සාර්ථකව මව්කිරි දීම සඳහා අත්වැලක්

World Health Organization
Country Office for Sri Lanka

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි

සාර්ථකව මව්කිරි දීම සඳහා අත්වැලක්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි

පෙරවදන

ශ්‍රී ලංකාවේ මව්වරුන්ගේ මව්කිරි දීමට ඇති පෙළඹවීම හා කැමැත්ත ඉතා ඉහළ මට්ටමක ඇත. මව්කිරි තම දරුවාට දිය හැකි උතුම්ම දායාදය බවද අප මව්වරුන් හොඳින් දනී. එසේ වුවත්, දරුවා නිවැරදිව පියයුරට ඉරියව් කිරීම හා යොමු කිරීම පිළිබඳ ඇති දැනුම මඳ බව නිසාත්, අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී මව්කිරි දොවා ගැනීමට නොදැනීම, මව්කිරි මදියැයි සිතීම හා දරුවා පියයුරු ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ආදි ප්‍රායෝගික ගැටළු බොහෝමයක් නිසාත් මව්කිරි දීම අඩාල වන බව නවීන විද්‍යානුකූල තොරතුරු පෙන්වා දී ඇත.

මෙම ගැටළු සඳහා නිවැරදි විසඳුම් හා මඟපෙන්වීම මව් කිරි දීම පවත්වාගෙන යැමට අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එසේ නැතහොත් මවගේ ආත්ම ශක්තිය අඩු වී මව්කිරි දීමට ඍණාත්මකව බලපානු ඇත.

සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට අත් පොතක් ලෙස මෙන්ම මව්වරුන්ට තනිවම කියවා තේරුම් ගත හැකි වන ලෙස මව්කිරි දීම සාර්ථක කරගැනීම සඳහා දැනගත යුතු අත්‍යාවශය කරුණු සරලව මෙම පොතෙහි දක්වා ඇත. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශයේ එවකට සේවය කල විශේෂඥ වෛද්‍ය අනෝමා ජයතිලක විසින් රචනා කරන ලදුව වර්ෂ 2000 දී පළමු වරටත්, වෛද්‍ය මඩුල්ලක් විසින් සංශෝධනය කිරීමෙන් පසු වර්ෂ 2017 දී ත් මුද්‍රණය කරන ලදී.

නවතම දත්ත හා සාක්ෂි මත පදනම්ව සංශෝධනය කිරීමෙන් පසු හා කොවිඩ් වසංගතය හමුවේ මව්කිරි දීමේ අභියෝගය ජය ගැනීම සඳහාත් සංශෝධිත මුද්‍රණයක් ලෙස ඔබ අතට පත්වන මෙම කෘතිය මව්වරුන්ට හා මව්කිරි දීමට සහය වන ඔබට මනා පිටිවහලක් වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමී.

වෛද්‍ය චිත්‍රමාලි ද සිල්වා
අධ්‍යක්ෂ (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය)

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
231, ද සේරම් පෙදෙස,
කොළඹ 10.

සාර්ථකව මව්කිරි දීම සඳහා අත්වැලක්

© සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයේ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි

පළමු ප්‍රකාශනය

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ අනෝමා ජයතිලක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ ධම්මිකා රොවෙල්
වෛද්‍ය නිලුම්දිමා විජේකෝන්

සංශෝධිත මුද්‍රණය

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ නෙත්මිණි තේනුවර
වෛද්‍ය ඉන්දීවරී ලියනගේ
වෛද්‍ය මධුරංගි පෙරේරා
වෛද්‍ය කේ. එස්. උදානී
ම.සෞ.හෙ. සොයුරි ඩී. ප්‍රබෝධිකා

ISBN: 978-624-5990-13-9

පළමු මුද්‍රණය - 2000
පළමු මුද්‍රණය - 2004
පළමු මුද්‍රණය - 2017
සංශෝධිත මුද්‍රණය - 2021

මුද්‍රණය - නව කරුණාධාර මුද්‍රණාලය
කොළඹ - 10.

පටුන

පිටුව

1. **සාර්ථකව මව්කිරි දීම සඳහා අත්වැලක්** 1

ඔබේ දරුවාට මව්කිරි දිය යුත්තේ ඇයි?

මව්කිරි නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය

මව්කිරි දිය හැකි ඉරියව් හා දරුවා පියයුරට ස්ථාපනය කිරීම

දරුවාට කිරි දිය යුතු වේලාව හඳුනා ගැනීම

2. **රැකියාවට යන මව හා මව්කිරි දීම** 16

මාතෘ නිවාඩු හා වරප්‍රසාද

මව්කිරි දෙවීම

මව් කිරි ගබඩා කිරීම

කොප්පයෙන් කිරි පෙවීම

3. **කොවිඩ් වසංගත සමයේ කිරි දීම** 26

4. **මව් කිරි දෙන මව්වරුන්ට ඇති වන ගැටලු හා විසඳුම්** 29

සාර්ථකව මව්කිරි දීම සඳහා අත්වැලක්

සාර්ථකව මව්කිරි දීම සඳහා ඔබේ ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම ශක්තිය ඉතා වැදගත්. ඔබේ කිරිකැටියාට මව්කිරි දෙන්න ඔබ ලෑස්තියි නේද?
ඔබේ හිතට චකිතයක් දැනෙනවා ද?

අපි එකතුවෙලා මව්කිරි දීම සාර්ථකව කර ගනිමු.මේ පොත් පිංච ඔබට මව්කිරි දීමට අවශ්‍ය දැනුම හා හැකියාව ලබා දෙනු ඇත.

ඔබේ කිරිකැටියාට මව්කිරි දෙන්න ඕන ඇයි?

අලුත උපන් දරුවාට ලබා දිය හැකි අසම සම පෝෂණීය ආහාරය මව්කිරි වේ. දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක මෙන්ම, විටමින්, ජලය හා රෝගවලින් දරුවා ආරක්ෂා කරගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිදේහ වලින් මව්කිරි පරිපූර්ණ වේ. ඔබේ කිරි කැටියාගේ ජීවත් වීම තහවුරු කරන ප්‍රධාන ම සාධකය මව්කිරි දීම බවට විද්‍යාත්මකව ද තහවුරු කර ඇත.

මව්කිරි දරුවාට වාසි රැසක් ලබා දේ.

1. මව්කිරෙහි දරුවාට වැඩීමට අවශ්‍ය පෝෂක අවශ්‍ය පරිදි අන්තර්ගතව ඇත.

- ප්‍රෝටීන්, තෙල්, සීනි, විටමින්, ඛනිජ ලවණ දරුවාට අවශ්‍ය පරිදි ඇතුළත්ව ඇත.
- විශේෂයෙන් මොළය වැඩීමට අවශ්‍ය පෝෂක අඩංගුව ඇත. මව්කිරි ලද දරුවන්ගේ බුද්ධි මට්ටම ඉතා ඉහල තත්වයක ඇති බව සමීක්ෂණ පෙන්වා දී ඇත.
- මව්කිරි බොන දරුවාට පිටතින් විටමින් වර්ග දීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- මව්කිරි වල ඇති යකඩ පිටිකිරි වල ඇති යකඩ වලට වඩා හොඳින් උරා ගනී.

2. දරුවා බෝවෙන රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂා කිරීමට ඇති ශක්තිය මව්කිරිවල ඇති නිසා මව්කිරි බොන දරුවාට බෝවෙන රෝග වැළඳෙන්නේ ඉතා අඩුවෙනි.

- සෙම් රෝග (ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග, ආසාදන)
- පාචන රෝග
- කණ පැසවීම
- මුත්‍රා රෝග ආදිය ඉතා අඩුය.

3. මව්කිරි බොන දරුවාට ඇදුම රෝගය (රෑං රෑං ශ්වසනය), හමේ දද ඇතිවීම ඉතා අඩුය, මෙම රෝග බොහෝ විට ඇතිවන්නේ පිටිකිරි නිසාය.

4. මව්කිරි ලැබෙන්නේ දරුවාට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයෙනි.

5. මව්කිරි පමණක් බොන දරුවා වැඩිහිටි වයසේ දී අධික රුධිර පීඩනයට, හෘද රෝගයන්ට, දියවැඩියාවට, අංශභාගයට ගොදුරු වීමට ඇති අවදානම ඉතා අඩුය.

6. මව්කිරි බොන දරුවන්ගේ දත් දිරායාම අඩුය, මුඛ හා හනු ඉතා හොඳින් වර්ධනය වේ.

මව හා දරුවා දෙදෙනාටම ඇති වාසි

මව්කිරි බීමේදී මවත් දරුවාත් අතර ඉතා දැඩි මානසික බැඳීමක් ඇතිවේ. මෙය මවට හා දරුවාට ඉමහත් මානසික සුවයක් ගෙන දේ.

මවට ඇති වාසි

1. දරුවා ලැබුණු විගස මව්කිරි දීමෙන් දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු ඇතිවන ලේ වහනය අඩුවේ.

2. මව්කිරි දුන් මවට පසු කාලීන පියයුරු පිළිකා, ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා වැලඳීම ට ඇති අවදානම අඩුය.

3. මව්කිරි දීමෙන් මවගේ ශරීරයේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේද දියවී යන නිසා ඇයගේ තරබාරු ගතිය අඩුවේ.

පවුලට ඇති වාසි

1. දරුවාගේ ලෙඩ රෝග අඩු නිසා පවුලේ ජීවන තත්වය වැඩි දියුණු වේ.

2. අමතර මුදල් වියදම් නොවේ. පිටිකිරි දීමේදී පිටිකිරි, ඉන්ධන, ජලය, බෝතල්, සූප්පු, එමෙන්ම වැළඳෙන රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර මේ සියල්ලට මුදල් වැයවේ. කාලය, ශ්‍රමය මෙන්ම පිටිකිරි සඳහා වැයවෙන මුදල්ද ඉතිරි වේ.

කොලස්ට්‍රම් යනු කුමක්ද?

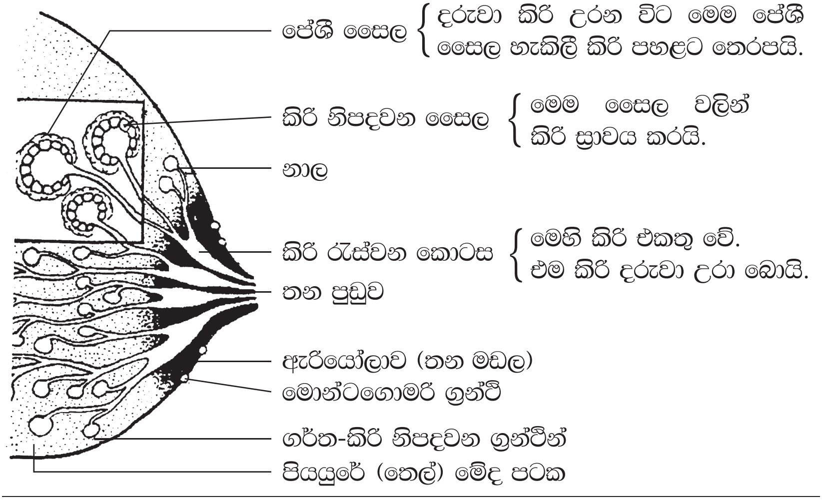
මුලින්ම එරෙන රන් පැහැති කිරි 'කොලස්ට්‍රම්' වේ. කොලෙස්ට්‍රම් ප්‍රමාණයෙන් ස්වල්ප වුවත්, එහි දරුවාට අවශ්‍ය ආහාර පෝෂක, විටමින් හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය අඩංගු වේ.

දරුවා ඉපදී හැකි ඉක්මනින්, එනම් පැයක් ඇතුළත දී දරුවාට මුල් කිරි වේල දිය යුතු වේ.

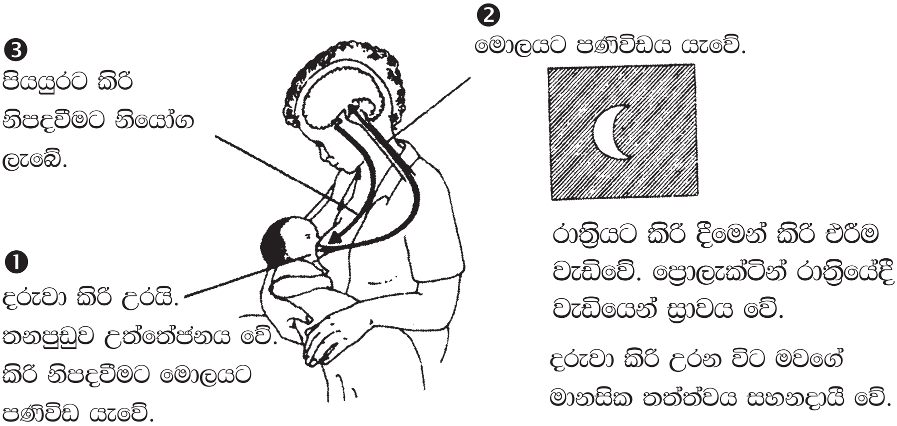
දරුවා ඉපදුන විගස, සමට සම ගැටෙන සේ ඔබේ උදරය මත තැබීමෙන් මෙම ක්‍රියාවලිය පහසු වේ.

පියයුරේ කිරි නිපදවෙන්නේ කෙසේද?

