

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය



**Z E O M**



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ  
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கொட  
Zonal Education Office - Minuwangoda

**වාරය - 3 වාරය**

ශ්‍රේණිය : 10 ශ්‍රේණිය

විෂයය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාව 13 : නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම් වීමට  
දරුවන් හදා වඩා ගනියි.

**නිපුණතා මට්ටම 13.2 : නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සූදානම් වීමට බලයි.**

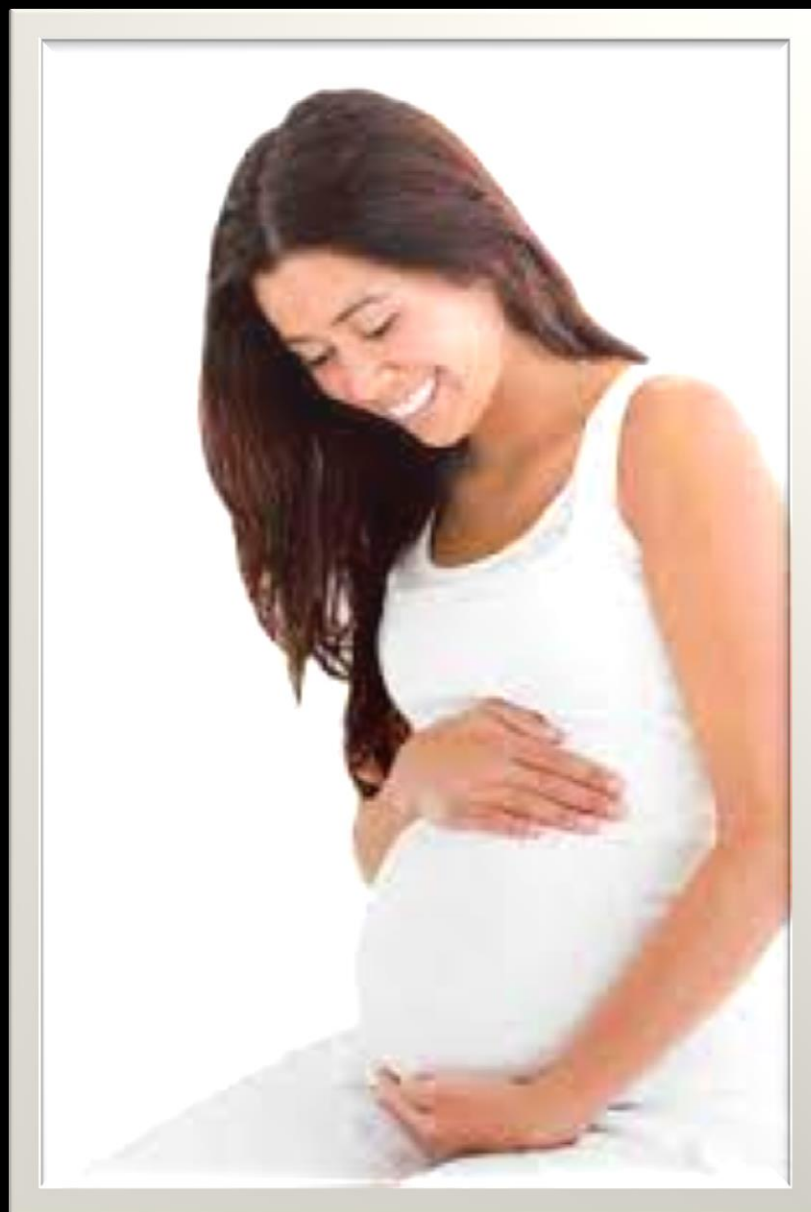
- මෙහෙයවීම - තාක්ෂණ ස .අ .අ  
එම්.කේ.ඩී. අනුෂා තරංගණි මිය
- මග පෙන්වීම - ගුරු උපදේශක (දිවුලපිටිය කොට්ඨාසය )  
බී..එච්.එම්. සමන්තා විජේසිංහ මිය

➤ නිර්මාණය -ඩබ්.එම්.අයි.යු වේරගොඩ

බප/මිනු ශ්‍රී ඥානෝදය ම.ම.වී

දිවුලපිටිය

නිපුණතා මට්ටම 13.2 : නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සුදානම විමසා බලයි.



ඉගෙනුම් එළ

- 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.



