

ඇමුණුම 4

වයස අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගේ බර හා දිග/උස මැනීම

පෝෂණ සායනයට පැමිණෙන සියළු දරුවන්ගේ දිග/උස හා බර මැන වයසට අදාළ බර, වයසට අදාළ දිග/උස හා දිග/උසට අදාළ බර තක්සේරු කළ යුතුය.

1. බර කිරීම

මාස 6ට අඩු ළදරුවන් සඳහා බිම් තරාදිය භාවිතා කළයුතු අතර මාස 6ට වැඩි දරුවන් සඳහා බිම් තරාදිය (අවුරුදු 1 1/2 පමණ වන තෙක්) හා දුනු (ස්ප්‍රින්ග්) තරාදිය යන දෙකම භාවිතා කළ හැකිය.

1.1 බිම් තරාදියෙන් බර කිරීමේ පියවර

- බර කිරීමට ප්‍රථම උපකරණය නිවැරදිව ක්‍රියාකරන බවට තහවුරු කරගන්න.
- තරාදියේ සියළු කොටස් නිසියාකාරව සවි කරගන්න.
- සවිකරගත් තරාදිය හොඳින් ආලෝකය වැටෙන ස්ථානයක, ඉදිරියෙන් වාඩි වූ විට ඇස් මට්ටමට සිටින උස ඇති නොසැලෙන මේසයක් මත තැන්පත් කරගන්න.
- තරාදිය මත තුනි ඇතිරිල්ලක් දමා නිවැරදිව තුලනය කරගන්න.

ඩී සහ ඊ කොටස් 0 ට ගෙන එන්න.

බී, සී කොටස් එකම මට්ටමට එන තෙක් A කොටස (පහළින් ඇති ඇණය සහිත කොටස) එනා මෙනා කරන්න. ඉන් පසු එහි ඇණය හොඳින් තද කරන්න.



- මවගේ සහාය ඇතිව දරුවාගේ ඇඳුම් සියල්ල ඉවත් කර දරුවා තරාදිය මත තබන්න.
- පළමුව අවශ්‍ය කිලෝ ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය අනුව D කොටස දකුණට ගෙන යන්න.
- දෙවනුව B සහ C තුලනය වනතෙක් අවශ්‍ය ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය අනුව E කොටස දකුණට ගෙන යන්න.
- B සහ C කොටස් සමපාතවූ විට L අගුල පහතට දමා තරාදිය වලනය වීම වලක්වන්න.
- තරාදිය ඉදිරියෙන් තිඳ නිවැරදිව බර කියවාගන්න.

- ඔර කියවා ගත් සැතියන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසෙහි වර්ධන සටහනෙහි එම අගය සටහන් කරන්න. ඉන් පසුව A කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කර නැවත B කොටසෙහි වර්ධන සටහනෙහි අදාළ කේත අකුර හා වර්ධනය අඩාලවීමක් ඇතිනම් ඒ ඔවද අදාළ තිරුවල සටහන් කරන්න.

1.2 දුනු (ස්ප්‍රින්ග්) තරාදියෙන් ඔර කිරීමේ පියවර



- ඔර කිරීමට ප්‍රථම උපකරණ නිවැරදි ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.
- තරාදියේ මුහුණත ඇස් මට්ටමේ සිටින ලෙස ආරක්ෂිතව එල්ලන්න.
- දරුවාට ඔර කිරීමට අත්දැක කලිසම තරාදියේ එල්ලා දර්ශකය (මිනුම් කටුව) බිංදුවට සිටින තෙක් තුලනය කර ගන්න.
- මවගේ සහාය ඇතිව දරුවාට අවම ඔර ඇති ඇඳුම් සහිතව ඔර කිරන කලිසම අත්දවා දරුවා තරාදියේ එල්ලන්න.
(ප්‍රදරුවන්ගේ ඔර කිරීම කල යුත්තේ ඇඳුම් ඉවත් කිරීමෙන් පසුවය. අවුරුදු 1ට වැඩි දරුවන් සැහැල්ලු යට ඇඳුමක් පමණක් තිබියදී ඔර කිරාගත යුතුය).
- ශිත දේශගුණයක් ඇති පළාත්වල දරුවන් බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා කිරා ගත හැකිය. ඔර කිරීමට පෙර බිලැන්කට්ටුව තරාදියේ තබා තුලනය කර ගන්න.
- තරාදියේ එල්ලූ විට දරුවාගේ පාද පොළවේ නොගැවෙන බවට වගබලා ගන්න.
- දර්ශකය (මිනුම් කටුව) නොසෙල්වෙන අවස්ථාවට පැමිණි විගසම ඔර නිවැරදිව කියවා ගන්න.
- ඔර කියවා ගත් සැතියන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසෙහි අදාළ පිටුවෙහි එම අගය සටහන් කරන්න. ඉන් පසුව A කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කරන්න. නැවත B කොටසෙහි වර්ධන සටහනෙහි ඔර සඳහා වන කේතය හා වර්ධනය අඩාල වීමක් ඇත්නම් ඒ ඔවද අදාළ තිරුවල සටහන් කරන්න.
- ඔර කියවා ගත් සැතියන් එම අගය ඉහත පරිදි සටහන් නොකිරීමෙන් ලකුණු කරන අගය වෙනස් විය හැකිය.

