

අසිරිමත් මව් පදවියට

පත්වීමට බලාපොරොත්තුවන ඔබට
අපගේ

උණුසුම් සුභා උපතුවේ



We care

www.megawecare.com

ගර්භනී ඔබේ සුවදායී
සෞඛ්‍ය පැවැත්ම කදනා අත් පොත

ඔබ දන්නවාද?

භ්‍රෑන් දරුවාට යනි 12 මිට ශබ්ද පැහැනව්වා.

ඔවුනට ඉපදුන පසු
දෙමාපියන්ගේ හැඩ හදුනා
ගැනීමේ හැකියාව තිබෙනවා.

වැඩිපුර හිපදවෙන හෝඵලොන
හේතුවෙන් ගර්භාණි පවදියේදී
ඔබේ හිය යහා හිසකෙස්
වෙනදාට වඩා වැඩි වෙලයකින් වර්ධනය වෙනවා.

භ්‍රෑන් දරුවා ගැන සිහිනය !

පුසුහියේදී පාදයේ ජලය හැඳීම
හේතුවෙන් ඔබේ පාදවල
පුමාණය 1 කින් හෝ 2 කින්
වැඩි වෙනන පුලුවන්. දරු උපතෙන්
පසුව වුවද මෙම තත්වය පවතිනන පුලුවන්.

දරු උපතට පෙර, දරු
උපත ලංවෙන්ම
හිවස පිරිසිදු කිරීම, පිලිවෙල කිරීම
යහා සැරසිලි කිරීම
මිනපා මතයන්ම නොවේ.

පැමිනොගිටින දැරුමේ පැති
පේලියන් පුමාණය
සාගරය හා සමානවේ.



මාගේ අම්මා

මෙදු වියයුරු වලින් මා පෝෂණය කල
 උණුසුම් දෑත් මත මා තුරුලට ගෙන මා සත්යුත් කල
 මිහිරි භාදුවලින් මා දෙකපුල් ආදරයෙන් තෙත්කල
 අයු මාගේ අම්මා තමී විය

හිත්ද මා දෙනෙන අතහැර ගිය විට
 සුමිහිරි වදන් ගායනා කරමින්
 අයින්තට තොදී සැමවිට මා හැලවු අයු
 මාගේ අම්මා තමී විය

මව් සෞභාගයේ මිහිරි කපුලු සැලමින්
 මා හිදන අතරතුර අයුල හිද
 මා අදරයෙන් රැක බලාගත් අයු
 මාගේ අම්මා තමී විය

මා ලෙඩ දුක් වේදනාවලට පත් වු විට
 කපුලු සැලමින් මා ලගා සිට පණමෙන් රැකගත් අයු
 මාගේ අම්මා තමී විය

විටෙක මා සෞල්ලමෙහි වැටී අඳු වු විට
 හිරිතූරු දිවිවින් අදරයෙන් මා සැතපු අයු
 මාගේ අම්මා තමී විය

කාලයේ අවෑමෙන් බබ දුබල වු විට
 බබ වෙහෙයී උසමහන් කල මාගේ ශක්තිමත් දෑත් සැමවිට
 බබේ සහනයට ලගා අත සැමවිට මන්දයත්
 බබ මාගේ අම්මා තමී විය



දසාධර අම්මේ...

මව් පදවිය යනු සෑම කාර්තාවක්ම අතිවාරයෙන්ම
 අත්දැකිය යුතු අපූරු අත්දැකීමකි. ගර්භණී සමයේ
 සෑම දිනක්ම මවගේ දියුණුවේ පොරොන්දුවකි. මෙම
 කාලය තුල ගර්භණීභාවය ගැන හා දරුවා ගැන
 තොරතුරු දැන ගැනීමට අති අවශ්‍යභාවය සාමාන්‍ය
 දෙයකි.

මෙම පොත බබට ගර්භණීත්වය පිළිබද වැදගත්
 කරුණු දැනුවත් වීමට උපකාරී වේ යැයි අපි
 බලාපොරොත්තු වෙමු.

