

ඇමුණුම 14

ගර්භණී මවගේ පෝෂණය සහ පෝෂණ ගැටළු සඳහා මැදිහත් වීම

ගර්භණී සහ මව්කිරි දෙන සමයේ මවගේ පෝෂණය

ගර්භණී වීමට පෙර මවගේ පෝෂණය, ගර්භණී භාවයට සහ එහි ප්‍රතිඵලයට ද මව්කිරි දෙන සමයේ මවගේ ක්‍රියාකාරිත්වයටද බලපානු ලැබේ. ගර්භණී වීමට පෙර මවගේ බර, ගර්භණී සමයේදී මුළු බර වැඩිවීම සහ බර වැඩිවීමේ වේගය දරුවාගේ උපන් බර සමඟ සෘජු සම්බන්ධතාවයක් ඇතැයි තහවුරු කර ඇත. ගර්භණී සමයේ දෙවන භාගයේ (සති 20න් පසු) මවගේ බරෙහි වැඩි වීම, දරුවාගේ වර්ධනයට සහ උපන් බරට වැඩිපුර බලපානු ලැබේ. ගර්භණී සමයේ විශේෂයෙන්ම දෙවන ත්‍රේයිමාසිකයේ නිසි ලෙස බර වැඩි නොවීම දරුවාගේ උපන් බර අඩු වීමට බලපාන සාධකයක් බව සොයා ගෙන ඇත.

අඩු බර උපන් සහිත දරුවන් ප්‍රදුරු මරණ සහ රෝග තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීමට, බුද්ධි වර්ධනය හිඟ වීමට සහ ඉගෙනීමේ දුර්වලතා පෙන්නුම් කිරීමට වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්වනු ලැබේ. තවද ඔවුන් හට පසු කාලයකදී හෘද රෝගී, අධි රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව වැනි බෝ නොවන රෝග තත්ත්වයන් ඇති වීමට වැඩි අවදානමක් ඇත. එබැවින් මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ අනාගත සෞඛ්‍ය මුළුමනින්ම පාහේ රදා පවතිනුයේ පුර්ව ප්‍රසව සමයේ දරුවා තුළ ගොඩනගනු ලබන පෝෂණ පදනම මතය. නියමිත උපන් බරකින් යුතු දරුවන් ලැබීම සඳහා ගර්භණී වීමට පෙර කාන්තාවන්ගෙන් හා ගර්භණී කාන්තාවන්ගේ පෝෂණය සඳහා උපරිම අවධානයක් ලබා දිය යුතුය.

පෙරගර්භණී සමයේ පෝෂණය සහ රුකවරණය

ගර්භණීසමයට පෙර කාන්තාවකගේ බර සහ ගර්භ ස්කන්ධ දර්ශනය, ගර්භණීභාවයේ ප්‍රතිපලය හා දැඩි සම්බන්ධතාවයක් පෙන්වයි. අඩු බර උපන් අඩු කිරීමේදී අතහැරිය යුතු එක් අංගයක් වනුයේ ගර්භණී සමයට පෙර කාන්තාවකගේ පෝෂණය හා රුකවරණය නගා සිටුවීමයි. ඒ සඳහා දැනට පහත සේවා සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලය හරහා පිරිනමා ඇත.

- ✓ විවාහ දිවියට ඇතුළත් වන යුවල් කලින්ම හඳුනා ගැනීම සහ සාර්ථක විවාහ දිවිය පිළිබඳ පොත් පිංව සැපයීම
- ✓ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් විසින් සෑම යුවලක්ම යෝග්‍යතා පවුල් ලේඛනයේ ලියාපදිංචි කර අවශ්‍ය සේවා සැපයීම
- ✓ පෝෂණය පිළිබඳ තක්සේරු කිරීම සහ නිසි පියවර ගැනීම
 - ගර්භ ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කිරීම සහ ඒ අනුව අවශ්‍ය මැදිහත් වීම් සිදු කිරීම

- ගිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඇස්තමේන්තු කිරීම සහ නිරීක්ෂණය ඇත්නම් අවශ්‍ය පියවර ගැනීම

ගර්භණී වීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින කාන්තාවන් හට සාර්ථක ගර්භණීභාවයක් සඳහා පිළිබඳ ගන්නා අවස්ථාවේදී ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉතා උසස් මට්ටමක තිබිය යුතු බවට උපදෙස් දෙන්න.

