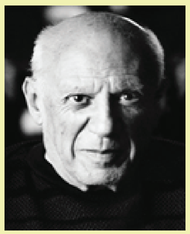
වින්ස්ටන් චර්චිල්

1874 දී මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ උපත ලැබූ මොහු එරටේ සුප්‍රසිද්ධ අගමැතිවරයෙකි. සාහිත්‍ය සඳහා වූ නොබෙල් ත්‍යාගය ද දිනා ඇත.

වික්ටර් හියුගෝ

1802 වර්ෂයේ ප්‍රංශයේ උපත ලැබූ මොහු ශ්‍රේෂ්ඨ නවකතාකරුවෙක්, කවියෙක් මෙන්ම වේදිකා නාට්‍ය රචකයෙකු ද විය.

පැබ්ලෝ පිකාසෝ



20 වන ශත වර්ෂයේ බිහිවූ ශ්‍රේෂ්ඨතම කලාකරුවාය. මොහු දක්ෂ චිත්‍ර ශිල්පියෙකු මූර්ති හා මුද්‍රණ ශිල්පියෙකු මෙන්ම කවියෙකු ලෙසත් ප්‍රසිද්ධ වී ඇත.

ස්ටීවි වොන්ඩර්

1950 වර්ෂයේ දී නොමේරූ දරුවකු ලෙස (සති 39)ක් උපත ලැබූ මොහු විශිෂ්ඨ සංගීතඥයෙකි. ROP හේතුවෙන් අන්ධ වුවත් සංගීතයට හිමි විශිෂ්ඨ සම්මානය වන ග්‍රැමී සම්මානය 22 වතාවක් දිනා ඇත.

ඔබගේ දරුවාත් මෙවන් දක්ෂයෙක් විය හැකිය.

ඔබ දන්නවාද?

මෙවන් දරුවන්ට විශේෂිත දිනයක් ඇති බව

ලෝක අඩු වයසින් උපන් දරුවන්ගේ දිනය

නොවැම්බර් 17

ඔබේ ළදරුවා

සාමාන්‍ය ගර්භණී කාලය සති 40ක් පමන වන බව ඔබ දන්නවා ඇති. සති 37ක් සම්පූර්ණ වීමට පෙර මෙලොවට බිහිවන්නන් නොමේරූ බිළිඳුන් ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

බිළිඳකු ඉපදුන සති ගණන ඉතා වැදගත් යැයි ඔබ අසා තිබුනද ඒ ඇයි දැයි දැන සිටියා ද?

- දරුවා ඔබගේ ගර්භාෂය තුළ ගත කරන සති 37 - 40 දක්වා කාලයේ දී ළදරුවාගේ සියලුම අවයවවල වර්ධනය හා ක්‍රියාකාරීත්වය පරිණත බවට පත් වේ.

  උදා: හෘදය, ස්වසන පද්ධතිය, මොළය, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, සම, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය

- ගර්භාෂය හා අපරාව ළදරුවාට අවශ්‍ය පෝෂණය හා ආරක්ෂාව ලබාදීමට ස්වභාවයෙන් සැකසී ඇත.

මෙසේ උපරිම වර්ධනය හා ක්‍රියාකාරීත්වය වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි ඔබට සිතෙනු ඇත.

ගර්භාශය තුළදී දරුවාගේ වර්ධනය

මෙලොවට පැමිණි පසු දරුවාගේ කායික හා මානසික වර්ධනය නිසි ලෙස සිදුවීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එහෙත් යම් හේතුවක් මත සති 37 ට පෙර බිහි වුවහොත් මෙම වර්ධන ක්‍රියාවලිය අඩාල වේ.

එවැනි අවස්ථාවක කුමක් සිදුවිය හැකි ද?

දරුවාගේ බර අඩුය.

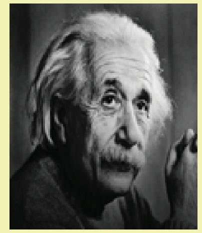
1. ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමේ ගැටලු මතු වේ.
2. පෝෂණය ලබාදීමේ දී ගැටලු මතු වේ.
3. ආසාදනවලට ලක් වීමට ඉඩකඩ බොහෝ ය.
4. පාරිසරික උත්තේජනවලින් අහිතකර බලපෑම් ඇතිවීමට ඇති හැකියාව ඉහළය.