උදාහරණයක් ලෙස :
 ගර්භණී සමයේ හොදින් සැලකිලිමත් වීම, බර
 පවත්වාගත්තේ කේසේද, ගර්භණී සමයේ කල හා
 නොකල යුතු දෑ, ප්‍රසූතියෙන් පසු සත්කාර සහ මව්
 කිරි දීම පිළිබද වැදගත් කරුණු.

බබ කරුණු දැනගත්තා තරමට බබගේත් දරුවාගේත්
 සතුට හා සෞඛ්‍ය තත්වය වර්ධනය වන බවට අප විශ්වාස
 කරන්නෙමු.

මෙම උදාර පදවිය ලබන බබට අපගේ උණුසුම්
 දුහා පැතුම්!

බබට සාර්ථකත්වය සැමදා පහත



මව්වරුන්ට වදනක්

“මව් පදවිය
දෙවියන්ගෙන් ලද න්‍යායයි.
අපි ඔබත් සමඟ එක්ව
මේ අලුත උපදින්නට
සිටින දරුවා
ආදරයෙන් රැක බලා ගැනීමට
සූදානම් වෙමු”

ගැබිනි සමයේ විටමින් “E” ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම

සම ඇදීම සඳහා විටමින් “E” ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම

ගැබිනි සමයේදී මෙම තත්වය ඇතිවන්නේ සම ඇදීමත් සමඟය සමේ මැද ස්ථරය (Dermis) අධික ලෙස ඇදීමට ලක්වීමෙන් මෙම තත්වය ඇති වේ.

විටමින් ලබා ගැනීමෙන් සහනය

විටමින් E ලබා ගැනීම එදිනෙදා පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට සහ එදිනෙදා ඇතිවන සෞඛ්‍ය ගැටලු වලින් මගහරවා ගැනීමට හොඳ විසඳුමකි.

විටමින් E සාරය සමේ ඇදෙන සුලු නාවයට උපකාරවන Collagen කොලරජන් උත්පාදනයට උපකාරී වේ.

හොඳ ශක්තිමත් සමක් තිබීමෙන් එය අනවශ්‍ය ලෙස ඇදීමට ලක් නොවේ.

විටමින් E කැප්සියුලයක් ගෙන එය ඔබේ සමේ උදරයේ පියයුරු ප්‍රදේශයේ සහ කලවා ප්‍රදේශයේ ආලේප කිරීම සුදුසුයි.

මෙමගින් සමේ ඇදෙන සුලු ස්ථාන වල පිහිටීම යථා තත්වයට පත් කරයි.



කැල්සියම් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම

- කැල්සියම් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. දරුවාගේ වර්ධනයට කැල්සියම් අවශ්‍යයි. එමෙන්ම දරුවාගේ ඇටකටු සහ දත් වර්ධනයටද කැල්සියම් අවශ්‍ය වේ
- ඔබගේ දරුවා කැල්සියම් ලබා ගන්නේ ඔබෙන්ය එම නිසා අවශ්‍ය කැල්සියම් ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම වැදගත්ය
- මේ අමතර කැල්සියම් අවශ්‍යතා සපුරාලීමට ඔබගේ ශරීරය 50% ක අමතර කැල්සියම් ප්‍රමාණයක් උරා ගැනීමට මුල් මාස 06 තුල ශරීරය සුදානම්ය, එම නිසා අමතර කැල්සියම් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. ආහාර වලින් ලබාගන්නා කැල්සියම් ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත් නොවේ. අමතර කැල්සියම් (කැප්සියුල්) ලබා ගැනීම ඔබේ අස්ථි වර්ධනය ඉදිරි කාලයේදී ඇති විය හැකි (ඔස්ටියෝපොරෝසිස්) වැනි රෝගාබාධ වලින් වැලකිය හැක.
- අඩු කැල්සියම් ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමෙන් මාංශපේශි අදීම (Cramps) ඇති විය හැකිය.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් කැල්සියම් ලබා ගැනීමෙන් ගැබිනි කාලයේදී ඇතිවිය හැකි අධික රුධිර පීඩනය අවම කර ගත හැකිය.
- ගැබිනි සමයේ පමණක් නොව මව් කිරි දීමේදී කැල්සියම් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. ඊට අමතරව අනෙකුත් විටමින් වර්ගද මව් කිරි දීමේදී අත්‍යවශ්‍ය වේ. එම නිසා ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් අවශ්‍ය වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