# അർത്ഥശിക്ഷാലയം



## ගර්භිණීභාවය

සෑම ගර්භිණී මවක් ම අපේක්ෂා කරන්නේ නිරෝගී දරුව  
උපතකි.

ඒ සඳහා ගර්භිණී භාවයට පෙර සිට මවගේ සහ පියාගේ  
සුදානම ඉතා වැදගත් වේ.



## දෛමාපියභාවය සඳහා



කායිකව සහ මානසික ව සුදානම  
සහ කැමැත්ත



මවගේ සහ පියාගේ  
කායික සහ මානසික පරිනතිය

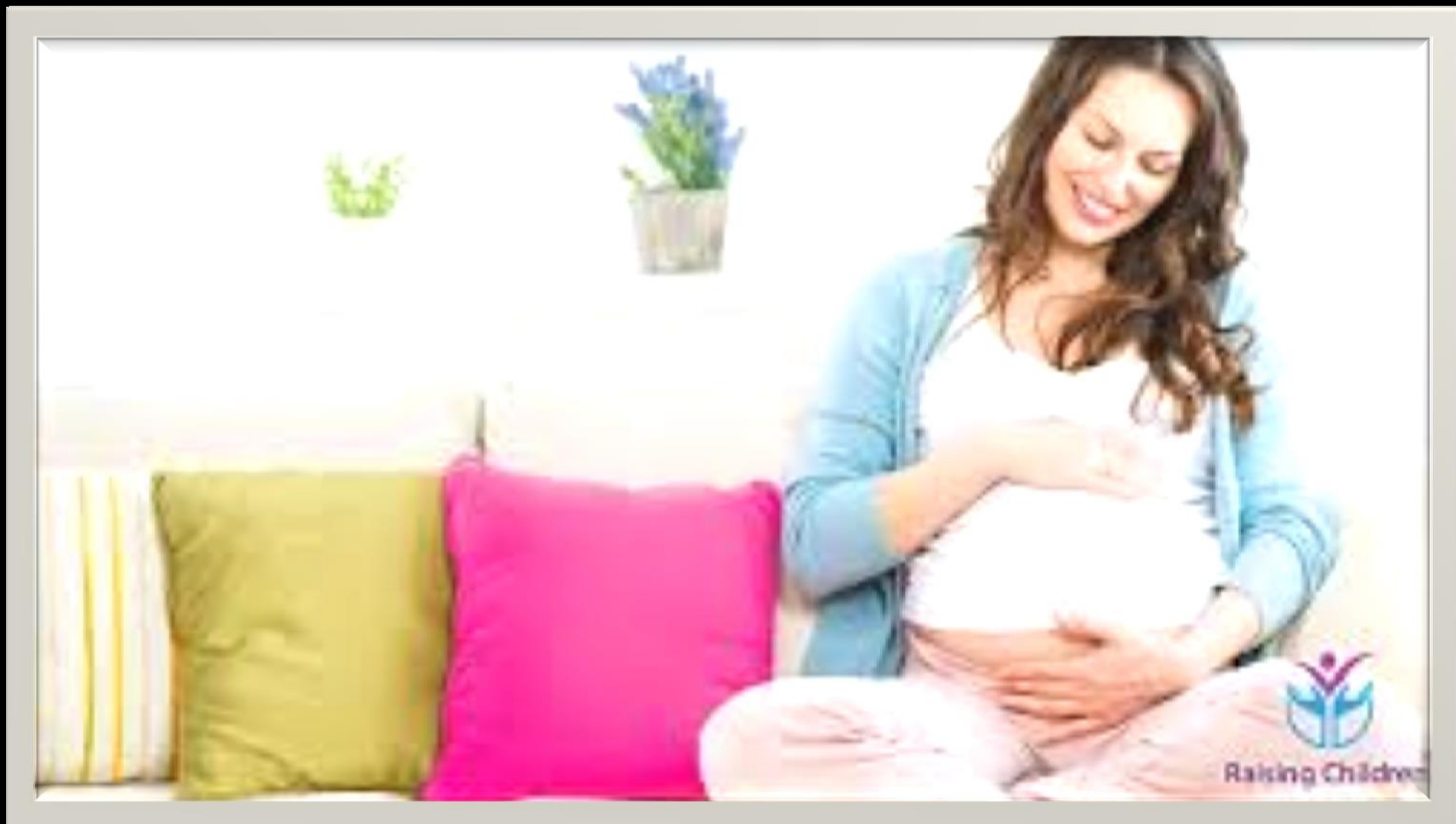


මවගේ වයස



මවගේ කායික වර්ධනය

# කායිකව සහ මානසික ව සුදානම සහ කැමැත්ත



මවගේ සහ පියාගේ

කායික සහ මානසික පරිනතිය





# මවගේ වයස



# මවගේ කායික වර්ධනය



ගර්භිණීභාවයේ ලක්ෂණ

▲ ආර්තවය නැවතීම

▲ □ කැම අරුවිය සහ උදෑසන ඔක්කාරය

▲ □ උදරය විශාල වීම

▲ □ නිතර මුත්‍ර පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව

▲ කෙණ්ඩා පෙරළීම

▲ රිස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොපෙස්ටරෝන් හෝමෝනවල බලපෑම මෙම වෙනස්වීම් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපායි.

# ආර්තවය නැවතීම



මේ කාලය තුළ, ගැඹි ගැනීම නිසා ඇතිවන හෝමෝන අසමතුලිතතාව නිසාත් ගර්භිණී කාලය තුළ ඩිම්බ මේරීම සිදු නොවීම නිසාත්, කලලය ගර්භාෂය තුළ අධිරෝපණය වීම නිසාත්, ආර්තවය නවතී.