පියයුරක ව්‍යුහය (දික්කඩක්):



මව්කිරි නිපදවීම සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකි. පියයුරේ කිරි නිපදවීම සඳහා පියයුරට යම් පණිවුඩයක් ලැබිය යුතු වේ. දරුවා තනපුඩුව උරන විට තනපුඩුව උත්තේජනය වී, කිරි නිපදවීමට මොළයට පණිවිඩ යැවේ. එවිට මොළයේ ඇති අන්තරාසර්ග ග්‍රන්ථියක් තුල නිපදවෙන හෝමෝනයක් වන ප්‍රෝලැක්ටින් හරහා පියයුරේ කිරි නිපදවීමට පණිවිඩ ලැබේ.



කිරි නිෂ්පාදනය වැඩි වන්නේ කෙසේද?

මුලින් ස්වල්ප වශයෙන් එරෙන කිරි ප්‍රමාණයෙන් වැඩි වන්නේ දරුවා කිරි බොන විටයි. ඉපදෙන විට දරුවාගේ ආමාශය ඉතා කුඩා වන අතර මුල් දිනයේදී තේ හැඳි 5 (මි.ලි.25), සති 01 - මි.ලි.60, මාස 01 - මි.ලි.150 යන අයුරෙන් ක්‍රමයෙන් විශාල වේ.

බඩගිනි බව හඟවන ලක්ෂණ පෙන්වන විට, දරුවාට පියයුර උරන්න දෙන්න. එවිට කිරි නිපදවීමට මොළයට පණිවුඩ යැවේ. ඔරලෝසුවට අනුව නොව, දරුවා සූදානම් ඕනෑම වේලාවක පියයුර උරන්නට දීම තුළින් කිරි නිපදවීම ආරම්භ කිරීමට හා පවත්වා ගැනීමට පහසු වේ.

දරුවා වැඩි වාර ගණනක් කිරි උරන විට මොලයෙන් වැඩිපුර පියයුරට නියෝග ලැබේ. එවිට කිරි නිපදවීම වැඩිවේ. විශේෂයෙන් රාත්‍රී කාලයේදී කිරි දීමෙන් කිරි නිපදවීම වැඩිවේ. එමෙන්ම පියයුර වැඩි වාර ගණනක් හිස්වෙනවිට නැවතත් පියයුරු කිරි වලින් පිරියයි.

පියයුරෙන් කිරි ඉවත් වන්නේ කෙසේද?

පියයුරේ නිපදවෙන කිරි ඉතා පහසුවෙන් පියයුරෙන් ඉවත් නොවේ. දරුවා නියමාකාරව කිරි උරා බොද්දී කිරි පහළට ගලා ඒම සිදු වේ.

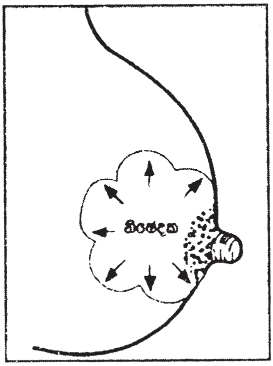
දරුවා කිරා උරා බොද්දී තවත් පණිවිඩ විශේෂයක් මවගේ මොලයේ වෙනත් ප්‍රදේශයකට යැවේ. එවිට මොලයෙන් නැවත කිරි එළියට නිකුත් කරන ලෙස පියයුරට නියෝග ලැබේ. මෙයද සිදුවන්නේ හෝමෝන මඟිනි. පේශි සෙල හැකිළී කිරි නිපදවන සෙල මිරිකා, කිරි පියයුරේ තන මඩලට (ඇරියෝලාව දෙසට) ගලා ඒමට සලස්වයි. මෙම කිරි ගලා විත් පියයුරේ කළු කොටස (ඇරියෝලාව) යටින් එකතු වේ. දරුවාට බීමට හැකි වන්නේ මෙහි එකතුවන කිරි පමණකි. ඉන්පසු මෙම නාල සංකෝචනය වී තන පුඩුවෙන් කිරි එළියට නිකුත් වේ. (පියයුරක ව්‍යුහය පින්තූරය බලන්න. පිටුව 2)

එනම් මොලයෙන් දෙන පණිවිඩ අනුව පියයුරු දෙකම එකවර ක්‍රියාත්මක වී කිරි නිකුත් කෙරේ. (දරුවා එක් පියයුරකින් කිරි උරා බොන විට අනික් පියයුරෙන් කිරි **වෑස්සීමට ඉඩ ඇත.**

කිරි හැදෙන/ කිරි ගලන එකම රහස දරුවා පියයුර උරා බීමයි.
පියයුරෙන් කිරි ඉවත් වන විට වැඩිපුර කිරි නිපදවේ.

පියයුරේ නිපදවන කිරි හරියාකාරව ඉවත් වුවහොත් පමණක් දිගටම එම පියයුර කිරි නිපදවයි. දරුවා හරියාකාරව එක් පියයුරකින් කිරි උරා නොබොයි නම්, එහි කිරි නිපදවීම අඩුවේ. දරුවාගේ කිරි බීමට සීමා පැනවුවහොත් පියයුරු හරියාකාරව හිස් නොවේ. එවිට කිරි නිපදවීම අඩුවේ.

මව් කිරි නිපදවීම අඩු වෙන්නේ කෙසේද?



කිරිවල තිබෙනවා රසායනික සංයෝගයන් කිරි නිපදවන සෙලවලට බලපෑම් කරන්න. හැදෙන කිරි දිගටම ඉවත්වන්නේ නැත්නම් මෙම රසායනිකය කියනවා තව කිරි හදන්න එපා කියලා. පියයුර හරියට ඇඟළුම් කර්මාන්ත ශාලාවකට සම කලොත් එහි මහන ඇඳුම් පිටරට යැව්වේ නැත්නම් කර්මාන්ත ශාලාව තාවකාලිකව වැඩ නවත්වනවා වාගේ පියයුර කිරි වලින් දිගින් දිගටම හිස්වෙන්නේ නැතිව පිරී තිබුනොත් කිරි නිපදවීම නවත්වනවා.

ඔබ රාජකාරියට ගිය විට එසේත් නැතිනම් දරුවා හෝ ඔබ අසනීප වී තාවකාලිකව කිරි ඉරීම අඩු වුවහොත් පියයුර හිස්වීම අඩුවේ. එවිට කිරි නිපදවීම අඩුවේ. කිරි නිපදවීම එලෙසම ආරක්ෂා කර ගැනීමට එවැනි අවස්ථාවක පැය 3 කට වරක් වත් පියයුරේ කිරි දොවා අස්කල යුතුවේ.

කිරි නිපදවීම වැඩි කිරීමට නිපදවෙන කිරි ක්‍රමානුකූලව පියයුරෙන් ඉවත් විය යුතුවේ.

වැඩිපුර කිරි දීම→වැඩිපුර උත්තේජනය→වැඩිපුර කිරි නිපදවීම

කිරි හැදෙන්න නම්... දරුවා කිරි උරන්න ඕන...
හැදෙන කිරි ඉවත් වෙන්න ඕන...

දරුවා පියයුරට යොමු කරන්නේ කෙසේද?

මව්කිරි දීමේ වැදගත්ම පාඩම වනුයේ දරුවෙකු නිවැරදිව පියයුරට යොමු කරන්නේ කෙසේද? යන්නයි. මව්කිරි දීමට මව්වරුන්ට කැමති ඉරියව්වක් පාවිච්චි කල හැක. එනම් වාඩි වී හෝ හාන්සි වී හෝ ඕනෑම ආකාරයකට මව්කිරි දිය හැක. මවට පහසු ඕනෑම ඉරියව්වක ඉඳ දරුවා පියයුරට අල්ලා ගත් පසු සාර්ථක කිරි දීමකට පහත කාරණා සැපිරිය යුතුවේ.

වාඩිවී කිරි දීම - නිවැරදි ඉරියව්ව '✓'

1. දරුවා මව දෙසට සම්පූර්ණයෙන්ම හැරී මවට ඉතාමත්ම සමීපව අල්ලා ගත යුතුවේ. (මවගේ පපුව දරුවාගේ පපුවට ගෑවෙන සේ/ලයට ලය)
2. දරුවාගේ නාසය හා මවගේ තන පුඩුව එකම මට්ටමකට එනසේ දරුවා ඇල්ලිය යුතුවේ.
3. දරුවාගේ හිස හා උරහිස පමණක් නොව මුළු ශරීරයම මවගේ අත දිගේ ආධාර වනසේ දරුවා අල්ලා ගත යුතු වේ. අප තේ කෝප්පයක් බොනවිට බෙල්ල පැත්තකට හරී ඇත්නම් තේ බීම කල නොහැකිසේ දරුවාටද කිරි උරා බීමට හා ගිලීමට අපහසුවේ. (බෙල්ල හැරී කිරිබීමට නොහැකි බව)

4. දරුවාගේ හිස හා ශරීරය එකම තලයක වන සේ අල්ලා ගත යුතුවේ. එනම් බෙල්ල එක් පැත්තකට නැවී නොතිබිය යුතුවේ.

5. දරුවාගේ ඉරියව් මෙන්ම, මවගේ ඉරියව්ද වැදගත්ය.

මව පහසුවෙන් වාඩි වී සිටිය යුතුය. පිට කොන්ද (ආධාරයක් සහිතව කෙලින්) හොඳින් තබාගත යුතුවේ. සමහර විට පිටට ආධාර කර ගැනීමට කොට්ටයක් භාවිතා කල හැක.
මව අපහසුවෙන් සිටී නම් දරුවා නිවැරදිව පියයුරට ඉරියව් කිරීමට නොහැකි වනු ඇත.

නිදාගෙන කිරි දීම - නිවැරදි ඉරියව්ව '✓'

මෙම ඉරියව්වේද ඉහත කරුණු සපුරා ඇත. මෙය බොහෝ විට සිසේරියන් සැත්කම කල මව්වරුන්ට හා ඕනෑම මවකට රාත්‍රියේදී කිරි දීමට උපකාරීවන ඉරියව්වකි.

එසේ වුවත් විශාල පියයුරු ඇති මව්වරුන්ට දරුවාගේ ස්වසන මාර්ගය අවහිර විය හැකි නිසා මෙය එතරම් සුදුසු ක්‍රමයක් නොවනු ඇත.

පහසුවෙන් කිරි බීමට දරුවාගේ නාසය හා තන පුඩුව එකම මට්ටමක තිබීම ඉතාම වැදගත් වේ. දරුවාගේ නාසය, තන පුඩුවට ඉහළ මට්ටමක වනසේ හෝ ඊට පහළ මට්ටමක වන සේ දරුවා පියයුරට ඇල්ලුවහොත් ඔහුට කිරි බීමට නොහැකි වනු ඇත.

වැරදි ඉරියව්ව 'X'

මෙහිදී දරුවාට හරියාකාරව පියයුරට සම්බන්ධ විය නොහැක. මෙහි වරද දරුවාගේ මුඛය තන පුඩුවට වඩා පහළ මට්ටමක වීමය. එමෙන්ම දරුවා මව දෙසට සම්පූර්ණයෙන්ම හැරී නැත. මෙහිදී දරුවා තන පුඩුව මට්ටමට ගෙන ආ යුතුවේ. එමෙන්ම පියයුරද යටින් ආධාර කල යුතුවේ. (අනික් අතින්)

මෙය බොහෝ විට සිදුවන්නේ පුටුවක ඉඳගෙන දරුවා උකුලේ තබාගත් විටය. කිරි දීමට සුදුසු වන්නේ මිටි පුටුවකි. නැතහොත් ඔබගේ කකුල් දෙක බංකුවක් උඩ තබා ඔබගේ උකුල තරමක් දුරට ඉස්සෙන සේ වාඩිවිය යුතුය. එසේත් නැතිනම් කොට්ටයක් මත දරුවා තබා ගන්න.

වැරදි ඉරියව්ව '✗'

මෙහිදී ද දරුවාට හරියාකාරව පියයුරට සම්බන්ධ විය නොහැක. හේතුව දරුවාගේ මුඛය ඇත්තේ තනපුඩුවට ඉහළින් වන බැවිනි. මවගේ වැලමිට පුටු ඇන්දේ තබා දරුවාගේ හිස වැලමිටින් ආධාරකර ඇති නිසා දරුවාගේ මුඛය තන පුඩුවට ඉහළින් පිහිටයි. මෙවැනි ඇඳි පුටු කිරි දීමට සුදුසු නැත. එමෙන්ම මෙහිදී දරුවා හොඳින් මව දෙසට හැරී නැත.

දරුවා පියයුර හරියාකාරව අල්ලාගත යුත්තේ කෙසේද?

දරුවා පියයුර හරියාකාරව අල්ලා නොගතහොත් දරුවාට කිරි නොලැබේ. එමෙන්ම මවගේ තන පුඩුව තුවාල වී කිරි දීම ඉතාම වේදනාකාරී ක්‍රියාවක් වේ.

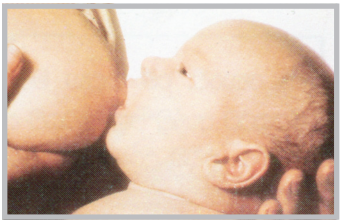
නිවැරදිව කිරි දීම-දරුවා පියයුර අල්ලා ගත යුත්තේ කෙසේද?

