පොදු චක්‍රලේඛ අංක 01 - 68 | 2016

මගේ අංක FHB/CNU/01/Gen/2016
සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය,
සුවසිරිපාය,
පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.
2016.11. 21

සියළුම පලාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියළුම දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියළුම ආයතන ප්‍රධානින්,
සියළුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්,

ළදරුවන් හා කුඩා දරුවන් සඳහා යකඩ අතිරේක ලබාදීම

ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන් අතර, විශේෂයෙන්ම කායික හා මානසික සංවර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදුවන කාලපරිච්ජේදයක් ලෙස සැලකෙන මාස 6-12 හා අවුරුදු 1-2 අතර දරුවන්ගේ රක්තහීනතාවය ඉහල මට්ටමක පවතී: එනම් මාස 6-12 අතර 34%ක් හා අවුරුදු 1-2 අතර 24% ක් වශයෙන් (MRI 2012). එයට ප්‍රධාන හේතුවක් වශයෙන් යකඩ ඌනතාවය හඳුනාගෙන ඇත. යකඩ යනු ළදරුවන්ගේ හා කුඩා දරුවන්ගේ වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍රපෝෂකයක් වන අතර යකඩ ඌනතාවය බුද්ධි ඵලය අඩුවීමටත්, වර්ධනය බාලවීමටත්, ආසාදන වලට බඳුන්වීමේ අවදානම වැඩිකිරීමටත් හේතුවන බවට විද්‍යාත්මකව තහවුරු වී ඇත. එමනිසා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් මෙම වයස් කාණ්ඩවල දරුවන්ගේ යකඩ ඌනතාවය හා රක්තහීනතාවය අඩු කිරීමට හේතුවන විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මත පදනම්වූ ඉතා වැදගත් මැදිහත්වීමක් ලෙස යකඩ අතිරේක ලබාදීම නිර්දේශ කර ඇත (WHO 2013. Essential Nutrition Actions). මෙම මැදිහත්වීම ළදරුවන් හා කුඩා ළමුන් අතර රක්තහීනතාවය වැළැක්වීමේ කෙටිකාලීන පියවරක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේද ක්‍රියාත්මක කිරීම සුදුසු බවට නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා 11) ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් රැස්වෙන නව ජන්ම හා ළමා සෞඛ්‍ය පිළිබඳ තාක්ෂණික උපදේශක කමිටුව හා මාතෘ හා ළමා පෝෂණය පිළිබඳ අනුකමිටුව විසින් නිර්දේශ කර ඇත.

ළදරුවන් හා කුඩා දරුවන් සඳහා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය (MMN) උතුර, නැගෙනහිර හා ඌව පලාත්වලත් නුවර එළිය හා හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කවලත් පසුගිය වසර කිහිපය තුලදී ක්‍රියාත්මක විය. වසර 2017 සිට මෙම වැඩසටහන සෞඛ්‍ය දිස්ත්‍රික්ක 26 පුරාම ව්‍යාප්ත කෙරෙනු ඇත.

මේ අනුව 2017.01.01 වන දින සිට ශ්‍රී ලංකාවේ සියළුම ළදරුවන් හා කුඩා දරුවන් සඳහා පහත පරිදි යකඩ අතිරේකය ලබාදීමේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කෙරෙනු ඇත.

ගර්භණී භාවයේ ප්‍රතිඵලය	ආරම්භ කළයුතු වයස	මාත්‍රාව	වාර ගණන	කාල සීමාව
දින සම්පූර්ණ වී ඉපදුනු උපත් බර කි.ග්‍රෑ. 2.5 හෝ ඊට වැඩි	වයස මාස 6 සම්පූර්ණ කරන ළදරුවන්	දිනකට එක් ක්ෂුද්‍රපෝෂක පැකට්ටුවක් බැගින්	දිනකට එක් වරක්	දින 60ක් (මාස 2ක්)
	වයස මාස 12 සම්පූර්ණ කරන දරුවන්	දිනකට එක් ක්ෂුද්‍රපෝෂක පැකට්ටුවක් බැගින්	දිනකට එක් වරක්	දින 60ක් (මාස 2ක්)
	වයස මාස 18 සම්පූර්ණ කරන දරුවන්	දිනකට එක් ක්ෂුද්‍රපෝෂක පැකට්ටුවක් බැගින්	දිනකට එක් වරක්	දින 60ක් (මාස 2ක්)
	දරුවාට ලබා දියයුතු ආකාරය සඳහා ඇමුණුම 1 කියවන්න.			
	ක්ෂුද්‍රපෝෂ පැකට්ටු නොමැති කාලවලදී			
	වයස මාස 6 සම්පූර්ණ කරන ළදරුවන්	යකඩ මුලද්‍රව්‍යය – දෛනික මාත්‍රාව මි.ග්‍රෑ.10-12.5 දිනපතා	දිනකට වරක් (ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පැයකට පෙර හෝ පැය 2කට පසු)	මාස 3ක්

