<u>සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට මගපෙන්වීමක්</u>

<u>ආර්ථික අර්බුද කාලය තුල ළමා පෝෂණ මැදිහත්වීම් සඳහා ප්‍රමුඛතා අනුපිලිවෙළ</u>

ආර්ථික අර්බුද කාලය තුල **අවු:5ට අඩු දරුවන්** පෝෂණ ගැටළුවලට බඳුන් වීමේ විශේෂ අවදානමක් ඇත.

වර්ධන ගැටලු ඇති හෝ වර්ධන ගැටලු ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇති දරුවන් සැලකුකල වැඩිහිටියකු හා සැසඳිමේදි දරුවකුට අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය කුඩා. බැවින් ආර්ථික අර්බුද කාලයකදි වුවද බොහෝ අවස්ථාවල ඒ සඳහා හේතු වන ප්‍රධානම සාධකය ආහාර හිඟකමම නොවිය හැකිය. එම නිසා, වඩා වැදගත් වෙනස් කළ හැකි වෙනත් හේතු ඇති විටදිත් රැකබලාගන්නන් වර්ධන ගැටළුවට හේතුව ලෙස ආහාර හිඟ වීම හුවා දැක්වීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇති බැවින් වර්ධන ගැටලුවට බලපාන ප්‍රධානතම හේතු/ව හඳුනා ගැනිමට ප්‍රමුඛතාවය දිම අතිශයින්ම වැදගත් බව සලකන්න.

1. **වර්ධන රටාව නිවැරදිව හඳුනා ගන්න.**

2. **වර්ධන ගැටළුවක් ඇත්නම් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරිතුමාගේ පරිස‍‍ෂාවට ළදරු ළමා සායනය වෙත යොමු කිරීමට අවශ්‍ය ගැටළුවක්දැයි තිරණය කරන්න. බර කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයේදිම වර්ධනය අඩාල විමේ ආරම්භක අවස්ථාව සඳහා මැදිහත් විම අවශ්‍ය වේ.**

3. **වර්ධනය අඩාල විමේදි සිදු කරන මැදිහත් විම්**
    - I. දරුවාගේ ආහාර ගැනිම කෙරෙහි බලපෑමක් ඇතිකළා වූ කෙටි කාලින රෝගයක් හෝ නිවසේ හෝ ඒ ආශ්‍රිතව දරුවාට මානසිකව බලපෑමක් ඇති කළ වෙනස්විමක් මෑත කාලයේදි ඇති නොවූ බවට තහවුරු කරගන්න.
    - II. පෝෂණ උපදේශනය සිදුකිරිමට පෙර පැය 24 ආහාර රටාව පිළිබඳව විමසා එය විශ්ලේෂණය කරන්න - **බොහෝ ළමයින්ගේ ආහාර රටාවේ ඉතා පහසුවෙන් වෙනස් කළ හැකි අඩු පාඩු එකක් හෝ කිහිපයක් ඇත.** එමනිසා අදාළ යටිතල හේතුව/හේතුන් ඉතාමත්ම නිවැරදි ලෙස හඳුනා ගෙන ඒ සඳහා වඩාත්ම සුදුසු මැදිහත්විම් යෝජනා කළ යුතුය.

      වර්ධනය අඩාල විම සඳහා හේතු වන්නා වූ ඇතැම් සුලභ හේතුන් ආහාර හිඟ අවස්ථාවකදි වුව ද නිවැරදි කළ හැක (ආහාර සකස්කරන ආකාරයේ ගැටලු, ආහාර දිමේ වැරදි පුරුදු, අහිතකර ආහාර පුරුදු ආදිය).

      උදා:

        a. ආහාරයේ ඝන බව/කැබලි ගතිය වයසට අනුකුල නොවිම (අඩුවිම)
        b. ආහාරයේ ශක්ති ඝනත්වය අඩු විම.
        c. දරුවා වේලකට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු විම (කරුණාකර ආහාර කුඩා ප්‍රමාණයක් ගැනිමට හේතු විමසා බලන්න, දරුවාගේ කුසගිනි අඩු කරන බිම ජාති /කඩ චෝරු/පැණිරස/තෙල් අධික ආහාර නිතර නිතර ගැනිම වැනි)

    - III. පෝෂණ තත්වය කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරන නිතර නිතර ඇතිවන රෝගාබාධයන්ට හෝ අහිතකර සමාජ-මානසික-ආර්ථික තත්වයන්ට තුඩු දෙන්නා වු හේතු සාධක පිළිබඳ විමසා බැලිමට ඔබට සිදු විය හැක.