2. දිග/උස මැනීම

දරුවාගේ වයසට අනුව සහ සිට ගැනීමට ඇති හැකියාව අනුව දිග/උස මැනීමේ උපකරණය තීරණය වේ. දරුවා උඩුබැලි අතට දිගාකරවා දිග මැනීම කරන අතර උස මැනීමට දරුවා සිටුවා තැබිය යුතුවේ.

- දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2 ට අඩුනම් දිග මනිනු ලැබේ.
- වයස අවුරුදු 2 ක් හෝ ඊට වැඩිනම් සහ සිට ගැනීමට හැකිනම් උස මනිනු ලැබේ.

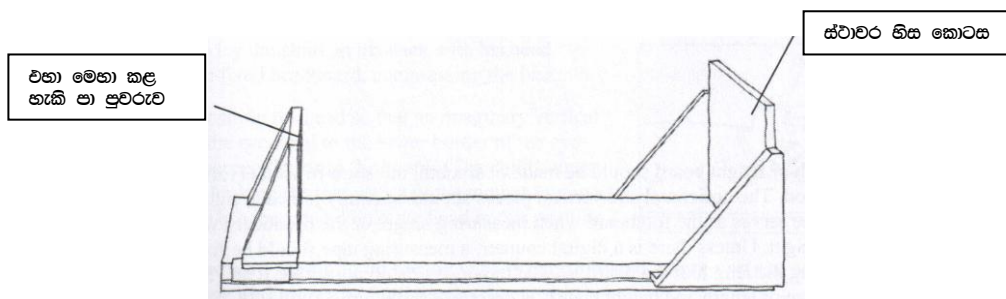
පොදුවේ ගත්කල උස, දිගට වඩා සෙ.මී. 0.7 ක් පමණ අඩුවේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වර්ධන සම්මතයන් සම්පාදනය කිරීමේ දී මෙම වෙනස සැලකිල්ලට ගෙන ඇත. වඩා වේගවත් දිග වෙනුවට උස හෝ උස වෙනුවට දිග ගන්නා අවස්ථා වල මෙම වෙනස නිවැරදි කර ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

- අවුරුදු 2 ට අඩු දරුවකු දිග මැනීම සඳහා දිගා නොවන්නේ නම් සිටුවා තබා උස මැන එම අගයට සෙ.මී. 0.7 ක් එකතු කිරීමෙන් දිග ලැබේ.
- අවුරුදු 2 ක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දරුවකුට නිට ගැනීමට නොහැකි නම්/ ප්‍රතික්ෂේප කරයිනම් දිගාකර දිග මැන එම අගයෙන් සෙ.මී. 0.7 ක් අඩු කිරීමෙන් උස ලැබේ.