ඔබ දන්නවාද?

නිසි කලට පෙර උපන් බොහෝ බිළිඳුන් සාර්ථක ජීවිත ගත කරයි.

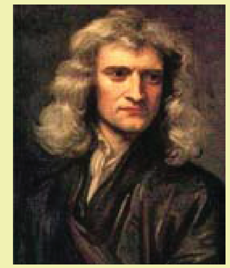
එමෙන්ම එවන් දරුවන් ලෝකයේ සුප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයින් බවට ද පත් වී ඇත.

ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්



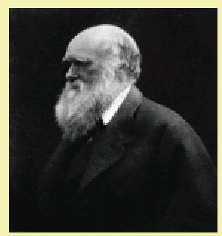
1879 මාර්තු මස 14 වන දින උපත ලැබූ මොහු 20 වන ශත වර්ෂයේ පහළ වූ භෞතික විද්‍යාඥයෙකි. සාපේක්ෂතා වාදයේ පියා ලෙස ද හැඳින්වේ.

අයිසැක් නිව්ටන්



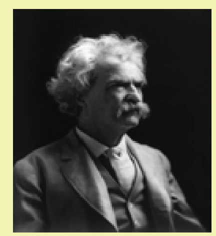
1642 දෙසැම්බර් 25 වන දින උපත ලැබූ මොහුගේ උපත් බර ග්‍රෑම් 1300 ක් වූ බව පැවසේ. මොහු විසින් ගුරුත්වාකර්ෂණ නියමයන් ලොවට හඳුන්වා දුනි.

චාල්ස් ඩාවින්



1809 පෙබරවාරි 10 වන දින එංගලන්තයේ උපත ලැබූ මොහු පරිණාමවාදයේ පියා ලෙස හැඳින් වේ.

මාර්ක් ට්වෙන්



1835 නොවැම්බර් 30 දින ඇමරිකාවේ උපත ලැබූ මොහු ලෝක ප්‍රසිද්ධ සාහිත්‍යධරයෙකි.

දරුවාගේ හොඳම ආරක්ෂකයා ඔබයි.

ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

දරුවාගේ කලින් බිහිවීම ඔබගේ වරදක් නොවේ. එබැවින් ඒ පිළිබඳ පසුතැවිලි නොවන්න.

දරුවාගේ නිසි වර්ධනයටත්, සංවර්ධනයටත් මවගේ නිරවුල් මනස ඉතා වැදගත් ය. එබැවින් සැමවිටම සතුටින් සිටින්න.

ඔබගේ ආහාර නිසි වේලාවට ලබා ගන්න. හැකි අයුරින් පෝෂණීය, සමබර ආහාර වේලකට යොමු වන්න.

ඔබගේ මනසට බලපාන ගැටලුකාරී තත්ත්වයක් ඇතොත් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. නැතහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් පතා යොමුවන්න.

මෙසේ මෙම දරුවන් බිහිවන සති ගණන අනුව විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට මුහුණ දේ.

එවන් විටක ගර්භාෂය තුළ දී ලැබෙන පෝෂණය සහ ආරක්ෂාව ළදරු සත්කාර ඒකකයක් තුළ දී ඒ අයුරින් ම ලබාදීම නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාවට ද අභියෝගයක් ව පවතී.

මීට අමතරව පසු කාලීන සංකූලතා ලෙස,

- අක්ෂි දුර්වලතා
- ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිත ගැටලු
- ශ්වසන අපහසුතා
- වර්ධනය හා ක්‍රියාකාරීත්වයේ අසාමාන්‍යතා ඇතිවීමේ අවධානමක් පවතී.

දරුවා හොඳින් කිරි උරා බොන තුරු බර ප්‍රශස්ත මට්ටමට ළඟා වනතුරු ශරීර උෂ්ණත්වය ස්ථාවර වී පරිසරයට අනුවර්තනය වන තුරු විශේෂ ළදරු ඒකකයක් තුළ දැඩි අවධානය හා ආරක්ෂාව මත රැකබලා ගැනීමට සිදුවනු ඇත.

එම අවශ්‍යතා සපුරාලිය යුතු වන්නේ ඇයි ද යන්න හා විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳ එහි දී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැන ද අවධානය යොමු කරමු.

01. ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම

- ළදරුවා ගර්භාශය තුළ දී 37⁰C නියත උෂ්ණත්වයක වර්ධනය වන අතර එය සෑම අවයවයකම නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා සුදුසුම උෂ්ණත්වය ද වේ. එම නිසා දරුවා මෙළොව එළිය දුටු පසු ද 37⁰C කට ආසන්නව උෂ්ණත්වය පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත් ය.
- සාමාන්‍ය පරිසර උෂ්ණත්වය 16⁰C - 30⁰C දක්වා වෙනස් වන අතර ළදරුවා බිහි වූ පසු ගර්භාශය හා පරිසර උෂ්ණත්වය අතර වන වෙනසට (10 - 20⁰C) අනුවර්තනය වී ශරීර උෂ්ණත්වයේ ප්‍රශස්ත අගය වන 37⁰C ට ආසන්නව පවත්වා ගත යුතුය.
- මෙසේ අනුවර්තනය වීමේ දී දරුවාගේ ශරීර අවයවයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ස්ථායිව තබා ගැනීම වැදගත් ය.
- නියමිත කාලය සම්පූර්ණ වී බිහිවන නවජ බිළිඳකුගේ සමට යටින් ඝන මේද ස්ථරයක් පවතින බැවින් මෙම උෂ්ණත්ව වෙනසට සාර්ථකව අනුවර්තනය වීමේ හැකියාව පවතී. නොමේරූ ළදරුවෙකුගේ මෙම මේද ස්ථරය නොමැති හෙයින් උෂ්ණත්ව පාලනය බිඳ වැටේ.
- ළදරුවා කුඩා වන තරමට මෙම අපහසුතාවය ද වැඩි වේ.
- මේ හේතුව නිසා ඉතා නොමේරූ ළදරුවන් ඉන්කියුබේටර් (Incubator) නැමති උෂ්ණත්වය හා ආර්ද්‍රතාවය පාලනය කළ හැකි විශේෂ උපකරණය තුළ රැකබලා ගැනීමට සිදු වේ.
- ළදරුවාගේ වයසට සරිලන පරිදි උෂ්ණත්වය පාලනය කර පවත්වා ගත හැකි වීම මෙහි විශේෂත්වයයි.

05. දරුවාගේ නින්ද

- මෙම දරුවන් අනෙකුත් දරුවන්ට සාපේක්ෂව වැඩි කාලයක් නිදා ගැනීමට ඉඩ ඇත. එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. සෑම විටම දරුවා උඩු අතට නිදි කරවීමට වගබලා ගන්න.

06. දරුවාගේ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාද වීම

- මෙම දරුවන් හට උපතේ දී මුහුණ දෙන නොයෙකුත් ගැටලු හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ වර්ධනය වන මොළයට හානි වීමට වැඩි ඉඩකඩක් පවතී.
- නියමිත දිනට දරුවා ළමා සායනයට රැගෙන යාම අත්‍යාවශ්‍ය වන්නේ ඒ නිසාවෙනි. මන්ද එහි දී වෛද්‍යවරයා දරුවා පරීක්ෂා කර අසාමාන්‍යතා පවතී නම් අවශ්‍ය ප්‍රතිකාරවලට යොමු කරන බැවිනි.

- එහෙත් දරුවා හඬන්නේ නැති නම් දරුවාගේ නාසය හා මුඛය ආවරණය වන පරිදි ඔබගේ මුඛය තබා කෘතිම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.
- ඉන් පසුව හැකි ඉක්මනින් දරුවා ළඟම ඇති රෝහලට රැගෙන යන්න.

04. මළපහ කිරීමේ අසාමාන්‍යතා

- මෙම දරුවන්ගේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය සාමාන්‍ය දරුවකුගේ මෙන් පරිණත වී නොමැත. ඒ නිසා සෑම දරුවෙකුම දිනපතා මළපහ කරනු දක්නට නොලැබීමට ඉඩ ඇත.
- ඇතැම් දරුවන් දිනකට 8 - 10 වතාවක් ද, තවත් දරුවන් සතියකට වතාවක් ද මළපහ කිරීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.
- දරුවාගේ වර්ධනය හා ක්‍රියාකාරම් සාමාන්‍ය නම් මේ පිළිබඳ කලබල විය යුතු නොවේ.
- දරුවා වර්ධනය වන විට මෙය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වේ.