    - IV. අහිතකර හුරුපුරුදු (විශේෂයෙන්ම අහිතකර ආහාර චර්යාවන්) වෙනස් කර ගැනිමේ වැදගත්කම සහ මේවා වෙනස් කළ හැකි බව රැකබලාගන්නන්ට අවබෝධ කර දිම සඳහා උපදේශනය අතිශයින් වැදගත් වේ.

    - V. මෑත කාලින වර්ධනය අඩාල විම සඳහා හේතුව ආහාර හිඟ බව නම් පවතින ආහාරවලින් දරුවාගේ ආහාර වේලේ ගුණාත්මක බව වැඩි කර ගැනිමට එක් එක් පවුලේ සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයට ගැලපෙන සේ අදාළ යෝජනා ලබා දිමට උත්සහ කරන්න. දරුවන්ට අවශ්‍ය වන්නේ ආහාර කුඩා ප්‍රමාණයක් බව මතකයේ තබා ගන්න, එමනිසා බොහෝ පවුල්වලට එම ප්‍රමාණය ලබා දිමේ හැකියාව තිබිය හැක.

එමෙන්ම, ප්‍රතිශක්තිකරණය, අතිරේක ආහාර ආදි අනෙකුත් සියලුම උපකාරක සෞඛ්‍ය සේවාවන් නිර්දේශිත පරිදි ලබා දීමට කටයුතු කරන්න. ගෘහ ආර්ථිකය, ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ අනෙකුත් කරුණු නගා සිටුවීම සඳහා බහුආංශික සහය ලබා දීමට මෙම පවුල් අදාල අනෙකුත් සෞඛ්‍ය නොවන ක්ෂේත්‍රයන්හි බලධාරීන්ගේ අවධානයට යොමු කරන්න.

4. ළමා පෝෂණ සේවාවන්ට ප්‍රමුඛතාවය දීම සඳහා මගපෙන්වීමක්

I. **සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් -** කුඩා පෝෂක සැපයීම, අතිරේක ආහාර ලබා දීම සහ අනෙකුත් උපකාරක සේවාවන් ඇතුලු වර්ධනය තක්සේරු කිරීමේ සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ සේවාවන් වඩාත් දිරිමත් කිරීම සහ අඛණ්ඩව විධිමත් පරිදි ලබා දීම.

වර්තමාන ආර්ථික අර්බුදය හමුවේදී සාමාන්‍ය සේවාවන් ඉටු කිරීමේදී ඇතිවිය හැකි බාධාවන් සැලකිල්ලට ගනිමින් සකසා ඇති පහත දැක්වෙන මගපෙන්වීම ට අනුකූලව කටයුතු කරන්න.

II. අවදානම් සාධක සහිත සියලුම දරුවන් වෙත පහත අනුපිළිවෙලට අනුව **විශේෂ අවධානයක්** යොමු කළ යුතුයː

- **පෝෂණමය හෝ වෛද්‍යමය අවදානම් තත්ත්ව ±**
- ආර්ථික අවදානමක් සහිත පවුලක් වීම ±
- මනෝ සමාජයීය අවදානම් තත්ත්ව ±

(අවදානම් සාධක සහිත දරුවන් හඳුනා ගන්නා ආකාරය අංක III යටතේ දක්වා ඇත)

III. **අවදානම් සාධක සහිත දරුවන් හඳුනා ගන්නා ආකාරය**

වෛද්‍යමය/පෝෂණ ගැටලු - ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පතේ වර්ධන ප්‍රස්තාර සහ විශේෂයෙන් රැකබලා ගැනීමට දක්වා ඇති හේතු ද මෙම දරුවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිත කළහැකිය.