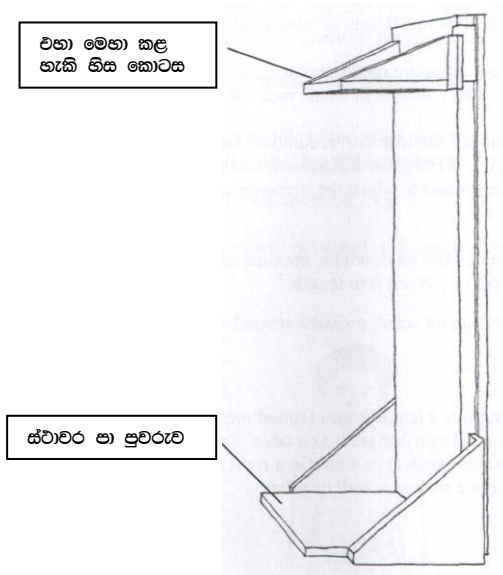
දිග මැනීම සඳහා දිග මනින උපකරණයක් (ඉන්ෆැන්ටොමීටර් - infantometer) භාවිතා කරන අතර එය සුමට ස්ථාවර මතුපිටක් (මේසයක් වැනි) මත තබාගත යුතුයි.

උස මැනීම සඳහා උස මනින උපකරණයක් (ස්ටේඩියොමීටර් - stadiometer) භාවිතා කළ යුතුය. මෙය තිරස් බිමකට 90⁰ක කෝණයකින් පිහිටා ඇති බිත්තියකට හෝ කණුවකට සේත්තු කිරීම හෝ සවි කරන්නටද අවශ්‍ය වියහැකිය.

දිග මනින උපකරණය



උස මනින උපකරණය



කලින් කලට දිග/උස මැනීම සඳහා විවිධ උපකරණ භාවිතා වියහැකි නමුදු දිග/උස මැනීමේ මූලික පියවර මේ සියළු උපකරණවලට පොදුවේ. එක් එක් උපකරණය නිවැරදිව සවිකර ගැනීම හා භාවිතය සඳහා එම උපකරණ සමග සැපයෙන අත්පොත් භාවිතා කළ යුතුය.

2.1 දිග/උස මැනීමට සූදානම් කිරීම

දරුවාගේ බර මැන බලා අවසන් වූ විගස ඇඳුම් ඉවත් කර තිබියදීම දිග/උස මැනීමට සූදානම් වන්න. දරුවාගේ සපත්තු, මේස්, කොණ්ඩ කටු යනාදිය ඉවත් කර ඇත්දැයි බලන්න. දිග/උස මැනීමට බාධාවක් විය හැකි ආකාරයට කොණ්ඩය සකසා ඇත්නම් ඒවාද, බාධාවිය හැකි ආකාරයට කොණ්ඩය ගැටගසා ඇති පට්ට ඉවත් කරන්න.

ළදරුවකු ඇඳුම් රහිතව කිරන ලද්දේ නම් දරුවා තෙමා ගැනීම නැවැත්වීමට නැපිය නැවත අත්දවන්න. ශිතල කාලගුණයක් ඇත්නම් සහ දිග මැනීමට යම් පමාවක් ඇත්නම් දරුවාගේ දිග/උස මනින තෙක් බිලැක්කට්ටුවකින් ඔතා තබන්න.

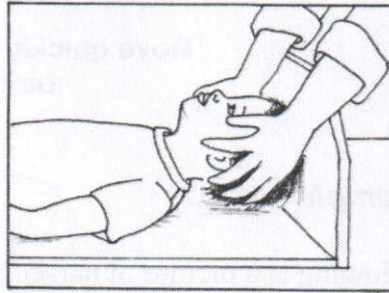
දරුවාගේ දිග/උස මැනීමේදීත් දරුවා නලවා සහසා ගැනීමට මවගේ සහාය අවශ්‍යයි. දිග/උස මනින්නේ ඇයිද යන්න හා එහි පියවර පිළිබඳව මව දැනුවත් කරන්න. ඒ පිළිබඳව ඇයට ප්‍රශ්න ඇත්නම් ඒවා නිරාකරණය කරන්න. දිග/උස මැනීමේදී මව ඊට උදව් කළ යුතු ආකාරය ඇයට පෙන්වා කියා දෙන්න. දරුවා අඬවන්නේ නැතිව නිශ්චලව තබා ගැනීම නිවැරදි මිනුම් ලබාගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය බව පහදා දෙන්න.