වර්ධනයත් සමඟ දරුවා විසින්ම සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කර ගනු ඇත.

රෝහලෙන් නිවසට රැගෙන ගිය පසු

මෙවැනි ළදරුවන්ට එම ගැටලු නිවසේ දී ද ඇති විය හැකිය. එය වර්ධනය අඩාල වීමට, රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය අඩුවීමට මෙන්ම ආසාදනවලට ගොදුරු වීමට ද හේතු විය හැක.

ඒ නිසා,

ළදරුවා උණුසුම්ව තබා ගැනීමට පහත දැක්වෙන ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න.

- ඔබගේ අත්ල වියළිව, උණුසුම්ව තබා ළදරුවාගේ පතුල් ස්පර්ශ කර පැය 3කට වරක්වත් උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරන්න.

උෂ්ණත්වය අඩු යැයි හැඟී යා නම්,

1. හිස් ආවරණ, ජර්සි සහ මේස් පළඳවන්න.
2. උණුසුම් පොරෝනයකින් ළදරුවා ආවරණය කරන්න.
3. ජනේල වසා විදුලි පංකා නිවා දමන්න.
4. නෑවීම, සේදීම ආදිය ඉතා ඉක්මනින් සිදු කරන්න.

දරුවා කැන්ගරු ස්ථාපිතයේ තබා උණුසුම් කරන්න

කැන්ගරු දරු සුරැකුම් ස්ථාපිතය

පහත සඳහන් පියවර අනුගමනය කරන්න.

1. දරුවාගේ තෙත හෝ සීතල ඇඳුම් ඉවත් කරන්න.
2. ඉදිරිපස විවෘත කළ හැකි උණුසුම් කළ කමිසයක්, නැපියක්, හිස් ආවරණයක් සහ මේස් පළඳවන්න.
3. දැන් ඔබ ඇඳ සිටින හැට්ටයේ ඉදිරිපස බොත්තම් බුරුල් කර පියයුරු නිරාවරණය කරන්න. දරුවාගේ මුහුණ පසෙකට හරවා සිටින සේ පපුවේ සමට ගැටෙන සේ පියයුරු අතර දරුවා තබා ගන්න.
4. ඔබගේ ඇඳුමේ බොත්තම් පියවා උණුසුම් කර අමතර පොරෝනයකින් ද දරුවා ආවරණය කරන්න. (රූපයේ දැක්වෙන පරිදි)

- මෙවැනි අවදානමක් පවතින විට රෝහලෙන් පිටවීමට පෙර අක්ෂි පරීක්ෂාවට යොමු කරනු ඇත. අවශ්‍යතාව පරිදි ඉන් පසුවද අක්ෂි සායනයේ දී දරුවා පිළිබඳ පසු විපරම් සිදු කෙරෙනු ඇත.

  මේ සඳහා දින නියම කරන අතර අදාළ දිනයේ දී, නියමිත වේලාවට දරුවා රැගෙන අක්ෂි සායනයට පැමිණීම ඔබගේ වගකීම වේ.

02. මව්කිරි ලබා දීමෙන් පසුව වමනය යාම

- ඇතැම් විට කිරි බීමෙන් පසුව සුළුවෙන් වමනය යාම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. නමුත් ළදරුවා හට මව්කිරි ලබා දුන් පසුව හැම විටම වමනය කරයි නම් සහ බර වැඩි වීම අඩාල වේ නම් එය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය තත්ත්වයක් විය හැකි බැවින් සායනයේ දී ඒ බව වෛද්‍යවරයාට පවසන්න.

03. ශ්වසන අපහසුතා

- කිරි උරා බීමේ දී පිට උගුරේ යාම හෙවත් ශ්වසන මාර්ගයට කිරි ඇතුළු වීම (Aspiration of milk) නිසා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති විය හැක.
- මෙම තත්ත්වය දරුණු වුවහොත් දරුවන්ගේ ශ්වසන ක්‍රියාකාරිත්වය මුළුමනින්ම අවහිර වී දරුවා නිල් පැහැ ගැන්වේ.

කලබල නොවන්න.