මේ අතරින්, වත්මන් ආර්ථික අර්බුද කාලයේදී **ආර්ථික අවදානම ± මනෝ සමාජයීය අවදානම** සහිත පවුල්වල දරුවන් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබාදිය යුතුය. ආර්ථිකමය සහ/හෝ මනෝ සමාජීය අවදානම් තත්ත්ව සහිත පවුල් ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පතේ Z කේතය (ගෘහ අවදානම් තත්ව) භාවිත කරමින් හඳුනා ගන්න.

ආර්ථිකමය අවදානම - Z කේත අංක 8

මනෝසමාජීය අවදානම - Z කේත අංක 1 සිට 7, 9, 10

මීට අමතරව, ප්‍රවාහන අපහසුතා හේතුවෙන් සෞඛ්‍ය සේවාවන් සඳහා පැමිණිය නොහැකි අය පිළිබඳව විශේෂයෙන් සොයා බලා ඔවුන්ට සෞඛ්‍ය සේවාවන් සඳහා පැමිණීමට සහය වීමට කටයුතු සැලැස්විය යුතුය.
මෙවැනි අවස්ථාවලදී මවු හවුල් සහ අනිකුත් ස්වේච්ඡා කණ්ඩායම්වලට ඒ සඳහා උපකාර කළ හැක.

IV. ප.සෞ.සේ.නි./සෞ.වෛ.නි. කාර්යාලවල අවදානම් සාධක සහිත (මනෝ සමාජයීය අවදානම් තත්ත්ව ඇතිව හෝ නැතිව පෝෂණමය/වෛද්‍යමය අවදානම සමග ආර්ථික අවදානම ද ඇති) ළමයින්ගේ ලැයිස්තුවක් පවත්වා ගන්න.

V. **අවදානම් සාධක සහිත දරුවන් කළමනාකරණය -**
මෙම දරුවන් විධිමත් පරිදි සේවාවන් සඳහා යොමු කෙරෙන බවට ද, ගෘහ ආර්ථික කළමනාකරණය සඳහා සහයෝගය ද ඇතුළුව අතිරේක ආහාර සහ අනෙකුත් උපකාරක සේවාවන් ලැබෙන බවට ද තහවුරු කර ගත යුතුය. මෙම දරුවන් හඳුනා ගැනීම සහ අදාල සෞඛ්‍ය/ සෞඛ්‍ය නොවන සේවාවන් වෙත යොමු කිරීම සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ වගකීමකි. විශේෂයෙන්ම, ආර්ථික අවදානමක් සහිත (Z කේත අංක 8) පවුල්වල දරුවන්ට ආහාර සහනාධාර/ආදායම් උපදවන වැඩපිළිවෙළ සඳහා සහය වැනි උපකාර අවශ්‍ය විය හැක.

මනෝ සමාජීය වශයෙන් දරුවන් අවදානමට ලක් කරන අනෙකුත් ගෘහ අවදානම් තත්ව සහිත අනිකුත් දරුවන් ට අත්‍යවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලැබෙන්නේද යන්න පිළිබඳව නිතරම පසු විපරම් කළ යුතුය.

මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් මන්ද පෝෂණය කළමණාකරණය කළ යුතු වූ ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙළ

i. උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය (උග්‍ර කෘශ බව - SAM)
ii. මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර මන්දපෝෂණය (මධ්‍යස්ථ කෘශ බව - MAM)
iii. කෘශ වීමේ අවදානම සහිත වර්ධනය අඩාල වීම
iv. කෘශ වීමේ අවදානම රහිත අනිකුත් වර්ධන ගැටලු
v. වර්ධන ගැටළු හෝ වර්ධන ගැටළු සඳහා අවදානමක් නොමැති

වෛද්‍ය සේවාවන්ගේ උපකාරය ද අවශ්‍ය පෝෂණ ගැටලු සහිත දරුවන් සඳහා පහත සඳහන් අනුපිළිවෙළට ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.

i. උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය හඳුනා ගැනීම - සුදුසු පරිදි යොමු කිරීම, පසු විපරම සහ රෝහල් පෝෂණ/ළමා රෝග සායනවලින් ඖෂධීය ආහාර ඇතුලු අවශ්‍ය මැදිහත්වීම් ලබෙන බවට තහවුරු කර ගැනීම.

ii. මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර මන්දපෝෂණය/වර්ධනය අඩාල වීමේ මූලික අවස්ථාව/ කෘශ වීමේ අවදානමක් සහිත වර්ධනය අඩාල වීම - වර්ධනය ඇගයීමේ වැඩසටහනේදී මෙම දරුවන් සඳහා විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. ඒක පුද්ගල මට්ටමින් පෝෂණ උපදේශනය සහ පසු විපරම, මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර මන්දපෝෂණය සහ වර්ධනය අඩාල වීම සඳහා ත්‍රිපෝෂ/සුදුසු අතිරේක ආහාර ලබාදීම ආදිය මෙම දරුවන් සඳහා අවශ්‍යය.

මෙහිදී සායන සඳහා සහභාගි වීමට ප්‍රවාහන දුෂ්කරතා සහිත පවුල් වෙත විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

VI. ආහාර අනාරක්ෂිත පවුල්වල දරුවන් සඳහා පෝෂණ මලු/ ආහාර වවුචර් ආදී ආහාර සහනාධාර අවශ්‍ය විය හැක. මේ සඳහා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන/ ලෝක ආහාර වැඩසටහන/ අනෙකුත් ස්වේච්ඡා සංවිධානවල සහාය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය විය හැකිය. එමෙන්ම, විටමින් A/ක්ෂුද්‍රපෝෂක අතිරේක වැනි සෞඛ්‍ය සේවාවන් මගින් සැපයෙන අනෙකුත් උපකාරක සේවාවන් ද ලැබෙන බව තහවුරු කර ගන්න.

මෙම පවුල්වල පෝෂණ ගැටලු සහිත දරුවන් සිටී නම් ආහාර සහනාධාර ලබා දීමේදී ඔවුන්ට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දිය යුතුය.

ආර්ථික අර්බුද කාලය තුල ළමා පෝෂණ මැදිහත්වීම් සඳහා ප්‍රමුඛතා අනුපිලිවෙළ

මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය මන්දපෝෂණය කළමනාකරණය කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙළ

i. උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය (උග්‍ර කෘශ බව - SAM)
ii. මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර මන්දපෝෂණය (මධ්‍යස්ථ කෘශ බව - MAM)
iii. කෘශ වීමේ අවදානම සහිත වර්ධනය අඩාල වීම
iv. කෘශ වීමේ අවදානම රහිත අනිකුත් වර්ධන ගැටලු
v. වර්ධන ගැටළු හෝ වර්ධන ගැටළු සඳහා අවදානමක් නොමැති

සායන සඳහා සහභාගි වීමට ප්‍රවාහන දුෂ්කරතා සහිත පවුල් වෙත විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

ආර්ථික අර්බුද අවස්ථාවන්හිදි ආහාර හෝ මුදල් සහනාධාර ලබාදීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙළ

ආර්ථික අවදානමක් සහිත, එනම් ආහාර අනාරක්ෂිත (Z කේත අංක 8 වන ගෘහ අවදානම් තත්ත්වය ඇති) පවුල්වල දරුවන් ට ප්‍රමුඛතාවය ලබාදිය යුතුයි. මෙම දරුවන් අතරින් ද, ඉහත සඳහන් අනුපිළිවෙළට i, ii, iii සහ iv කණ්ඩායම් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබාදිය යුතුයි.

විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුයි - වයස අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ට ලැබෙන සහනාධාර පෝෂණ ගුණය/සුරක්ෂිතභාවය අතින් ළදරුවන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට සුදුසු ද යන්න පිළිබඳව මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්ය මණ්ඩලය සොයාබැලිය යුතුය: උදාහරණයක් වශයෙන් කිරිපිටි හෝ කිරි ආහාර නිෂ්පාදන මගින් මව් කිරි දීම ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට ඇති අවදානම සොයා බැලිය යුතුය.