද - දෙන්න... අර...</li> <li>● සැඟ වූ යමක් සොයා ගනියි</li> <li>● හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි</li> </ul>

ළදරු අවධියේ දී භාවික (චිත්තවේගී) හා සමාජයීය වර්ධනය සුවිශේෂීව හඳුනා ගැනීම අපහසු වුවද චිත්තවේගීය හා සමාජයීය හැකියා ක්‍රමයෙන් ළදරුවා තුළ වර්ධනය වේ. ළදරුවාගේ චිත්තවේග ක්ෂණිකය වහා වෙනස් වන සුලුය. හඬමින් සිටි දරුවා සිනහවෙයි. වහා වෙනස් වන සුලු භාවිකයන් කායිකව පෙන්නුම් කරයි. බොහෝ විට කෑ ගසා භාවික පිළිබිඹු කරයි.

වයස	හැකියාවන්
<p>මාස 0 - 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ප්‍රතිචාර ලෙස සිනහවෙයි</li> <li>● අපහසුතා, වෙහෙස, හැඟවීමට හඬයි</li> </ul>
<p>මාස 4 - 7</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● වෙනත් කුඩා දරුවන් කෙරෙහි උනන්දුව දැක්වීමට පටන් ගනියි</li> <li>● ශබ්ද නඟා සිනහවෙයි</li> <li>● සිනහව මගින් ප්‍රතිචාර දක්වයි</li> <li>● ප්‍රීතීමත් ලෙස සෙල්ලමට නැඹුරු වේ</li> <li>● අතට ගත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩයක් ආපසු ගත් විට තරහ දක්වයි</li> </ul>
<p>මාස 8 - 12</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● කණ්ණාඩියෙන් පෙන්වන ප්‍රතිබිම්බයට සිනහවෙයි</li> <li>● අමුත්තන් දුටු විට බිය වෙයි, හඬයි</li> <li>● දෙමාපිය උරහිස මත හිස සඟවාගනී</li> </ul>

ලදරුවියේ දී වර්ධන ස්වභාවය, ඔවුන් පිළිබිඹු කරන හැකියා තුළින් දැන් ඔබට පැහැදිලි වී ඇත. රැකබලා ගැනීමේ දී එම හැකියා වර්ධනයට රුකුලක් ලෙස අත්දැකීම් ලබා දීම වැදගත් වේ.

- උදා -
- ඒ ඒ වයසට ගැලපෙන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම
  - අවස්ථා සලසා දීම
  - පෙන්වන හැකියා අගය කිරීම තුළින් දිරිමත් කිරීම
  - වර්ධනයන්හි පසුබෑම් ඇතිවීම වෛද්‍ය උපදෙස් පැහැදීම

### ලදරුවාගේ පෝෂණය

ලදරුවාට මුල් මාස හය තුළ මව් කිරි පමණක් දීම නිර්දේශ කර ඇත. ප්‍රෝලැක්ටින් හෝමෝනය මව් කිරි නිපදවීමට වැදගත් වේ. කිරි උරා බීමත් සමග ප්‍රෝලැක්ටින් හෝමෝනය සුවය උත්තේජනය වේ.

මව් කිරි දීමෙන් සැලසෙන වාසි

- දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වී තිබීම
- මවගේ මුල්කිරි කොලොස්ට්‍රම් හෙවත් නවස්තනය මඟින් ලදරුවාට ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම
- මව් කිරිවල DHA (අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක්) අඩංගු බැවින් ලදරු මොළය වර්ධනයට වැදගත් වීම
- ලදරුවා කිරි උරාබීම නිසා කම්මුල්වල පේශිවලට ව්‍යායාම ලැබීම හා ඒ තුළින් භාෂා වර්ධනයට රුකුලක් වීම
- ලදරුවාට ආසාදන රෝග සෑදීම පාලනය වීම
- ජීරණය පහසුව
- මළ බද්ධය අඩුවීම
- අසාත්මිකතා අඩුවීම
- මව හා ලදරුවා අතර අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම වර්ධනය වීම

මව් කිරි දීමෙන් මවට සැලසෙන වාසි කිහිපයක් ද ඇත

- මවගේ ගර්භාෂය නැවත යථා තත්ත්වයට පත් වීමට හේතු වීම
- ස්වභාවික උපත් පාලනයට ද කිසියම් බලපෑමක් වීම
- මවට පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව අඩු වීම

දරුවා මාස හය ඉක්මවත්ම දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා වැඩිවන හෙයින් මව් කිරිවලට අමතරව අතිරේක ආහාරවලට හුරු කළ යුතුය.

**අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු**

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආරම්භ කර ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- වරකට එක් අලුත් ආහාරයක් බැගින් හඳුන්වා දීම
- ආහාරය ප්‍රමාණය මෙන්ම පෝෂණ අගය ද ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- එක් ආහාරයක් හඳුන්වා දී අසාත්මික නොවේ නම් දින තුනකට පමණ පසුව අනෙක් ආහාරය හඳුන්වා දීම
- ලුණු හා සීනි ආහාරයට එකතු නොකිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම
- ආහාර ගැනීමට දරුවා උනන්දු කළ යුතු අතර බලෙන් ආහාර නොදීම

මාස 6 - 12 අතර කාලයේ දරුවා අතිරේක ආහාරවලට හුරු කරන අයුරු අධ්‍යයනය කරමු.

- මාස හය සම්පූර්ණ වූ පසු අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භ කිරීම
- මත් ගාගත් බත් තලපයට මව් කිරි ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කර (කැබලි නොසිටින සේ) තේ හැඳි 2 - 3 ක් මුලින්ම ලබා දීම. ඊට පසු මව් කිරි දීම
- බත් තලපය දෙන ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- දින 3 - 4 කට පසුව පරිප්පු වැනි මාශබෝගයක් එකතුකර මත් ගා කෑමට දීම.
- කැරට්, වට්ටක්කා, අළු කෙසෙල්, අර්තපල් වැනි විවිධ එළවළු වර්ග ගොටුකොළ, මුතුණුවැන්න, සාරණ, තම්පලා වැනි පලා වර්ග ද මාළු, කුකුළු මස්, කුඩු කරගත් හාල්මැස්සන්, පිකුදු වැනි සත්ත්ව ආහාර ද ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආහාරයට එකතු කිරීම. අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භ කර සතියකට පමණ පසු ඉහත සඳහන් ආහාර වර්ග ලබා දීම හා වරකට එක් ආහාරය බැගින් දරුවාට හඳුන්වා දීම.
- හොඳින් පොඩි කරගත් / සුරාගත් ගස්ලබු, කෙසෙල්, කොමඩු, ඉඳුණු අලිපේර, ඉඳුණු කෙඳි අඩු අඹ වැනි පලතුරක් ආරම්භයේ දී දිනකට එක් වරක් ද පසුව වේල් 2 - 3 ක් පමණ ලබා දීම.
- කෑම වේල් අතරට දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබා දීම.

දරුවාට ආහාර ගැනීමට පුරුදු කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- ආහාර ගැනීම සඳහා වෙනම ස්ථානයක් සූදානම් කිරීම
- ආහාර ගැනීමට පෙර දැන් පිරිසිදු කිරීමට පුරුදු කිරීම
- තනිව ආහාර ගැනීමට යොමු කිරීම
- දරුවා සඳහා වෙන් වූ පිඟන්, කෝප්ප භාවිතය
- කෑම මේසය මත ආහාර පිඟාන තබා දරුවාට වෙන් වූ පුටුව මත වාඩි වී ආහාර ගැනීම



ජාතික මට්ටමින් දීප ව්‍යාප්තව දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවා ලීම සඳහා ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහනක් ක්‍රියාත්මක වේ. එමගින් දරුවා විවිධ ආසාදන රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගත හැකි වේ.

### ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන - 2007

වයස	රෝගය	එන්නත
උපතේ දී	කැසය රෝගය	B.C.G
මාස දෙක සම්පූර්ණ වූ විට	තකිකල් කැසය, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B ආසාදනය  පෝලියෝ	පෙන්ටාවේලන්ට් එන්නත (පංච සංයුජ එන්නත) පළමු මාත්‍රාව  පෝලියෝ මුඛ එන්නත - පළමු මාත්‍රාව
මාස හතර අවසානයේ දී	තකිකල් කැසය, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B ආසාදනය  පෝලියෝ	පෙන්ටාවේලන්ට් එන්නත - දෙවන මාත්‍රාව  පෝලියෝ මුඛ එන්නත - දෙවන මාත්‍රාව
මාස හය අවසානයේ දී	තකිකල් කැසය, ගලපටලය, පිටගැස්ම, හෙපටයිටිස් B, හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B ආසාදනය  පෝලියෝ	පෙන්ටාවේලන්ට් එන්නත - තෙවන මාත්‍රාව  පෝලියෝ මුඛ එන්නත - තෙවන මාත්‍රාව
මාස නමය අවසානයේ දී	ජපන් නිදි කර්පට් ප්‍රදාහය	ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් එන්නත
මාස දොළහ අවසානයේ දී	සරම්ප, ජර්මන් සරම්ප (රුබෙල්ලා) කම්මුල්ගාය	MMR එන්නත - පළමු මාත්‍රාව
මාස දහඅටකින්	තකිකල් කැසය, ගලපටලය, පිටගැස්ම  පෝලියෝ	ත්‍රිත්ව එන්නත - සිව්වන මාත්‍රාව  පෝලියෝ මුඛ එන්නත - සිව්වන මාත්‍රාව