## ▮ කෑම අරුචිය සහ උදෑසන ඔක්කාරය



හෝමෝනවල අසමතුලනතාව නිසා ආමාශයෙන් ආහාර පිටවීම ප්‍රමාද වේ. එබැවින් ආමාශය ඉක්මනින් හිස් නොවේ. මේ නිසා ගර්භිණී මවට කෑම අරුචිය සහ වමනය ඇති වේ. තවද පපුවේ දූවිල්ල වැනි අසහනකාරී තත්ත්වයන් ද ඇතිවේ.

## ▮ උදරය විශාල වීම



කලලය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීම නිසා, මවගේ උදරය ඉදිරියට නෙරා එයි. එමෙන් ම හෝමෝනවල බලපෑම් නිසා, ගර්භිනී මවගේ පියයුරුවල විශාල වීමක් ද දක්නට ලැබේ.

## □ නිතර මුත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව



වර්ධනය වන හූණය, මවගේ මුත්‍රාශය මත තෙරපීමක් ඇති කරයි. මේ නිසා නිතර මුත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව ඇතිවේ.

# කෙණ්ඩා පෙරළීම



මෙම ලක්ෂණවලට අමතර ව හුණයේ වර්ධනය නිසා ඇතිවන බර වැඩිවීම හේතු කොට ගෙන ගර්භිනී මවගේ පාදවල රුධිර නාල මත තෙරපුමක් ඇතිවේ. මේ නිසා පාදවලට සැපයෙන රුධිර ප්‍රමාණය අඩුවීම හේතුවෙන් කෙණ්ඩා පෙරළීම වැනි තත්ත්ව ඇතිවේ. ගර්භිනී අවධියේ අවසාන කාලයේදී පාදවල සුළු ඉදිමීම් තත්ත්ව ඇතිවන්නේ ද හුණයේ බර වැඩිවීම නිසා ය.



## ගර්භණීභාවය



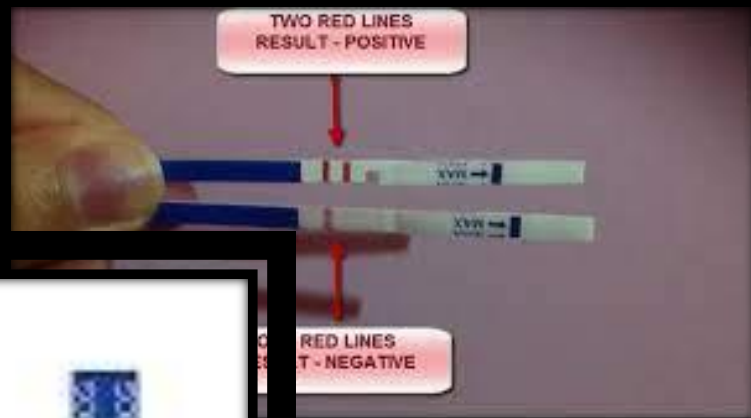
වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක දී මුත්‍රා පරීක්ෂා කිරීම මගින් ඒ බව ස්ථිර වශයෙන් ම තහවුරු කරගත හැකි ය.

