සැලකිය යුතුයි

සැත්කමින් පසු .....

- දින දෙකක් පමණ ගතවන තුරු විවේක ගැනීම සුදුසුය. එහෙත් එදිනෙදා ගේ දොර වැඩ කටයුතු ඔබට කර ගත හැකිය
- දින 7ක් පමණ බර වැඩ කිරීමෙන් වැළකී සිටීම සුදුසුය (උදා: දර පැලීම, වතුර ඇදීම වැනි)
- උදරයේ වේදනාවක්, යටිබඩ ප්‍රදේශයේ සුළු අපහසුතාවයන් ඇතිවිය හැකිය. මේවා ඉතා ඉක්මණින් මඟ හැරීයන අතර සරල වේදනා නාශකයක් පානය කර වේදනාව නැති කර ගැනීමට පුළුවන

සැත්කමින් පසු ඇතිවන ඕනෑම අපහසු තත්ත්වයකදී ළඟම ඇති රෝහලෙන්/ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න

සාර්ථකත්වය

- 99% ක ටත් වඩා වැඩියි

නැවත නැවත පවුල් සැලසුම් ක්‍රම ලබා ගැනීම අවශ්‍ය නොවන නිසා, ස්ත්‍රී ස්ථිර සැත්කමින් පසු ඔබට සැහැල්ලු ප්‍රීතිමත් පවුල් දිවියකට මඟපාදා ගත හැකිය

වැඩිදුර උපදෙස් සඳහා හමුවන්න

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරීන්
- වෛද්‍ය නිළධාරීන්
- ලියාපදිංචි වෛද්‍ය නිළධාරීන්
- මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිනියන්

සුවසැරිය ✆ 1999

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි

නිසි කල රිසි ලෙස දරු සම්පත

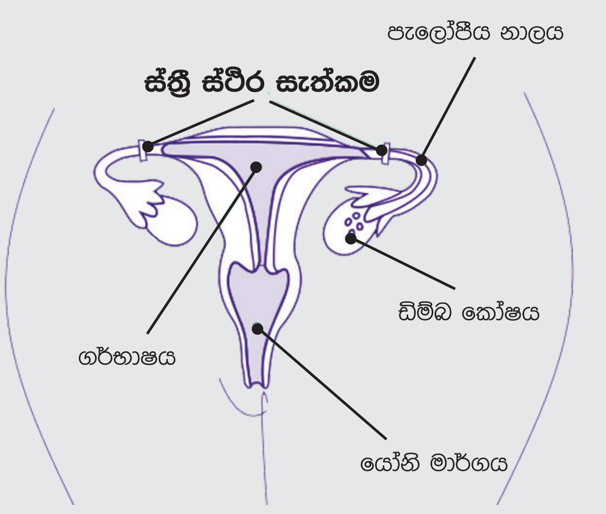
ප්‍රීතිමත් යුග දිවියක් උදෙසා...

ස්ත්‍රී ස්ථිර සැත්කම

ස්ත්‍රී ස්ථිර සැත්කම යනු කුමක්ද?

- ස්ත්‍රියකගේ ශරීරය තුළ ඩිම්බ කෝෂයේ සිට ගර්භාෂය දක්වා ස්ත්‍රී බීජ ගමන් කරන කුඩා නාලයක් ඇත. එය පැලෝපීය නාලය නම් වේ

- ස්ත්‍රී ස්ථිර සැත්කමකදී එය අවහිර කිරීම සිදු කරයි. එමඟින් ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ බීජ එක්වීම සිදු නොවන හෙයින් අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් වළක්වයි



මෙය සුදුසු කාහටද?

- පවුලකට අවශ්‍ය තරම් දරුවන් ගණනක් ලබා සිටී නම් මෙම ක්‍රමය සුදුසුය.

ස්ත්‍රී ස්ථිර සැත්කම සඳහා තිබිය යුතු අවම සුදුසු කම්

- දරුවන් දෙදෙනකු වත් සිටීම

- දෙවන දරුවාගේ වයස අවුරුදු දෙකක් වත් වීම

- ස්ත්‍රියගේ වයස අවුරුදු 26 කට වඩා වැඩිවීම

සුදුසු කාලය

- දරු ප්‍රසුතියෙන් දින 7 ක් ඇතුළත

- දරු ප්‍රසුතියෙන් සති 06 කට පසු

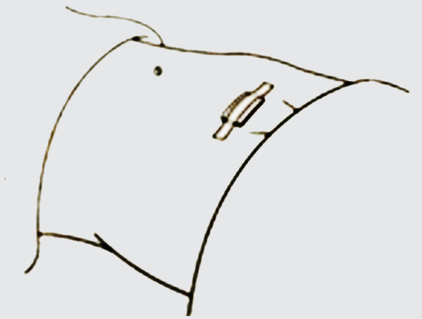
- ඔසප් වීමෙන් මුල් දින 7 ඇතුළත

- දරු පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදුවී නැති බව තහවුරු කළහැකි ඕනෑම අවස්ථාවක

සැත්කම කරන්නේ කෙසේද?

- උදරයේ කුඩා කැපුමක් සිදු කර මෙම සැත්කම සිදු කරයි

- සැත්කමට ගත වන්නේ මිනිත්තු 10-15 පමණ අඩු කාලයකි



වැදගත්

- සැත්කම නිසා කොන්දේ වේදනාව, ශ්‍රෝණි වේදනාව හෝ ඔසප් චක්‍රයේ අක්‍රමිකතාවන් ඇති නොවේ

මෙය ස්ථිර පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් බැවින් නැවත දරුවන් ලබා ගැනීමට නොහැකිය