

ඇමුණුම 8.1

ගර්භණී මවගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම

සායනයේදී උස හා බර මනින ආකාරය

සායනයේදී බර මැනීම

බර මනින තරාදිය සුමුදු සුමට පෘෂ්ඨයක් මත තබන්න.

බර මැනීමට පෙර පුද්ගලයාට පාවහන් ගලවා තැබීමට, බර ඇඳුම්, අත් බැග් සහ වෙනත් බර ද්‍රව්‍ය (මුදල් යතුරු ආදී) ඉවත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

තරාදියේ කියවීම නිරීක්ෂණය කරන්න. එය “0” ලෙස සැකසිය යුතුය.

ඉන් පසු බර මැනිය යුතු තැනැත්තාට තරාදිය මතට නැඟීමට උපදෙස් දෙන්න.

✓ කෙළින් දෑත් ලිහිල්ව දෙපසට දමා සිටගත යුතුය.

✓ හිස නොසොල්වා කෙළින් තබාගත යුතුය.

ඉහත කරුණු පිළිබඳ විමසිලිමත් වන්න.

තරාදියේ කියවීම වෙනස් නොවී නැවතුනු පසු එම කියවීම ආසන්න කි.ග්‍රෑ. 0.1 ට සටහන් කරන්න.

සායනයේදී උස මැනීම

උස මැනීම සඳහා මයික්‍රොටොයිස් ටේපයක් භාවිතා කරන්න.

මයික්‍රොටොයිස් ටේපයේ මුළු දිග ප්‍රමාණයම බිත්තියට සිටින පරිදි සවි කරන්න.

මවට තම පාවහන් ඉවත් කර බිත්තියට හේත්තු වී හැකි තරම් කෙළින් සිටගන්න යැයි පවසන්න.

මවට ඉදිරියෙන් සිට ඇය දෙස බලන්න. ඇගේ නිසෙහි පිටුපස, උරහිස්, තට්ටම් සහ විඹුඹ බිත්තිය හා ස්පර්ශ විය යුතුය.

මයික්‍රොටොයිස් ටේපයේ හිස සඳහා වූ කොටස මවගේ නිසෙහි ඉහළම කොටසේ ස්ථිරවම ගැටෙන තෙක් පහත් කරන්න.

එම කියවීම ආසන්න සෙ.මී. 0.5 ට ගත යුතුය.

ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම

$$\text{ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය} = \frac{\text{බර (කි.ග්‍රෑ)}}{\text{උස (මීටර්)}^2}$$

ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම වෙනුවට ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ට ලබා දී ඇති ගරීර ස්කන්ධ දර්ශක සටහන හෝ ගරීර ස්කන්ධ දර්ශක චක්‍රයට අනුව උස හා බර සැසඳීමෙන් ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ලබා ගත හැක.

ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව පෝෂණ තත්ත්ව වර්ගීකරණය

<18. 5 kg/m ²	අඩු පෝෂණය
18. 5 - 24. 9 kg/m ²	සාමාන්‍ය
25 - 29. 9 kg/m ²	බර වැඩි
≥ 30 kg/m ²	තරබාරු

ගර්භනී සමයේ බර වැඩිවීම සුපරීක්ෂණය

ගර්භනී සමයේ බර වැඩිවීම සුපරීක්ෂණය/පළමු ත්‍රෛමාසිකයේ ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මත රඳා පවතී. ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව බලාපොරොත්තු බරෙහි වැඩිවීම පහත පරිදි වේ.

ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය kg/m ²	බලාපොරොත්තු බරෙහි වැඩිවීම (kg)
<18. 5 (අඩු බර)	12. 5 - 18
18. 5 - 24. 9 (සාමාන්‍ය)	11. 5 - 16
25 - 29. 9 (බර වැඩි)	7.0 - 11. 5
≥ 30 (තරබාරු)	≤ 6 . 8

මවගේ බර වැඩිවීම ගර්භනී සටහන් පතේ බර වැඩිවීමේ සටහනේ ලකුණු කළ යුතුය.