ගර්භණී වීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින කාන්තාවන් හට දිනකට ලෝලක් අම්ල පෙති 1 බැගින් (මි. ග්‍රෑ 1ක්) ගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

ගර්භණී වීමට පෙර ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 kg/m^2 වඩා අඩු කාන්තාවන් සඳහා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම

- ✓ පසුගිය පැය 24 ඇතළුතදී ගත් ආහාර පිළිබඳව විමසීමක් කර ලබා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණවත්දැයි තක්සේරු කර ගන්න. (කැලරි ප්‍රමාණය, ප්‍රෝටීන සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක)
- ✓ නිසි ආහාර වේලේ පිළිබඳ පෝෂණ උපදේශන ලබා දෙන්න.
- ✓ සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම වැඩිපුර පිෂ්ඨය අඩංගු වන ආහාර වන බත්, මසු/කෙටුම්බක වෙනත් ධාන්‍ය වර්ග, පිටි සහිත ආහාර එක් කර ගැනීමත් ආහාර වේලේ වෙනස් කර ගැනීමට සහාය දෙන්න.
- ✓ වෙනත් දින වලට වඩා වැඩිපුර ආහාර වේලේ 1ක් හෝ 2ක් ගන්න.
- ✓ තෙල් මේස හැඳි 1/ 2ක් භාවිතා කරන්න.
- ✓ දෛනික ආහාර වේලේ සඳහා මාළු/කරවල/බිත්තර, ධාන්‍ය, එළවළු සහ කොළ වර්ගයක් ඇතුළත් කර ගන්න.
- ✓ ආහාර පුරුදු (නොගත යුතු යැයි සම්මත මිටිනා මත) තක්සේරු කර වැරදි මත ඇතිනම් නිවැරදි කරගන්න.
- ✓ අධික ලෙස කය වෙහෙසා වැඩ කිරීමද බර වැඩවීම කෙරෙහි බලපානු ඇත. ඒ නිසා ශරීරයට අවශ්‍ය විවේකය ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ✓ නිරීක්ෂණය වැලැක්වීම සහ පාලනය කිරීම. (යකඩ පෙති, පණු ප්‍රතිකාර)
- ✓ මාසිකව බර වැඩිවීම සුපරීක්ෂණය හා පසු විපරම් සිදු කරන්න.
- ✓ මාස 6 කට පසුත් බර වැඩි වීම ප්‍රමාණවත් නොවේනම් තවදුරටත් උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත යොමු කරන්න.

ගර්භණී වීමට පෙර ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 24.9 kg/m^2 වඩා වැඩි කාන්තාවන්ට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම

- ✓ පසුගිය පැය 24 ඇතළුතදී ගත් ආහාර පිළිබඳව විමසීමක් කර ආහාර ප්‍රමාණවත් වේදැයි/ වැඩිපුර ලබාගන්නේ දැයි තක්සේරු කරන්න. (කැලරි ප්‍රමාණය, ප්‍රෝටීන සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක)
- ✓ නිසි ආහාර රටාවන් පිළිබඳ පෝෂණ උපදේශන ලබා දෙන්න.
(පිෂ්ඨය, මේද සහ සිනි අඩංගු ආහාර අඩු කිරීම)

- ✓ නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීමේ වැදගත්කම අවධාරනය කරන්න.
- ✓ ආහාර පුරුදු (නොගත යුතු ආහාර මිට්‍රා මත) තක්සේරු කර වැරදි මත ඇතිනම් නිවැරදි කරන්න.
- ✓ දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අධික බව වැනි තත්ත්ව පූර්ව පරීක්ෂණය සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත යොමු කරන්න.
- ✓ මාසිකව ඔර අඩු වීම සුපරීක්ෂණය හා පසු විපරම් සිදු කරන්න.
- ✓ මාස 6 කට පසුත් ඔර අඩු වීම ප්‍රමාණවත් නොවේනම් තවදුරටත් උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත යොමු කරන්න.

ගර්භනී සමයේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහ උපදෙස්

ගර්භනී සමයේදී වැඩි වන පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන්ට සරිලන පරිදි ප්‍රමාණවත් තරමට ධාන්‍ය, අල වර්ග, සත්ව ආහාර සහ ඇට වර්ග, එළවළු කොළ වර්ග, කිරි සහ පළතුරු වැනි පළාතෙන් පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි විවිධ පෝෂණදායී ආහාර වර්ග ලබා ගැනීමට ගර්භනී මවකට උපදෙස් ලබාදිය යුතුය. ප්‍රධාන ආහාර වේලේ 03ක් සහ අමතර කුඩා ආහාර වේලේ 1ක් හෝ 2ක් ලබා ගැනීමට මව උනන්දු කරවිය යුතුය. තවද සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම අමතර ඔත් හැඳි 1/2 ක් (පොල්කටු හැඳි) සහ අමතර එළවළු, කොළ වර්ග, ඇටවර්ග සහ ධාන්‍යද එක් කරගත යුතුය.