නිවැරදි සම්බන්ධය '✓'

මෙහිදී පියයුරේ තන පුඩුව පමණක් නොව ඇරියෝලාවේ වැඩි කොටසක්ද දරුවාගේ මුඛයට ඇතුල්ව ඇත. දරුවාගේ නිකට පියයුර හා ගැටී ඇත. (නිකට හා පියයුර අතර ඉඩ නැත.) යටි තොල පිටට පෙරලී ඇත. මුඛය හොඳින් ඇරී ඇත. (ආ ශබ්දය) දරුවා කිරි බොනවිට කම්මුල් පිම්බේ. මවට වේදනාවක් නොදැනේ. කිරි බීමෙන් පසු දරුවා ප්‍රීතියෙන් පසුවේ. මෙය නිවැරදි සම්බන්ධයක ලක්ෂණයන් වේ.

දරුවා කිරි උරා බොනවිට මවට වේදනාවක් නොදැනේ.

වැරදි ක්‍රමය ‘X’



මෙහිදී මුඛය හොඳින් ඇරී නැත (උෟ ශබ්දය). දරුවා තන පුඩුව පමණක් උරයි. යටිතොල ඉදිරියට නෙරා ඇත. නිකට පියයුරට ගැටී නැත. මෙහිදී දරුවා පියයුරු උරන්නේ සුප්පුවක් උරන ආකාරයටය.

බොහෝ විට මෙම තත්වයට හේතුවන්නේ දරුවා හරියාකාරව පියයුරට ඉරියව් නොකිරීමයි. මෙම වැරදි සම්බන්ධය නිසා බොහෝ කිරි දීමේ ගැටළු ඇතිවේ.

මෙහිදී පියයුරේ කිරි එකතු වී ඇති ඇරියෝලා ප්‍රදේශය දරුවාගේ මුඛයෙන් එළියේ ඇත. එම නිසා දරුවාට හරියාකාරව කිරි නොලැබේ. මෙම ක්‍රමයට කිරි උරා බොන දරුවා කිරිවේල අවසානයේ අසහනකාරී වේ. අඬයි, නැවත ඉක්මනින් කිරි උරා බීමට අවශ්‍ය වේ.

මෙම තත්ත්වය බොහෝ මව්වරුන් තේරුම් ගන්නේ ඇයගේ කිරි ප්‍රමාණය මදි බවය. නමුත් සිදුව ඇත්තේ මවගේ කිරි ප්‍රමාණයේ අඩුවක් නොව දරුවා පියයුර වැරදි ලෙස අල්ලාගෙන ඇති නිසා පියයුරෙන් කිරි උරා ගැනීමට නොහැකි වීමයි.

මෙම වැරදි ආකාරයට (තනපුඩුව පමණක් ඉරීම නිසා) කිරි දුන් පසු මවගේ තන පුඩුව තුවාල වේ. පියයුරේ කිරි තදවිය හැක. මෙය අසාර්ථක කිරි දිමක ආරම්භයකි.

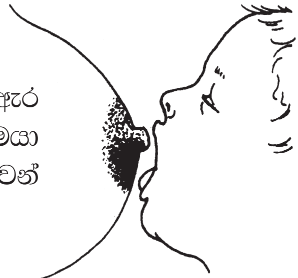
දරුවා පියයුරට නිවැරදිව සම්බන්ධ කරන්නේ කෙසේද?

වැදගත්ම වන්නේ පළමුව නිවැරදිව දරුවා පියයුරට ඉරියව් කිරීමයි. නිවැරදි ඉරියව්ව නිවැරදි සම්බන්ධයේ අඩිතාලමයි. නිවැරදිව ඉරියව් නොකල දරුවාට හරියාකාරව පියයුරට සම්බන්ධ විය නොහැක.

දරුවෙක් නිවැරදිව පියයුරට සම්බන්ධ කරන්නේ කෙසේද?

මෙය දරුවාට තනියම කල හැක්කක් නොවේ. මේ සඳහා මවගේ සහයෝගය අවශ්‍ය වේ. දරුවා හරියාකාරව පියයුරට ඇල්ලූ පසු (ඉරියව් කල පසු) දරුවාගේ උඩුතොල පියයුරේ ස්පර්ශ කරන්න. එවිට දරුවා කට අරියි. එක් වරක් ස්පර්ශ කල පමණින්ම දරුවා කට අරින්නේ නැත. දරුවා හොඳින් කට අරින තුරු (ආ

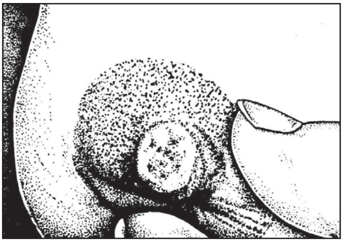
උච්චාරණ ආකාරයට) දෙතුන් වරක් ස්පර්ශ කිරීමට ඉවසිලිමත් විය යුතුවේ (රූප සටහන බලන්න).



තනපුඩුව උඩුතොල ස්පර්ශ වූ පසු දරුවා කට ඇර පියයුර අල්ලා ගැනීමට සුදානම් වේ. මෙය ස්වභාවධර්මයා දරුවාට කිරි බීමට දුන් දායාදයකි. සියළුම දරුවන් ඉපදෙන්නේ මෙම හැකියාව ඇතිවය.

මුඛය හොඳින් ඇරුනු පසු දරුවා ඉක්මනින් පියයුරට ගෙන එන්න. නමුත් පියයුර ඇඟිලි දෙකින් අල්ලා දරුවාගේ මුඛයට ඇතුල් කිරීමට කිසි විටක තැත් නොකරන්න. එවිට දරුවා පියයුර අල්ලා ගත්තත් ඉක්මනින්ම නැවත අතහරිනු ඇත.

වැරදි ක්‍රමය '✗'



මේ ආකාරයට ඇඟිලි දෙකින් අල්ලා පියයුර දරුවාගේ මුඛයට ඇතුල් කරන්න එපා. එවිට දරුවා තනපුඩුව පමණක් කටට ගනී.

විශාල පියයුරට ආධාර කරන්නේ කෙසේද?

විශාල පියයුරක් නම් මේ ආකාරයට මවගේ ඇඟිලි වලින් යටින් ආධාර කර දරුවාට අල්ලා ගැනීමට හැකිවන සේ උඩට ඔසවන්න. මෙහිදී පියයුර දරුවාගේ මුඛය මට්ටමට ගෙන ඒම සිදුවේ. එමෙන්ම දරුවාට අල්ලාගැනීමට හැකි ආකාරයට පියයුර හැඩගැස්වේ.

වැදගත්

දරුවා පියයුරට යොමු කිරීමේදී නොකල යුතුදේ

- දරුවාගේ මුඛය තන පුඩුව මට්ටමේ මිස තන පුඩුවට පහළින් එනම් දරුවා මවගේ උකුලේ තබාගෙන හෝ මුඛය තන පුඩුවට ඉහළින් එනසේ මවගේ වැලමිටට හිස එන ලෙස ඇල්ලීම නොකල යුතුවේ.

- දරුවා පියයුරට ගෙන එනවා වෙනුවට පියයුර ඇඟිලි දෙකින් අල්ලා මුඛයට ඇතුල් කිරීමට තැත් නොකළ යුතුවේ.

- කිසිවිටකත් දරුවාගේ හිස පිටුපසින් තල්ලු කර දරුවා පියයුරට ගෙන ඒම නොකරන්න. මෙවිට දරුවා පියයුර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට තැත් කරයි.

- දරුවාගේ මුඛය (තොල) පියයුර ස්පර්ශ කර මුඛය හොඳින් අරිනතුරු ඉවසිලිමත් නොවීම. එසේ නැත්නම් මුඛය ඇරුණු පසු ඉක්මනින් දරුවා පියයුරට ගෙන නොඒම. මුඛය හොඳින් ඇරී නැත්නම් දරුවා තන පුඩුව පමණක් අල්ලා ගනී.

- දරුවා අඬමින් සිටින විට පියයුරට ගෙන ඒමට තැත් නොකරන්න. පළමුව දරුවා සනසා දෙවනුව පියයුර දෙන්න.

- දරුවා ඉහල පහල සොලවමින් පියයුරට සම්බන්ධ කිරීමට තැත් නොකරන්න. මෙවිටද, හරියාකාරව පියයුර අල්ලා ගැනීමට නොහැකි වේ.

කිරි වේලකදී කොපමණ වේලාවක් දරුවාට කිරි දිය යුතුද?

කිරි දීමට කාලසීමාවක් අවශ්‍ය නොවේ. එක් වේලෙන් වේලට කාලය වෙනස් විය හැක. දරුවන් දෙදෙනෙකු එකම ආකාරයකට කිරි නොබොයි.

දරුවා හරියාකාරව පියයුරට සම්බන්ධ වී ඇත්නම් කොපමණ වේලාවක් කිරි බිව්වත් පියයුර තුවාල නොවේ. නමුත් දරුවෙක් එක් පියයුරක විනාඩි 30 කට වඩා උරමින් සිටිනම් ඔහු පියයුරට නිවැරදිව සම්බන්ධවී ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුවේ.

දරුවාට ඇතිවී පියයුර ඔහු විසින්ම අත හරින තුරු කිරි බීමට ඉඩ හරින්න. ඔබ විසින් විනාඩි 5 න් 10 න් පියයුරු මාරු නොකරන්න. එවිට දරුවාට කිරිවේලේ පසු

කොටස නොලැබී යනු ඇත. කිරි වේලේ පසු කොටසේ දරුවාට අවශ්‍ය මේද අඩංගු නිසා එමඟින් ඔහු බර වැඩිවීම කෙරෙහි බලපානු ඇත.

එක්වරකට එක් පියයුරක්ද? පියයුරු දෙකමද?

කිරි වේලක මුලින් එරෙන කිරිවල වැඩිය ඇත්තේ ජලයයි. එනම් අපි කෑමට පෙර බීමක් බී පිපාසය නිවාගන්නවා වාගේ කිරි වේල ස්වභාවයෙන්ම නිපදවී ඇත.

එකම කිරි වේලේ පසුව එන කිරිවල තමයි වැඩිපුර ශක්තිය (තෙල්) අඩංගු වන්නේ. දරුවාගේ බර වැඩි වෙන්න මේ කිරි අවශ්‍යයයි.

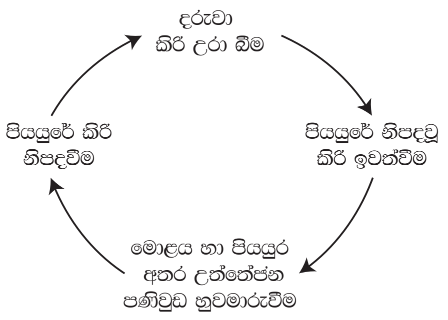
දරුවාට කිරි වේලක පළමු කිරි හා පසු කිරි දෙකම අවශ්‍යයි.

දරුවාට අවශ්‍ය වේලාවක් එක් පියයුරකින් කිරි බී ඔහුම පියයුර අතහරින තුරු ඉවසිලිමත් වන්න. ඔහු පියයුර අතහැරිය විට අනෙක් පියයුරට යොමු කරන්න. එවිට ඔහුට අවශ්‍ය නම් එයින් කිරි බොයි. නැත්නම් ඊලඟ වේලේදී එම පියයුර පළමුව ලබාදෙන්න.

දරුවා කීවරක් කිරි බීම කල යුතුද?

මෙයද දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් වේ.

දරුවාට කිරි බීමට අවශ්‍ය බව හැඟී ගිය විට කිරි දෙන්න. රාත්‍රියටද කිරි දෙන්න. දරුවන්ට කිරි දිය යුත්තේ ඔවුන්ට අවශ්‍ය වේලාවට මිස අපගේ අවශ්‍යතාවයට නොවේ.



බඩගිනි බව හඟවන ලක්ෂණ හඳුනා ගනිමු

පූර්ව ලක්ෂණ මුඛය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරයි		
 තොල කට ලෙව කෑම'	 ඈනුම් ඇරීම	 හිස හරවමින් මව සෙවීම

මධ්‍යම ලක්ෂණ

ශරීර චලන සිදු කරයි

 ඇඟ මැලි කැඩීම	 ඇඹරීම හා අතපය ගැසීම	 අත කටේ දැමීම,

ප්‍රමාද ලක්ෂණ

නොසන්සුන් හැසිරීම් පෙන්වයි

 නොසන්සුන් හැසිරීම	 දැගලීම	 රතු වීම හා හැඬීම

සෑම විටම පූර්ව හා මධ්‍යම ලක්ෂණ හඳුනාගෙන කිරි දීම අවශ්‍ය වේ. දරුවා ප්‍රමාද ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ නම් මුලින් දරුවා සනසා ඉන් පසු කිරි දීම අරම්භ කරන්න. හඬන දරුවා එක්වරම පියයුර නොගැනීමට ඉඩ ඇත.

දරුවෙකුට මව්කිරි කොපමණ කාලයක් දිය යුතුද?

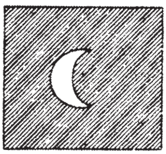
- මවට හැකිතාක් මව්කිරි දිය හැකිය.
- නමුත් මුල් මාස 6 සම්පූර්ණ වනතුරු මව්කිරි පමණක්ම දිය යුතුය.
- මාස 6 න් පසු අමතර ආහාරද සමඟ මව්කිරි දීම දිගටම කරගෙන යා යුතුය.
- මාස 12 දී, ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3 සහ කෙටි ආහාර වේල් 2-3ට අමතරව දිනකට 1-3 වරක් මව්කිරි දීම කල හැකිය.
- දෙවන වසරේ දී දරුවාට දිනපතා අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් තුනෙන් එකක්, ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයෙන් භාගයක්, විටමින් A වලින් 75% පමණ මව්කිරිවලින් ලැබේ.
- දරුවාට අවුරුදු 2 සම්පූර්ණ වනතුරු සහ ඉන්පසුවත් මව්කිරි දීම දරුවාට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

මව්කිරි දෙන පියයුරට සැලකිය යුත්තේ කෙසේද?