අන්තර්ගතය

ප්‍රතිභාන සත්කාර

- හැදින්වීම
- ප්‍රසූතියේදී පෝෂණය සහ බර පාලනය.
- ප්‍රසූත කාලයේදී කල යුතු සහ නොකළයුතුදේ.
- ප්‍රසූත කාලයේදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ මගහරවාගැනීමට ඉගි.
- ප්‍රසූත කාලයේදී කල හැකි ව්‍යායාම.
- ප්‍රසූතිය සඳහා සුදානම් වීම.

ප්‍රසූතියෙන් පසු සත්කාර

- ඔබගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම
- පෝෂණදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- මව් කිරි දීම
- කිරි දෙන මව්වරුන්ට ප්‍රයෝජනවත් වන දේ
- ප්‍රසූතියෙන් පසු ව්‍යායාම.

ප්‍රසූත කාලයේදී කැල්සියම් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම

- ප්‍රසූත කාලයේදී විටමින් E ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම

හැඳින්වීම

සුභ පැතුම් දායාධර අම්මේ දරුවකු ලැබීමට සිටීම ඉමහත් ප්‍රීතිජනක අත්දැකීමකි. අමතක කරන්න වීජා, ඔබ මේ කාලය තුළ හොඳින් ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගැන සිතිය යුතුයි. හේතුව විය ඔබට මෙන්න ඔබේ දරුවාටද බලපාන බැවිනි.

දරුවා ලැබීමට පෙර පෝෂණය

ඔබ වැඩිපුරම සැලකීමත් විය යුතු දේ නම් සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමයි. ප්‍රසූත කාලයේදී ඔබට කැලරි 300ක අමතර කැලරි ප්‍රමාණයක් ඔබගේ සහ දරුවාගේ පෝෂණයට අවශ්‍ය වේ.

ඔබ ආහාරයට ගන්නා දේ දරුවාගේ පෝෂණයට සෘජුවට බලපායි. වීම නිසා සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම ඔබගේ වගකීමයි.

ඔබට කැලරි ප්‍රමාණයක් නොව ඊට අමතරව විටමින්, යකඩ, කැල්සියම් සහ අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කැමට වකතු කර ගන්න.

වැඩිපුර කෑමෙන් වලකින්න. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම වැදගත්ය.

සමබර ආහාර වේලක් යනු කුමක්ද?

සමබර ආහාර වේලක් යනු අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නිසි ප්‍රමාණයට විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර ලබා ගැනීමයි.



දරුවා ලැබීමෙන් පසු ව්‍යායාම

Single Leg Circles

බිම දිගා වී අත් දෙක දෙපස තබා පළමුව ඔබේ දකුණු පාදය කෙලින් උඩට ඔසවන්න, ඉන් පසු වය වක්‍රාකාරව කරකවන්න (10 වරක්) මෙම ව්‍යායාම අනෙක් පාදයටත් ඵලසම කරන්න.



Pelvic Tilt

බිම දිගා වී දැනගිස් නවා ගන්න. ඉන්පසුව ඔබේ අත් දෙක උදුහරණයේ පෙන්නවා දී ඇති පරිදි තබා ගන්න. ඉන් පසු ඔබගේ අත් දෙකත් උදරය සම්ප්‍රේෂණය කිරීමත් සමග පසුපසින් ඉහළට ඉස්සෙන්න. මෙම ව්‍යායාමයේ තත්පර 06 ක් පමණ රැඳී සිටින්න. මෙම ව්‍යායාමය 06 වරක් කරන්න.



Pelvic Rotation

බිම දිගා වී දැනගිස් නවා ගන්න. අත් දෙක දෙපසට නවා ගන්න අත් සහ කකුල් වම් පැත්තට හරවන්න. නැවත කකුල් දෙක තිබුණු ස්ථානයට ගන්න. ඉන්පසු නැවතත් කකුල් දෙකම දකුණු පැත්තට හරවන්න.



