පූර්ව ප්‍රසූත ගෘහස්ථ සංරක්ෂණය සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් වෙනුවෙන් සැකසූ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

පළමු ගෘහ පිවිසීම

කරුණාකර ඔබගේ සේවාව ඔබ විසින්ම තක්සේරු කිරීමට මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව භාවිතා කරන්න.

- ඔබේ ප්‍රදේශයේ සිටින සියලුම ගර්භණී මව්වරුන් සඳහා පළමු ගෘහ පිවිසීම
- පිටතින් ඔබේ ප්‍රදේශයට පැමිණෙන ගර්භණී මව්වරුන් සඳහා පළමු ගෘහ පිවිසීම

A1	පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගේ පළමු ගෘහ පිවිසීමේදී ගර්භයට සති ගණන	a.< සති 12	
		b. ≥සති 12	
A2	පෙර ගර්භ සුව පිරික්සුම් පත්‍ර පරීක්ෂා කලේද?		
A3	ගර්භණී මව පිළිබඳ අදාල තොරතුරු ලබාගෙන ගර්භණී සටහන් පතෙහි (H 512 A), පහත සඳහන් විස්තර සම්පූර්ණ කරන ලදී		
a	වර්තමාන ගර්භ ඉතිහාසය		
b	පෞද්ගලික තොරතුරු		
c	පවුලේ රෝග ඉතිහාසය		
d	කායික/ශල්‍ය රෝග ඉතිහාසය		
e	පෙර ගර්භ ඉතිහාසය		
A4	මවගේ ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසන ලදී.		
A5	ත්‍රිපෝෂ ගන්නා ආකාරය ගැන විමසන ලදී.		
A6	a. ෆෝලික් අම්ල අතිරේකය නියමිත පරිදි ගැනීම සහ අනුකූල වීම පිළිබඳව විමසන / පරීක්ෂා කරන ලදී.		
	b. ගර්භණී කාලය සති 12ට වැඩි නම් මව ගන්නා අනෙකුත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ගැන විමසන ලදී.		
A7	ගර්භණී මවගේ මනෝ සාමාජීය තත්වය තක්සේරු කරන ලදී.		
A8	ගර්භණී මවගේ කායික පරීක්ෂාව සිදු කරන ලදී. (හිස සිට දෙපතුල දක්වා)		
A9	ග්ලූකෝස් සහ ප්‍රෝටීන් සඳහා මූත්‍රා පරීක්ෂා කරන ලදී.		
A10	කායික රෝග තිබේ නම් එම රෝග පාලනය සඳහා ගත යුතු අදාල ඖෂධ නියමිත පරිදි ගන්නේදැයි පරීක්ෂා කරන ලදී.		
A11	ලබාගත් තොරතුරු සහ පරීක්ෂා කිරීම් වල සහ පරීක්ෂණ වාර්තා වල ප්‍රතිඵල මත පදනම්ව ගර්භණී මවගේ අවදානම් තත්වයන් තක්සේරු කරන ලදී		
A12	හඳුනාගත් නව අවදානම් තත්ත්ව සම්බන්ධයෙන් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා ලදී.		
A13	පූර්ව ප්‍රසූත සායනය / රෝහල වෙත යොමු කිරීම් සිදු කරන ලදී.		
A14	පළමුවන පූර්ව ප්‍රසූත සැසිය සඳහා දිනය ලබා දෙන ලදී.		
A15	පූර්ව ප්‍රසූත සායනයට සහභාගී විය යුතු දිනය ලබා දෙන ලදී.		
A16	දෙවන ගෘහ පිවිසීම සඳහා දිනය ලබා දෙන ලදී. (H 512A, H 512B සටහන් පත් වල සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගේ දිනපොතෙහි සඳහන් කරන ලදී).		
A17	ගර්භණී මව සහ ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ව ගර්භණී සමයේ ඇතිවිය හැකි අනතුරු සංඥා පිළිබඳව දැනුවත් කරන ලදී.		
A18	ගර්භණී සටහන් පතෙහි සඳහන් බර වැඩිවීමේ සටහනට අනුව ශරීරයේ බර වැඩිවීම තමන්ටම තක්සේරු කරගත හැකි ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන ලදී.		
A19	මව විසින් දුම්කොළ , දුම්වැටි, මධ්‍යසාර හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නේ නම් ඒවා නතර කිරීමට සහ දුම් පානය කරන අයගෙන් ඈත් වී සිටීමට උපදෙස් දෙන ලදී		
A20	ආඝාදන වලින් වැළකී සිටින ආකාරය පිළිබඳව මව දැනුවත් කරන ලදී. (උදා : ශ්වසන රෝග, පාචන රෝග, ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආදිය...)		
A21	ගර්භණී සමයේ පසුවන මවට පවුලේ අයගේ සහයෝගය ලබාදීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව පවුලේ අයට පැහැදිලි කරන ලදී.		
A22	පූර්ව ප්‍රසූත සායන වලට සහ සැසි වලට සහභාගී වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව මවට සහ ඇගේ සහකරුට (හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකුට) පැහැදිලි කරන ලදී.		