2.2 දිග මැනීම

දිග මනින උපකරණයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීමට හා දරුවා පහසුවෙන් තැබීමට ඒ මත සිතිඳු රෙද්දක් හෝ පත්තරයක් එලන්න. දිග මැනීමේ උපකරණය මත දරුවා තබා දරුවාගේ හිස අල්ලා ගන්නා ලෙස මවට උපදෙස් දෙන්න. දරුවා උපකරණය මත තබන විට මව සිට ගත යුතු තැන ඇයට පෙන්වන්න: දරුවාගේ හිස අසලින් සහ මිනුම් පටියෙන් ඉවතට වන සේ. එසේම දරුවාගේ හිස තැබිය යුතු තැන (ස්ථාවර හිස කොටස) පෙන්වන්න. එමගින් දරුවා අඬවන්නේ නැතිව ඇයට එහා මෙහා විය හැක.

මව උපදෙස් තේරුම් ගෙන සහාය දීමට සුදානම් නම්:

- දරුවාගේ හිස (හිසකෙස් තදවන සේ) ස්ථාවර කොටසට හේත්තු වන ලෙස දරුවා දිගා කරවන ලෙස මවට පවසන්න.
- ඇස් බෝලයේ යට දාරයේ සිට, කනේ නාලය දක්වා ඇඳි මහ:කල්පිත රේඛාවක් සලකා එම රේඛාව දිග මනින උපකරණයට 90° වන සේ සිටින ලෙස දරුවාගේ හිස ඉක්මණින් ස්ථානගත කරන්න (දරුවාගේ ඇස් කෙලින්ම උඩ බලාගෙන සිටින ලෙස). මවට උපකරණයේ හිස කොටසට පිටුපසින් සිට හිස ඒ ආකාරයටම අල්ලා තබා ගන්නා ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.



දිග මැනීමේදී වේගවත් වීම වැදගත් වේ. මිනුම් පටිය පෙනෙන ලෙස හා පා කොටස එහා මෙහා කල හැකි ලෙස දිග මනින උපකරණයේ පසෙකින් ප.සෞ.සේ.හි. සිට ගත යුතුය.

- දරුවා දිග මනින ලැල්ල දිගේ කෙලින් සිටින බවට තහවුරු කරගන්න. උරපතු ඇට ලැල්ලට ස්පර්ශ විය යුතු අතර පිටකොන්ද වකුටු නොවිය යුතුය. දරුවා කොන්ද වකුටු කරයි නම් හෝ ස්ථානගත වීම වෙනස් කරයි නම් තමාට දැනුම් දෙන ලෙස මවට පවසන්න.
- දරුවාගේ කකුල් එක අතකින් පහලට තද කරගෙන අනිත් අතින් පා පුවරුව දෙපතුල් දෙසට වලනය කරන්න. දණහිස් මතට තරමක් පීඩනය යෙදීමෙන් කකුල් කෙලින් තබා ගත හැකි නමුත් එහිදී දරුවාට හානියක් නොවීමට වග බලා ගත යුතුයි.

සැ.යු.

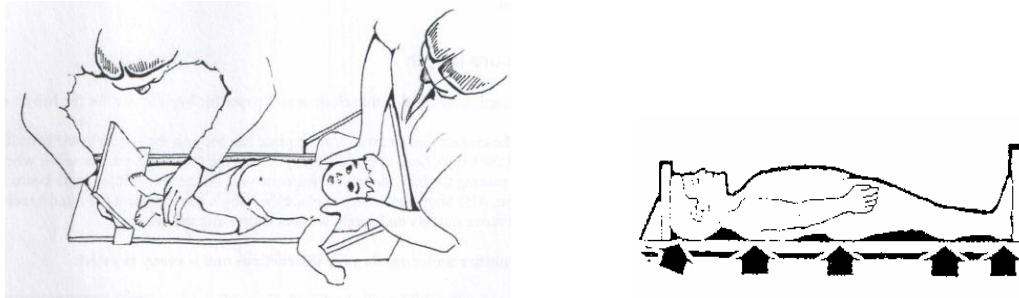
නව ජන්මයන්ගේ දණහිස් වයසින් වැඩි දරුවන්ගේ තරමටම කෙලින් කළ නොහැකි බව මතක තබාගන්න. ඔවුන්ගේ දණහිස් සියුම් වන අතර පීඩනය යෙදීමෙන් තුවාල විය හැකිය බැවින් පීඩනය අවම වන සේ යෙදිය යුතුය. ඉතාමත්ම නොසන්සුන් දරුවකුගේ පාද දෙකම එකවර අල්ලා ගැනීම අපහසු නම් එක් පයක් පමණක් නියමිත පරිදි ස්ථානගත කර දිග මැන ගන්න.