අවුරුදු තුනක් අවසානයේ දී	සරම්ප, ජර්මන් සරම්ප (රුබෙල්ලා), කම්මුල්ගාය	MMR එන්නත - දෙවන මාත්‍රාව
අවුරුදු පහක් අවසානයේ දී	ගලපටලය, පිටගැස්ම පෝලියෝ	ගලපටලය, ටෙටනස් ද්විත්ව එන්නත DT පෝලියෝ මුඛ එන්නත - පස්වන මාත්‍රාව
අවුරුදු දොළහ දී	පිටගැස්ම හා ගලපටලය	ATD එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම සහ ගලපටලය)
පළමු ගර්භණී අවධිය සහි දොළහට පසු	පිටගැස්ම	පිටගැස්ම එන්නත් මාත්‍රා දෙකක් (සති හතරක පරතරයක් ඇතිව)
දෙවන, තෙවන ගර්භණී අවධිවල දී සහි දොළහට පසු	පිටගැස්ම	පිටගැස්ම එන්නත - මාත්‍රා දෙකක්
අවුරුදු 15 - 44 අතර	රුබෙල්ලා	MMR එන්නත (මෙයට පෙර ලබා දී නැත්නම්)

**මූලාශ්‍රය - ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන**

දරුවාගේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා සෞඛ්‍යය හා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. භාවිත කරන ඇඳුම්, පැළඳුම්, ඇඳ පිළි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම, දරුවා දිනපතා නෑවීම වැදගත්ය.

දරුවා රැකබලා ගැනීමේ දී මානසික වර්ධනය, භාෂා වර්ධනය හා චිත්තවේගීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම අනිවාර්ය වේ.

- මුහුණට මුහුණ බලා දරුවා සමග ළයාන්විතව කථා කිරීම.
- ආදරයෙන් තුරුලු කර ගැනීම, සිප ගැනීම.
- නැළවිලි ගීත ගැයීම.
- කතන්දර කීම.
- දරුවා වචන කථා කිරීම ආරම්භ කළ විට ඒ සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වමින් සරල වචන භාවිතයට උනන්දු කිරීම.
- පරිසරය නැරඹීමට අවස්ථාව දීම.
- පරිසරයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව දරුවාට තේරුම් ගත හැකි වන සේ කථා කිරීම.  
උදා - ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ දී ආහාරයේ නම, වර්ණය, රසය ගැන කථා කිරීම.

තවදුරටත් රැකබලා ගන්නෙකු විසින් දරුවාගේ සමාජයීය වර්ධනය සඳහා අවස්ථා සලසාදීම වැදගත් වේ. දරුවා පළමුවෙන්ම සමාජ බැඳීම ඇති කරගන්නේ මව සමගය. මෙම බැඳීම පසු කාලීනව ක්‍රමයෙන් අනෙක් පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීම දක්වා වර්ධනය වේ. සමාජයීය වර්ධනය ඇති කිරීමට,

- පවුලේ සාමාජිකයින් දරුවා සමග නිතර කථා කිරීම
- දරුවා සුරතල් කිරීම
- ඥාතීන් එකතු වන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම
- දරුවා සමග සෙල්ලම් කිරීම
- කුඩා දරුවන්ගේ ඇසුර ලබා දීම
- දරුවාගේ වයසට උචිත ආරක්ෂිත උපකරණ, මෙවලම්, ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම වයසට උචිත ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබා දීම ළදරුවාගේ සමස්ත සංවර්ධනයට වැදගත් වේ