# ගර්භණී පරීක්ෂණ (HCG)



Urine sample

පරීක්ෂණ ඉටු →



ಅರಳಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರ



ಅರಳಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರ

ಅರಳಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರ

පෝෂණය

කණ්ඩායම	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කාල්සියම් මිලි.ග්‍රෑම්	යකඩ මිලි.ග්‍රෑම්	සින්ක් මිලි.ග්‍රෑම්	අයඩින් මිලි.ග්‍රෑම්	විටමින් A මිලි.ග්‍රෑම්	නයිමින් මිලි.ග්‍රෑම්	රයිබොෆ්ලේවින් මිලි.ග්‍රෑම්	නයිසින් මිලි.ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මිලි.ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ) ශරීර බර කි.ග්‍රෑම් 55	2350	52	750	33	5	110	500	1.1	1	14	400
ගර්භණී මව ශරීර බර කි.ග්‍රෑම් 55 දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකය	+360	+7	750	33	7	250	800	1.4	1.4	18	600
ගර්භණී මව ශරීර බර කි.ග්‍රෑම් 55 තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකය	+475	+13	800	33	10	250	800	1.4	1.4	18	600

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

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



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 (෨෨ස් සල්ෆේට් මිලි ග්‍රෑම් 100ක්) පෙනී 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 අයදින්නවල අවශ්‍යතාව ද ඉහළ යයි. තොරොක්සින් හෝමෝනය නිෂ්පාදනය සඳහා අයදින්න අවශ්‍ය වේ. ගර්භිණී මවගේ අයදින්න උෞතතාව පහත සඳහන් තත්ත්ව ඇති කිරීමට හේතු විය හැකි ය.

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



ගර්භිණී අවධියේ ඇති විස හැකි සුළු ආබාධ ලෙස





# ගර්භිණී අවධියේ ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ ලෙස

- වමනය
- මලබද්ධිය
- පාද ඉදිමුම
- ආහාර අරුචිය



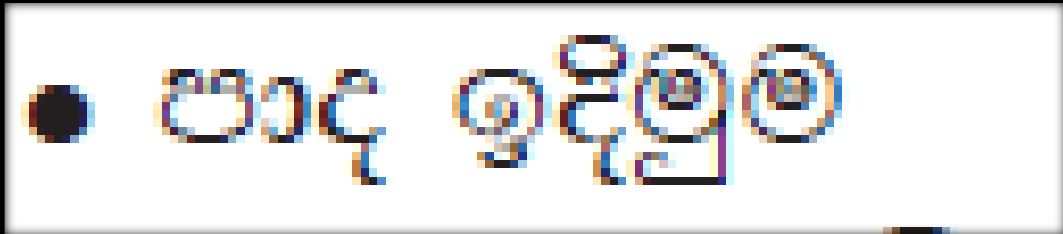
# • වෛෂයික



ගැබිණි සමයේ චම්භය, ඔක්කාරයට  
බෙහෙත් ගන්න ඕනද..?

# • @e@d@d@d@d





# ● අනාභාර අරුමිඨය



## 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
- සංජාතීය රෝග (නැලසීමියාව, හිමෝග්ලියාව වැනි)

ඉහත සඳහන් තත්ත්ව බොහෝ විට ගර්භිණී මවට මෙන් ම වැඩෙන හුණයටද හානිකර විය හැකි ය. විශේෂයෙන් ආවේණික රෝග සහ සංජාතීය රෝග නිසා හුණයේ විකෘතිතා ඇතිවිය හැකි අතර, ප්‍රසූතියේ දී මවට ද අපහසුතා ඇතිවිය හැකි ය.