- මෙවන් විටක, දරුවා මුණින් අතර හරවා පිටට කිහිප වතාවක් තට්ටු කරන්න. එවිට දරුවාගේ හැඬීම නිසා මුඛයේ ඇති කිරි ඉවත් වී යනු ඇත.

මවක් ලෙස ඔබට කුමක් කළ හැකි ද?

- දරුවාට මාස 03 ක් පමණ වනතුරු දීප්තිමත් වෙනස් වන ආලෝකයට මෙන්ම රූපවාහිනී, ගුවන්විදුලි යන්ත්‍ර වලින් නිකුත්වන අධික ශබ්දවලට නිරාවරණය නොකරන්න.
- නොයෙකුත් සැර සබන් වර්ග සහ ආලේපන භාවිත නොකරන්න./භාවිතය අවම කරන්න.
- සෑම විටම ජංගම දුරකථනවලින් දරුවා ඈත් කර තබන්න.
- ඉතා මෘදු ලෙස දරුවාට කතා කරන්න./දරු නැලවිලි ගී ගායනා කරන්න.

විශේෂ ගැටළු හා අවශ්‍යතා

01. පෙනීමේ දුර්වලතා (ROP)

- සාමාන්‍යයෙන් දරුවකුගේ දෘෂ්ටි වර්ධනය සම්පූර්ණ වන්නේ දරු ගැබට සති 37 ක් සම්පූර්ණ වූ විටය.
- නොමේරූ ළදරුවන්ගේ (විශේෂයෙන් සති 34 ට පෙර උපන් හා බර 1500g වඩා අඩු දරුවන්ගේ) පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වේ.
- නිසි ප්‍රතිකාර නියමිත කාලයට නොකිරීමෙන් දරුවාගේ පෙනීම සම්පූර්ණයෙන් නැති වී අන්ධභාවයට පත් වීමට ද හැකියාව ඇත. එහෙත් මෙම තත්ත්වය ප්‍රතිකාර මගින් වළක්වා ගත හැක.

පැයකින් පමණ පසුව දරුවාගේ උෂ්ණත්වය තවදුරටත් අඩු යැයි හැඟේ නම්,

- අමතර පොරෝන යොදා ඔතා තබන්න.
- දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම හැකිතාක් දුරට මවගේ සමට දරුවාගේ සම ගැටෙන සේ තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

(ඉතා අධික උෂ්ණත්වය ද අහිතකර බව සිහි තබා ගන්න.)

01. දරුවාට

- Incubator (උණුසුම් කරන උපකරණය) උපකරණයේ සිටිනා විටෙක මෙන් අවශ්‍ය ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වය ලබා ගත හැක.
- දරුවාට මව්කිරි උරා බීමට පහසුය.
- බර වැඩිවීමට ඉවහල් වේ.
- ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වේ.
- දරුවාට ශ්වසන අපහසුතා ඇතිවීම පාලනය කරයි.

02. මවට

- දරුවා හා මව අතර බැඳීම වර්ධනය කරයි.
- මානසික තෘප්තිය ඇති කරයි.
- ආත්ම විශ්වාසය මෙන්ම කිරි ලබාදීම පිළිබඳ හැඟීම ද වැඩි කරයි.

කැන්ගරු ස්ථාපිතය මගින් ඉන්කියුබේටර් උපකරණයට වඩා දරුවාගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වාගෙන යාමට ඉවහල් වන බව නවතම සමීක්ෂණවලින් අනාවරණය වී ඇත.

04. දරුවාගේ ආරක්ෂාව

මවගේ ගර්භාෂය තුළ දරුවා වැඩෙන විට අහිතකර පරිසර උත්තේජකවලින් (අධික ශබ්දය, තද ආලෝකය, අධික ලෙස දැනෙන ගඳ සුවඳ) ඉතා හොඳ ආරක්ෂාවක් ලැබේ.

- මෙවන් උත්තේජක ළදරුවාගේ වර්ධනය වෙමින් පවතින මොළයට හානි කරයි.
- එබැවින් දින සම්පූර්ණව බිහි වූ දරුවෙකුට සාපේක්ෂව නොමේරූ ළදරුවන්ගේ මොළය හා ස්නායු වර්ධනය දුර්වල වීමේ අවධානම ඉහළ මට්ටමක පවතී.
- පසුකාලීනව ද මෙම දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ හා හැසිරීමේ අසාමාන්‍යතා ඇති වීමේ හැකියාව පවතී.
- එබැවින් දරුවා මෙවන් අහිතකර උත්තේජක වලට නිරාවරණය වීම හැකිතාක් අවම කළ යුතුය.