A23	මවට සහ පවුලේ අයට කියවීමට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන මෙවලම් (අනතුරු සංඥා පිළිබඳව අත්පොත ආදිය) ලබා දෙන ලදී.	
A24	හදිසි අවශ්‍යතාවයකදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය සම්බන්ධ කරගත හැකි ආකාරය (ජංගම දුරකථන අංකය/ කාර්යාලය සහ නිවස පිහිටි ස්ථානය) සහ රෝහල්ගත වන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන ලදී.	
A25	ගර්භණී මවගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව (ගෘහයේදී, රැකියා ස්ථානයේදී, ගමනාගමනයේදී ආදිය...) සාකච්ඡා කරන ලදී.	
A26	සපයන ලද තොරතුරු මව තේරුම් ගත්තේදැයි පරීක්ෂා කරන ලදී.	
A27	මවට සහ පවුලේ සාමාජිකයන් හට ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන ලදී.	
A28	H 512A, H 512B සටහන් පත් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගේ දිනපොත සම්පූර්ණ කරන ලදී.	

<u>පූර්ව ප්‍රසූත ගෘහස්ථ සංරක්ෂණය සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් වෙනුවෙන් සැකසූ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව</u>

<u>ගෘහ පිවිසීම - පළමු සහ දෙවන ත්‍රෛමාසික කාලය තුළ අනෙකුත් ගෘහ පිවිසීම්</u>

ඔබගේ සංරක්ෂණය යටතේ සිටින සියලුම ගර්භණී මව්වරුන්ගේ පළමු සහ දෙවන ත්‍රෛමාසික කාලය තුළ පළමු ගෘහ පිවිසීමෙන් පසුව සිදු කරන අනෙකුත් ගෘහ පිවිසීම් වලදී ඔබගේ සේවාව තක්සේරු කිරීමට මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව භාවිතා කරන්න.