- දුම් පානය, මත්පැන් පානය සහ රසකාරක යෙදූ ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුයි.
- මානසික ආතතිය මඟහැරීමට ඔබේ ප්‍රභව සිටින ඥාතියෙකු යහලුවකු සමඟ කථාවේහි යෙදෙන්න.
- සැහැල්ලුවෙන් සිටීමට කාලයක් සොයාගන්න.



දරුවන් පිළිසිදුගෙ සිටින මව්වරුන්ට සුදුසුම හොඳම පළතුරු.

දරුවන් පිළිසිදුගෙ සිටින නව මව්වරුන්ට නැවුම් පළතුරු හිතකර වන අතර අතැරීමේ පළතුරු වඩාත් හිතකර වේ.

අඹ

සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට අවශ්‍ය දෛනික විටමින් A හා C අවශ්‍යතාවය එක අඹයකින් ලබාගත හැක. අලුත බිඳි වන දරුවකු සාමාන්‍යයෙන් විටමින් A උග්‍රතාවයකින් පෙලෙන බාවීන් පශ්චාත් මරණීය සංක්රීණතා හා අඩු, ප්‍රතිශක්තියකින් පෙලීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇත වඳවීන් දරුවන් පිළිසිදුගැනීමට සිටින මව්වරුන්ට එය වළක්වා ගැනීමට අඹ වඩාත් සෞඛ්‍යදායක වේ.



දේවම්

දේවම් කැල්සියම්, ෆෝලේට්, යකඩ, ප්‍රෝටීන් හා අස්ථි ශක්තියට වඩාත් හිතකර විටමින් K බහුල පළතුරකි.



අලිගැටපේර

ඔබේ ගෙවත්තේ වවාගන්නා අලිගැටපේර ඔබට ශ්‍රී ලංකාවේ සොයාගත හැකි රසායනික දේ අඩංගු නැති හොඳම පළතුරුවර්ගයක් වේ විවිද පෝෂණ සංයුති අඩංගු අලිගැටපේර ගර්භනී සමයෙහි ආහාරයට ගත හැකි කදිම පළතුරක් අලි ගැටපේර ආහාර දිරවීමට, බද්ධිය අඩු කිරීමට හා මස්පිඩු විසුංසය සදහා බෙහෙවින් උපකාරී වන පළතුරකි.



කිරි දෙන මව්වරුන්ට ඔවුන් පෙලක්

දොඩම්

දොඩම් සෛල හානි වැලක්වීමට හා යකඩ අවශෝෂණයට සහයවන විටමින් C බහුල පළතුරකි දොඩම්වල ජල ප්‍රමාණය ඉහළ මට්ටමක පවතින බැවින් පුද්ගලයකුට සජලව හා සෞඛ්‍යය සම්පන්නව තබාගැනීමට උපකාරී වේ. දොඩම් වල ගොලේට් අඩංගු බැවින් එය ළදරුවන්ගේ සිහින් ආම්ලිකතාව සහ මොළයේ අසාමාන්‍යතා ඇති වීමට හේතුවන ස්නායු හළ අඩුපාඩු (Neutral Tube Defects) වළක්වීමට උපකාරී වේ.



කෙසෙල්

කෙසෙල් වල අධික තන්තු අන්තර්ගතය ප්‍රධාන වශයෙන් ගැබ්ගැනීම් ආශ්‍රිත මල බද්දයේදී උපකාරීවී පර්යේෂණ වලදී තහවුරු වී ඇත්තේ කෙසෙල් වල අඩංගු විටමින් B6 ගර්භනී සමයේ මුල් මාසවලදී ඇති වන ඔක්කාරය හා වමනය ලිහිල් කිරීමට උපකාරී වන බවයි. කෙසෙල් පොටෑසියම් සහ විටමින් C බහුල පලතුරකි.