ප්‍රාග් පරිණත සහ අඩු උපත් බර දරුවන් ඉහත වැඩසටහනට අයත් නොවේ. එම දරුවන් සඳහා මුල් වසර දෙක ඇතුලත පහත දැක්වෙන පරිදි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේක ලබාදිය යුතුය.

ගර්භණී භාවයේ ප්‍රතිඵලය	ආරම්භ කළයුතු වයස	මාත්‍රාව	වාර ගණන	කාල සීමාව
ප්‍රාග් පරිණත (ගර්භයට සති 37ට අඩු)* හෝ අඩු උපත් බර (උපත් බර කිග්‍රෑ 2.5ට අඩු)	වයස සති 2 සිට ළදරුවන්	<u>යකඩ මූලද්‍රව්‍යය</u> – දෛනික මාත්‍රාව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ග්‍රෑ.3	දිනකට වරක්	වයස අවුරුදු 2 සම්පූර්ණ කරන තුරු
	උපතේ සිට	මල්ටි විටමින් බිංදු** – දෛනික මාත්‍රාව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ලි. 0.3	දිනකට වරක්	වයස අවුරුදු 2 සම්පූර්ණ කරන තුරු
	උපතේ සිට	ෆෝලික් අම්ලය** මයික්‍රොග්‍රෑම් 500	සතියකට වරක්	වයස අවුරුද්ද සම්පූර්ණ කරන තුරු
	වයස අවුරුද්ද සම්පූර්ණ කළ අවස්ථාවේ සිට	ෆෝලික් අම්ලය** මි.ග්‍රෑ. 1	සතියකට වරක්	වයස අවුරුදු 2 සම්පූර්ණ කරන තුරු

*නවජන්මියකු සති 2කට පෙර රෝහලින් මුදාහරින්නේනම් යකඩ අතිරේකය සති 2දී පසුවිපරම සඳහා සායනයට පැමිණෙන අවස්ථාවේදී ආරම්භ කළහැකිය. රෝහල් සායනයකින් පසුවිපරම සිදුනොවන්නේ නම් එම දරුවන් සඳහා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේක මෙම සටහනෙහි ආකාරයට අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී විසින් ලබා දියයුතුය.
**ප්‍රාග් පරිණත වීම නිසා ඇතිවන රක්තහීනතාව වැලැක්වීම සඳහා (anemia of prematurity)

<u>යකඩ අතිරේක වර්ග හා ඒවා ලබාදෙන ආකාරය</u>

යකඩ අතිරේකය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කිහිපයක් අඩංගු කුඩු ලෙස හෝ ද්‍රාවණ (බිංදු/දියර) ආකාරයෙන් ඇත. යකඩ මූලද්‍රව්‍යයේ සාන්ද්‍රනය එවැනි විවිධ සංයෝග අතර මෙන්ම විවිධ වෙළඳපොල නිෂ්පාදන අතරද වෙනස්වන බව සැලකිය යුතුය.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය (MMN); ලිපිඩමය ස්ථරයකින් වටවූ කුඩු ග්‍රෑම් 1ක් අඩංගු වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩා පැකට්ටුවක යකඩ (ෆෙරස් ෆ්‍යුමාරේට්) මි.ග්‍රෑ. 10, විටමින් සී (ඇස්කෝබික් අම්ලය) මි.ග්‍රෑ. 30, ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රො ග්‍රෑම් 150, සින්ක් (සින්ක් ග්ලුකොනේට්) මි.ග්‍රෑ. 4.1 ඇතුළු ක්ෂුද්‍ර පෝෂක 15ක් ඇත. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය ලබාදෙන ආකාරය සහ එහි සංයුතිය සඳහා "ළදරුවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය ලබාදීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය" (ඇමුණුම 1) බලන්න.

