

ඇමුණුම 2

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ රැකවරණ හුරුපුරුදු 6

- ආහාර දීමේ හුරු පුරුදු
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ හා ගබඩා කිරීමේ හුරු පුරුදු
- ස්වස්ථතාව හා සනීපාරක්ෂක හුරු පුරුදු
- ගෘහස්ථ සෞඛ්‍ය හුරු පුරුදු
- මනෝ සමාජීය හුරු පුරුදු
- ගැහැණු ළමුන් සහ කාන්තාවන් සඳහා රැකවරණය

පහත කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.

ආහාර දීමේ හුරු පුරුදු	
මාස 0-6 දක්වා	• දරුවාට මව්කිරි පමණක් ලබා දෙනවාද යන්න • මව්කිරි දීමේ ගැටළු හා අපහසුතා • බෝතලයෙන් දියර ආහාර ලබා දීම
අමතර ආහාර ඇරඹීමෙන් පසු	• අමතර ආහාර දීමේ ගැටළු • දෙන ලද අමතර ආහාරවල ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක තාවය • දරුවාට මව්කිරි දීම දිගටම පවත්වා ගැනීමේ ගැටළු • ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර දීමේ පුරුදු • දරුවා කෙරෙහි මවගේ ප්‍රතිචාර (ධනාත්මකද සෘණාත්මකද යනවග) • දරුවා අසනීප වුවිට ආහාර දීම • දරුවා පෙරපාසලකට හෝ දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයකට යනවානම් එහිදී ආහාර දෙන ආකාරය

ආහාර පිළියෙල කිරීම හා ගබඩා කිරීම	
	• සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර සකසා ගැනීම හා ගබඩා කිරීම • මුළුතැන්ගෙයි පිරිසිදු බව, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව හා ආරක්ෂිත බව

ස්වස්ථතාව සහ සනීපාරක්ෂාව	
	• පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම හා ගබඩා කිරීම • දරුවා මුත්‍රා කළ පසු/මළපහ කළ පසු පිරිසිදු කිරීම • දරුවාගේ මළපහ සහ වෙනත් අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමේ ක්‍රම • නිවසේ හා අවට පරිසරයේ පිරිසිදුබව (නාන කාමරය, වැසිකිලිය වැනි තැන්ද ඇතුළුව) • නිවස සහ පරිසරය අනතුරුවලින් තොරවීම • දරුවාගේ පෙනුම, ඇඳුම්වල පිරිසිදු බව

ගෘහ සෞඛ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්	
	• රෝගී අවස්ථාවන්හිදී ස්වස්ථතාවය (සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කැස්ස, පාචනය, උණ ආදිය) • රෝගී අවස්ථාවන්හිදී ආහාර දීම

මනෝ සමාජීය රැකවරණය	
	• මව හෝ රැකබලා ගන්නා, දරුවාට දැනෙන ලෙස සෙනෙස පෙන්වීම • සෙල්ලම් බඩු ලබා දීම හා දරුවාට ඒවා සමඟ සෙල්ලම් කිරීමට අවසර ඇත්ද යන්න • නිවසේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු අතරතුර දරුවාට සංවර්ධනය වීමට අවස්ථාව සැලසීම • දරුවාගේ හැකියාවන් ඇගයීම හා දරුවාගේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිගැනීම • දරුවාට ප්‍රමාණවත් ඉගෙනුම් අවස්ථා නිවස තුළින් සපයා දීම • දරුවාට බැනීමෙන් හෝ කායික වශයෙන් දඬුවම් කිරීමෙන් වැළකීම • සෙල්ලම් කිරීම සඳහා සුරක්ෂිත පරිසරය • වර්ධන පසුපරිසර සහ වඩා යහපත් මනෝ සමාජීය සංවර්ධනයක් සඳහා දරුවා උනන්දු කිරීමේ වැදගත්කම මව දැනසිටීම • නිවස අඬදබර වලින් තොරවීම • ළමා අපචාරයන්ගෙන් ආරක්ෂාව

ගැහැණු ළමුන් සහ කාන්තාවන් සඳහා රැකවරණය	
	• ගර්භනී කාලයේ නිසි පෝෂණය • මව්කිරි දෙන අවධියේ මවට නිසි පෝෂණය • ගර්භනී හා මව් කිරි දෙන අවස්ථාවේ ගෘහ කටයුතු සඳහා පවුලේ අයගෙන් සහයෝගය (ලිඳෙන් වතුර ගෙන ඒම, දරු පැලීම, බර එසවීම වැනි) (උදා: පියා උදව් කරයිද යන්න) • මව සතුටින් තැබීමටත්, කිසිම මානසික පීඩාවක් නොමැති බවටත් වග බලා ගැනීම
	• ගැහැණු ළමුන්ට සහ පිරිමි ළමුන්ට දෙමාපියන් එකසේ සැලකීම ○ ආහාර දීම හා පෝෂණය ○ නිවසේ සෙල්ලම් කිරීම ○ අසල්වැසියන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම ○ අමුත්තන් සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කිරීමට අවස්ථාව ○ පෙර පාසල් යැවීම ○ පාසැල් යැවීම ○ දේවල් මිලදී ගැනීම (ඇඳුම්, සපත්තු, පොත් වැනි) ○ දෙනලද දඬුවම් ○ විවාහ වීමේ වයස/ කැමැත්තට පිටින් විවාහ වීම/ දැවැද්ද/ කන්‍යා භාවය
	• කාන්තාවන්ට වැදගත් තිරණ ගැනීමට දායක වීමට ඉඩ දීම ○ දේපල මිලදී ගැනීම හෝ විකිණීම ○ නව නිවසක් ගොඩ නැගීම ○ දරුවා දැමිය යුතු පාසැල තිරණය කිරීම ○ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම වැනිදෑ