ඇමුණුම 8.2

බරවැඩි වීමේ සටහන

බර වැඩිවීමේ සටහන සහ ප්‍රස්ථාර පවත්වාගෙන යෑම සඳහා උපදෙස්

- 1) පළමු සායනික පැමිණීමට (සති 12ට පෙර) අදාළව මවගේ පහත තොරතුරු අනුව ගර්භණී සටහන් පොතේ ඇති ප්‍රස්ථාරයේ වම් උඩු කෙළවරේ ඇති හිස් කොටුව පුරවන්න.
 - ✓ උස
 - ✓ පළමු සායනික පැමිණීමට අදාළ බර (සති 12ට පෙර)
 - ✓ පළමු සායනික පැමිණීමට අදාළ ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය (සති 12ට පෙර)පළමු සායනික පැමිණීමේදී ප්‍රස්ථාරයේ ලකුණු කල යුතු කරුණු කිසිවක් නොමැත.
- 2) ඊට පසුව වන සායනික පැමිණීම් වලදී ගර්භ සති ගණන සහ බර ලේඛන ගත කල යුතු අතර ඒ අනුව බරෙහි වැඩිවීම ගණනය කල යුතුය. (වර්තමාන සායනික පැමිණීමේ බරෙන් පළමු පැමිණීමේ බර අඩු කරන්න) ඉන් පසු ගර්භ සති ගණනට අනුව බරෙහි වැඩි වීම ප්‍රස්ථාරයේ ලකුණු කරන්න.
- 3) අඩු බර වැඩිවීම් සහ අධික ලෙස බර වැඩිවීම යන තත්ත්වයන් නිසි වේලාවට හඳුනාගත යුතු අතර අදාළ මැදිහත්වීම් සිදු කළ යුතුය.
- 4) නිර්දේශිත බරෙහි වැඩි වීම
 - ✓ කාන්තාවකගේ පෙර ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය ඇගේ පළමු සායනික පැමිණීමේ ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකයට (සති 12ට පෙර) සමාන යැයි සැලකිය යුතුය
 - ✓ පළමු සති 12 ඇතුළත කාන්තාවකගේ ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 kg/m^2 ට අඩු නම් නිර්දේශිත බර වැඩිවීම් බාණ්ඩය වනුයේ කි.ග්‍රෑ. 12. 5 - 18 කි. ඇගේ බර වැඩි වීම, බර වැඩිවීමේ සටහනේ පෙන්නුම් කරන A හා B ප්‍රදේශ අතර විය යුතුයි.
 - ✓ සාමාන්‍ය ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකයක් ($18. 5 - 24. 9 \text{ kg/m}^2$) ඇති කාන්තාවකට නිර්දේශිත බර වැඩිවීම් බාණ්ඩය වනුයේ කි.ග්‍රෑ. 11. 5 - 16. ඇගේ බර වැඩි වීම, බර වැඩිවීමේ සටහනේ පෙන්නුම් කරන B හා C ප්‍රදේශ අතර විය යුතුයි
- 5) අධි බර කාන්තාවකගේ (ගරීර් ස්කන්ධ දර්ශකයක් $25 - 29.9 \text{ kg/m}^2$) නිර්දේශිත බර වැඩිවීම් බාණ්ඩය වනුයේ කි.ග්‍රෑ. 7 - 11 ය. (C හා D ප්‍රදේශ) තරබාරු කාන්තාවකගේ (ස්කන්ධ දර්ශකය $\geq 30 \text{ kg/m}^2$). බරෙහි වැඩි වීම කි.ග්‍රෑ. 6.8 ට අඩු විය යුතුය. (D රේඛාවෙන් පහළ කොටස)
- 6) දරුවා ඉපදුණු පසු බර වැඩිවීමේ ප්‍රස්ථාරයේ පහළ දකුණු කෙළවරේ පිහිටි කොටුවෙහි උපන් බර සටහන් කරන්න.

බරප්‍රතිපත්ති සටහන

POA									
Weight (Kg)									
Weight gain (Kg)									