ගර්භනී සමයේදී මවක් ලබාගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය ඇගේ කායික ක්‍රියාකාරකම් සහ ගර්භනීභාවය පටන් ගැනීමේදී තිබූ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව වෙනස් වේ. මවකගේ කායික ක්‍රියාකාරකම් වලට අනුරූපව ගර්භනීසමයේදී ඇයට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය සහ නිර්දේශ දෛනික ආහාර ප්‍රමාණයන් පහත වගු වලින් දැක්වේ.

ගර්භනී සමයේ අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය

සාමාන්‍ය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සහිත කාන්තාවන් සඳහා

සැතැල්ලු වැඩ	2000 කිලෝ කැලරි
සාමාන්‍ය වැඩ	2375 කිලෝ කැලරි
බර වැඩ	2750 කිලෝ කැලරි

ගර්භනී සමයේ නිර්දේශිත දෛනික ආහාර ප්‍රමාණය

	කාන්තාවගේ වයස		අමතරව ලබා ගත යුතු ප්‍රමාණය	
	අවු :-16 - 17	අවු :- 18 - 30	ගර්භනී සමයේ	කිරිදෙන මවගේ
ශක්තිය (Kcal)	2150	1750	360	700
ප්‍රෝටීන (g)	44	44	07	19
විටමින් A (μg)	750	750	-	450
විටමින් D (μg)	2.5	2.5	7.5	7.5
තයමින් (mg)	0.9	0.8	0.14	0.30
රයිබොෆ්ලේවින් (mg)	1.3	1.3	0.21	0.45
නියැසින් (mg)	14.2	13.2	2.31	4.95
ෆෝලික් අම්ලය(μg)	200	200	200	100
විටමින් B ₁₂ (μg)	2.0	2.0	1.0	0.5
ඇස්කෝබික් අම්ලය (mg)	30	30	20	20
කැල්සියම් (mg)	600	500	600	600
යකඩ (mg)	28	28	60	60
සින්ක් (mg)	22	22	5	22

සියළුම අතහැරගත් පෝෂක අන්තර්ගත වන පරිදි පළාතෙන් පහසුවෙන් සොයාගත හැකි ආහාර දෛනික කැම වට්ටෝරු සඳහා යොදා ගැනීමට සැලසුම් කළ යුතුය.

මව්කිරි දෙන මව්වරුන් සඳහා පෝෂණය සහ රැකවරණය

පසු ප්‍රසව සමයේ පෝෂණය පහත කරුණු හේතුවෙන් ඉතා වැදගත් වේ.

- 1) ගර්භණී සමයේදී සහ ප්‍රසුතියේදී අඩු වූ පෝෂක නැවත ලබා ගැනීමට
- 2) දරුවාට මාස 6ක් වන තුරු මවක් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම සඳහා
- 3) ළදරුවාට ප්‍රධාන වශයෙන් රැකවරණය සපයන්නා ලෙස, දරුවාගේ පැවැත්ම, වර්ධනය සහ මනෝඝාමාපික වර්ධනය උදෙසා එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වීමට මවට අතිරේක ශක්තියක් අවශ්‍ය වීම
- 4) පිවිත කාලය පුරාවටම මවගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය නැතැයි සිටුවීම

මව්කිරි දෙන මව්වරුන් හට

- ✓ ප්‍රසුතියෙන් සති 4ක් ඇතුළතදී පසු ප්‍රසව විටමින් A අධිමාත්‍රාව 200, 000 (අන්තර් ඒකක) ලබා දෙන්න.
- ✓ ආහාර වේලේ පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- ✓ සෑම ආහාර වේලකටම වැඩිපුර පිෂ්ඨව අඩංගු ආහාරයක් බැඟින් එකතු කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ✓ දිනපතා වැඩිපුර මාළු කැල්ලක්/බිත්තරයක්/කරවල කැල්ලක් ඇට වර්ගයක්, එළවළු සහ කොළ වර්ගයක් ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න
- ✓ මේදය (තෙල්, බටර්, මාගරින්) එක් හෝ හැන්දක් එක් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න
- ✓ පළතුරු (හාගෙට ඉඳුණු කෙසෙල් ගෙඩියක්/දිවුල්/තෙල්ලි, අඹ වැනි පහසුවෙන් ලබාගත හැකි ඕනෑම පළතුරක්) ආහාරයට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ✓ මාස 6ක් වනතුරු යකඩ ෆෝලේට්, විටමින් සී සහ කැල්සියම් ලබා දෙන්න.
- ✓ සෑම මසකම ත්‍රිපෝෂ පැකට් 2ක් ලබා දෙන්න.
- ✓ පසු ප්‍රසව සායනයට පැමිණීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න.
- ✓ මව්කිරි දීම තක්සේරු කරන්න. ඒ සඳහා සහාය වන්න.
- ✓ අඩු බර උපන් සහිත දරුවන් සඳහා විශේෂ පසු විපරම් සපයන්න (පසු ප්‍රසව සංරක්ෂණය පොතේ පෝෂණය පිළිබඳ කොටස බලන්න).