යකඩ බිංදු (Iron drops): සුලභව භාවිතාවන යකඩ බිංදු වල මූලද්‍රව්‍යමය යකඩ මිලි ලීටරයට මි.ග්‍රෑ. 50 (දෛනික මාත්‍රාව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ලි. 0.06ක්) හෝ මූලද්‍රව්‍යමය යකඩ මිලි ලීටරයට මි.ග්‍රෑ. 25ක (දෛනික මාත්‍රාව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ලි. 0.12ක්) යකඩ සාන්ද්‍රනයක් අඩංගු වේ.

යකඩ පැණිය (සිරප්) (Iron Syrup): සුලභව භාවිතාවන යකඩ පැණිවල මූලද්‍රව්‍යමය යකඩ මිලි ලීටර් 5ක මි.ග්‍රෑ. 50ක (දෛනික මාත්‍රාව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ලි. 0.3ක්) හෝ මූලද්‍රව්‍යමය යකඩ මිලි ලීටර් 5ක මි.ග්‍රෑ. 25ක යකඩ සාන්ද්‍රනයක් (දෛනික මාත්‍රාව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ලි. 0.6ක්) අඩංගු වේ.

මල්ටිවිටමින් බිංදු (Multivitamin drops): දැනට අප රටේ භාවිතාවන මල්ටිවිටමින් බිංදු මිලි ලීටර් 0.6ක විටමින් සී මි.ග්‍රෑ. 40ක් අඩංගු වේ. ඒ අනුව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ලි. 0.3ක් වන දෛනික මාත්‍රාවකින් විටමින් සී දෛනිකව කිලෝග්‍රෑමයට මි.ග්‍රෑ. 20ක් ලැබේ.

ෆෝලික් අම්ල පෙති: එක පෙත්තක ෆෝලික් අම්ලය මි.ග්‍රෑ. 1ක් අඩංගුවේ. එමනිසා වයස අවුරුද්දක් වනතුරු දොවාගත් මව්කිරිවල දියකරන ලද ෆෝලික් අම්ල පෙති භාගයක් සතියකට වරක්ද වයස අවුරුද්දෙන් පසු මි.ග්‍රෑ. 1ක් සතියකට වරක්ද ලබාදියයුතු වේ.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකයන් බෙදාහැරීම

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයෙන්ද, යකඩ බිංදු/සිරප් සහ මල්ටි විටමින් බිංදු සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය වෙතින්ද රජයේ සෞඛ්‍යායතන වෙත නිකුත් කරනු ලැබේ.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරීන් තම කොට්ඨාශයට අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේක තොග ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය වෙතින් ලබාගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය. ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශයේ කාර්යභාර නිළධාරී පෝෂණ සැපයුම් මාසික තොග වාර්ථාව (ඇමුණුම 11) පිටපත් 3ක් සහිතව සකසා සෑම කාර්තුවක් පාසාම වෛද්‍ය නිළධාරී (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය) සහ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය වෙත එවිය යුතුය. *(ඉදිරියේදී මෙම වාර්ථාව වෙනුවට H 1158 මාසික තොග වාර්ථාව සකසා එවියයුතු බව කරුණාවෙන් සලකන්න).*

යකඩ බිංදු/සිරප් සහ මල්ටි විටමින් බිංදු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි විසින් වාර්ෂිකව ඉල්ලුම්කර ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය හරහා ලබාගත යුතුය. සායනයේදී ප්‍රාග් පරිණත සහ අඩු උපත් බර දරුවන් සඳහා සායන භාර වෛද්‍ය නිළධාරීගේ (සෞ.වෛ.නි./ අතිරේක සෞ.වෛ.නි./ වෛ.නි./ ලියාපදිංචි වෛ.නි.) නිර්දේශය මත යකඩ බිංදු/සිරප් සහ මල්ටි විටමින් බිංදු නිකුත්කළ යුතුය.

ශ්‍රී ලංකාවේ සියළුම ළදරුවන් හා කුඩා දරුවන් සඳහා 2017.01.01 සිට මෙම මාර්ගෝපදේශයට අනුව යකඩ අතිරේක ලබාදීම සඳහා කටයුතු කරන ලෙස මෙයින් දැනුම් දෙමි. අදාළ සියළුම සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය මෙම චක්‍රලේඛය හා මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කරන මෙන් දැනුම් දෙමි.