ඇපල්

ඇපල් වල පොටෑසියම්, විටමින් A සහ විටමින් C අඩංගු වේ ගර්භනී සමයේ දී ඇපල් අහාරට ගැනීමෙන් දරුවන් ඇපුම හා ආසාත්මිකතාවයන්ගෙන් පීඩා විදින සම්භාවිතය අඩු වී ඇති බව පර්යේෂණයෙන් තහවුරුවී ඇත.



- ඔබගේ පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- ඔබ බීමට ගන්නා කිරි ප්‍රමාණය වැඩිකරන්න. කිරි ප්‍රමාණය වැඩිවුවහොත් එය කිරි දීමට පහසු වේ වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න. උණුකර නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම වැදගත් වේ.
- පිහිනීම, පාපැදි වලවීම වැනි දෑ මාස 6ක් සහ ඊට වැඩි කාලයකට පසු අවශ්‍ය නම් කල යුතුයි. යෝගා සහ ඔබට පුලුවන් ප්‍රමාණයෙන් ඇවිදීමේ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.



- ආහාර ගැනීමේ වේලාව ඉතා වැදගත්. අධික තේල් අඩංගු ආහාර, එස්, යෝගට්, වැනි කල්තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වලකින්න, බඩගිනි වූ විට පමණක් අහාර ලබාගන්න. කුරුදු කහ. නිවිති කිරි, ඉගුරු අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීම සුදුසුයි.
- දිනපතා හෂම කලයුතුයි ආයුර්වේද තෙල භාවිතයෙන් ස්නානය කිරීම ඔබේ ගතට මෙන්ම මහසටද යෝග්‍ය වේ
- සුවපහසු යට ඇඳුම් ඇඳින්න
- කායික හා මානසික ආතතිය අවම කර ගන්න.
- නින්ද අවශ්‍යයි. ඔබට රාත්‍රියේදී නිදා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් දරුවා හිදාගෙන සිටින වේලාවේදී ඔබ නිදාගත යුතුයි.

ප්‍රසූතියේත් පසු ක්‍ෂණිකව

ඔබගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම

මාස ගණනාවකට පසු ඔබේ දරුවා දැන් ඔබ ළඟ පසු ගිය මාස 9 තුළ ඔබගේ ශරීරය විපර්යාස ගණනාවකට මුහුණ දී ඇත මේ වෙස්කම් වලින් යථා තත්ත්වයට පත්වීමට සති 6 ක් පමණ ගත වේ.



ඔබට ඔබගේ දරුවාගේ අවශ්‍යතාවයන්ට නිරත වීමට සිදු වීම සුලභ කාරණයකි. එහෙත් ඔබගේ සෞඛ්‍ය ගැන සිතීම වැදගත්ය. සෑම විටම සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට අමතක නොකරන්න.

මව් කිර දීම

දැන් ඔබ කිර දෙන මවකි. දැන් ඔබේ දරුවා රඳා පවතින්නේ ඔබගේ මව් කිර මතය. එම නිසා ඔබ පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතුය

ඔබගේ දරුවාට මව් කිර හැර වෙන විකල්ප නැත. එම නිසා ඔබට අමතර කැලරි කිර දෙන කාලයේදී අමතරව ලබා ගත යුතුය



වෙනස් වීම් සමඟ ඉදිරියට

ඔබගේ පිවිතය සීග්‍රයෙන් වෙනස් වේ වැඩි ඉවර කර ගැනීමට නොහැකි වන දින තිබෙන්නට පුලුවන් එහෙත් උනන්දුවෙන් ඉදිරියට යන්න.

මුල් දිනවලදී ඔබ ඔබේ අලුත උපන් දරුවා සමඟ කාර්යබහුල වීම සාමාන්‍යයි. එහෙත් ඔබ ඔබේ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණය ගැන සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත්ය.

මතක තබා ගත යුතු කරුණ නම් ඔබේ පෝෂණය අද දිනට නොව ඔබේ පවුලේ පෝෂණය සහ වර්ධනයට රැකුලක් වනු ඇති නිසාය.