04. කෙඳිරි ගෑම.

05. අත/පය හෝ මුළු ශරීරයේ ඇති වන අසාමාන්‍ය ගැස්ම. (වලිප්පුව)

06. ලේ මිශ්‍ර වමනය හෝ බඩවැළිය යාම.

07. කොළ පැහැති පිත/වමනය.

08. දිගටම පවතින වමනය හේතුවෙන් මුත්‍රා කරන වාර ගණන අඩු වී දරුවාගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු වීම.

09. දරුවාගේ සාමාන්‍ය තත්ත්වය වෙනස් වී ඇතැයි ඔබට හැඟෙන වෙනත් අවස්ථා

මව දරුවාගේ හොඳම ආරක්ෂකයා බැවින් මෙම ලක්ෂණ ඔබට ඉතා පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි වනු ඇත.

02. දරුවාගේ පෝෂණය සහ මව්කිරි ලබාදීම

- දරුවා විසින් ගර්භාෂය තුළ දී වර්ධනය වීමට, අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අපරාව හරහා ඔබගෙන් ලබාගත් බව මේ වන විට ඔබ දනී.

එනම් දරුවාගේ නිසි වර්ධනය මවගේ පෝෂණ තත්ත්වය මත මුළුමනින්ම වාගේ රඳා පවතී.

- මෙසේ ඔබගෙන් ලබා ගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් යම් කොටසක් වැඩෙන ළදරුවාගේ අක්මාවේ තැන්පත් වේ. මෙය වැඩි වශයෙන්ම ගර්භනී සමයේ අවසාන මාස 03 ඇතුළත දී සිදුවන බව පැවසේ.

- මෙම පෝෂ්‍ය කොටස් අතර පිෂ්ඨය, යකඩ හා කැල්සියම් ප්‍රධාන වන අතර දරුවා බිහිවූ පසු, වර්ධනයට ඉවහල් වේ.

- එබැවින් හැකි සෑම විටම පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනයට ගන්න. කෘත්‍රිම ආහාර අවම කරන්න.

නොමේරූ ළදරුවෙකුගේ මෙම ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි සම්පූර්ණ වී නොමැති බැවින් යකඩ, කැල්සියම් මෙන්ම අනෙකුත් පෝෂණ කොටස්වල ඌණතා ඇති වීමේ අවධානමක් පවතී.

- එබැවින් නොමේරූ හා අඩු බර දරුවන්ගේ ප්‍රශස්ත වර්ධනය සඳහා වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් මෙන්ම සුලු පෝෂක පදාර්ථ ද ලබාදිය යුතුය.
- මෙම ළදරුවන්ට ඉතාම ගැළපෙන පෝෂණ රටාව මෙතෙක් සොයා ගෙන නැති නමුදු සාමාන්‍ය දරුවන්ට මෙන්ම සුදුසුතම ආහාරය වන්නේ මව්කිරිය.
- මව්කිරි සෑම මවකටම සුවිශේෂී වේ.
- එහි ඇති පෝෂණ කොටස් මවගෙන් මවට මෙන්ම දිනෙන් දින ද වෙනස් වේ.
- දරුවාගේ නිසි වර්ධනයට අත්‍යාවශ්‍ය ජලය සහ පෝෂක සියල්ලම අවශ්‍ය පරිදිම නියමිත උෂ්ණත්වයෙන් පවතින එකම ආහාරය මව්කිරි පමණකි.
- මව්කිරි බිළිඳාගේ ශරීරය තුළ දී පහසුවෙන් ජීර්ණය වී වර්ධනය සඳහා උපරිම ලෙස යොදා ගැනීම සිදු වේ.

දරුවාට යම් ආසාදනයක් ඇති වුවහොත්

- පෙන්නුම් කරන අනතුරුදායක ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට ඔබ දැනුවත් වන්න. එසේම එවැනි අවස්ථාවක දරුවා හැකි ඉක්මනින් රෝහලට රැගෙන යාමට පියවර ගන්න.
- මෙවැනි ඕනෑම අවස්ථාවක දරුවා රෝහල්ගත කිරීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථාව ඔබට සළසා දී ඇත.