වෛද්‍ය පී. ජී. මහීපාල
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය,
"සුවසිරිපාය",
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

වෛද්‍ය පි. ජි. මහිපාල
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්

පිටපත්

- ලේකම් - සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
- අතිරේක ලේකම් - මහජන සෞඛ්‍ය සේවා
- අතිරේක ලේකම් - වෛද්‍ය සේවා
- නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - මහජන සෞඛ්‍ය සේවා 1 සහ 11
- නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - වෛද්‍ය සේවා 1 සහ 11
- අධ්‍යක්ෂ මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය සෞඛ්‍ය
- අධ්‍යක්ෂ පෞද්ගලික වෛද්‍ය අංශ සංවර්ධන
- අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය සේවා
- අධ්‍යක්ෂ පෝෂණ
- අධ්‍යක්ෂ පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ ඒකකය
- අධ්‍යක්ෂ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
- අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය
- අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය
- සියළුම වෛද්‍ය විද්‍යාලවල පීඨාධිපතිවරුන්
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සංගමය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා ළමාරෝග වෛද්‍ය විශේෂඥවරුන්ගේ විද්වත් සංගමය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජා වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්වත් සංගමය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා පරාජන්ම විද්වත් සංගමය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ වෛද්‍ය සංගමය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පරිපාලන සංගමය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා පවුලේ වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යායතනය
- සභාපති / ශ්‍රී ලංකා ස්වාධීන වෛද්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ විද්‍යායතනය

ඇමුණුම 1

ළදරුවන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකය (MMN) ලබාදිම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

අමතර ආහාරවල පෝෂ්‍යදායි බව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා නිවසේදී එම ආහාරවලට එක්කළ හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු (MMN) පෝෂණ අතිරේකය ශ්‍රී ලංකා රජයේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් නොමිලයේ බෙදාහරිනු ලබයි.

මෙම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු දරුවකුගේ කායික වර්ධනයට මෙන්ම මානසික සංවර්ධනයටද වැදගත්වන යකඩ හා සින්ක් ඇතුළු විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වර්ග 15ක් අඩංගු පෝෂණ අතිරේකයකි. යකඩ සහ සින්ක් ඌණතාවයන් දෙකම සාමාන්‍යයෙන් එකවිටම පාහේ ඇතිවන නිසා යකඩ අතිරේක පමණක් ලබාදිමට වඩා ක්ෂුද්‍රපෝෂක මිශ්‍රණයක් ලබාදිම වඩාත් ඵලදායි බව විද්‍යාත්මක සාධක මගින් තහවුරුවී ඇත. එමනිසා ළදරුවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට ආහාරදිමේ නිර්දේශයන්ට අනුව මාළු, මස්, හාල්මැස්සන් වැනි යකඩ සපිරි ආහාර ඉතා ඉක්මණින් හඳුන්වාදිමට අමතරව දරුවකුගේ සංවර්ධනය ප්‍රශස්ත කිරීම සඳහා වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ වහාම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකයක් ලබාදිම වැදගත් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ළදරුවන් හා කුඩා දරුවන් අතර රක්තහීනතාවය බහුලව දකින්නට ඇති නිසා (2012 වෛද්‍ය පර්යේෂණායතන වාර්ථාවන්ට අනුව 26.5%කි) මෙය විශේෂයෙන්ම වැදගත් වේ.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩුවල සංයුතිය

ලිපිඩමය ස්ථරයකින් වටවූ මෙම කුඩු ග්‍රෑම් 1ක් අඩංගු වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩා පැකැට්ටුවක යකඩ (ෆෙරස් ෆ්‍යුමාරේට්) මි.ග්‍රෑ. 10, සින්ක් (සින්ක් ග්ලුකොනේට්) මි.ග්‍රෑ. 4.1, ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රො ග්‍රෑම් 150, විටමින් සී (ඇස්කෝබික් අම්ලය) මි.ග්‍රෑ. 30, කොපර් මි.ග්‍රෑ. 0.56, අයඩින් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 90, සෙලේනියම් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 17, විටමින් ඒ මයික්‍රො ග්‍රෑම් 400, විටමින් බී 1 මි.ග්‍රෑ. 0.5, විටමින් බී 2 මි.ග්‍රෑ. 0.5, විටමින් බී 6 මි.ග්‍රෑ. 0.5, විටමින් බී 12 මයික්‍රො ග්‍රෑම් 0.9, නියැසින් මි.ග්‍රෑ. 6, විටමින් ඩී 3 මයික්‍රො ග්‍රෑම් 5 සහ විටමින් ඊ මි.ග්‍රෑ. 5 වශයෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක 15ක් ඇත.