ප්‍රසූතියේදී බර පාලනය

ප්‍රසූත කාලයේදී ඔබට අමතර කැලරි ප්‍රමාණයක් දිනකට ගත යුතුය. එහි තේරුම ඔබ පමණට වඩා ආහාර ගැනීම නොව අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැනීමයි. ප්‍රසූත කාලයේදී ශරීරයේ බර පමණට වඩා වැඩි වීම නොයෙකුත් සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට හේතුවක් වේ උදාහරණයක් ලෙස පිට ප්‍රදේශයේ කැක්කුම්, අධික වෙහෙස කර බව සහ ප්‍රසූතියේදී ඇති වන අධික රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව වේ



ප්‍රසූත කාලයේදී බර වැඩිවීම

- 01) 1 -2Kg 1 වන මාස 3 ඇතුලත
- 02) 1.5-2Kg මසකට වරක් 2වන මාස 3 ඇතුලත
- 02) 1.5-2Kg මසකට වරක් 3වන මාස 3 ඇතුලත

ප්‍රසූත සමයේ බර පාලනය.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගන්න, කැලරි වැඩි ආහාර අඩු කරන්න.

- සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගන්න.
- සෑම පෝෂ්‍ය සංඝටකයන්ගේ යුත් ආහාර ඔබගේ ආහාර වේලට චිකතු කරගන්න.
- නිතර ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න. මෙම පොත් පිටුවෙහි අඩංගු ව්‍යායාම වල වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව නිරත වන්න.
- වැඩිපුර ආහාර ගැනීමෙන් වලකින්න. අමතර මෙදය (බටර) ගැනීමෙන් වලකින්න.



මහන්සිය -

මහන්සිය ඇති වීම සාමන්‍යයයි. විශේෂයෙන්ම පළමු මාස 03 දී. හේතුව හෝර්මෝනවල ඇති වන විපාර්යාසය වේ. මේ නිසා මහන්සිය වගේම වමනය ඒමද ඇති විය හැක.



විවේක ගැනීම සහ නින්දා ලබා ගන්න. විවේකකාරක උදාහරණයක් ලෙස ඇවිදීම, සංගීතයට සවන්දීම කල හැක සමබර ආහාර වේලක් ලබාගන්න විමේන්ත කැලේන් අඩංගු ආහාර හා පානයන් ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.

උදාසන කාලයේදී ඇති වන අපහසුතා-

- මෙය දවසේ ඔහනම කාලයකදී ඇති විය හැකිය බොහෝ කාන්තාවන්ට මෙම තත්වය සති 10 ක් පසු වූ පසු මඟ හැරී යයි.
- ඉඟුරු අඩංගු පානයන් / හේ බීමට ගන්න. විවිධ පානයන් පානය කිරීමේදී ආහාර අතර මැද වේලක් ලෙස ලබා ගන්න ආහාර ගැනීමේදී ආහාර සමඟ නොගන්න.
- කල් තබා ගන්නා දේවල් අඩංගු කරන ලද ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.

බඩේ දැවිල්ල -

- මේ සදහා කුඩා ආහාර වේල් 5ත් 6ත් අතර දිනකට අධික ලෙස පානයන් ආහාර ගන්නා අතරතුර ලබාගනීමෙන් වළකින්න
- අධික ලෙස සැර, තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වැලකින්න. නිදාගැනීමට මොහොතකට පෙර ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.

පිටේ කැක්කුම / වේදනාව -

- ප්‍රසූත කාලයේදී කාන්තාවන්ගේ බර වැඩිවේ. වයස සමන්‍යයයි කොදු ඇට පේළිය මෙම බර දරා ගත යුතුයි මෙය වේදනාවට හේතුවේ.
- දිගු වේලාවක් සිට ගෙන සිටීමෙන් වළකින්න.
- ඇඟ ඇදීමෙන් වළකින්න.
- ඇඟට පහසු මෙට්ටියක වම් පැත්තට හැරී නිදාගැනීමට පුරුදු වන්න.
- පාද සදහා අධි උස සපත්තු භාවිතයෙන් වළකින්න