B1.	පෙර තීරණය කළ දින වකවානු අනුව ගෘහ පිවිසීම සිදු කරන ලදී.	
B2.	මවගේ සහ භ්‍රෑණයේ යහ පැවැත්ම තක්සේරු කරන ලදී.	
a	මවට ඇති ගැටලු පිළිබඳව විමසන ලදී.	
b	මවට භ්‍රෑණ චලන දැනේදැයි විමසන ලදී. (සති 20න් පසුව)	
	දැනේ නම්, ප්‍රථමයෙන් ඒ බව දැනුනු දිනය ගර්භණී සටහන් පත් දෙකේම සටහන් කරන ලදී.	
	භ්‍රෑණ චලන ප්‍රථමයෙන්ම දැනුනු දිනය සති ගණන සමඟ ගැලපේදැයි සොයා බලන ලදී.	
	භ්‍රෑණ චලන පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටීමේ වැදගත්කම මවට පැහැදිලි කරන ලදී.	
c	මවගේ ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසන ලදී.	
d	ත්‍රිපෝෂ ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව විමසන ලදී.	
e	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේක නියමිත පරිදි ගන්නේදැයි සොයා බල ලදී.	
f	පිටගැස්ම එන්නත ලබා ගෙන ඇත්දැයි විමසන ලදී. (අදාළ නම්)	
g	මවට කිසියම් ශාරීරික අපහසුතාවයක් ඇත්දැයි විමසන ලදී.	
h	මවට පවුලේ අයගෙන් ලැබෙන සහයෝගය පිළිබඳව විමසන ලදී.	
B3.	දරු ප්‍රසූතිය හා හදිසි අවස්ථාවක් සඳහා වූ සැලසුම පිළිබඳව විමසන ලදී.	
B4.	පරීක්ෂණ සියල්ලම සම්පූර්ණ කර ඇත්දැයි සොයා බලන ලදී.	
B5.	අසාමාන්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තා ඇත්දැයි සොයා බලන ලදී.	
B6.	H 512A ගර්භණී සටහන් පතෙහි තිබෙන ශරීරයේ බර වැඩිවීමේ ප්‍රස්ථාරයේ සටහන් කළ දත්ත අනුව අවශ්‍ය පෝෂණ උපදෙස් ලබා දෙන ලදී.	
B7.	ගර්භණී සටහන් පතෙහි සඳහන් බර වැඩි වීමේ සටහනට අනුව මවගේ බර වැඩිවීම ඇයටම තක්සේරු කරගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව ඇගේ දනුම සොයා බලන ලදී.	
B8.	පළමු / දෙවන පූර්ව ප්‍රසූත සැසි සඳහා මව සහ ඇගේ සහකරු / පවුලේ සාමාජිකයෙකු සහභාගී වූයේ දැයි සොයා බලන ලදී.	
B9.	වෛද්‍ය යොමු කිරීම් ඇත්නම්, මව ඒවා සඳහා යොමු වී ඇත්දැයි සොයා බලන ලදී .	
B10.	ගර්භණී මවගේ මනෝ සමාජීය තත්වය තක්සේරු කරන ලදී.	
B11.	ගර්භණී මවගේ කායික පරීක්ෂාවන් සිදු කරන ලදී. (හිස සිට දෙපතුල දක්වා)	
B12.	ගර්භාෂයේ උස මැන, එය කලින් අගයයන් සමඟ සසඳන ලදී	
B13	ග්ලූකෝස් සහ ප්‍රෝටීන් සඳහා මුත්‍රා පරීක්ෂා කරන ලදී	

B14	ලබාගත් තොරතුරු හා පරීක්ෂා කිරීම් වල සහ පරීක්ෂණ වාර්තා වල ප්‍රතිඵල මත පදනම්ව ගර්භණී මවගේ අවදානම් තත්වය තක්සේරු කරන ලදී. (සති 20න් පසු)	
B15	හඳුනාගත් නව අවදානම් තත්ත්ව සම්බන්ධයෙන් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා ලදී.	
B16	පූර්ව ප්‍රසූත සායනයට හෝ රෝහලට අවශ්‍ය පරිදි යොමු කිරීම් සිදු කරන ලදී.	
B17	දරු ප්‍රසූතිය සඳහා රෝහලට රැගෙන යා යුතු අයිතමයන් පිළිබඳව දැනුවත් කරන ලදී.	
B18	බුධිනයේ උස සටහන අනුව භ්‍රෑණ වර්ධනය තමන්ට තක්සේරු කරගත හැකි ආකාරය මවට පැහැදිලි කරදෙන ලදී.	
B19	ලිංගිකව එකතු වීම සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳව මව දනුවත් කරන ලදී.	
B20	මීළඟ ගෘහ පිවිසීමට දිනය ලබා දෙන ලදී.	
B21	පූර්ව ප්‍රසූත සැසි සඳහා සහභාගී වූයේ දැයි තහවුරු කරගන්නා ලදී.	
B22	මීළඟ පූර්ව ප්‍රසූත සැසිය සඳහා පැමිණිය යුතු දිනය ලබා දෙන ලදී.	
B23	කායික රෝග ඇත්නම් එම රෝග පාලනය සඳහා ගත යුතු අදාල ඖෂධ නියමිත පරිදි ගන්නේ දැයි සොයා බලන ලදී.	
B24	සපයන ලද තොරතුරු මව තේරුම් ගත්තේදැයි පරීක්ෂා කරන ලදී.	
B25	මවට සහ පවුලේ සාමාජිකයින් හට ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන ලදී.	
B26	H 512A, H 512B සටහන් පත් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගේ දිනපොත සම්පූර්ණ කරන ලදී.	