සම්ප සුපරික්ෂණ සහ ඇගයීම් අවශ්‍ය මව්වරුන්

- 1) ගර්භණී වීමට පෙර අඩු ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් සහිත (අඩු බර) සහ ගර්භණී වීමට පෙර වැඩි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් සහිත (අධි බර සහ තරබාරු) කාන්තාවන්
- 2) බහු දරු උපන් සහිත මව්වරුන්
- 3) නිරක්තියෙන් පෙළෙන මව්වරුන්

- 4) ගර්භණීතාවයන් අතර පරතරය අඩු මට්ටමින්
- 5) අවුරුදු 13 සිට 19 අතර වයස් සීමාවේදී ගර්භිනී වූ මට්ටමින්
- 6) මව්කිරි දෙන සමයේ ගැබ් ගත් මට්ටමින්
- 7) ආර්ථික දුෂ්කරතා සහිත, තනිකඩ, අවිවාහක, ගෘහස්ථ නිංසනයට මැදි වූ, ඉදුම් නිටුම් අනිම් වූ, විවිධ සමාජීය ගැටළු සහිත මට්ටමින්
- 8) මැලේරියාව, ක්ෂයරෝගය, ආන්ත්‍රික ආසාදන, සමාජ රෝග සහ HIV වැනි ආසාදිත රෝග සහිත මට්ටමින්
- 9) දියවැඩියාව, ගර්භ සමයේ දියවැඩියාව, ගර්භ සමයේ අධි රුධිර පීඩනය, තැලුසිමියාව වැනි කායික රෝග සහිත මට්ටමින්
- 10) දෙවන ත්‍රෛමාසිකයේදී බරෙහි වැඩිවීමට මසකට කි.ග්‍රෑ එකකට වඩා අඩු සාමාන්‍ය ගර්භ ස්කන්ධ දර්ශකයක් සහිත මට්ටමින් සහ දෙවන ත්‍රෛමාසිකයේදී බරෙහි වැඩිවීමට මසකට ග්‍රෑම් 500කට වඩා අඩු අධි බර මට්ටමින්
- 11) බරෙහි වැඩිවීමට මසකට කි.ග්‍රෑ 3කට වඩා වැඩි ඕනෑම මට්ටම

පළමු ත්‍රෛමාසිකයේදී ගර්භ ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 kg/m² වඩා අඩු හෝ බරෙහි වැඩි වීම ප්‍රමාණවත් නොමැති මට්ටමින් හට නිසි පියවර ගැනීම

- ✓ බරෙහි වැඩිවීම ප්‍රමාණවත් නොවීම සඳහා හේතු වන තරාදියේ මිනුම් දෝෂ තිබේනම් නිවැරදි කළ යුතුය.
- ✓ පසුගිය පැය 24 ඇතළුතදී ගත් ආහාර පිළිබඳව විමසීමක් කර ලබා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණවත් දැයි තක්සේරු කරන්න. (කැලරි ප්‍රමාණය, ප්‍රෝටීන සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක)
- ✓ ආහාර පුරුදු (නොගත යුතු යැයි සම්මත, මිටිතා මත) තක්සේරු කර වැරදි මත ඇතිනම් නිවැරදි කරගන්න.
- ✓ නිසි ආහාර වේලේ පිළිබඳ පෝෂණ උපදේශන ලබා දෙන්න.
- ✓ සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම වැඩිපුර පිෂ්ටය අඩංගු ආහාර වන බත්, මකඳ්ඤාක්කා ඉදි ආප්ප වැනි ආහාර එක් කර ගැනීමෙන් ආහාර වේලේ වෙනස් කර ගැනීමට සහාය දෙන්න.
- ✓ වෙනත් දින වලට වඩා වැඩිපුර ආහාර වේලේ 1- 2ක් ගන්න.
- ✓ තෙල් මේස හැඳි 1 - 2ක් භාවිතා කරන්න.
- ✓ දෛනික ආහාර වේලේ සඳහා මාළු/කරවල/බිත්තර, ධාන්‍ය, එළවළු සහ කොළ වර්ගයක් ඇතුළත් කර ගන්න.
- ✓ මාසිකව ත්‍රිපෝෂ පැකට් 2ක් ලබා දෙන්න. (දිනකට ග්‍රෑම් 50 බැගින් පොල් සහ සීන් හෝ හැඳි 2ක් සමඟ මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්න) එය නිසියාකාරව ගන්නේ දැයි බලන්න.
- ✓ නිරක්තිය වැළැක්වීමට පියවර ගන්න. (නිරක්තිය වැළැක්වීම සඳහා නිකුත් කර ඇති පොදු චක්‍රලේඛ අංක 1945 බලන්න)