කළ යුතු දේ

- වෛද්‍යවරයාට හමුවන්න.
- සමබර ආහාර වේලක් ගන්න.
- සෑම විටම පලය පානය කරන්න.
- සෑම විටම සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් සිටින්න. හිටපු තුල ඉතා සැහැල්ලු වටපිටාවක් ඇති කරගන්න.
- දිනකට පැය 1/2 ව්‍යායාම කරන්න ඇවිදීම වඩාත් සුදුසුයි.
- බිම වැටුණු දෙයක් ගැනීමේදී වක වර නැවීමෙන් වළකින්න. දහනිස් දෙකෙන් හිද බීමට නැමෙන්න
- කෙටි දුර ගමන් යාම ගැටලුවක් නැත වහනයක ගමන් කිරීමේදී හැකි සෑම විටම බදු පටි පැළදීමට අමතක නොකරන්න.
- නිතර ව්‍යායාම කරන්න උදාහරණයක් ලෙස ඇවිදීම, යෝගා, පිනිනිම් ආදිය.
- ඇඟට හිර නොවූ ඇඳුම් අදින්නට වග බලා ගන්න.
- ප්‍රසූත කාලයේදී ගත යුතු අමතර විටමින් වෛද්‍ය නිර්දේශයට අනුව ලබා ගන්න

නොකළ යුතු දේ

- වෛද්‍ය නිර්දේශයෙන් තොරව කිසිදු ඖෂධයක්
- ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- පමණට වඩා ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.
- දුම් බීමෙන් වළකින්න
- අධි උස සපත්තු පැළදීමෙන් වළකින්න.
- අධික ලෙස නිදා ගැනීමෙන් වලකින්න.
- අධික හා අනවශ්‍ය ලෙස ආතතිය ගැනීමෙන් වලකින්න.

ප්‍රසූත සමයේ අනතුරු ඇඟවීම්.

වහාම ඔබගේ වෛද්‍යවරයා වෙත යොමුවන්න -

- රතු පැහැති ලේ වහනය වීම (වැදෑමහෙන්)
- ඔබගේ වතුර බැහැර වීම.
- යටි බඩ සහ සිරුරේ පැත්තකින් ඇති වන අධික වේදනාව.
- පෙනීම අපහැදිලි වීම
- අධික හිසේ වේදනාව, ක්ලන්තය මුහුණ සහ ශරීරයේ ඉදිමීම.
- උණ ගතිය.
- මුත්‍රා පිටකිරීමේදී ඇති වන වේදනාව



ප්‍රසූතියට සූදානම් වීම -

රෝහලට ඇතුළත් වීමේදී ඔබ රැගෙන යායුතු දෑ

- පිරිසිදු ඇඳ ඇතිරිල්ලක් මවට සහ අලුත උපන් බිලිදාට.
- පිරිසිදු ඇඳුම් මවට සහ අලුත උපන් බිලිදාට.
- බෙඩ් ජැකට් 3, සෙරප්පු කුට්ටමක්.
- කිරි දීමේදී අදින Bar.
- සනීපාරක්ෂක තුවා කිහිපයක්.
- විදිනෙදා අවශ්‍යතාවන්ට පනාවක්, දත් බුරුසුවක් දන්තලේප, තුවායක්, සබන්, බිස්කට් වැනි සැහැල්ලු ආහාර
- ඔබගේ බෙහෙත් සහ සටහන් පොත.
- ඔබගේ පවුලේ අයගේ දුරකථන අංක.



ප්‍රසූත කාලයේ ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ වලක්වා ගැනීමට ඉඩ.

පාදයේ ඇති වන මස් පිඩු වේදනාව -

- ප්‍රසූත කාන්තාවන්ගේ බාගයකට වැඩි සංඛ්‍යාවක් මෙම පාද වේදනාවන්ගෙන් පීඩාවිදි මෙය සවිස් කාලයේදී බහුලවම ඇති වේ.
- වැඩිපුර කැල්සියම් ආහාරයට එකතු කර ගන්න. (දිනකට කිරි විදුරු 03 ක් පමණ) නැතිනම් කැල්සියම් පෙති සහ පොටෑසියම් (කැල්සියම්, දොඩම්) අඩංගු ආහාර
- කකුල් දෙක දිග ඇර හිඳා ගැනීමෙන් මස් පිඩු වේදනාව මගහරවා ගත හැක.