සෑම කිරි වේලකටම පෙර පියයුර සේදීම හානි කරයි. එවිට පියයුරේ සම ආරක්ෂා කරන තෙල් වර්ග සේදී යයි. මෙමඟින් පියයුරේ සම වියලී තුවාල වීමට පුළුවන් අතර ආගන්තුක සබන්, විලවුන් වර්ග නිසා ඇතිවන කෘතිම සුවඳ දරුවා පියයුර අතහැරීමටද හේතුවිය හැක.

පියයුරු සෝදනවා වෙනුවට කිරි දීමට පෙර ඔබගේ දෑත් සෝදා ගැනීම වැදගත් වේ. එසේවුවත් ඔබ නානවිට ඇඟ සෝදනවිට පියයුර සෝදාගත හැක.

රාත්‍රියට කිරි දීම



රාත්‍රියට කිරි දීමෙන් පසු දිනට එරෙන කිරි ප්‍රමාණය වැඩිවේ. මෙය හෝමෝන ක්‍රියාවකි. රාත්‍රියට කිරි දුන්නාට මවට එතරම් අපහසුවක් ඇති නොවේ. කිරිදෙන විට මවගේ සිතුවිලි ප්‍රීතිදායක වේ.

ඔබට මව්කිරි දීමේදී පහත සඳහන් ප්‍රශ්න ඇති වුවහොත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගෙන් හෝ වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

- කිරි දීමේදී තන පුඩුවල ඇතිවන වේදනාව. මෙය බොහෝ විට සිදුවන්නේ දරුවා පියයුර නිවැරදිව අල්ලාගෙන නොමැති නිසාය. එනම් තනපුඩුව පමණක් උරා බීමයි.

- කිරි තදවීම, තනපුඩු තුවාල වීම, මෙම තත්ත්වයට බොහෝ විට හේතු වන්නේ දරුවා හරියාකාරව පියයුර අල්ලාගෙන නොමැති වීමයි.

- දරුවා කිරි බී අවසානයේදී ඔහු විසින්ම පියයුරෙන් ඉවත් නොවීම.

- කිරි බීමේදී හෝ කිරි බීමෙන් පසු දරුවා ඉතා අසහනකාරී වීම.

- කිරි වේලකදී කිරි බී අවසන් කිරීමට බොහෝ වේලාවක් ගත වීම (සෑම කිරි වේලකටම විනාඩි 30-40 කට වඩා පියයුරේ රැඳී සිටීම).

- සෑමවිටම කිරි උරා බීමට අවශ්‍ය වීම.(පැය 24 තුල කිරිවේල් 10 කට වඩා අවශ්‍ය වීම).

- දිනකට අඩු වාර ගණනක් කිරි උරා බීම (පැය 24 තුල කිරිවේල් 3 ක් හෝ දරුවාගේ වයස පළමු දින 2 තුල කිරිවේල් 6 කට වඩා අඩුවීම).

- දරුවාගේ වයස පැය 36-48 කාලයේදී ද කළු පැහැති මල පහ කිරීම.

- පළමු සතියෙන් පසු, මුල් මාස 6 තුලදී දිනකට හයවරකට වඩා අඩුවෙන් මුත්‍රා කිරීම.

මෙම හේතු ඔබ බොහෝවිට කිරි මදිවීම ලෙස තෙරුම් ගෙන දරුවාට වෙනත් කිරි පිටි වර්ග පෙවීමට පෙළඹේ. නමුත් එය නිවැරදි නොවේ. මෙහිදී වන්නේ ඔබගේ කිරි ප්‍රමාණයේ අඩුවක් නොව දරුවා නියම ලෙස පියයුරට සම්බන්ධ නොවීම නිසා ඔහුට අඩුවෙන් කිරි ලැබීමයි.

ඔබට අවශ්‍ය උපදෙස් හා උපකාර ලබාදීමට දරු උපතින් පසු
පළමු දින 5 තුල එක් වරක්ද
දින 5 සිට 10 දක්වා කාලය තුල එක් වරක්ද
දින 14 සිට 21 දක්වා කාලය තුල එක් වරක්ද
දින 42 සිට 49 දක්වා කාලය තුල එක් වරක්ද පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය ඔබ නිවසට පැමිණෙනු ඇත.

මේ සේවාව ලබා ගැනීමට දරු උපතින් පසු නිවසට පැමිණි විගස ඔබ නිවසට ආ බව ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට දන්වා යවන්න.

2. රැකියාවට යන මව හා මව්කිරි දීම

රැකියාවට යන මවක් මව් කිරි දීම පවත්වා ගැනීම සඳහා විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු අංශ පිළිබඳ අපි බලමු.

ඔබ රැකියාවක් කිරීම, මවක ලෙස ඔබේ කාර්ය භාරය ඉටු කිරීමට හෝ ඔබේ දරුවාට මව්කිරි දීමට කිසිසේත්ම බාධාවක් නොවේ. ඔබේ පෙර සූදානම හා පවුලේ අය එක්ව සහය වීම තුලින් මෙම අභියෝගය සාර්ථකව ජය ගන්න පුලුවන්.

ඔබේ රැකියාව අනුව ඔබට ලැබෙන මාතෘ නිවාඩු හා වරප්‍රසාද පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.

ඔබේ පවුලේ අය සමඟ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිනිය / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී සමඟ සාකච්ජා කර ඔබට ගැලපෙන සැලැස්මක් සකස් කර ගන්න. දරුවාට සති 06 පමණ වන විට මව්කිරි දෙවීමට හා ඔබ රැකියාවට ගිය පසු දරුවා රැක බලා ගන්න අය විසින් දරුවාට කොප්පයෙන් කිරි පෙවීමට අවශ්‍ය දැනුම හා පුහුණුව ලබා ගැනීමට සූදානම් වීම වැදගත්.

දරුවට මාස 06 (දින 180) සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම හා ඉන් පසු අමතර ආහාර ලබා දීම නිර්දේශ කර ඇත. අමතර ආහාර ලබාදෙන ආකාරය පිළිබඳ වැඩි විස්තර ඔබේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය හා සාකච්ජා කරන්න.

රාජ්‍ය සේවයේ හෝ පෞද්ගලික අංශයේ රාජකාරියට යන ඔබට මව් කිරි දීම සඳහා ලැබෙන අයිතීන් ගැන ඔබ දන්නවාද?

රාජ්‍ය අංශයේ

රාජ්‍ය පරිපාලන චක්‍ර ලේඛ 4:2005 ට අනුව සෑම සජීවි දරු උපතක් සඳහාම වැඩ කරන දින 84 ක වැටුප් සහිත, තව දින 84 ක අඩ වැටුප් සහිත හා තවත් දින 84 ක වැටුප් රහිත ප්‍රසුත නිවාඩු හිමිය.

වැටුප් සහිත වැඩ කරන දින 84 ක නිවාඩුවෙන් පසු සේවයට වාර්තා කලහොත් දරුවාට මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තෙක් සාමාන්‍ය සේවා ස්ථානයෙන් පිටත් වන වේලාවට වඩා පැයකට කලින් සේවා ස්ථානයෙන් පිට වීමට අවසර ලැබේ.

පෞද්ගලික අංශයේ

සාප්පු හා කාර්යාල පනතින් ආවරණය වන සේවිකාවන්ට ඕනෑම සජීවි දරු උපතක් සඳහාම වැඩ කරන දින 84ක් වැටුප් සහිත ප්‍රසූත නිවාඩු හිමිය.

ප්‍රසූතිකාධාර ආඥාපනතින් ආවරණය වන සේවිකාවන්ට ඕනෑම සජීවී දරු උපතක් සඳහා සති 12 ක ප්‍රසූත නිවාඩු හිමිය.

දරුවාට අවුරුද්දක් සම්පූර්ණවන තෙක් පෙරවරුවේ හා පස්වරුවේ දිනකට දෙවරක් පැය බැගින් විවේක කාල 2 ක් ඇගේ කැමැත්ත පරිදි ලබා ගත හැක.

(සේවා ස්ථානයේ දාරකාගාර ඇත්නම් එම විවේකය පැය 1/2 බැගින් දිනකට දෙවරක් ලැබේ)

මෙම නිවාඩු ජාතියේ දරුවන් පෝෂණය සඳහා මවට ලැබෙන අයිතියකි. එය ඉල්ලුම් කිරීමට හා ලබාගැනීමට පසුබට නොවන්න.

රාජකාරියට ගිය මව කිරි නිපදවීම පවත්වාගන්නේ කෙසේද?

රාජකාරියට ගිය විටත්, දරුවා කිරි බොනවා මෙන්, කිරි ටික පැය 3 කට වරක්වත් දොවා අයින්කල විට පියයුරු ආයෙත් කිරි වලින් පිරි යයි.

ඒ එක්කම රාජකාරිය නිමාවී ගෙදර පැමිණි පසු රාත්‍රියට දරුවාට කිරි උරා බීමට දෙන්න. රාත්‍රියට කිරි උරන විට පියයුර වැඩියෙන් උත්තේජනය වේ.

එවිට පසු දිනට වැඩි කිරි ප්‍රමාණයක් එරේ. එවිට කිරි නිපදවීම අඩු නොවී ආරක්ෂා කරගන්න පුළුවන් වේවි.

වැඩි දුර උපදෙස් ඔබේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමාගෙන් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගෙන් අසා දැනගන්න. රාජකාරියට යන මව සැමවිටම පිටිකිරි දිය යුතු යයි සිතීම වැරදි මතයකි.

ඔබගේ දැඩි අධිෂ්ඨානය හා කැපවීම ඇත්නම් මව්කිරි වලින්ම ඔබ දරුවා පෝෂණය කිරීමට ඔබට හැකිවනු නොඅනුමානය.

මව්කිරි දොවා ගන්නේ කෙසේද?

මව් කිරි දෙවීම යනු කුමක්ද?

දරුවාට මව් කිරි සාමාන්‍ය ලෙස උරා බීමට හෝ මවට, දරුවාට කිරි දීමට නොහැකි විට වෙනත් ආකාරයකට පියයුරෙන් කිරි ඉවත් කිරීම, මව් කිරි දෙවීම ලෙස හඳුන්වයි.

මව් කිරි දෙවීම සිදුවන්නේ කුමන අවස්ථාවන්හිද?

- නියමිත දිනට පෙර උපත ලද හෝ ඉතා බර අඩු රෝගී කිරි උරා බීමට නොහැකි දරුවන්ට පෝෂණය සඳහා එමෙන්ම මොවුන්ගේ සම්පූර්ණ කිරිවේල උරාබීමට පුරුදු වනතෙක් කිරි දොවා පෙවිය යුතුවේ. (මොවුන්ට මුල් දිනවලදී කිරි උරාබීමට ශක්තියක් නැත.)
- මවගේ කිරි තදවූ විට දරුවාට පියයුර අල්ලා ගැනීමට අපහසු වේ. එවිට දරුවා නිවැරදිව පියයුරට සම්බන්ධ කරවීමට නම් කිරි ස්වල්පයක් දොවා පියයුරේ කළු කොටස මෘදු කළයුතු වේ.
- රාජකාරී කරන මවකට රාජකාරී වේලාවේදී දරුවාගේ පෝෂණය සඳහා රාජකාරියට යාමට පෙර කිරි දොවා ගත යුතුවේ.
- එමෙන්ම රාජකාරියට ගිය මවගේ කිරි අඩුවීම වැළැක්වීමට රාජකාරි වේලාවේදී පැය 3 කට වරක්වත් කිරි දෙවිය යුතුවේ. පියයුර නිතර නිතර හිස් වූයේ නැතිනම් එහි කිරි නිපදවීම අඩුවේ.
- දරුවා හෝ මව දැඩි ලෙස අසනීප වී (කිරි දීමට නොහැකි විට) හෝ කිරි උරා නොබොන විට කිරි නිෂ්පාදනය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කිරි දොවා අස්කල යුතුවේ. නැතහොත් පියයුර හිස් නොවන විට කිරි නිපදවීම අඩුවිය හැක.

මෙම හේතූන් ඕනෑම මවකට ඇතිවිය හැකි විශේෂ අවස්ථා හෙයින් සියලු දෙනාම කිරි දෙවීමට පුරුදුවීම ප්‍රයෝජනවත්වේ.

මව් කිරි දොවා ගැනීම

දරුවා පියයුරෙන් කිරි උරා බොන විට, පියයුරේ කිරි සෑදෙන ග්‍රන්ථිවල සිට කිරි පහළට ගලා විත් තන මඬල ඇතුලත ඇති කොටසෙහි එක් වී දරුවා උරා බොන විට දරුවාට ලැබේ.

එම නිසා හැකි සෑම අවස්ථාවකම, මුලින් දරුවාට කිරි උරා බොන්නට දී ඉන් පසු අනිත් පියයුරෙන් හා කිරි උරා බිව් පියයුරෙන් කිරි දොවා ගන්න.