- ✓ පළමු ත්‍රෛමාසිකයෙන් පසු දෛනිකව ලබා ගැනීම සඳහා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා දෙන්න. (යකඩ ෆෝලේට්, විටමින් සී සහ කැල්සියම්) පණු ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්න. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සහපණු ප්‍රතිකාර නිසියාකාරව ගන්නේදැයි බලන්න.
- ✓ මවගේ බර වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන ආහාර රටා වලට අමතරව අනෙකුත් හේතු තක්සේරු කර මව ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- ✓ නිවසේ වැඩකටයුතු සහ බර වැඩ ඇත්දැයි සොයා බලා ඒවා කර ගැනීමට සහාය දෙන්න. ස්වමිපුරුෂයා සහ පවුලේ අය ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- ✓ මවට ලැබෙන මානසික උදව් තක්සේරු කර ප්‍රදර්ශයේ යහපැවැත්ම සහ මවගේ මානසික ලිහිල් බව අතර සම්බන්ධතාවය පිළිබඳ මව දැනුවත් කරන්න.
- ✓ මව ගෘහාශ්‍රිත දුම් සහ සිගරට් දුම් වලට නිරාවරණය වේදැයි තක්සේරු කරන්න.
- ✓ මව වෙනත් රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙදැයි බලන්න.

උදා :- මුත්‍රා මාර්ගයේ ආසාදන, පරපෝගි ආසාදන, කායික රෝග (අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව) අවශ්‍ය වූ විට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත යොමු කරන්න.

- ✓ මවට ලැබෙන පූර්ව ප්‍රසව රැකවරණයේ ගුණාත්මක බව දියුණු කරන්න.
- ✓ මාසිකව පසු විපරම් සිදු කරන්න.
- ✓ බරෙහි වැඩිවීම තව දුරටත් අඩු නම් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වෙත යොමු කරන්න.

අධිපෝෂණ තත්ත්වයන් සහිත මවකගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම හා අවශ්‍ය පියවර ගැනීම

- ✓ ආහාර රටා වෙනස් කිරීම සඳහා තක්සේරු කරන්න.
- ✓ පසුගිය පැය 24 ඇතළුතදී ගත් ආහාර පිළිබඳව විමසීමක් කර ඒ අනුව අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න. (පිෂ්ඨය ,මේද සහ සීනි අඩුවෙන් ගැනීම)
- ✓ ආහාර පුරුදු (මිට්ටු විශ්වාස) තක්සේරු කර ඒවා ඇතිනම් නිවැරදි කරන්න.
- ✓ බලාපොරොත්තු වන බරෙහි වැඩිවීම පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- ✓ දී ඇති විවිධ ආහාර වට්ටෝරු අනුගමනය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ✓ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සියල්ලම ආවරණය වන පරිදි ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ✓ මවට බර පාලනයේදී නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීමේ වැදගත් කම පැහැදිලි කර දිය යුතුය.
- ✓ බර පාලනයේදී ලැබෙන පහත ප්‍රයෝජන පිළිබඳව මවට පහදා දෙන්න.
 - ❖ අධි රුධිර පීඩනය, ගර්භ වලිප්පුවට පෙර අවස්ථාව, ගර්භ දියවැඩියාව සඳහා අවදානම අඩු වේ.
 - ❖ දීර්ඝ ප්‍රසවය සහ පසු ප්‍රසව රුධිර වහනය වැනි ප්‍රසව සංකූලතා සඳහා අවධානම අඩුවේ.
- ✓ අධි පෝෂණ තත්ත්වයන් සහිත මව්වරුන් හට ගර්භ සමයේ දියවැඩියාව, ගර්භ සමයේ අධි රුධිර පීඩනය සහ ක්‍රෑණයේ යහපැවැත්ම සඳහා පූර්ව පරීක්ෂණ සිදු කළ යුතුය.