# ගර්භිණී මවගේ සෞඛ්‍යය හා දෛනික චර්යා









කායික පිරිසිදු බව සඳහා දිනපතා නෑම



မိမိနှင့် အငွေ့ဆုံ ဆက်သွယ်



නිරෝගී දරු උපතක් අපේක්ෂා කරන සෑම ගර්භිණී මවක් ම මාතෘ සායනයට සහභාගි විය යුතු ය. මාතෘ සායනයකින් පහත සඳහන් කාර්ය 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 හුණය වැඩෙන බව සහ සිටින ආකාරය නිවැරදි ව වටහා ගැනීම
- ගර්භිණී මවගේ පෝෂණ තත්ත්වය යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
- අවශ්‍ය එන්නත් ලබාදීම (පිටගැස්ම)
- ගැබ්ණී මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට පිළිතුරු ලබාදීම
- ඊළඟ දරු උපත සඳහා සුදුසු පරතරය රැකගැනීමට උචිත උපත් පාලන ක්‍රම කෙරෙහි යොමු කිරීම



මානව සායනික සිදු කෙරෙන පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ



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 සනය
  - Rh සාධකය
  - VDRL පරීක්ෂණය

• නිතිපතා සිදු කෙරෙන පරීක්ෂා හා පරීක්ෂණ

- මුත්‍රා පරීක්ෂණය
- රුධිර පීඩනය මැනීම
- බර මැනීම



නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා මවක් විසින් සුදානම් විය යුත්තේ කෙසේ ද?

ගර්භණී භාවයේ ලක්ෂණ සහ ඒවා ඇති වීමට හේතු සඳහන් කරන්න.

ගර්භණී භාවයේ ලක්ෂණ	ඇතිවීමට හේතුව

7. පහත වගුව ඇසුරෙන් ගර්භණී අවධියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සංසන්දනය කර අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

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



7. පහත දෙනෙක් අනුපාතයන් සහ සමාන අනුපාතයන් සොයා ගන්න. ඔබගේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

කණ්ඩායම	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	අවම ඔරුකුණු	උපරිම ඔරුකුණු	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	සාමාන්‍ය ඔරුකුණු	
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ) වර්ෂයේ සර 55 kg	2350	52	750	33	5	110	500	1.1	1	14	400
වර්ෂයේ සර 55 kg දෙවැනි මෙහෙයවීම	+360	+7	750	33	7	250	800	1.4	1.4	18	600
වර්ෂයේ සර 55 kg මෙහෙයවීම	+475	+13	800	33	10	250	800	1.4	1.4	18	600

• සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී මවට පළමු දෙවන සහ තෙවන ත්‍රෛමාසික වලදී අවශ්‍ය වන ශක්ති ප්‍රමාණයන් සඳහන් කරන්න.-----

• දෙවන ත්‍රෛමාසිකයට වඩා තෙවන ත්‍රෛමාසිකය වන විට ගර්භණී මවගේ කැල්සියම් අවශ්‍යතාව කොපමණ ද?-----

• ශරීරයේ අම්ලය සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා කොපමණ මිලිග්‍රෑම් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ ද?-----

• ගර්භණී මවක් දෙවන ත්‍රෛමාසිකය තුළ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් වලින් කොපමණ ප්‍රමාණයක් ගත යුතු ද?-----

• සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා දෙවන සහ තෙවන ත්‍රෛමාසික වලදී අයඩින් අවශ්‍යතාව සහ විටමින් A අවශ්‍යතාව කොපමණ ද? -----

ඉහත වගුවට අනුව ගර්භණී අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා මොනවා ද?

-----,

-----,

-----,

-----,

එසේ එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ගර්භණී අවධිය සඳහා අවශ්‍ය වීමට හේතු මොනවා ද? පහත වගුව ඇසුරින් පිළිතුරු සපයන්න.

පෝෂණ අවශ්‍යතාව	අවශ්‍ය වීමට හේතු

විටමින් B කාණ්ඩය ගර්භණී අවධිය සඳහා වැදගත් වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

පහත මාතෘකා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

ගර්භණී අවධියේ ඇති විය හැකි සුළු ආබාධ : -----

අවධානම් සාධක : -----

ගර්භණී මවගේ සෞඛ්‍ය හා දෛනික චර්යා

ගර්භණී මවක මාතෘ සායනයකට සහභාගී වීම වැදගත් වීමට හේතු වන කරුණු 5ක්

පැහැදිලි කරන්න.

12. මාතෘ සායනයක දී සිදු කරන පහත සඳහන් පරීක්ෂණ ගර්භණී මවට වැදගත් වීමට හේතු මොනවා ද?

• රුධිර පරීක්ෂණය-----  
-----  
-----

• VDRL පරීක්ෂණය -----  
-----  
-----  
-----



W.M.I.U. WERAGODA