එසේ කල නොහැකි අවස්ථාවල කිරි දෙවීමට පෙර කිරි පහළට ගලා ඒම පහසු කිරීමට පියයුර උත්තේජනය කිරීමට පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න. (රූප සටහන් බලන්න - පිටුව 20)

පියයුර උත්තේජනය කරන අන්දම

- සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න.
- ඔබගේ ඇඟිලි තුඩු වලින්, තනපුඩුව රෝල් කරන්න. නැතහොත් මෘදුව ඉදිරියට අදින්න.
- ඇඟිලි තුඩු වලින් පියයුර තන පඩුව දෙසට මෘදුව ස්පර්ශ කරන්න.
- ඔබගේ අත මිට මොලවා, පියයුරේ තනපුඩුව දෙසට මෘදුව තෙරපන්න.
- පනාවකින් පියයුර පිරිමදින්න.

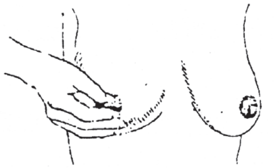
මෙවිටද දරුවා කිරි බොනවා මෙන් පියයුර උත්තේජනය වී කිරි තන මඬල දෙසට ගලා එයි. එම කිරි දොවා ගැනීම පහසු වේ.

මෙසේ කිරි දෙවීම යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියක් ලෙස නොසිතන්න. මවගේ මානසික තත්වය කිරි දෙවීම පහසු හෝ අඩපන කරනු ඇත. මව දරුවා ඉතා ආදරයෙන් ස්පර්ශකර උකුලේ තබාගත්විට ඇතිවන ස්නේහය මව්කිරි දෙවීම පහසු කරනු ඇත.

අවශ්‍ය නම් කිරි දොවන විට දරුවාගේ ඇඳුමක් හෝ පින්තූරයක් ළඟ තබා ගන්න.

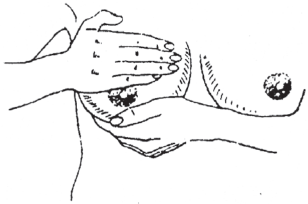
රූප සටහන

කිරි දෙවීමට පෙර පියයුර උත්තේජනය කරන අන්දම

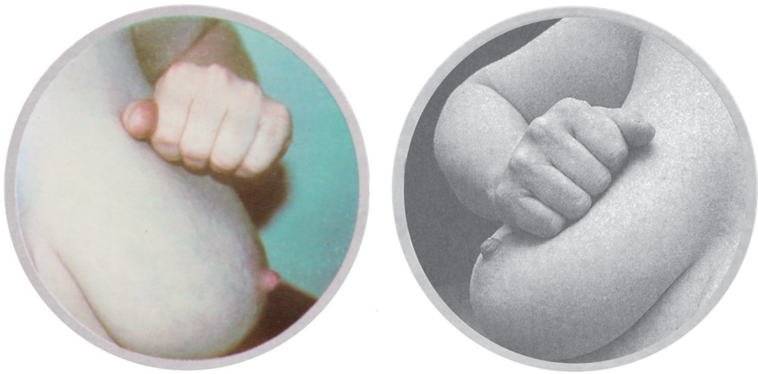


තනපුඩුව මෘදුව ඉදිරියට අදින්න

තනපුඩුව රෝල් කරන්න



පියයුර මෘදුව පිරිමදින්න



මිට මොලවා ගත් අතින් පියයුර මෘදුව තෙරපන්න

ඇඟිලි තුඩින් පියයුර මෘදුව පිරිමදින්න

කිරි දෙවීමට භාජනයක් සකසා ගැනීම:

කිරි දෙවීමට කට පළල් භාජනයක් භාවිතා කළ යුතුවේ. එය හොඳින් සබන් යොදා සෝදා ගන්න. පහසුකම් තිබේනම් උතුරන වතුරේ විනාඩි 10 ක් තම්බා ගන්න.

මේ සඳහා වෙළඳපොලේ අඩු මිලට ගත හැකි ස්ටේන්ලස් ස්ටීල් (සුදු යකඩ) කෝප්පයක් භාවිතා කළ හැක. මෙම කෝප්පයේ කට වසා ගැනීමට පියනක් ඇත්නම් එය වඩාත් සුදුසුය.

කිරි දොවා ගන්නා අන්දම:

අතින් කිරි දෙවීම ඉතා පහසුවේ. පළමුව සබන් ගා දෑත් හොඳින් සෝදා ගන්න.

පින්තූරය - කිරි දොවා ගැනීම

- රූප සටහනේ පරිදි ඔබගේ මහපට ඇඟිල්ල ඇරියෝලාව (පියයුරේ කළු කොටස), පියයුරේ සම, හමුවන තැන තබන්න. ඔබගේ දෙවැනි ඇඟිල්ල මහපට ඇඟිල්ලට ප්‍රතිවිරුද්ධව සිටින සේ තබන්න. එනම් ඇඟිලි දෙක අතරේ පියයුරේ කළු කොටස අල්ලා ගන්න. (පින්තූරය 1)

- පපුව දෙසට ඇඟිලි දෙක මද ලෙස තෙරපන්න.

- ඉතිරි ඇඟිලි 3න් පියයුර යටින් ආධාර කර ගන්න. (ලිස්සීම වැලැක්වීමට)

- මහපට ඇඟිල්ලත් දෙවන ඇඟිල්ලත් (දබරැඟිල්ල) අතරේ තන මඩල තෙරපන්න.

- මුලින්ම කිරි බිංදුව , බිංදුව වෑස්සෙ යි. ඉන් පසු කිරි ගලා ඒම පටන් ගනී. නැත්නම් ඉදිරියට විදියි. නිසියාකාරව කිරි ගලා ඒම අඩුවන තුරු මෙසේ තෙරපන්න, නිදහස් කරන්න.

- ඉන්පසු අනෙක් පියයුරට යන්න. එහි කිරි වෑස්සීම අඩු වන විට නැවතත් මුල් පියයුරට එන්න. මෙලෙස දොවා ගත හැක්කේ පියයුරේ එක් පැත්තක ඇති කිරි පමණි.

- රූප සටහනේ දක්වා ඇති පරිදි මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා දෙවැනි ඇඟිල්ලෙන් පියයුරේ අනිත් පැතිද අල්ලාගන්න. පියයුරේ දෙපැත්තේ කිරි ද මේ ආකාරයට දොවා ගන්න.

මුල් දිනවලදී හරියාකාරව ක්‍රමය පුරුදු වන්න. ක්‍රමය පුරුදු වන තුරු මෙය ඉතාමත් අපහසු කටයුත්තක් සේ ඔබට වැටහේවි. නමුත් එය අපහසු නැත.

- සාමාන්‍යයෙන් කිරි දොවා ගැනීමට විනාඩි 20 - 25 ක් පමණ ගත වේ.

- කිරි දෙවීම වේදනාකාරී නොවේ. එය වේදනාකාරී නම් ක්‍රමය නිවැරදි නොවේ.

- තන පුඩුව ඇදීමෙන් හෝ තෙරපීමෙන් කිරි දෙවා ගත නොහැක.

- පියයුර ඉහළ සිට පහළට තෙරපීමෙන් හෝ පිරිමැදීමෙන් හෝ තෙරපීමෙන් ද කිරි දොවාගත නොහැක.

එසේම කිරි දෙවීම සඳහා පොම්ප (Brest Pumps) භාවිතා කිරීම එතරම් සුදුසු නැත. එම පොම්ප ඇතුළත විෂබීජ නියමාකාරව විනාශ කිරීමට ද නොහැක. එමෙන්ම අතින් කිරි දොවනවාට වඩා පොම්පය භාවිතා කිරීම ඔබට වේදනාකාරී මෙන්ම අපහසුද විය හැක. අතින් කිරි දොවන්නට පුරුදු වු විට ඔබට පහසු හා අවශ්‍ය විටෙක කිරි දොවා ගැනීමට පුළුවන් වේ.

දොවා ගත් කිරි ගබඩා කරන්නේ කෙසේද?

කිරි දොවා ගැනීමට කට පළල් පියනකින් වැසිය හැකි භාජනයක් ගන්න.

එය හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න. සාමාන්‍යයෙන් කිරි දොවා ගත් භාජනය ම කිරි ගබඩා කිරීමට හා නැවත දරුවාට කිරි පෙවීමට භාවිතා හැක. මෙමගින් විෂබීජ එකතුවීම අවම කර ගත හැකිය.

දොවා ගත් කිරි භාජනය පහත විස්තර කර ඇති පරිදි ගබඩා කළ හැකිය. නමුත් උෂ්ණත්වයේ සිදු වන වෙනස් කම් අනුව කාලය වෙනස් විය හැකිය.

කාමර උෂ්ණත්වය තුල -

- කිරි දොවා ගත් කෝප්පය පියනකින් වසා, පිරිසිදු ස්ථානයක තබන්න. කාමර උෂ්ණත්වය තුල පැය 04 ක් ගබඩා කළ හැකිය.

ශීතකරණය තුල - පහළ කොටස : (උෂ්ණත්වය 0-4 ^{0}C විට දී)

- පියනෙන් වසා ගත් කිරි සහිත කෝප්පය, තවත් භාජනයක් තුළ තබා පියනකින් වසන්න. එය ශීතකරණයේ සාමාන්‍ය කොටසෙහි උඩම තට්ටුවේ පිටුපසින්ම (වඩාත් සීතල ස්ථානයේ) තබන්න. උපරිම දින 03 ක් මව්කිරි ගබඩා කළ හැකිය.

ශීතකරණය තුල - අධි ශීත කොටස

අධි ශීතකරණය තුල කිරි ගබඩා කර තබා ගත හැකි කාලය එහි උෂ්ණත්වය මත වෙනස් වේ.

- ශීතකරණයේ අධි ශීත කොටසෙහි උෂ්ණත්වය ($-6^{0}C$) වන ශීතකරණය තුල උපරිම සති 02 මව්කිරි ගබඩා කළ හැකිය.
- ශීතකරණයේ අධි ශීත කොටසෙහි උෂ්ණත්වය ($-18^{0}C$) වන ශීතකරණය තුල - උපරිම මාස 06 ක් මව්කිරි ගබඩා කළ හැකිය.
- ශීතකරණය තුල ගබඩා කරන විට මස් මාළු හෝ වෙනත් ආහාරවලට නොගැටෙන සේ පියන වැසූ භාජනයක් තුළ තබා ගබඩා කළ යුතුය.

කිසි විටෙකත් ශීතකරණයේ දොරෙහි මව්කිරි ගබඩා නොකළ යුතු ය.

ගබඩා කර තිබූ මව්කිරි දරුවාට දෙන්නේ කෙසේද?

- ශීත කළ කිරි කාමර උෂ්ණත්වයට ගැනීමට, මව්කිරි දමා ඇති භාජනය, උණුසුම් වතුර ඇති භාජනයක් තුල තබන්න.
- කාමර උෂ්ණත්වයට ආ පසු පැය දෙකක් ඇතුළත දරුවාට පෙවීම වඩාත් සුදුසුයි.

- අධිශීත කළ කිරි, ශීතකරණයේ පළමු තට්ටුවෙහි උපරිම පැය 24 ක කාලයක් තැබීමෙන්, මිදී ඇති කිරි දියර බවට පත් කරගන්න පුළුවන්.
- ඉන් පසු පෙර කියූ පරිදිම මව්කිරි දමා ඇති භාජනය, උණුසුම් වතුර ඇති භාජනයක් තුල තැබීමෙන් කාමර උෂ්ණත්වයට පත් කරගන්න පුළුවන්.
- එසේ නැත්නම්, අධි ශීත කළ කිරි භාජනය සෘජුවම, උණුසුම් වතුර ඇති භාජනය තුල තබා කාමර උෂ්ණත්වයට පත් කරගන්නත් පුළුවන්.

ඉතා වැදගත්

- මව්කිරි කිසි විටෙකත් ළිපේ තබා රත් කිරීම හෝ මයික්‍රෝවේව් යන්ත්‍රයක දමා රත් නොකළ යුතුයි. මයික්‍රෝවේව් කරන ලද කිරි කාමර උෂ්ණත්වයට පත් වූ පසුවත්, උෂ්ණත්වය අසමාන තැන් හෙවත් hot spots තිබෙන්න පුළුවන්. එම නිසා කිරි බොන විට දරුවාගේ කට පිච්චෙන්න පුලුවන්.
- ඒ වගේම අධි ශීත කල කිරි කාමර උෂ්ණත්වයට පත් කල පසු, කිසිවිටෙකත් නැවත අධි ශීතකරණයේ තබා භාවිත නොකළ යුතුයි. කිරි ඉතිරි උනොත්, ඉවත දැමිය යුතුයි.

ස්ථානය	උපරිම කාලය	විශේෂ කරුණු
කාමර උෂ්ණත්වය	පැය 04	කිරි දොවා ගත් කෝප්පය පියනකින් වසා, පිරිසිදු ස්ථානයක තබන්න.
ශිතකරණයේ සාමාන්‍ය කොටස (1-4^{0}C උෂ්ණත්වයක් සහිත)	දින 03	කිරි සහිත, පියනෙන් වසා ගත් කෝප්ප, භාජනයක් තුළ තබා පියනකින් වසන්න. එය ශීතකරණයේ උඩම තට්ටුවේ පිටුපසින්ම තබන්න. කිසි විටෙකත් දොරෙහි මව්කිරි ගබඩා නොකළ යුතුය.
ශිතකරණයේ අධි ශිත කොටස (1-6^{0}C උෂ්ණත්වයක් සහිත)	සති 02	මස් මාළු හෝ වෙනත් ආහාරවලට නොගැටෙන සේ පියන වැසූ භාජනයක් තුළ තබා ගබඩා කළ යුතු ය.
අධි ශිතකරණය (-18^{0}C උෂ්ණත්වයක් සහිත)	මාස 06	මස් මාළු හෝ වෙනත් ආහාරවලට නොගැටෙන සේ පියන වැසූ භාජනයක් තුළ තබා ගබඩා කළ යුතු ය.