මෙහි ඇති විටමින් සී මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩිකරන අතර විටමින් ඒ කුඩා ප්‍රමාණයක් තිබීම යකඩ පරිවෘත්තිය හොඳින් සිදුකරවයි.

ඉලක්ක කණ්ඩායම

මාස 6, 12 සහ 18 යන වයස සම්පූර්ණ කරන අදාළ සියළුම ළදරුවන් සහ කුඩා දරුවන්.

මෙම ඉලක්ක කණ්ඩායම හඳුනාගැනිම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණියගේ උපත් සහ ප්‍රතිශක්තිකරණ ලේඛණය යොදා ගතහැකිය (මාස 6, 12 සහ 18දි එන්නත් සඳහා පැමිණියයුතු දරුවන්).

මාත්‍රාව සහ දියයුතු කාලසීමාව

මාත්‍රාව : දිනකට එක් කුඩා පැකැට්ටුව බැගින්

දියයුතු කාලසීමාව : ක්ෂුද්‍රපෝෂක පැකට් දිම ආරම්භ කළ දිනයේ සිට එකදිගට මාස 2ක් (එනම් දින 60ක්)

සැ.යු. දිනකට එක කුඩා පැකැට්ටුවක් පමණක් භාවිතකළ යුතුය. එක් දිනයක ලබා දිමට අමතක වුවහොත් ඊලඟ දින සිට පුරුදු පරිදි දිනකට එක් පැකැට්ටුව බැගින් භාවිතාකළ යුතුය. දිනකට එක් පැකැට්ටුවක් යන මාත්‍රාව ඉක්මවීම නොකළ යුතුය.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු භාවිතාකළයුතු ආකාරය

ඝණ හෝ අර්ධ ඝණ ආහාර සමග මිශ්‍රකර ලබා දියයුතු වේ. එක් වරකට කුඩා පැකැට්ටුවේ අඩංගු මුළු කුඩු ප්‍රමාණයම භාවිතා කරන්න.

ඝණ හෝ අර්ධ ඝණ ආහාර කුඩා ප්‍රමාණයකට දරුවාට කැවීම ආරම්භ කරන අවස්ථාවේදීම මෙම කුඩු පැකැට්ටුව එකතුකර හොඳින් මිශ්‍ර කර එම ආහාර ස්වල්පය මුල් කටවල් කිහිපය ලෙස කවාගත යුතුය.

මෙම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු ජලයේ දිය නොවන අතර එහි පාවෙයි. එමනිසා මෙම කුඩු කිසිම විටක ජලයට හෝ වෙනත් දියරයකට එකතු නොකළයුතුය.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු එක්කළ ආහාර ප්‍රමාණය විනාඩි 10-15ක් තුල (අඩුම ගණනේ විනාඩි 30ක් තුලවත්) දරුවාට කවන්නට වගබලා ගතයුතුය. ක්ෂුද්‍රපෝෂක කුඩු මිශ්‍රකළ ආහාරය වැඩි වේලාවක් වාතයට නිරාවරණය වී තිබුණහොත් එහි වර්ණය වෙනස් වන අතර කෑමට අප්‍රසන්නද වේ.

විවෘත නොකළ පැකැට්ටු ගබඩා කිරීම

සුලං නොවදින හොඳින් වැසෙන භාජනයක අසුරා ඉර එළියෙන් හා උෂ්ණත්වයෙන් ආරක්ෂා වන තැනක තබන්න.

අතුරු ආබාධ

මලපහ තදපැහැ ගැනීම ඇතිවිය හැකි නමුත් එය සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. ඉතාමත්ම කලාතුරකින් ඔක්කාරය හා වමනය ඇතිවිය හැකිය. යම් අතුරු ආබාධයක් වාර්ථාවුවහොත් එය වහාම තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරීවරයාට දැනුම්දිය යුතුය.