මෙවැනි ලක්ෂණ කෙරෙහි ඔබගේ දැඩි අවධානය යොමු කරන්න.

අනතුරුදායක ලක්ෂණ

01. ශරීර උෂ්ණත්වය 38^0C ට වඩා වැඩි වීම හෝ 36.5^0C ට වඩා අඩු වීම. (උණුසුම් කළ ද උෂ්ණත්වය ප්‍රශස්ත අගය කරා වැඩි නොවීම.)

02. දරුවා අධික ලෙස නිදා ගැනීම.

සාමාන්‍යයෙන් ළදරුවන් මව්කිරි බී සෑහීමට පත් වූ විට පැය 2 - 3 ක් පමණ හොඳින් නිදා ගනී. නමුත් දරුවා පැය 6කට වඩා දිනකට එකදිගට නිදා ගැනීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් ලෙස නොසැළකේ.

03. දරුවාගේ ශ්වසනයේ වෙනස්කම්.

වේගවත්ව (විනාඩියකට වාර 60කට වඩා) අපහසුවෙන් හුස්ම ගැනීම. ඉතා අපහසුවෙන් (අන්තර පර්ශුක පේශි තදබල ලෙස පපු කුහරයට යොමු වන ලෙස) ආශ්වාස කිරීම.

03. ආසාදන

නොමේරූ ළදරුවන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය (ආසාදනවලට එරෙහිව සටන් කිරීමට) නියමිත කාලයට උපන් දරුවන්ට සාපේක්ෂව නිසි ආකාරයට වර්ධනය වී නොමැත. එබැවින් මෙවැනි දරුවන්ගේ මුල් මාස 06ක කාල සීමාවේ දී විවිධ ආසාධනවලට ගොදුරු වීමේ ඉහළ අවදානමක් පවතී.

ඔබේ දරුවා ආසාදනවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට නම්,

01. දුර ගමන් බිමන් සහ සෙනග ගැවසෙන ස්ථානවලට දරුවා රැගෙන යාම අවම කරන්න.
02. නිවසේ දී අමුත්තන් සීමා කරන්න.
03. දරුවාගේ කටයුතු කිරීමට පෙර සබන් යොදා අත් සෝදන්න.
04. අනවශ්‍ය ලෙස සිප ගැනීම්, අතගෑම් ආදියෙන් වළකින්න.
05. ආසාදිත පුද්ගලයින් විසින් දරුවාගේ කටයුතු කිරීම වළකාලන්න. (ඔබට කැස්ස/ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළඳුන විට මුඛ ආවරණ පළදින්න.
06. උණුසුම් ආරක්ෂාකාරී පරිසරයක දරුවා තබන්න.

ඔබ දන්නවාද?

- දරුවාට ආසාදන හා ආසාත්මිකතාවන් ඇතිවීම පාලනයට අවශ්‍ය ප්‍රතිදේහ මව්කිරිවල අන්තර්ගත බව?

  එබැවින් මුල් අවධියේ ළදරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය සඳහා මව්කිරි පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ. (වෙනත් කිසිදු කිරි වර්ගයක මෙම උසස් ගුණාත්මක බව නොමැත.)
- මව්කිරි බොන ළදරුවෙකුට කිරි උරා බීමට, ගිලීමට හා ඒ සමගම ශ්වසනය කිරීමට හැකියාව තිබිය යුතුය.
- මෙම හැකියාව දරුවාගේ වර්ධනයත් සමග උරුමවන්නක් වන අතර දරුවා නියමිත කාලයට පෙර උපන් විට මෙම ක්‍රියාවලියන්වල සම්බන්ධීකරණය වර්ධනය වී නො පවතී.
- නමුත් මෙම නොමේරූ දරුවන්ට කලින් මව්කිරි ලබාදීමට පුහුණු කිරීමෙන් මෙම සම්බන්ධීකරණය ඉක්මනින් වර්ධනය වේ.
- එමෙන්ම නොමේරූ ළදරුවෙකුගේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය නිසි පරිදි වර්ධනය වී නොමැති බැවින් මව්කිරි ජීර්ණය වීමත්, අවශෝෂණය වීමත් නිසි පරිදි සිදු නොවීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත.
- මේ හේතුවෙන් ඉතා කුඩා ළදරුවන්ට (ඉතා බර අඩු, ඉතා නොමේරූ) විශේෂ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ රුධිරයට කෙලින්ම ලබාදීමට සිදු වේ. (Parenteral Nutrtion)

