

• ගිලිහ පෙනි කොපමණ කලක් භාවිතා කළ හැකිද?

- අවදානම් සාධක කිසිවක් නොමැති නම් දිගු කාලීනව (මාසික ඔසප් වීම නවතින තුරු) ගිලිහ පෙනි භාවිතා කළ හැකිය.
- දීර්ඝ කාලීනව පෙනි භාවිතා කරන කාන්තාවන් අවදානම් සාධක (අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි) හඳුනා ගැනීමට වාර්ෂික වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සඳහා යොමු විය යුතුය.

පෙනි භාවිතය නැවතීමෙන් පසු ප්‍රමාදයකින් තොරව නැවත සරුභාවයට පත් වේ.

• ගිලිහ පෙනි භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි ප්‍රධාන අතුරු ආබාධ

- සුළු පිරිසකට අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකිය. (උදා: හිසරදය, කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය, වමනය, පියයුරු වල වේදනාව)
- පෙනි ගැනීම ආරම්භ කර කෙටි කලකින් මෙම අතුරු ආබාධ සාමාන්‍යයෙන් දුරුවී යයි.

ගිලිහ පෙනි මුල්ම වරට ලබා ගන්නා අවස්ථාවේ වෛද්‍යවරයෙක් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියකු හමුවන්න.

• ගිලිහ පෙනි භාවිතා නොකළ යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා

- ගර්භණී භාවයක් ඇති බවට සැක ඇති විට
- මුල් මාස 6 තුළ දරුවාට මව්කිරි පමණක් දෙන විට
- ඇතැම් හෘද රෝග / රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ආබාධ
- බරපතල ශල්‍යකර්ම සිදු කර ඇති අවස්ථා
- නිතර පවතින තදබල හිසරදය (ඉරුවාරදය)
- පියයුරු පිළිකා රෝගී තත්ත්ව
- සංකූලතා සහිත දියවැඩියා රෝග
- අධික රුධිර පීඩනය
- ඇතැම් ඖෂධ භාවිතා කරන අවස්ථා වල
- අක්මාවේ ආබාධ, ඉරුවාරදය

• ගිලිහ පෙනි ලබා ගත හැකි ස්ථාන මොනවාද?

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාල
- ක්ෂේත්‍ර පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් කාර්යාල
- රජයේ පවුල් සැලසුම් සායන (රෝහල් වල, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලවල හා ක්ෂේත්‍රයේ)
- වතු පවුල් සැලසුම් සායන
- රාජ්‍ය නොවන ආයතනය මගින් පවත්වා ගෙන යනු ලබන පවුල් සැලසුම් සායන
- පෞද්ගලික රෝහල් සහ පෞද්ගලික වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථාන

සුව සැරිය ☎ 0710 107 107



සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි.

නිසි කල රිසි ලෙස දරු සම්පත් ලැබ ප්‍රීතිමත් යුග දිවියක් උදෙසා..



ගිලිහ පෙනි දිනපතා භාවිතයෙන් සාර්ථකත්වයට

• ගිලිහ පෙති යනු මොනවාද?

මෙය නාවකාලික පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයකි. කාන්තාවන්ගේ ශරීරයේ ස්වාභාවිකව තිබෙන ප්‍රජනක හෝර්මෝන (රීස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන්) වලට සමාන සංයෝග අඩංගු වේ.

පෙති පැකට්ටුවක හෝර්මෝන අඩංගු පෙති 21 ක් සහ හෝර්මෝන අඩංගු නොවන (යකඩ අඩංගු) පෙති 7 ක් ඇත.



• ක්‍රියාකාරීත්වය

මෙය කිහිප ආකාරයකින් සිදුවේ.

- ඩිම්බ(ස්ත්‍රී බීජ) මේරීම වැළැක්වීමෙන්
- ගැබ් ගෙල ශ්‍රාවයන්හි ස්‍රාභාවය වැඩි කර ශුක්‍රාණු ගර්භාෂය තුළට ඇතුළුවීම අපහසු කිරීමෙන්

• ගිලිහ පෙති වඩාත් සුදුසු කාටද?

- දරුවාල පමා කිරීමට අවශ්‍ය කාන්තාවන්ට.
- දරුවන් අතර නිසි පරතරයක් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය කාන්තාවන්ට.

• ගිලිහ පෙති ගැනීම ආරම්භ කළ හැකි අවස්ථා මොනවාද?

- ඔසප් වකුයේ පළමු දින 5 තුළ.
- මව්කිරි දෙන මවකට මුල් මාස 6 න් පසු

• පෙති භාවිතා කළ යුතු නිවැරදි අන්දම කුමක්ද?



- පැකට්ටුවේ පළමු පෙත්තෙන් පෙති ගැනීම ආරම්භ කළ යුතුය.
- ඉන් පසු පැකට්ටුවේ ඊතලයෙන් දක්වා ඇති පරිදි සෑම දිනකම එක පෙත්ත බැගින් පෙති ගැනීම කළ යුතුය.
- දුම්රු පැහැති (යකඩ අඩංගු) පෙති ගන්නා කාලයේ මාසික රුධිර වහනය සිදු විය හැකිය.
- පැකට්ටුවේ පෙති සියල්ලම අවසන්වූ විට, පසු දින සිට නව පැකට්ටුවක් ඉහත කී පරිදිම භාවිතා කළ යුතුය.
- මෙලෙස නොකඩවා පෙති ගැනීම අවශ්‍ය නිසා නිතරම අමතර පෙති පැකට්ටුවක් නිවසේ තබා ගන්න.

දිනපතා රාත්‍රී ආහාරයට පසු පෙති ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය.



• ගිලිහ පෙති ගැනීමට අමතක වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද?

- පෙති 1ක් හෝ 2ක් අමතකවූ විටදී,
 - හැකි ඉක්මනින් හෝර්මෝන අඩංගු පෙත්තක් ගත යුතුය.
 - ඒදිනට නියමිත පෙත්තද නියමිත වේලාවට ගත යුතුය. (එනම් ඒදිනට පෙති 2 ක් ගැනීමට සිදුවේ)
 - ඉන්පසු දිනපතා දිනකට එක පෙත්ත බැගින් ගත යුතුය.

- එක දිනට පෙති තුනක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් ගැනීමට අමතකවූ විටදී, ඉහත උපදෙස් වලට අමතරව:

- ඉදිරි දින 7 තුළ අමතර පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් භාවිතා කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- අමතක වූයේ 3 වන පේලියේ පෙති නම් දැනට භාවිතා කරන පෙති පැකට්ටුවේ සුදු පෙති අවසන්වූ විට නව පැකට්ටුවක් ආරම්භ කරන්න. එනම් දුම්රු පැහැති (යකඩ අඩංගු)පෙති ඉවත දමන්න.

නිවැරදි ලෙස පෙති භාවිතා නොකළහොත් ගැබ් ගැනීමේ දැඩි අවදානමක් පවතී.