සමගාමී ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් යටතේ කෙරෙන අනෙකුත් මැදිහත්වීම් - ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත්, විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව (පොදු චක්‍රලේඛ 01/05-2009 හි නිර්දේශයන්ට අනුව), ත්‍රිපෝෂ (අදාල ප්‍රතිලාභීන්ට) හා පණු රෝග වැලැක්වීමේ ප්‍රතිකාරය ආදිය නිර්දේශිත ආකාරයටම ලබා දියහැකිය. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු ලබාදීම නිසා මෙම මැදිහත්වීම්වල කිසිදු වෙනසක් සිදු නොවේ.

අනෙකුත් විටමින්/ක්ෂුද්‍රපෝෂක අතිරේක - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු ලබාදෙන කාලසීමාවේදී වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේක ලබාදීම අවශ්‍ය නොවේ.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු පැකැට්ටු බෙදා හැරීම

මාස්පතා එකලඟ මාස 2ක්.

එක් වරකට මවකට එක් මාසයක් සඳහා අවශ්‍යතාවය, එනම් පැකැට්ටු 30ක්ලබාදිය යුතුය.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු පැකැට්ටු බෙදනු ලබන ස්ථානය

ළදරු ළමා සායනය - වයසට නියමිත එන්නත සඳහා සායනයට පැමිණෙන අවස්ථාවේදී.

ක්ෂේත්‍ර බර කිරීමේ මධ්‍යස්ථානය - බර කිරීම සඳහා දරුවන් පැමිණෙන විට

> උදා - ප්‍රථම පැකැට්ටු 30 ළදරු ළමා සායනයට එන්නත සඳහා සායනයට පැමිණෙන අවස්ථාවේදී (මාස 6, 12 හා 18) ලබා දී දෙවෙනි මාසය සඳහා ඊලඟ පැකැට්ටු 30 මව කැමති පරිදි සායනයෙන් හෝ ක්ෂේත්‍ර බර කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයෙන් ලබාදිය හැකිය.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු පැකැට්ටු ලබාදුන් දිනය, කාණ්ඩ අංකය සහ පැකැට්ටු ගණන ළමා සෞඛ්‍ය හා සංවර්ධන සටහන්පතේ සටහන්කළ යුතුය.

උපදෙස් පිලිපැදීම පිළිබඳ පසුවිපරම

මව දෙවන මාසයේ කුඩු පැකට් ලබාගැනීමට පැමිණිවිට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණිය මවගෙන් එය ලබාදුන් වාර ගණන සහ ලබාදුන් ආකාරය පිළිබඳව විමසාබැලිය යුතුය. ගෘහ පිවිසීම්වලදී තවදුරටත් මේ පිළිබඳව පසුවිපරම් කළයුතුවේ.

දෙමාපියන් / රැකබලා ගන්නන් දැනුවත් කිරීම

මෙම අතිරේකයේ වැදගත්කම, එයින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය, මාත්‍රාව සහ දියයුතු කාල සීමාව, පැකැට්ටුවේ ඇති කුඩු භාවිතා කළයුතු ආකාරය (කළයුතු දේ හා නොකළයුතු දේ), දෙවන මාසය සඳහා අවශ්‍ය පැකට් ප්‍රමාණය ලබාගතයුතු ස්ථානය හා දිනය, විවෘත නොකළ පැකට් ගබඩා කරන ආකාරය ආදිය පිළිබඳව මෙම අතිරේකය ලබාදීමට පෙර දෙමාපියන් හා රැකබලාගන්නන් දැනුවත් කළයුතුවේ. මීට අමතරව මව්වරුන්ට එයින් ඇතිවන ඵල ප්‍රයෝජන හා අතුරු ආබාධ පිළිබඳව ගැටළු හෝ සැක සංකාවන් ඇතිනම් ඒ පිළිබඳවද දැනුවත් කළයුතුය.

තම දරුවාට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබාදුන් දින පිළිබඳව දින සටහනක් (කැලැන්ඩරයක්) / වාර්තාවක් පවත්වා ගැනීමට දෙමාපියන් / රැකබලාගන්නන්ව උනන්දු කළයුතුය.

වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම

අවශ්‍යතාවය ඇස්තමේන්තු කිරීම

වසරක් තුලදී - මාස 6, 12 හා 18 සම්පූර්ණ කරන දරුවන් සඳහා

ලියාපදිංචි දරු උපත් ගණන (උදා - 2015 වසර සඳහා) = A

ක්ෂුද්‍රපෝෂක අතිරේකය ලැබියුයතු ඇස්තමේන්තු දරුවන් ගණන = 3 x A

මාස දෙකක් මෙම අතිරේකය ලබාදීමට අවශ්‍ය පැකට් ගණන = 3 x A x 60 = B

පෙට්ටියක ඇති පැකට් ගණන = 30

මාස දෙකක් සඳහා අවශ්‍ය මුළු පෙට්ටි ගණන = B ÷ 30

බෙදා හැරීම

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය මගින් මුළු දිවයිනටම අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැකට් සංඛ්‍යාව ප්‍රාදේශිය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශ හරහා බෙදා හැරෙනු ඇත. ප්‍රාදේශිය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශ මගින් අදාල සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි කාර්යාලවලට ඒ ඒ කොට්ඨාශයන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණ බෙදාහැරිය යුතුය.

වගකීම හා වාර්තා පවත්වා ගැනීම

ජාතික මට්ටමින්

මෙම වැඩසටහන දිවයින පුරා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික මගපෙන්වීම, ක්‍රියාත්මක කිරීමේ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය, නියාමනය සහ ඇගයීම හා අවශ්‍ය තොග ගෙන්වා බෙදා හැරීම පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ වගකීමයි.

මෙම වැඩසටහන පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත්කිරීම සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන මෙවලම් සැකසීම හා බෙදා හැරීමද, සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සන්නිවේදන කුසලතාවයන් නංවාලීමට කටයුතු කිරීමද සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ වගකීම වේ. මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රගතිය ඇගයීම සඳහා අවශ්‍ය සමීක්ෂණ කටයුතු වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය මගින් සිදු කෙරෙනු ඇත.

පළාත් මට්ටමින්

පළාත් මට්ටමින් වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීමත්, වැඩසටහන ඉතා ඉහල ආවරණයක් ඇතිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා නියාමනය හා ඇගයීමේ යාන්ත්‍රනය හොඳින් සිදුවන බවට වගකීමත් පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරයා සතුවේ. පළාතේ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරයා විසින් මෙම වැඩසටහන සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික මගපෙන්වීම, අධීක්ෂණය, නියාමනය හා ඇගයීම පළාත් මට්ටමින් ලබා දියයුතුය.

දිස්ත්‍රික් මට්ටමින්

අදාළ චක්‍රලේඛ හා මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරයා සතුවේ. මෙම වැඩසටහන සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික මගපෙන්වීම, අධීක්ෂණය, නියාමනය හා ඇගයීම දිස්ත්‍රික් මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය කණ්ඩායමේ සහාය ඇතිව වෛද්‍ය නිළධාරි (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය) විසින් සිදුකළයුතුය. සෑම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි කොට්ඨාශයකම වැඩසටහන් ආවරණය සහ තොග තුලනය නියමිත කාල පරිච්ඡේදයන්හිදී අධීක්ෂණය කළයුතුය (වාර්ෂික දත්ත පත්‍රිකාව හා මාසික තොග වාර්ථාව/ සෞ.වෛ.නි.ගේ H1158 ඉල්ලුම් පත්‍රිකාව ආශ්‍රයෙන්). වෛද්‍ය නිළධාරි (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය), ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශයේ සහායද ඇතිව සෑම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි කොට්ඨාශයකටම අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැකට් තොග නිසි පරිදි ලැබීම තහවුරුකළ යුතුය. මේ සඳහා නිවැරදි ඇස්තමේනතුවකට අනුව පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයෙන් අවශ්‍ය තොග ලබා ගැනීමට සැලසුම් කළයුතුය.

ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශය

මාසික තොග වාර්ථාව/ ඉල්ලුම් පත්‍රිකාව H1158 පිටපත් තුනකින් සම්පූර්ණකර එක් පිටපතක් වෛද්‍ය නිළධාරි (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය)ටත් දෙවන පිටපත පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයටද එවියයුතු අතර තුන්වන පිටපත කාර්යාලයේ පවත්වාගත යුතුය. සෑමවිටම ප්‍රමාණවත් තොග පවත්වාගැනීම සඳහා වෛද්‍ය නිළධාරි (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය) සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියාත්මක වියයුතුය.

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි

තම කොට්ඨාශයේ මෙම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කුඩු පෝෂණ අතිරේකය ලැබිය යුතු සියළුම දරුවන්ට නිර්දේශයන්ට අනුකූලව එය ලැබෙන බවට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි වගකිව යුතුය.

තම කොට්ඨාශයේ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැකට් පිළිබඳ තොග තත්ත්වය හා ආවරණය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි විසින් නියාමනය කළයුතුය.

1. **තොග තුලනය** - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි කාර්යාලයට ලැබෙන තොග කාර්යාලයේ පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය ලේඛණයෙහි ඇතුලත්කළ යුතුය. එක් එක් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණියට ලබාදෙන ක්ෂුද්‍රපෝෂක ප්‍රමාණ වෙනත් ලේඛණයක සටහන්කළ යුතුය (විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව ඇතුළු අනෙකුත් පෝෂණ අතිරේක පිළිබඳ වාර්ථා පවත්වා ගන්නා ආකාරයට).
   සෑම මාසයකම අවසානයේ මාසික තොග වාර්ථාව/ ඉල්ලුම් පත්‍රිකාව H1158 පිටපත් තුනකින් සම්පූර්ණකර එක් පිටපතක් වෛද්‍ය නිළධාරි (මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය)ටත් දෙවන පිටපත ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය සැපයුම් අංශයටත් යැවිය යුතු අතර තුන්වන පිටපත කාර්යාලයේ පවත්වාගත යුතුය.

2. **ආවරණය - වාර්ෂික දත්ත පත්‍රිකාව මගින්** - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි කොට්ඨාශයේ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ආවරණය වාර්ෂික දත්ත පත්‍රිකාව මගින් වාර්ථා කළයුතුය.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණී

තමාට ලැබෙන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැකට් ගණනද තමා විසින් නිකුත්කළ පැකට් ගණනද පාරිභෝගික ද්‍රව්‍ය ලේඛණයේ සටහන්කළ යුතුය. සැම මාසයකම අවසානයේ මෙම ලේඛන සෞ.වෛ.නි. කාර්යාලයට ඉදිරිපත් කර ඊලඟ මාසයේ අවශ්‍යතාවය ලබාගත යුතුය.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැකැට්ටු නිකුත් කළ දිනය ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහනේ ඒ හා බී කොටස්වල සටහන් පිටුවල ඒවා නිකුත් කරන අවස්ථාවේදිම නිළධාරිණිය විසින් සටහන්කළ යුතුය. ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහනේ 2016 මුද්‍රණයේ සිට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බෙදා හැරීම සටහන් කිරීම සඳහා වෙනමම ඉඩක් සපයා ඇත. දරුවන්ගේ වර්ධන තත්ත්වය ඇගයීමේ ලේඛණයේ දරුවාට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දුන් බවට එම මාසයට අදාල කොටුව තුල තරු ලකුණක් (*) යොදා දැක්විය යුතුය. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැකට් ලැබියයුතු එහෙත් නොලැබෙන දරුවන් වර්ධන තත්ත්වය ඇගයීමේ ලේඛණයෙන් සොයා අවශ්‍ය දැනුවත්කිරීම් කර අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැකට් ඔවුන්ටද ලබාදියයුතුය.

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණී කොට්ඨාශයේ මාස 6, 12 හා 18 වයස දරුවාගේ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ආවරණය පිළිබඳ දත්ත වාර්ෂික දත්ත පත්‍රිකාව සැකසීම සඳහා සෞ.වෛ.නි. කාර්යාලයට ඉදිරිපත් කළයුතුය.

දෙමාපියන්/රැකබලා ගන්නන්

දෙමාපියන්/රැකබලා ගන්නන් විසින් තම දරුවාට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබාදුන් දින පිළිබඳව දින සටහනක් (කැලැන්ඩරයක්) / වාර්තාවක් පවත්වා ගතයුතුය.