- එහෙත් මෙවැනි ළදරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් අතට හැරුනු විගස හැකි ඉක්මනින් මව්කිරි ලබාදීම ආරම්භ කරනු ලබයි.
- ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඔවුනට මවගෙන් මව්කිරි උරාබීම පුහුණු කරයි. එතෙක් ඒ සඳහා විකල්ප ක්‍රම භාවිත කළ හැක.

  (උදා: මවගෙන් දොවාගත් කිරි පෙවීම සඳහා කෝප්පයක් භාවිත කිරීම.)
- මේ නිසා ඔබ රෝහලෙන් නික්ම යාමට පෙර මෙම විකල්ප ක්‍රම පුරුදු පුහුණු වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

මේ පිළිබඳව වඩාත් සැළකිලිමත් වන්න.

- සාමාන්‍යයෙන් ළදරුවන්ට කුසගිනි ඇතිවන්නේ පැය 2 - 3 කට වරක් වුවත්, ඔවුන්ට කුසගිනි දැනෙන සෑම විටම මව්කිරි ලබාදිය යුතුය. ඔබේ දරුවාට කුසගිනි දැනෙනබව "කුසගිනි හඟවන ඉඟි" මගින් ඔබට දැනගත හැකිය.

  මුව විවර කිරීම, පියයුර දෙසට හිස හැරවීම, අත කටට ගෙන ඒම, ඇඹරීම හා ශරීරයේ අවයව වැඩියෙන් චලනය කුසගිනි හඟවන ඉඟි වේ.

- මුල් දින කීපයේ දී නොමේරූ ළදරුවා වැඩුනු දරුවකු මෙන් මව්කිරි උරා නොබොනු ඇත.
- ඔවුහු පහසුවෙන් විඩාවට පත්වන අතර කිරි උරාබීම ද දුර්වලය.
- ටික වේලාවක් කිරි උරා බී විඩා හරියි.
- කිරි උරා බොන අතරතුර නිදා ගනී.
- ඇතැම්විට කිරි උරා බීමට උනන්දුවක් නොදක්වයි.
- නමුත් දරුවා වැඩෙන විට දරුවාගේ කිරි උරා බීම වර්ධනය වීමෙන් මව්කිරි දීම පහසු වේ.

වැදගත්

- දරුවෙකු කිරි උරා බීමේ දී යම් ප්‍රමාණයක ශක්තියක් වැය වේ.
- එම නිසා සමහර දරුවන්ගේ බර අඩුවීමක් මුල් කාලයේ සිදු විය හැක.
- මෙවන් දරුවන්ගේ බර වැඩිවන තෙක් දොවා ගත් කිරි පෙවීම සඳහා කෝප්පයක් භාවිත කළ හැක.

  (හැම විටම කෝප්පයෙන් කිරි පෙවීමට ප්‍රථම දරුවාට තන පුඩුව උරා බීමට පුරුදු කරන්න.)
- ඔබට මව්කිරි දීම පිළිබඳව යම් ගැටලුවක් මතු වුවහොත් රෝහලේ මව්කිරි කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයට (LMC) නොපමාව පැමිණෙන්න.

ඔබේ දැනුමට

- දරුවාගේ වර්ධනය සායනයේ දී නිසි පරිදි පරීක්ෂා කර බලනු ඇත. එහිදී බර මැන ළදරු වර්ධන සටහනේ සලකුණු කර ගත යුතුය.
- නොමේරූ ළදරුවන්ට විශේෂ වර්ධන සටහනක් ඇති අතර එය රෝහලෙන් නික්ම යාමේ දී ලබා දේ.
- දරුවාගේ නිසි වර්ධනයට මව්කිරිවලට අමතරව විටමින් හා ඛණිජ ලවන වර්ග ද අවශ්‍ය වේ. එබැවින් විටමින් හා ඛණිජ, වෛද්‍යවරයා නියම කරන මාත්‍රාවෙන් නොකඩවා ලබා දෙන්න.