ප්‍රසූත කාලයේදී ඇතිවන මලබද්ධිය -

- මෙම තත්වය ඉතා සුලභ තත්වයකි. ඔහුගේ කන්තාවක් යම් අවස්ථාවකදී මලබද්ධිය ඇති විය හැකිය.
- දිනකට වතුර විදුරු 8 ක් පමණ පානය කරන්න වියට 1-2 පළතුරු බීම (ඇපල් ගොයාර්ස්) එකතු කර ගන්න.
- කෙඳි සහිත ආහාර ඔබගේ ආහාර වේලට එකතු කර ගන්න. උදා:- අමු වළවලු, පළතුරු
- දැනපතා අවිදිම හොඳ ව්‍යායාමයකි. මෙමගින් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය කාර්යක්ෂම කරයි. (ව්‍යායාම අංක 11 බලන්න)



ප්‍රසූත කාලයේදී පාද ඉදිමීම -

- ඔබගේ පාද කෙලින් උඩු අතට තබා ගැනීම, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට විවේකය ලබා ගැනීම, වම් පැත්තට බරවී හිඳාගැනීමෙන් පාද ඉදිමීමේ තත්වය මගහරවා ගත හැක
- වැඩි වේලාවක් දිගටම සිට ගැනීමෙන් වළකින්න.



ප්‍රසූත කාලයේදී ව්‍යායාම

නිතර ව්‍යායාම වල යෙදීම ඔබට ප්‍රසූතිය පහසු කිරීමට උදව් වේ. නිතර ව්‍යායාම වල යෙදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි,

- මහත්සියට ප්‍රතිදේහයක් සේ ක්‍රියා කරයි.
- ශක්තිමත් මාංශපේශි.
- මාංශපේශි වලනය පහසු කරයි.
- මානසික ආතතිය අඩු වීම.
- ප්‍රසූතියට ශරීරය සුදානම් කරයි.

ඕනෑම ව්‍යායාමයකට යෙදවීමට පෙර ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

ප්‍රසූත කාලයේදී ව්‍යායාම

8

මෙම ආකාරයෙන් දිගා වෙන්හ වීමගින් උදරයේ මාංශ පේශි සෘජු වේ.



මේ ආකාරයට ගන්න සිටගෙය සිටින විට පසුපසට බර නොවන්න



5

මෙලෙසින් දො මදක් අත් ක කෙලින් සිට ගැනීම සුදුසු වේ.



5

7

මෙම ඉරියව්වේදී මුත්‍රාශය හා දැන් වල මාංශ පේශි



8

කොට්ටියක ආධාරයෙන් මදක් සිටිමින් ප්‍රදේ මාංශ පේශි ලිහීම

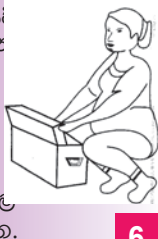


නිවරදිව වාඩි වීම පුදු අපහේන්තු කොන්ද කෙලින් සිටින වාඩි වන්න.



6

බරක් එසා ඉදිරියට පවලකින් කෙලින් තබා දහනිස නවා බර එසවීම සිදුකරන්න.



6

9

රූපයේ ආකාරයට සම්භාහනය කිරීමෙන් කොන්දේ වේදනාව ප්‍රසූත වේදනාව සහ මල බද්ධිය අඩු වේ.




10

කෙලින් වාඩි වී දේපා දැන් එක්කර දහනිස් සෙමෙහ හා පහ දමන්න



අවසාන මාස කිහිපයේ නිදා ගැනීමේ දී දෙපා අතර කොට්ටියක් තබා ගැනීමෙන් සහනයක් ලැබේ.



6

11

රූපයේ ආකාරයට දෙපා මදක් දෙපසට කර ඇතිලි වාඩි වෙන්හ මෙමගින් කොන්දේ වේදනාවට මලබද්ධියට සහනයක් ලැබේ.