References:

Rodrigo, R., Amir, L.H. & Forster, D.A. Review of guidelines on expression, storage and transport of breast milk for infants in hospital, to guide formulation of such recommendations in Sri Lanka. BMC Pediatr 18, 271 (2018). https://doi.org/10.1186/s12887-018-1244-2

https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk/

https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/breastfeeding-and-work/expressing-and-storing-breastmilk

https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

දොවා ගත් මව්කිරි දරුවාට පෙවීම

බෝතල් සූප්පු එපා. කොප්පය භාවිතා කරන්න.

- දරුවා රූපසටහනේ ආකාරයට ඇල කර අල්ලා ගන්න.
- කුඩා කෝප්පයකට කිරි දොවා ගන්න.
- කෝප්පය යන්තමට ඇලකර කිරි තොලේ ගැවීමට සලස්වන්න (මේ සඳහා අත හුරු කරගන්න)
- මෙවිට දරුවා දිව එළියට දමා කිරි බොයි.
- කුඩා කෝප්පයකට වැඩි පුර කිරි ගන්න.
- කිසිවිට කෝප්පය කටට ඇල කරන්න එපා.
- දරුවකුගේ පිට උගුරේ යෑමට වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇත්තේ බෝතලයෙන් පොවන විට මිස කෝප්පයෙන් පොවනවිට නොවේ.

කොවිඩ් -19 වසංගත සමයේ මව් කිරි දීම

ඔබ කොවිඩ් -19 ආසාදිත බවට සැක සහිත හෝ නිරෝධායනය වන මවක් නම් ඔබේ දරුවාට මව්කිරි දිය හැකිද?

ඔව් !

ඔබ කොවිඩ් -19 ආසාදිත මවක් නම් ඔබේ දරුවාට මව්කිරි දිය හැකිද?

ඔව් !!

ඔබ කොවිඩ්-19 ආසාදිත බවට සැක සහිත හෝ කොවිඩ්-19 ආසාදනය වූ මවක් නම්, මව්කිරි දීමේදී විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් විය යුතුද ?

ඔව්. ඒ පිළිබඳව විස්තර අපි දැන් බලමු.

කොවිඩ්-19 වෛරසය මව්කිරි හරහා දරුවාට වැළඳෙනවාද?

මේ දක්වා ඇති දත්ත හා සාක්ෂි අනුව කොවිඩ්-19 වෛරසය මව්කිරි හරහා දරුවාට වැළඳී ඇති බව තහවුරු වී නැහැ.

කොවිඩ් වසංගත සමයේ මව්කිරි දීම තුළින් සැලසෙන විශේෂ වාසි මොනවාද?

මව්කිරි දීම තුළින් ඔබේ දරුවාගේ ජීවිතය රැකදෙන අතර දරුවා මව සමඟ එකට තබා ගැනීම තුලින් වෙනත් කිසිදු ආකාරයෙන් ලබා ගත නොහැකි වාසි රැසක් දරුවාට ලැබෙනවා.

ඔබ දැනටමත් දන්නා පරිදි බොහෝ රෝග වලින් දරුවා ආරක්ෂා කිරීමට සමත් විවිධ ප්‍රතිදේහ ලැබීම ඇතුළු අසම සම වාසි රැසක් මව්කිරි හරහා නොමිලයේම ඔබේ දරුවාට ලැබෙනවා.

කොවිඩ් ආසාදනය වී ඇති විටෙක වුවත් කිසිසේත්ම මව්කිරි වලට වඩා වෙනත් කිරි වර්ගයක් ලබා දීම තුළින් දරුවාට වැඩි ආරක්ෂාවක් නොලැබෙන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවා ප්‍රකාශ කරනවා.

දරුවෙකුට මව්කිරි තරම් වටිනා වෙනත් කිසිම කිරි වර්ගයක් නැහැ.

ඔබ කොවිඩ්-19 ආසාදිත බවට සැක සහිත හෝ නිරෝධායනය වන මවක් නම් ඔබේ දරුවාට කොවිඩ් වැළඳීමේ අවධානමක් තිබේද?

ඔබට කොවිඩ් රෝගය වැළඳී ඇති අවස්ථාවක දී කෙළ බිඳිති හරහා සහ ඔබ දරුවා අල්ලන විට දරුවාට වෛරස ඇතුළුවෙන්න ඉඩ තිබේ.

නමුත් පහත සඳහන් කර ඇති නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරමින් මව්කිරි දීම තුළින් එම අවදානම අඩු අර ගන්න ඔබටම පුළුවන්.

කොවිඩ් -19 ආසාදිත බවට සැක සහිත හෝ කොවිඩ් -19 ආසාදනය වූ මවක් නම් මව්කිරි දීමේදී විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් විය යුත්තේ කෙසේද?

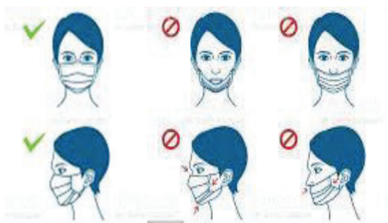
- දරුවාට මව්කිරි දෙන විට, මව්කිරි දොවන විට හා ඔබ දරුවා ළඟ සිටින විට මුව ආවරණයක් නිවැරදිව පළඳින්න.

- මව්කිරි දීමට, මව්කිරි දොවන්නට හෝ දරුවා අල්ලන්නට පෙර හා පසුත් සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදන්න.
- අත් සෝදන්නට සබන් සහ ජලය නොමැති නම්, අවම වශයෙන් 60% ක් පමණ ඇල්කොහොල් සාන්ද්‍රණය සහිත සේදුම් දියර (Sanitizer) භාවිතා කරන්න.

- ඔබ අවට හෝ කාමරයේ ඇති මේස පුටු ආදී නිතර ස්පර්ශ වන මතුපිට පෘෂ්ඨයන් විශබීජ නාශක දියරයකින් පිරිසිදු කරන්න.

කිරි දීමට පෙර පියයුර සේදීම අවශ්‍ය නොවේ

නිවැරැදිව මුව ආවරණය පළඳින්නේ කෙසේද?



- ඔබේ දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.
- පිරිසිදු මුව ආවරණයක් (ශල්‍ය මුව ආවරණයක් වඩා සුදුසුය) ගන්න.
- මුව ආවරණය නාසය හා නිකට දක්වා වැසෙන සේ පළඳින්න.

මේ හැර...

- කිවිසුම් හා කැස්සක් ආවරණය කරගන්නට ටිෂු භාවිතා කරන්න. එය ඉවත් කර දෑත් සෝදා ගන්න.

- මුව ආවරණය තෙත් වී ඇත්නම් අලුත් එකක් භාවිතා කරන්න.

- කිසි විටෙකත් මුව ආවරණය ඉදිරිපස ඇල්ලීම නොකළ යුතුය.

- භාවිතා කළ මුව ආවරණය නිසි පරිදි බැහැර කර ඔබේ දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.

ඔබට උදවු අවශ්‍ය නම් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය හෝ රෝහලේ මව්කිරි කළමනාකරණ ඒකකය අමතන්න.

References

https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19

https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html

https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/pregnancy-breastfeeding-fertility-and-coronavirus-covid-19

මව්කිරි දෙන මව්වරුන්ට ඇතිවන ගැටළු හා විසඳුම්

1. මව්කිරි දීමට දරුවා ලැබෙන්නට පෙර සූදානමක් අවශ්‍යද?

ඔව්.

මව්කිරි වල ගුණ හා පිටිකිරි වල අගුණ දැනගැනීමත්, එමෙන්ම මව්කිරි දීමට දරුවා පියයුරට අල්ලා ගන්නා ආකාරය හොඳින් දැනගැනීමත් කිරි දීමට පහසුවක් වේ. මෙම උපදෙස් ගැබිනි කාලයේදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගෙන් අසා හෝ අදාල සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ මුළු සඳහා සහභාගි වීමෙන් දැනගැනීමට පුළුවන.

2. පියයුරේ ප්‍රමාණය කිරි දීමට බලපෑමක් ඇති කරනවාද?

නැත.

පියයුර කුඩා වුවත්, විශාල වුවත් හැඩය කුමක් වුවත් සෑදෙන කිරි ප්‍රමාණය වෙනසක් නොවේ. පියයුරේ ප්‍රමාණය තීරණය වන්නේ එහි තැන්පත් වී ඇති තෙල් පටක ප්‍රමාණය මතයි. එම තෙල් පටක කිරි නිපදවීමට බලපෑමක් ඇති නොකරයි.

3. ගිලුනු / පැතලි තනපුඩු නිසා කිරි දීමට නොහැකිද?

කිරි දිය හැකි ය. දරුවා උරන විට කට ඇතුළේදී තනපුඩුව එළියට එන නිසා මේ පිළිබඳ කනස්සලු නොවන්න. දරුවා හරියාකාරව පියයුරට සම්බන්ධ කර ගැනීමට වැඩිපුර සහාය අවශ්‍ය වේ. සමහර විට දින කිහිපයක් ගත විය හැකි ය. දරුවා කිරි උරා බීමට යොමු කිරීම කළ යුතු ම ය. ඇඟිලි තුඩු වලින් සියුම් ව (තුවාල නොවන සේ) තන පුඩුව උත්තේජනය කිරීම ද කළ හැකි ය.

දරුවා පියයුරට ගෙන ඒමට වෙනත් ඉරියව් භාවිතා කරන්න. අත යටින් දරුවා ගෙන එන ඉරියව්ව මෙවැනි තත්වයන්ට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

4. ගැබිණි කල ගිලුනු තනපුඩුව පිළියෙල කිරීම කිරි දීමට උදව් වේද?

නැත. ගැබිණි කල කිසිවක් කළ යුතු නැත.

5. ගිලුනු තනපුඩු ඇති මවට පිටිකිරි දීමට සිදුවේද?

නැත. කොහෙත්ම නැත.

මුලින් කී ආකාරයට දරු උපතින් පසු පුහුණු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සහාය ලබා ගෙන මව්කිරි දීම කළ හැකිය. පිටිකිරි දීමට කෙසේවත් අවශ්‍ය නොවේ.

6. දරු උපතින් කොපමණ වේලාවකට පසු පළමු කිරි වේල දිය යුතුද?

හැකි ඉක්මනින් එනම් උපතින් මුල් පැය ඇතුළත කාලය ඉතා සුදුසු වේ. එනම් සූතිකාගාරයේදී ම හෝ ශල්‍යාගාරයේදී ම දරුවාට කිරි දීම ආරම්භ කිරීම කළ යුතුවේ.

7. ඉක්මනින් පළමු කිරි වේල දීමේ වාසිය කුමක්ද?

දරුවා වෙනත් දෙයක් ඉරීමට පුරුදු වීමට පෙර පියයුර ඉරීම නිසා එවැනි දරුවන් වැඩිපුර කාලයක් සාර්ථක ලෙස මව්කිරි බොන වග පෙනී ගොස් ඇත.

තවද දරුවාගේ ඉරීමේ ක්‍රියාව ඉතා හොඳින් ක්‍රියා කරන්නේ දරු උපතින් මුල් පැය තුළය. එමෙන්ම මෙම කාලයේදී කිරි බීමට දරුවෝ වැඩි කැමැත්තක් දක්වති. ඉන්පසු එය ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. ඉක්මනින් කිරි නොබිව් දරුවෝ පැය 24-36 වනතුරු නැවත කිරි බීමට මැලිකමක් දක්වයි. එමනිසා ඉක්මනින් කිරි බීමට දරුවා පියයුරට යොමු කිරීම ඉතාම සාර්ථක ආරම්භයකි.

දරුවා කිරි උරන විට මවගේ ගර්භාෂය හැකිලී දරු උපතින් පසු සිදුවන ලේ යාමද අඩුවේ. එයින් මව් මරණ අඩුවේ. මෙය ඉක්මනින් දරුවන් පියයුරට යොමු කිරීමෙන් මවට ඇති වාසියකි.

8. දරුවාට ලැබිය යුතු පළමු ආහාරය කුමක්ද?

ඔබේ අළුත උපන් කිරිකැටියාට ලබාදිය යුතු පළමු හා එකම ආහාරය මව්කිරි වේ. මව්කිරි උරා බීමට නොහැකි ලෙස දරුවා අසනීප හෝ ඉතා කුඩා නම් දොවාගත් මව්කිරි දරුවාට දිය යුතුවේ.

පිටිකිරි මව්කිරි වලට වඩා කිසිසේත්ම උසස් හෝ සමාන නොවේ. එයින් දරුවාට සිදුවිය හැකි හානි බොහෝය.

9. මව්කිරි පමණක් දීම (Exclusive Breast Feeding) යනු කුමක්ද?

පළමු මාස 6 සම්පූර්ණ වනතුරු දරුවාට බීමට දිය යුත්තේ මව්කිරි පමණකි. වතුර, ග්ලූකෝස් වතුර, පිටිකිරි, රත කල්ක කිසිවක් සුදුසු නැත. මේවායින් දරුවාට සිදුවන හානි බොහෝය. දරුවාට අවශ්‍ය වතුරද, පෝෂණය ද, ප්‍රතිශක්තිජනක / ප්‍රතිදේහ සියල්ලම කිරිවල නොඅඩුව ඇත.