පූර්ව ප්‍රසූත ගෘහස්ථ සංරක්ෂණය සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් වෙනුවෙන් සැකසූ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

ගෘහ පිවිසීම - තෙවන ත්‍රෛමාසික කාලය තුළ

ඔබගේ සංරක්ෂණය යටතේ සිටින සියලුම ගර්භණී මව්වරුන් සඳහා, තෙවන ත්‍රෛමාසික කාලය තුල සිදුකරන ගෘහ පිවිසීම් වලදී ඔබගේ සේවාව තක්සේරු කිරීමට මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව භාවිතා කරන්න.

C1	පෙර තීරණය කල දින වකවානු අනුව ගෘහ පිවිසීම සිදුකරන ලදී	
C2	මවගේ සහ භ්‍රෑණයේ යහ පැවැත්ම තක්සේරු කරන ලදී.	
a.	මවට ඇති ගැටලු පිළිබඳව විමසන ලදී.	
b.	මවට භ්‍රෑණ චලන වෙනදා පරිදිම දැනේදැයි විමසන ලදී.	
	මව විසින් භ්‍රෑණ චලන සටහන පවත්වාගෙන යන්නේදැයි විමසන ලදී. (සති 36න් පසුව)	
c.	මවගේ ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසන ලදී.	
d.	ත්‍රිපෝෂ ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව විමසන ලදී.	
e.	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේක නියමිත පරිදි ගන්නේදැයි සොයා බල ලදී.	
f.	මවට කිසියම් ශාරීරික අපහසුතාවයක් ඇත්දැයි විමසන ලදී.	
g.	මවට පවුලේ අයගෙන් ලැබෙන සහයෝගය පිළිබඳව විමසන ලදී.	
C3	ගර්භනී මවගේ මනෝ සමාජීය තත්ත්වය තක්සේරු කරන ලදී	
C4	දරු ප්‍රසූතිය හා හදිසි අවස්ථාවක් සඳහා වූ සැලසුම පිළිබඳව විමසන ලදී.	
C5	රෝහල් ගතවීමට යාමේ දී රැගෙන යා යුතු අත්‍යවශ්‍ය දෑ (මව සහ දරුවා සඳහා) සූදානම් කර තිබේද යන්න සහ ප්‍රවාහන පහසුකම් පිළිබඳව විමසන ලදී.	
C6	පරීක්ෂණ සියල්ලම සම්පූර්ණ කර ඇත්දැයි සොයා බලන ලදී.	
C7	අසාමාන්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තා ඇත්දැයි සොයා බලන ලදී.	
C8	ගර්භණී සටහන් පතෙහි (H 512A) තිබෙන ශරීරයේ බර වැඩිවීමේ ප්‍රස්ථාරයේ සටහන් කළ දත්ත අනුව අවශ්‍ය පෝෂණ උපදෙස් ලබා දෙන ලදී.	
C9	තෙවන පූර්ව ප්‍රසූත සැසි සඳහා මව සහ ඇගේ ස්වාමිපුරුෂයා සහභාගී වූයේ දැයි සොයා බලන ලදී	
C10	වෛද්‍ය යොමු කිරීම් ඇත්නම්, මව ඒවා සඳහා යොමු වී ඇත්දැයි සොයා බලන ලදී.	
C11	ගර්භණී මවගේ කායික පරීක්ෂාවන් සිදු කරන ලදී (හිස සිට දෙපතුල දක්වා).	
C12	ගර්භාෂයේ උස මැන, එය කලින් සති වල අගයයන් සමඟ සසඳන ලදී.	

