

සමහර දරුවන් උපදින විටම ආබාධ වලින් පෙළේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වෙසෙන අපට එම ආබාධ සමහරවිට ගර්භිනී අවදියේදීම හඳුනාගතහැකි වුවත් එවැනි කලල ගබ්සා කිරීම තිතිවිරෝධීය.

මෙම ආබාධ සමහරක් හටගැනීමට හේතුව දැන් සොයාගෙන ඇත. එම නිසා දරුවන් ලැබීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින දෙමාපියන් තම දරුවන්ගේ එවැනි ආබාධ අවම කරගැනීම සඳහා දරුවා පිළිසිදු ගැනීමට පෙර සහ ගර්භිනී අවධියේදී පිලිපැදිය යුතු ක්‍රියාමාර්ගපිලිබදව උපදෙස් වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ලබාගත යුතුය. (Preconception Counselling)

ඔබ දරුවකු පිලිසිදු ගැනීම බලාපොරොත්තුවෙන් සිටිනම් ඔබ සහ ඔබේ සහකරුවා වෛද්‍යවරයකු හමුවී සාකච්ඡා කල යුතුය. ඔහු ඔබලාගේ විස්තර විමසා එම විස්තර වලට අනුව දරුවා පිළිසිදු ගැනීමට පෙර සහ ගර්භිනී අවධියේදී ඔබලාගේ ජීවන රටාවේ සිදුකල යුතු වෙනස්කම් සහ ඔබලාට යම් රෝගාබාධයක් ඇත්නම් ඒ සඳහා ගතයුතු ප්‍රතිකාර පිලිබදව උපදෙස් දෙනු ඇත.



පේන බලමින් සිටියොත්

මෙම වෛද්‍ය හමුව මෙතරම් වැදගත් ඇයි?

දරුවාගේ කලලවිකසනයේ ඉතාම වැදගත් අවධිය දරුවා පිළිසිදුගත් වහාම ඇති සති කිපයයි. භාර්යාව ඇයගේ ඔසප් වීම තැවතී ඇති බව තවම නොදනී. තවද ගර්භිනී ලක්ෂණද (උදේට වමනය යාම වැනි) ඇයට මේ කාලයේදී පහල නොවිය හැකිය. එබැවින් දරුවකු ලැබීමට සැලසුම්

කර එය බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියේ නැත්නම් දරුවකු පිලිසිදුගෙන ඇතිදැයි නොදනී.

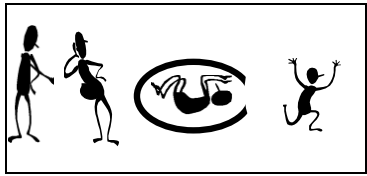
මෙම කාලය දරුවාගේ කලලය පිටතින් පැමිණෙන විෂබීජ විකිරණ ඖෂධ මත්ද්‍රව්‍ය සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය ආදියට ඉතාම සංවේදී අවධියයි. එබැවින් ඔබ ඒවායින් වැලකීමට සැලසුම් කර තිබුණේ නැතිනම් මෙම කාලයේදී දරුවාගේ කලලයට බරපතල හානි සිදුවිය හැකිය.



පිලිසිදුගැනීමක් බලාපොරොත්තුව සිටින ඔබ පහත කරුණු ගැන සිතා බැලුවාද ?

- අප දෙදෙනා ගර්භිනී අවදියේදී සහ ඉන් පසු එකිනෙකාට උපකාර කිරීමට සූදානමින් සිටිද?
- ගර්භිනී වීමට පෙර, ගර්භිනී අවධියේදී සහ ඉන් පසු උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ගැනීමට දක්ෂ කාරුණික වෛද්‍යවරුන් අප තෝරාගෙන තිබේද ?
- අප දෙදෙනා සම්පූර්ණ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට (මූලික රුධිර සහ මුත්‍රා පරීක්ෂණ ඇතුළුව) භාජණයවී තිබේද?
- අප දෙදෙනාට රෝග හෝ වෙනත් කායික ආබාධ ඇත්නම් ඒවාට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගෙන තිබේද? එසේ නැතිනම් ඒවා සුදුසු පරිදි පාලනය කරගෙන තිබේද ?
- අප දෙදෙනාගේ ලේ වර්ග පරීක්ෂාකරගෙන තිබේද?
- ගර්භිනී වීමට පෙර උපන් පාලන ක්‍රම තතර කරන ආකාරය සහ ගර්භිණී කාලයේදී ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම ගැන අප උපදෙස් ලබාගෙන තිබේද ?
- අපගේ දිනවර්ෂාවට කලසුතු වෙනස්කම් සහ ක්‍රීඩා හෝ ව්‍යායාම වල නිරතවීම පිලිබද උපදෙස් ලබාගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) මගේ දත් පරීක්ෂා කරවාගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) පර්මිස් සරම්ප සහ පිටගැස්ම එන්නත් ලබාගෙන තිබේද ?