10. පළමු මාස 6 දී ඉතා උණුසුම් දිනයන්ට වුවත් දරුවාට ජලය අවශ්‍ය නොවේද?

නැත. කොහෙත්ම නැත.

මව්කිරිවල 88% ක් වතුර ඇත. උණුසුම වැඩි වුවත් දරුවාට පිටතින් වතුර දීම අවශ්‍ය නොවේ. දරුවාට වතුර දීමෙන් හානි රැසක් සිදුවේ.

1. වතුර සමඟ විෂබීජ ඇතුළු වී දරුවාට පාචනය වැළඳිය හැක.

11. දරුවාගේ කුඩා කුස පෝෂණයක් නැති වතුරෙන් පිරුණු විට ඊළඟ කිරි වේල දරුවා අඩුවෙන් උරා බොයි. එවිට දරුවාගේ වැඩීම බාලවේ.

111. දරුවාගේ කිරි උරාබීම අඩුවූ විට මවගේ කිරි නිපදවීම අඩුවිය හැක. මව වැඩිපුර වතුර/දියර වර්ග පානය කර දරුවාට කිරි දීම වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක මතය වේ.

11. දරුවාට ඉක්කාව ඇති වුවහොත් වතුර ස්වල්පයක් දිය යුතුද?

නැත. කොහෙත්ම අවශ්‍ය නොවේ.

ඉක්කාව ඇති වුවත් මව්කිරි ටිකක් දීම සෑහේ. කුඩා දරුවන්ට ඇතිවන ඉක්කාව රෝගයක් නොවේ.

12. දරුවාට මව්කිරි දීමට පෙර ඔබ කිරි බීම අත්‍යවශ්‍යද?

නැත.

කිරි බීමෙන් මව් කිරි ප්‍රමාණය වැඩිවේ යයි සිතීම මුලාවකි. දරුවාට කිරි දීමට පෙර උණුසුම් යමක් බීමෙන් කිරි ගලා ඒම වැඩිවේ. කිරි බීමෙන් කිරි නිපදවීම වැඩි නොවේ. ඔබට කිරි බීමට හැකිනම් කිරි බීවාට හානියක් සිදු නොවේ. නමුත් මව්කිරි දීමට මව පිටිකිරි බීම අත්‍යවශ්‍ය යයි සිතීම වැරදි මතයකි.

13. මව්කිරි දීමට පෙර සැමවිටම පියයුරු සේදිය යුතුද?

නැත.

සැමවිටම පියයුර සෝදන විට පියයුර ආරක්ෂා කරන තෙල් වර්ග සේදී යාමෙන් පියයුර වටා ඇති සමට හානි සිදුවිය හැක.

14. කිරිදෙන මවට වැඩිපුර ආහාර පාන අවශ්‍යද?

ඔව්.

එදිනෙදා ලබාගන්නා ආහාර වේල් තුනට අමතරව වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් කිරිදෙන කාලය තුළදී ලබාගත යුතුවේ. එය පහත ආකාරයට ඔබේ ආහාර වේලට එක් කලහොත් ප්‍රමාණවත් වේ. එදිනෙදා ලබාගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3 ට අමතරව මෙම ප්‍රමාණ ලබා ගත යුතුවේ. ඔබ මෙම ආහාර වේල ලබාගන්නේ ඔබගේ පෝෂණ තත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමටය. මෙමගින් ඔබේ කිරි ප්‍රමාණය වැඩිවීමක් හෝ සංයුතියේ වෙනසක් සිදු නොවේ.

- වෙනදා ලබා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණයට වඩා බත් මිටක ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- පියලි වර්ග, අතින් මිටි භාගයක් වැඩියෙන් කෑමට ගන්න. පරිප්පු, මුං, කව්පි ආදිය.
- එළවලු, පලා වර්ග වැඩියෙන් කන්න.
- කෙසෙල් ගෙඩියක් හෝ වෙනත් පළතුරු වර්ගයක් කෑමට එක් කරගන්න.

- ඔබගේ දිනක ආහාර වේල පොල්තෙල් තේ හැන්දකින් තෙම්පරාදු කරන්න.

- සායනයෙන් ලබාදෙන යකඩ හා කැල්සියම් පෙති භාවිතා කරන්න.

මෙය උදාහරණයක් පමණි. කිරි දෙන මව්වරුන්ට අධික ආහාර ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට හෝ පිටිකිරි බීමට අවශ්‍ය නොවන බව ඔබට මෙයින් පෙනී යනු ඇත.

15. ඔබගේ කිරි ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීමට ඔබ කල යුත්තේ කුමක්ද?

1. නිතර නිතර සීමාවකින් තොරව දරුවාට අවශ්‍ය හැමවිටම කිරි උරාබීමට දීම
11. රාත්‍රියට කිරිදීම තුළින් මවගේ මව්කිරි ප්‍රමාණය වැඩිකර ගත හැකිය. කිරි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම බෙහෙත් වර්ග මඟින් හෝ පෝෂණ ආහාර මඟින් කළ නොහැක.

16. මවගේ කිරි ප්‍රමාණය දරුවාට ප්‍රමාණවත් දැයි දැනගන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ කිරි දරුවාට ප්‍රමාණවත් නම් දරුවා හොඳින් වැඩේ. දරුවාට ලැබෙන කිරි මදි නම් දරුවාගේ වැඩීම බාල වේ.

දරුවා වැඩෙන බව දැනගැනීමට හොඳම ක්‍රමය මාසයෙන් මාසයට දරුවාගේ බර කිරා බලා වර්ධන සටහනේ ලකුණු කර බැලීමය. එවිට දරුවාගේ බර ක්‍රමයෙන් වැඩිවේ නම් ඔහුට ලැබෙන කිරි ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත්ය.

පළමු සතියෙන් පසු, මුල් මාස හයේදී එනම් දරුවා මව්කිරි පමණක් බොන කාලයේදී දිනකට (පැය 24 කට) හය වරක් හෝ වැඩියෙන් මුත්‍රා පිට කරයි නම් ඔහුට ලැබෙන කිරි ප්‍රමාණවත් ය.

කිරි බීමේදී දරුවා හරියාකාරව පියයුරට සම්බන්ධ වී නොමැතිනම් (දරුවා තනපුඩුව පමණක් උරයි නම්) දරුවාට ඇති තරම් කිරි නොලැබී යා හැක. මෙහිදී වන්නේ මවට කිරි අඩුකම නොවේ. දරුවා පියයුරට හරියාකාරව සවිවී නැති නිසා ඔහුට හරියාකාරව කිරි උරාබීමට නොහැකි වීමයි.

17. දරුවන් කිරි බිව් විගස අඬන්නේ කිරි මදිවීද?

නැත. කොහෙත්ම නැත.

බොහෝ හේතුන් නිසා දරුවෝ හඬති. මුල් ප්‍රශ්නයේ ආකාරයට කිරි ප්‍රමාණවත්ද කියා දැනගැනීමේ විද්‍යාත්මක ක්‍රමය භාවිතාකර ඔබගේ සැක හැර ගත හැක.

18. පිරිමි දරුවන්ට ගැහැණු දරුවන්ට වඩා කිරි අවශ්‍යද?

නැත.

දරුවාට අවශ්‍ය කිරි ප්‍රමාණය ගැහැණු, පිරිමි කියා වෙනසක් නැත.

19. නිවුන් දරුවන්ට සෑමවිටම පිටිකිරි දීමට සිදුවේද?

නැත. කොහෙත්ම නැත.

කිරි නිපදවෙන්නේ දරුවා කිරි උරන විටය. එසේම පියයුරෙන් වැඩිපුර කිරි ඉවත්වෙන විට පියයුර වැඩිපුර කිරිවලින් පිරෙයි. උදාහරණයක් ලෙස ලිඳක් ඉසින්න ඉසින්න පිරෙනවා වාගෙයි.

දරු දෙන්නාම උරන විට පියයුර වැඩිපුර උත්තේජනය වේ. කිරි නිපදවීමට අවශ්‍ය හෝමෝන වැඩිපුර නිපදවේ. එමෙන්ම වැඩිපුර පියයුර හිස්වේ. එවිට වැඩිපුර කිරි නිපදවේ.

පහත ආකාරයට දරු දෙදෙනාම එකවර පියයුරට ඇල්ලිය හැක. එමඟින් මවට සිදුවන විඩාව අඩුකර ගත හැක. නිවුන් දරුවන්ට පිටිකිරි දීමට අවශ්‍යයි සිතීම නිවැරදි නොවේ.

මෙහිදී දරුවන්ගේ හා ගෙදර දොර අනිකුත් වැඩ කටයුතු කරගෙන යාමට අවශ්‍ය උපකාරය මවට ලබා දීමට ඇගේ සහකරුවා, වැඩිහිටි නෑදැයින් හෝ අත් උදව්කරුවෙකු සිටී නම් සුදුසු වේ. කිරිදීම මවට පමණක් කළ හැකි නිසා අනෙකුත් පුද්ගලයින් ගේ සහයෝගය අනෙක් කාර්යයන් සඳහා ලබාගැනීමෙන් දරු දෙදෙනාගේම කාර්යයන් ඉටු කිරීමේදී මවට ඇතිවන කායික හා මානසික විඩාව අඩුකර ගත හැක.

20. බෝතලය හා සූප්පුවෙන් යමක් දීමේදී දරුවාගේ මව්කිරි උරාබීමේ ක්‍රියාවලියට බාධා පැමිණේද?

ඔව්.

සූප්පුව පුරුදු වූ විට දරුවා තනපුඩුව කටට ගැනීම මෙන්ම උරා බීමද ප්‍රතික්ෂේප කරයි. සූප්පුවෙන් ඉතා පහසුවෙන් කිරි කටට ගලා එයි. එවිට දරුවාට මහන්සි වී කිරි උරාබීමට අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් පියයුරෙන් කිරි බීම ඊට වඩා අපහසුය. තනපුඩුව කටට ගෙන සූප්පුව මෙන් ඉරීමෙන් දරුවාට කිරි නොලැබේ. දරුවා තන පුඩුවට අමතරව තනපුඩුව වටා ඇති කළු කොටසින් වැඩි ප්‍රමාණයක්ද මුඛයට ගෙන එය දිවත් උඩුතල්ලත් අතර තෙරපීමෙන් කිරි මුඛයට උරාගත යුතුවේ. එය සූප්පුව බීමට වඩා අපහසුය. එම නිසා සූප්පුවට පුරුදු වූ දරුවා අම්මාගේ තනපුඩුව එපා කියමින් කිරි උරාබීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

එම නිසා අමතර ආහාර පටන් ගත් පසුව ද, මව්කිරි බොන දරුවකුට කිසිම විටෙක වතුර, පළතුරු යුෂ වැනි දෙයක් පෙවීමට වුවත් බෝතලය භාවිතා නොකල යුතුය.

21. රෝගී තත්වයකින් පසුවන දරුවන්ට මව්කිරි දිය යුතුද?

ඔව්.

- බොහෝ රෝග ඉක්මනින් සුව වීමට අවශ්‍ය ශක්තිය මව්කිරි තුළ ඇත. මව්කිරි බොන දරුවන් ඉක්මනින් සුවපත් වේ.
- අනෙකුත් ආහාර අප්‍රිය වුවත් රෝගී දරුවා මව්කිරි උරාබීමට බොහෝ විට කැමැත්තක් දක්වයි. එයින් ඔහුට මනා පෝෂණයක් ලැබේ.
- එපමණක්ද නොව රෝගී තත්වයන් නිසා අසහනකාරී වන දරුවා කිරි උරා බීමෙන් මානසික සහනයක් ලබයි.
- අසනීප වූ දරුවන්ට සැමවිටම කිරි දීම කරගෙන යා යුතුවේ.

22. ඔබ අසනීප වූ විට මව්කිරි දීම නැවැත්විය යුතුද?

මවට වැලඳෙන බොහෝ අසනීප සඳහා මව්කිරි දීම නැවැත්විය යුතු නොවේ. ඔබට සෑදෙන රෝග වලින් දරුවා ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය මව්කිරි වල ඇත.

සැමවිටම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගන්නා විට ඔබ මව්කිරි දෙන මවක් බව වෛද්‍යවරයාට දැනුම් දෙන්න. එවිට කිරි දීමේදී භාවිතා නොකළ යුතු ඖෂධ ඔබට ලබා දීමෙන් වළකී.

23. මව්කිරි දෙන අතරතුර ගැබ් ගත්තොත් මව්කිරි දීම නැවැත්විය යුතුද?

නැත.

ඊළඟ දරුවා ලැබෙන තුරු ඔබට කිරිදීම කරගෙන යා හැක. මෙයින් කුස තුළ සිටින දරුවාට හෝ ඔබට කිසිම අයහපත් බලපෑමක් ඇති නොවේ.

24. මව්කිරි දෙන මවක් පවුල් සංවිධාන ක්‍රමයක් භාවිතා කල යුතුද?

ඔබ ඉක්මනින් නැවත ගැබ් ගතහොත්, මව්කිරි දීම කරගෙන යාමට අපහසුතා ඇතිවිය හැක. දරු උපත් දෙකක් අතර අවම වශයෙන් අවුරුදු

2 ක පරතරයක් තිබීම සුදුසු බව වෛද්‍ය නිර්දේශය වේ. දරුවා ඉපදී සති 06 වන විට සුදුසු පවුල් සංවිධාන ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීම සුදුසුය.