C13	ග්ලූකෝස් සහ ප්‍රෝටීන් සඳහා මුත්‍රා පරීක්ෂා කරන ලදී	
C14	ලබාගත් තොරතුරු හා පරීක්ෂා කිරීම් වල සහ පරීක්ෂණ වාර්තා වල ප්‍රතිඵල මත පදනම්ව ගර්භණී මවගේ අවදානම් තත්ත්වය තක්සේරු කරන ලදී.	
C15	හඳුනාගත් නව අවදානම් තත්ත්ව සම්බන්ධයෙන් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා ලදී.	
C16	පූර්ව ප්‍රසූත සායනයට හෝ රෝහලට අවශ්‍ය පරිදි යොමු කිරීම් සිදු කරන ලදී.	
C17	වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා දී ඇත්නම් ඒවා සඳහා අනුකූලතාවය සොයා බලන ලදී.	
C18	අපේක්ෂිත දරු ප්‍රසූතිය සිදුවන දිනය (EDD) පිළිබඳව මව සහ ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුවත් කරන ලදී.	
C19	ප්‍රසූතිය ආරම්භ වීමේ සංඥා පිළිබඳව මව සහ ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයන් දනුවත් කර, ඔවුන් දැනුවත් බව තහවුරු කරගන්නා ලදී.	
C20	ගර්භණී සමයේ ඇතිවිය හැකි හදිසි තත්ත්ව සහ අනතුරු සංඥා සහ එබඳු අවස්ථාවකදී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව මව සහ ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුවත් කරන ලදී.	
C21	යෝනි පරීක්ෂා සිදුකරන ආකාරය, දරුවා බිහිකිරීම සඳහා ස්ථාපිතය (lithotomy position), වේදනාව දරා සිටීමට උපකාර වන ක්‍රමෝපායන්, ප්‍රසූත කල දරුවා එසැණින්ම මවගේ සම හා ගැටෙන ලෙස මවගේ උදරය මත තැබීම සිදු කරන බව, ප්‍රසූතියේදී මව දක්වන සහයෝගයේ වැදගත්කම සහ හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම ආදිය පිළිබඳව පැහැදිලි කර දෙන ලදී.	
C22	පසු ප්‍රසූත සංරක්ෂණය පිළිබඳව මව සහ ඇගේ පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුවත් කරන ලදී.	
a.	මව්කිරි දීම - ප්‍රසූතියෙන් පැයක් ඇතුලත මුල්ම කිරි වේල ලබාදීම සහ මව්කිරි පමණක් දීමට කටයුතු කිරීම	
b.	ළදරුවා රැකබලා ගැනීම සහ ළදරු කාමරය සැකසීම	
c.	පසු ප්‍රසූත ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේක පිළිබඳව	
d.	තෝරාගත් පවුල් සැලසුම් ක්‍රමය පිළිබඳව	
e.	මුල් ළමාවිය සංවර්ධනය හා රැකවරණය	
C23	එකඟ වූ පසු ප්‍රසූත සැලසුම් ක්‍රමය පිළිබඳව තහවුරු කරගෙන අදාළ නම් කැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමේ පත්‍රිකා (PH 1274/ H 1198) සම්පූර්ණ කර තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන ලදී.	
C24	රෝහලෙන් ලබා ගත යුතු සේවාවන් පිළිබඳව දැනුවත් කරන ලදී.	
a.	BCG එන්නත ලබාදීම	
b.	විටමින් A අධි මාත්‍රාව ලබාදීම	
c.	උපත ලියාපදිංචි කිරීම	
d.	වෛද්‍යවරයෙකු විසින් නව ජන්ම ළදරුවා පරීක්ෂා කිරීම	
C25	රෝහලෙන් එනවිට ඔබගේ ගර්භණී සටහන් පත සහ දරුවා සඳහා ලබා දෙන ළමා සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන (CHDR) ලබා ගත යුතු බව දැනුවත් කරන ලදී.	
C26	ප්‍රසූතියෙන් පසු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට දැන්විය යුතු ආකාරය (දුරකථනය මඟින්/ පණිවිඩකරුවෙකු මඟින්) පිළිබඳව සාකච්ඡා කරගන්නා ලදී.	
C27	මව ප්‍රසූතියෙන් පසු පදිංචිය වෙනස් කිරීමට අදහස් කරන්නේ නම්, පසු ප්‍රසූත සංරක්ෂණය සඳහා නව ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට දැනුම් දිය යුතු බව දන්වන ලදී.	
C28	ආසාදන වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු පියවර පිළිබඳව මව දැනුවත් කරන ලදී. (උදා: ශ්වසන රෝග, පාචන රෝග ආදිය...)	
C29	අලුත උපන් ළදරුවා පිළිගැනීමට නිවසේ පරිසරය සූදානම් කිරීම ගැන පැහැදිලි කරන ලදී.	
C30	සපයන ලද තොරතුරු මව තේරුම් ගත්තේදැයි පරීක්ෂා කරන ලදී.	
C31	මවට සහ පවුලේ සාමාජිකයින් හට ප්‍රශ්න ඇසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන ලදී.	
C32	H 512A, H 512B සටහන් පත් සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගේ දිනපොත සම්පූර්ණ කරන ලදී.	