- මම (අනාගතයේ මව) VDRL පරීක්ෂණය කරගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) මගේ ශරීර සෞඛ්‍ය සහ පිරිසිදුබව රැකගැනීම සහ පියසුරු ආරක්ෂා වැඩිපුර උපදෙස් ලබාගෙන තිබේද?
- මම (අනාගතයේ මව) වේල නොවරදවා ආහාර ගැනීම සහ අළුත් පිරිසිදු (විෂබීජ සහ විෂද්‍රව්‍ය වලින් තොර) ආහාර ගැනීම පිලිබදව උපදෙස් ලබාගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) දිනපතා පෝලික් අම්ල පෙනිගන් නවාද ?



උපදෙස් පිලිපැද්දොත්

- මම (අනාගතයේ මව) ගර්භිනී කාලයේදී විශේෂයෙන්ම පළමු මාස තුනේදී පහත සඳහන් දෙයින් වැලකීමට පියවර ගෙන තිබේද?
 - වය් වර්ග, කෘත්‍රීම ආරක්ෂක ද්‍රව්‍ය, සහ වෙනත් කෘත්‍රීම ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර/බීම වර්ග.
 - සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කර අසුරා ඇති බවට සැක සහිත ආහාර/බීම වර්ග.
 - බටහිර/ආසුර්වේද ඖෂධ, තිදි පෙනි ආදිය.
 - මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය.
 - දුම්පානය සහ අන් අයකු බොන දුම්වැටියක දුම් ආශ්‍රහනය කිරීම.
 - අනවශ්‍ය ලෙස රෝහල් වලට යාම හෝ බෝවන රෝග ඇති අය ආශ්‍රය කිරීම.
 - සුරතල් සතුන් ගෙදර ඇතිකරන බල්ලන් බලලුන් කුරුල්ලන්.

- රූපලාවන්‍ය සඳහා ගල්වන ද්‍රව්‍ය සහ හිසකෙස් වර්තක.
- කෘමිරසායනද්‍රව්‍ය ආහාරතුලින් බීමතුලින් හෝ කෙලින්ම ශරීරයට ඇතුළු වීම.
- පිහිනුම් තටාක.
- නොපිසන ලද මස් පරිභෝජනය කිරීම.
- X-කිරණ හෝ ගෙදර දොරේ හෝ සේවා ස්ථානයේ ඇති වෙනත් විකිරණ.
- මම (අනාගතයේ පියා) සෞඛ්‍යයට අහිතකර සේවා ස්ථානයක සේවය කිරීමෙන් වැළකී ඇත්ද ? නොඑසේනම් ආරක්ෂක පියවර ගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ පියා) මගේ භාර්යාව මගේ සිගරට් දුම් වලට හසුවීම වැළැක්වීමට පියවර ගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ පියා) මත්පැන් බීම අඩුකිරීමට සහ වෙනත් සෞඛ්‍යට අහිතකර පුරුදු අතහැරීමට පියවර ගෙන තිබේද ?

මම උපදෙස් ලබාගන්නේ කොතැනින්ද?

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ඔබව හොඳින් දන්නා හදුනන බැවින්, ඔබට උපදෙස් ලබාගැනීමට වඩාත්ම සුදුසු පුද්ගලයා ඔහුය. ඔබට පවුලේ වෛද්‍යවරයා කුතොමැතිනම් හෝ වැඩිදුර උපදෙස් ලබාගැනීමට අවශ්‍යනම් කොළඹ වෛද්‍ය පීඨයේ මානව ප්‍රවේනි ඒකකයට පැමිණෙන්න.

මානව ප්‍රවේනි දැනුම ප්‍රවේනි කිරීමේ වැඩසටහන
මානව ප්‍රවේනි ඒකකය
 (Human Genetics Unit)
 වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
 කිත්සි පාර, කොළඹ 8
 දුරකථනය/ෆැක්ස් 011 289545
 ඊ-මේල් office@hgucolombo.org
 ඉන්ටර්නෙට් <http://www.hgucolombo.org>

**පිලිසිඳ ගැනීමට
 පෙර උපදෙස්
 පිලිපදින්න
 උපත් ආබාධ වලින් තොර
 සෞඛ්‍ය
 සම්පන්න
 දරුවන්
 ලබන්න**

ඔබ දැනගතයුතු කරුණු