25. මව්කිරි දෙන මවකට භාවිතා කළ හැකි පවුල් සංවිධාන ක්‍රම මොනවාද?

ඩිපෝප්‍රොවේරා නික්ෂේපනය, ලූපය, හෝර්මෝන කරල් තැන්පතුව එල්.ආර්.ටී. සැත්කම යන ඕනෑම ක්‍රමයක් හෝ ස්වාමි පුරුෂයා විසින් රබර් කොපු භාවිතය හෝ වාසෙත්කම් ශල්‍යකර්මය කරවා ගැනීම සුදුසුය. නමුත් ගිලින පෙති නිසා මව්කිරි ප්‍රමාණය අඩුවිය හැක. එම නිසා කිරි දෙන මවක් ගිලින පෙති භාවිතා කිරීම සුදුසු නොවේ. ඒ හැර ඇය කැමති ඕනෑම ක්‍රමයක් කිරි දීමට බලපෑමක් ඇති නොකරයි.

මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ඔබේ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනි හෝ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී සමඟ සාකච්ජා කරන්න.

26. මව්කිරි බොන දරුවන් කිහිප වාරයක් මළපහ කරයිද?

මව්කිරි බොන දරුවන් සමහර විට බොහෝ වාර ගණනක් මලපහ කරයි. එසේ නැතිනම් දින දෙක තුනකට වරක් මලපහ කරයි.

දරුවාට වෙනත් රෝග ලක්ෂණ නොමැති නම් මව්කිරි බොන දරුවන් වැඩි වාර ගණනක් මලපහ කිරීම රෝගයක් නොවේ. දින 2 කට තුනකට වරක් මලපහ කිරීමද, රෝගයක් නොවේ.

27. කිරි තදවීම ඇති වන්නේ කෙසේද? එයට ප්‍රතිකාර කුමක්ද?

පියයුරේ නිපදවන කිරි හරියාකාරව දරුවා උරා නොබිව් විට කිරි තදවීම ඇති වේ.

කිරි තදවීමට හේතු වශයෙන්,

1) දරුවා දුර්වල ලෙස පියයුරට සම්බන්ධවීම නිසා පියයුර තුල තිබෙන කිරි නිසි ලෙස හිස් වන්නේ නැති වීම.
2) කිරි වේල් අතර පරතරය වැඩි වීම
3) දරුවා බොන ප්‍රමාණයට වඩා කිරි නිපදවීම/ වැඩිපුර දෙවීම
4) දරුවා බිහි වීමෙන් පසුව මව්කිරි දීම අරම්භ කිරීම ප්‍රමාද වීම
5) මව්කිරි වේලකට ගතකරන වේලාව අඩුවීම හෝ ප්‍රමාද වීම

කිරි තදවීම වැලැක්වීමට....

පියයුරට විරාමයක් දෙන්න එපා

- ► ළදරුවා බිහිවූ විගසම කිරි උරා බීමට ළදරුවා පියයුරට ලං කිරීම
- ► ළදරුවා නිවැරදිව පියයුරට සම්බන්ධවීම සිදුවන බව ට වගබලා ගැනීම
- ► ළදරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම කිරි උරා බොන්නට සැලැස්වීමෙන් කිරි තදවීමක් ඇතිවීම වලක්වා ගන්න පුලුවන්.

කිරි තදවීමට ප්‍රතිකාර වශයෙන්

- ► ළදරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම කිරි උරා බොන්නට සලස්වන්න. පියයුරෙන් කිරි ඉවත් කරන්න ඇති හොඳම ක්‍රමය එයයි.
- ► ළදරුවාට හොඳින් සම්බන්ධ වීමට හැනි වන ආකාරයට කිරි බොන ඉරියව් නිවැරදි කර ගන්න.ළදරුවාට කිරි උරා බොන්න නොහැකි නම්, කිරි දොවන්න. සමහර විට අවශ්‍ය වන්නේ කිරි ස්වල්පයක් දොවා ඉවත් කිරීම වෙන්න පුළුවන්.

  එවිට ළදරුවාට කිරි උරා බොන්නට හැකි විදිහට පියයුරු මෘදු වෙනවා. මේ වන විටත් කිරි ගලා එන්නේ නැතිනම් මද උණුසුම් රෙදි කඩකින් ඇරියෝලාව අවට සෙමින් සම්බාහනය කරන්න. එහෙම සිදුකරන විට ළදරුවාට කිරි උරන්න පහසු වෙනවා.

  කිරි දී අවසන් වූ විට සිසිල් ජලයෙන් තෙමූ තුවායකින් හෝ වෙලුම් පටියක් පියයුර මත තැබීමෙන් ඉදිමුම හා වේදනාව අඩු කරන්න පුලුවන්.

ප්‍රතිකාරය

- පළමුව දරුවාගේ, පියයුරට සම්බන්ධ වීම නිවැරදි කරන්න. තනපුඩුව පමණක් නොව (තන මඩල) ඇරියෝලාවද මුඛයට එන සේ දරුවා පියයුරට සම්බන්ධ කරන්න. (පිටුව 25)
- කිරි වේලක පසුව එරෙන කිරි (පසු කිරි Hind milk) ස්වල්පයක් තුවාලයේ ගල්වා වාතයට නිරාවරණය කරන්න.
- තනපුඩු තුවාලයට විවිධ ක්‍රීම් වර්ග, බෙහෙත් ගැල්වීමෙන් සුව නොවේ.
- ඖෂධ බීමටද අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ.

28. යම් කිසි ලෙසකින් දරුවාට ළදරු කාමරයෙත් (නොමේරූ ළදරු කාමරයෙත්) ඔබ මාතෘ වාට්ටුවේත් සිටීනම් කිරි දීම කරගෙන යා යුත්තේ කෙසේද?

මෙය ඔබට අසීරු අවස්ථාවක් බව අපි දනිමු. වෛද්‍ය උපදෙස් සහ උදව් ඇතිව මව්කිරි දීම දිගටම කරගෙන යාමට අධිෂ්ඨාන කර ගන්න.

1. මෙහිදී ඔබගේ දරුවාට පළමු දින මව්කිරි දිය යුතුද යන්න පිළිබඳව ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා විසින් තීරණය කරනු ඇත.

2. දරුවාට පළමු දිනදී මුඛයෙන් කිසිවක් නොදිය යුතු අවස්ථා ඇත. එසේ වුවත්, ඔබගේ කිරි නිෂ්පාදනය ආරම්භකර ගැනීමට දරු උපතින් පැය 3ක් ඇතුලත මව්කිරි දෙවීම අරම්භ කරන්න.මෙය ඉන්පසුත් පැය තුනකට වරක් සිදුකල යුතුවේ. නැතහොත් දෙවන දිනදී ඔබ දරුවාට කිරිදීම ආරම්භ කරන විට ඔබේ කිරි තද වී තිබීමට පුළුවන. එය අපහසු තත්වයකි. එමෙන්ම කිරි දෙවීම තුලින් දරුවා කිරි උරා බොන අවස්ථාවක ඔබේ කිරි නිෂ්පාදනය පවත්වා ගත හැක. මේ සඳහා රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලයේ උපදෙස් හා මඟපෙන්වීම ඔබට ලබා ගත හැක. (කිරි දෙවීම පිළිබඳ පරිච්ඡේදය කියවන්න.)

29. සිසේරියන් සැත්කම මගින් දරුවන් බිහිකල මව්වරුන්ගේ කිරි ප්‍රමාණය අඩු වෙනවාද?

සැත්කම නිසා මව්කිරි නිෂ්පාදනයට විශේෂ බලපෑමක් සිදු නොවේ.

ඔබ දැනටමත් දන්නා පරිදි මව්කිරි නිපදවීමට දරුවා පියයුර උරා බීම කල යුතුයි. නමුත් මෙම කිරි උරා බීමේ ක්‍රියාවලියට සිසේරින් සැත්කම නිසා බාධා ඇති වුව හොත් පමණක් කිරි නිපදවීම අඩු විය හැක.

එසේ වන්නේ කෙසේද?

1. **පළමු කිරි වේල ප්‍රමාදවීම**
   හැකිතාක් පළමු කිරිවේල දරුවා ඉපදී පැයක් ඇතුළත ලබා දීමට උත්සාහ කල යුතුවේ. දරුවා කිරි ඉරීම පමා වුවහොත් කිරි නිපදවීම පමාවිය හැක. (ශල්‍යාගාරයේදීම පලමු කිරි වේල දරුවාට දිය යුතු වේ.)

2. **දරුවාට අවශ්‍ය පරිදි නිතර පියයුරට ලඟා නොකිරීම**
මෙය මවට ඇති වේදනාවද නිර්වින්දන ඖෂධ නිසා අපහසුවෙන් සිටීමද, කාර්ය මණ්ඩලයේ නියම උපකාර නොලැබීම නිසාද, සිදුවිය හැක. මෙමඟින් කිරි නිපදවීම අඩු වන්නේ පියයුර ඉරීම අඩු නිසාත්, හරියාකාරව නිපදවෙන කිරි ඉවත් නොවීමත්, නිසාය.

3. සැත්කමින් පසුව ඇතිවන වේදනාව හේතුවෙන් දරුවා පියයුරට නිවැරදිව ඉරියව් කිරීමට නොහැකි වීමෙන් දරුවාගේ මුඛය නිසි ලෙස පියයුරට යොමු නොවේ. මෙවිට නියමාකාරව පියයුර හිස් නොවන නිසා, කිරි නිපදවීම අඩු විය හැක.

එනම් සිසේරියන් සැත්කමට ආශ්‍රිතව ඇතිවන බාහිර ක්‍රියා නිසා කිරි නිපදවීම අඩු විය හැකි වුවත්, සිසේරියන් සැත්කම කිරි නිපදවීමට බලපෑමක් ඇති නොකරයි.

ඔබගේ සැත්කම ඔබ බලාපොරොත්තු වුවක් නොවේ නම් ඔබ බොහෝවිට වේදනාවෙන් සැකයෙන් හෝ තිගැස්සුමෙන් පසුවීමට පුළුවන. එවිට ඔබගේ කිරි ගලා ඒම අඩුවිය හැක. මෙයට හේතුවන්නේ කිරි නිපදවීම අඩු වීම නොවේ. හැදුනු කිරි පිටතට ගලා ඒම අඩුවීමයි. ඔබගේ මානසික අසහන තත්වය අතහැර දරුවා කෙරෙහි ආදරය දක්වා ඔහු අත ගෑම, වඩා සුරතල් කිරීම තුලින් මේ තත්වය අඩුකර ගත හැක.

30. රාජකාරියට ගිය පසු ඔබගේ කිරි ප්‍රමාණය අඩුවන්නේ කෙසේද?

රාජකාරියට ගිය පසු බොහෝ මව්වරුන්ගේ කිරි ප්‍රමාණය අඩුවෙන බව අසා හෝ අත් දැක ඇත. මෙයට හේතුව ලෙස බෙහෝ මව්වරුන් සිතන්නේ වාහනවල යාම, තදට තනපට (බ්‍රෙසියර) ඇදීම ආදියයි. නමුත් එය සිදුවන්නේ එසේ නොවේ.

පියයුරේ හරියාකාරව කිරි නිපදවීමට නම් දරුවා කිරි උරා බොන්න ඕනේ. ඒ කියන්නේ කිරි හැදෙන්න තනපුඩුව උත්තේජනය වන්නේ කිරි උරන විටයි. ඒ එක්කම නිපදවෙන කිරි පියයුරෙන් හිස් වෙනකොටයි. නැවත පියයුර කිරි වලින් පිරෙන්නේ, හරියට ළිඳක් ඉහිනකොට පිරෙනවා වාගේ. ඔබ රාජකාරියට ගිය විට මේ ක්‍රියාවලි දෙකම හරියට සිද්ධ වෙන්නේ නෑ. එයයි කිරි අඩුවීමට හේතුව.

එම නිසා ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි කිරි නිපදවීම පවත්වා ගැනීමට කිරි දොවා ඉවත් කිරීම කල යුතු වේ.

සූප්පුවෙන් කිරි පහසුවෙන් දරුවාගේ මුඛයට වැටෙන විට දරුවාට ඇත්තේ එය ගිලීමට පමණි. එසේ වුවත් තන පුඩුව ඉරීම මෙයට වඩා අපහසුය. එමනිසා සූප්පුව පුරුදු වූ දරුවා පියයුර ඉරීමට මැලිවේ.

මව්කිරි බිංදු කීපයක වුවත් ඇති ගුණය
වෙනත් කිරි වලට වඩා
බොහෝ වටිනා බව පෙනීගොස් ඇත.

පළමු මාස 6 අවසන් වනතුරු මව්කිරි
පමණක් දෙන්න.

මාස 6න් පසු අමතර ආහාර සමඟ
මව්කිරි දෙන්න.

දරුවාට අවුරුදු 2ක් වනතුරු හා ඉන් පසුවද
මව්කිරි දෙන්න.

මව්කිරිවල ඇති අසමසම ගුණය
කිසිවිටකත්
අවතක්සේරු නොකරන්න.

ඔබේ ආදරණීය දරුවාට ලබා දිය හැකි
වටිනාම දායාදය අවශ්‍ය තරම් කලක් මව්කිරි දීමයි.

මේ සඳහා අපි සතුටින් සූදානම් වෙමු !

ISBN: 978-6245-990-13-9

Printed by New Karunadhara Press, Colombo-10