වයස	ක්‍රීඩා උපකරණයේ ස්වභාවය	සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපෑම්
ඉපදී මුල් මාස කිහිපය තුළ දී	මිහිරි නාදය සමග වලනය වන වර්ණවත් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මිහිරි නාදය හා වර්ණය ප්‍රිය කරයි</li> <li>● ශබ්දය එන දෙස බලයි</li> <li>● අත දිගුකර අල්ලයි</li> <li>● මානසික තෘප්තිය ලබයි</li> <li>● ශබ්දවලට හුරුවෙයි</li> <li>● සන්නිවේදන හැකියා දියුණුවෙයි</li> <li>● ශබ්ද පුහුණුව නිසා භාෂා වර්ධනය සිදුවේ</li> </ul>
මාස 8, 9, 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සුරතල් සතුන්, වාහන ලෙස සකස් කළ වර්ණවත් හඬ උපදවන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ</li> <li>● සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පරිසරයේ විවිධ සතුන්, වාහන වැනි දේ හඳුනා ගනියි</li> <li>● දණගාමින් බෝලය පසුපස යයි</li> </ul>
මාස 11, 12	බිල්ඩින් බිලොක් වැනි වර්ණවත් ක්‍රීඩා මෙවලම්	<ul style="list-style-type: none"> <li>● වර්ණයට ප්‍රිය කරයි</li> <li>● ක්‍රීඩා භාණ්ඩ අල්ලමින් එකිනෙක සමග ක්‍රීඩා කර ප්‍රීතියෙයි</li> <li>● වාලක වර්ධනයට උදව් වේ</li> <li>● නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය වේ</li> <li>● භාවික වර්ධනය සිදුවේ</li> </ul>
මාස 12	තල්ලු කරගෙන යන කරත්ත වැනි උපකරණ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අල්ලාගෙන ඇවිදීමට උදව් වේ</li> <li>● තල්ලු කර යාමෙන් සතුටු වෙයි</li> <li>● මානසික, වාලක, චිත්තවේගීය වර්ධනයට උදව් වේ</li> </ul>

ළදරුවාට ලබා දෙන ක්‍රීඩා උපකරණ තුළින් දරුවාට අනතුරක් සිදු නොවිය යුතුයි.

● අනතුරුවලින් දරුවා ආරක්ෂා කිරීම

නිවස දරුවාට අනතුරු රහිත පරිසරයක් බවට පත් කළ යුතු ය. නිවසේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් දරුවා ආරක්ෂා කරගැනීමට ගත යුතු පියවර පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමු.

අනතුර	වැළැක්වීමට ගතයුතු පියවර
වැටීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තොට්ලේ දෙපස ඇති ආරක්ෂක වැටවල් වසා තැබීම</li> <li>• පොළොව තෙත් වූ විගස තෙතමනය වියළීම</li> <li>• බාධාවකින් තොරව දණගැමට, ඇවිදීමට සුදුසු පරිසරයක් සකස් කරදීම</li> <li>• දරුවා වාඩිවීමේ දී, ඇවිදීමේ දී රැක බලාගන්නන්ගේ වැඩි අවධානය යොමු කිරීම</li> </ul>
පිළිස්සීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• දරුවාට හසුවන මට්ටමින් උණුවතර වැනි දෑ නොතැබීම</li> <li>• උදුනේ ගින්දරට අත පෙවීම හෝ ගින්දර ඇඟට වැටීමට ඉඩකඩ නොතැබීම</li> <li>• දරුවාගේ උස මට්ටමට ඇති විදුලි කෙවෙති ආවරණය කර තැබීම</li> </ul>
නාසයේ, උගුරේ යමක් හිර කර ගැනීම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• දරුවාට ආහාර දීමේ දී සැලකිලිමත් වීම</li> <li>• ගෙබිම පිරිසිදු කර තැබීම</li> <li>• පබළු වැනි කුඩා දේ දරුවාට හසුනොවන සේ තැබීම</li> <li>• ඖෂධ වර්ග, වස විස වර්ග ආරක්ෂාකාරීව තැබීම</li> </ul>
ජලයෙන් සිදුවන හානි	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නිවසේ ඇති ජල පොකුණු සම්පයට යා නොහැකි සේ පරිසරය සකස් කිරීම</li> <li>• රැක බලාගන්නා අයගේ වැඩි අවධානය යොමු කිරීම</li> </ul>

**සාරාංශය**

ළදරු අවධියෙහි සිදුවන විවිධ වර්ධන ස්වභාව හඳුනාගෙන දරුවාගේ මනා සංවර්ධනය ඇති කිරීම සඳහා රැක බලා ගන්නෙකු විසින් අවධාරණය යොමු කළ යුතු ය. මනා පෝෂණය ලබා දීම, වයස්වලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා ලබාදීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කිරීම, හදිසි අනතුරුවලින් වළක්වා ගැනීමට කටයුතු සැලැස්වීම වැදගත්ය.

### අභ්‍යාස

1. 'නවජ දරුවා' හඳුන්වන්න.
2. නවජ දරුවාගේ ගති ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
3. වාලක වර්ධනය හඳුන්වා, දරුවකු රැක බලා ගැනීමේ දී වාලක වර්ධනය සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් දක්වන්න.
4. 'දරුවාගේ සංවර්ධනය හිස සිට දෙපතුළ දක්වා සිදු වේ' මෙය ළදරු අවධිය තුළින් උදහරණ දෙකක් දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
5. නිවසෙහි දී ළදරුවා මුහුණදිය හැකි අනතුරු දෙකක් නම් කර එම අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.