- දණහිස් අල්ලාගෙන සිටින අතරේදීම පා පුවරුව දරුවාගේ දෙපතුල දෙසට ගෙනෙන්න. මුළු යටිපතුලම පා පුවරුවට හේත්තු වී පා ඇතිලි උඩ අතට පිහිටිය යුතුය. දරුවා ඇතිලි නමා පා කොටස යටි

පතුලට හේත්තු කිරීම වලකයි නම් යටි පතුල සෙමින් කිහි කවා දරුවා ඇඟිලි කෙලින් කරනවිටම පුරාව යටි පතුලට ඉක්මනින් හේත්තු කරන්න.

- ආසන්නතම සෙ.මී. 0.1 ට දිග කියවා දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසේ සටහන් කරන්න. ඔබට පෙනෙන අවසන් ඉර පාඨාංකය ලෙස ගන්න. (සෙ.මී. 0.1 = මි.මී. 1)

මහක තබාගන්න. :- දිග බලන ලද දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2 හෝ ඊට වැඩි නම් දිගෙන් සෙ.මී. 0.7 ක් අඩු කර සටහන් කළ යුතුය.



දරුවා දසලන්නට පෙර නිවැරදිව දිග මැනීමට ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වන්න.



2.3 උස මැනීම

උස මනින උපකරණය සමතල මතුපිටක තබා ඇති බව තහවුරු කරගන්න. පාවහන්, සපත්තු මේස්, හිස පලඳුනා ගලවා ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.

මව සමග කටයුතු කිරීම සහ දරුවා සමග සම මට්ටමේ සිටිම සඳහා දණ නමා හිඳගැනීම අවශ්‍යය.

- උස මනින උපකරණයේ පතුල මත පා තබා සිට ගැනීමට දරුවාට උදව් කරන්න. හිස පිටුපස, උරතල, තට්ටම්, කෙණ්ඩ හා පාදයේ විච්ඡා යන සියල්ලම සිරස් ලැල්ලේ ගැටිය යුතුයි.

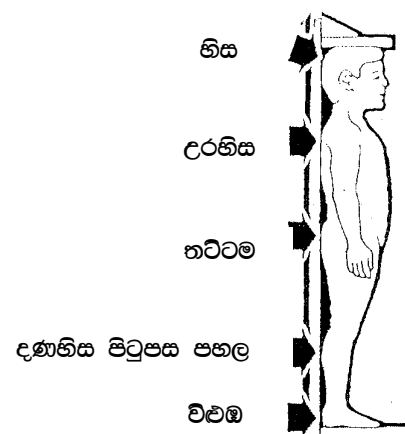
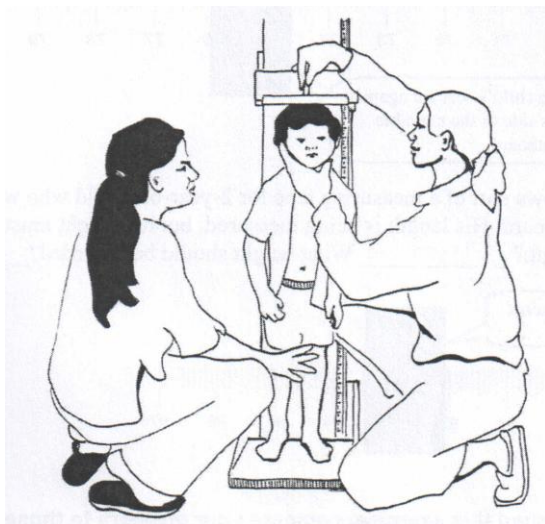
ස්ථූල දරුවකුට මෙය අපහසු විය හැක. එවැනි විටක ඉහතින් සඳහන් කළ ඒවායින් හැකි ගටිතර කොටස් පමණක් හේත්තු වන ලෙස පිහිටුවන්න.

කඳ කෙලින් තබා ගත යුතුයි (ඉදිරියට හෝ පිටුපසට නොනැවෙන ලෙස).

- මව දරුවාගේ දණහිසින් හා වළඳකරින් අල්ලා ගැනීමෙන් කෙණ්ඩ හා විච්ඡි සිරස් කොටසට ගැවෙන ලෙස හා යටි පතුල් සම්පූර්ණයෙන්ම උපකරණයේ පා පුවරුවේ ගැවෙන ලෙස ස්ථානගත කළ හැකි බව මවට කියන්න. මවට දරුවාගේ අවධානය යොමුකර ගන්නා ලෙසත්, නළුවාගන්නා ලෙසත් ස්ථානගතවීම වෙනස් වුවහොත් දන්වන ලෙසත් පවසන්න.
- දරුවාගේ කන් නාලය හා ඇස් බෝලයේ යට දාරය යා කරන මන:කල්පිත රේඛාව උපකරණයේ පා පුවරුවට සමාන්තර වනසේ හිස ස්ථානගත කරන්න. හිස නොසෙල්වී තබා ගැනීමට, දරුවාගේ හිකට ඔබේ අතේ මහපටඇඟිල්ල හා දඹරැඟිල්ල අතර කොටසෙන් අල්ලා ගන්න.
- අවශ්‍ය නම් දරුවාගේ උදරයෙන් හෙමිතිට පසුපසට තල්ලු කිරීමෙන් දරුවාට කෙලින් සිට ගැනීමට උදව් කළ හැකිය.
- එක් අතකින් හිස ස්ථානගත කරන අතරේ, අනික් අතින් උපකරණයේ හිස කොටස පහලට ගෙනවුත් හිස මත හිසකෙස් තදවන ආකාරයට තබා උස කියවා ගන්න.
- දරුවාගේ උස සම්පූර්ණ කරන ලද ආසන්නතම සෙ.මී. 0.1 ට කියවා ගන්න. එය දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසේ ලියන්න. කියවා ගත හැකි අවසාන රේඛාව මෙයයි (සෙ.මී. 0.1 = මි.මී. 1).

මතක තබාගන්න :-

උස බැලූ දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2ට අඩුනම් කියවන ලද ගණනට තවත් සෙ. මී. 0.7 ක් එකතු කර ලැබෙන අගය දිග ලෙස අදාල කොටසේ සටහන් කරන්න.



Sumatometer උපකරණයෙන් උස මනින්නේනම් ඒ සඳහා එම උපකරණය භාවිතා කිරීමට පෙර පහත පරිදි සකසාගත යුතුය.

- උපකරණය බිත්තියට සවිකිරීම සඳහා හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක උස බිත්තියක් තෝරා ගන්න. (උදා: දොර ජනෙල් ඇති ස්ථාන නුසුදුසුය). පොළව සමතලා විය යුතුය.
- උපකරණය නිවැරදිව සකස්කර සවිකර ගන්න. උපකරණය සමතලා පොළව මත පාදයෙන් තදකර තබාගෙන කෝදුව සිරස් අතට බිත්තියට සමාන්තරව ඉහළට උපරිමය දක්වා ඇද ඇණයක් ආධාරයෙන් බිත්තියේ එල්ලන්න (මේ සඳහා තවත් අයෙකුගේ සහාය ලබාගැනීමට අවශ්‍යය).
- නිවැරදිව සවිකරගත් පසු මිනුම් ගැනීමට පෙර උපකරණයේ නිවැරදිතාවය තහවුරු කර ගැනීම - මේ සඳහා උපකරණයේ ක්‍රමාංකනය කර ඇති කෝදුව අවසාන කෙළවර දක්වා සිරස්ව අදින්න. එවිට උපකරණයේ රතු ඉර, ක්‍රමාංකනය ඇරඹෙන ස්ථානයට පැමිණ ඇති බව තහවුරු වේ.
- උස මැනීමේ පියවර අනුගමනය කර උස මැන ගන්න. දරුවා නිවැරදිව ස්ථානගත කර අවසන් වූ පසු, එක් අතකින් මිනුම් උපකරණයේ තලය සෙමින් දරුවාගේ හිස මුදුනට පහත් කර හිස හොඳින් මිනුම් උපකරණයේ තලයේ ස්පර්ශ කරන්න. ඉන්පසුව දරුවාගේ උස (උපකරණයේ රතු ඉරට යටින් ඇති අංකය) ආසන්නතම මිලිමීටරයට කියවන්න.