

ගැබිණි කාලය සතුට උතුරා යන අවධියක් කරගන්න...

දරුවකු පිළිසිඳුණු මොහොතේ පටන් මවක් ඇඟිලි ගනිමින් නොඉවසිල්ලෙන් බලා සිටින්නේ දරුවා බිහිවන දිනය එළඹෙන තුරුය. මේ සඳහා නව මාසයක කාලයක් මවකට බලා සිටීමට සිදු වෙයි. මෙම කාලය තුළ සිත සතුටින් බලා සිටින මව අතින් කුස තුළ වැඩෙන දරුවාට සුළු හෝ හානියක් සිදු නොවිය යුතුය. සිතා මතා නම් මවකගෙන් වරදක් සිදු නොවන නමුත්, දුරදිග නොසිතා කරන යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් මගින් දරු පැටියාට හානියක් විය හැකිය.

සිතට දුකක් ගෙන දෙන කරුණු වලින් හැකි තරම් ඇත්වී සිටීම වැදගත්ය. වෛද්‍ය උපදෙස් අකුරට පිළිපදිමින් නියමිත දිනට සායනයට යාමට, වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීමට අමතරව තවත් කරුණු කිහිපයක් ගැන මවක් අවධියෙන් සිටිය යුතුය. ඒවා නම්,

අධික ලෙස හඩා වැටීමෙන්, අඩදබර කර ගැනීමෙන්, දුකෙන් සිත් තැවුලෙන් කාලය ගත නොකිරීම වැදගත්ය.

අද අතීතයේදී මෙන් නොව ගැබිණි මව්වරුන් ද විවිධාකාරයේ ඇඳුම් අඳියි. එහෙත් තුනටිය තදවන ඇඳුම්, කලිසආදිය ඇඳීමෙන් වළකින්න. උත්සව අවස්ථාවලදී දිගු වෙලාවක් එවැනි ඇඳුම් ඇඳගෙන සිටීම අහිතකරය.

වෛද්‍ය උපදෙස් වලින් තොරව කිසිදු ඖෂධ වර්ගයක්, හෝ විටමින් වර්ගයක් පාවිච්චි නොකළ යුතුය. තමන්ට ඇතිවන සුළු සුළු ආබාධවලට වුවද, හිතුම්තයට ඖෂධ, වේදනා නාශක ලබා නොගන්න. අසාත්මික ආහාරපාන වලින් වැළකීම ඉතා වැදගත්ය. සමහර මවු වරුන් තක්කාලි, අන්නාසි, දෙල්, අච්චාරු, වටිනි, බලමාළු, ඉස්සෝ, දැල්ලො වැනි විවිධ ආහාරවලට අසාත්මිකතාවයක් දක්වයි. එවැනි අය තමන්ට අසාත්මික ආහාර වලින් වැළකී සිටිය යුතුය. මවකගෙන් මවකට අසාත්මිකතාවය දක්වන ආහාරය වෙනස් වෙයි. ෪ කාලයේදී ස්නානය කිරීමෙන් වළකින්න.

අධික සීත අවස්ථාවලට හෝ අධික උෂ්ණ අවස්ථාවලට ලක්නොවී සිටින්න.නිදි මැරීම තුසුදුසුය.

සෙනඟ අධික ලෙස ගැවසෙන තැන්වලට යාමෙන් හැකි තරම් වළකින්න. එයින් බෝවන රෝගයකට ගොදුරු වීමේ අවධානමක් ඇති වෙනවා වගේම මව අපහසුතාවයට පත් කරන කරුණකි. තමන් කැමති පුද්ගලයන් , උත්සව කොපමන තිබුණත් සෙනඟ පිරි ඇති විට යාමෙන් වළකින්න. විරේක බෙහෙත් ගන්නවානම් හෝ එක්ස් කිරණ ඡායාරූප ගන්නවා නම් වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් කරන්න. බයිසිකල් පැදීම, කඳු නැගීම, දිවීම, පිහිනීම, අධික ලෙස ව්‍යායාම කිරීම 'ගැබිණි මවකට සුදුසු නැත. අඩි උස පාවහන් පැළඳීමෙන් වළකින්න. දැනටමත් මවුකිරි දෙන මවක් නම්, නැවත ගැබ් ගෙන ඇත්නම් දරු ගැබට මාස තුනක් පිරුණු පසු පළමු දරුවාට කිරි දීම නතර කරන්න. නිසි පරතරයක් ඇතිව දරුවන් බිහි කිරීමෙන් මවකට මෙවැනි ගැටලුවක් ඇති නොවේ. අමුචෙන් ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න. සළාද වැනි ආහාර ඉතා පිරිසිදුව පිළිවෙල කර ගන්න. පිටින් ආහාර ගැනීමෙන් හැකිතරම් වළකින්න. ත්‍රාසජනක , දුක පිරි, හෝ අදහුන සිදුවීම වැනි මනස විඩාපත් කරන සිතමා පට, ටෙලිනාට්‍ය, වේදිකා නාට්‍ය නැරඹීමෙන් වළකින්න. ගැබිණි මවක් ප්‍රධාන වශයෙන්ම උපදෙස් ලබාගත යුත්තේ වෛද්‍යවරයාගෙන් හා පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ගෙනි. දරුවන් ලැබීම ගැන අත්දැකීම් නැති අයගෙන් උපදෙස් ගැනීම සුදුසු නැත. මවක් කිසිවේකුගෙන් හෝ ලබන උපදෙසක් ක්‍රියාත්මක කළ යුත්තේ වෛද්‍යවරයාගෙන්ද විමසීමෙන් අනතුරුවයි.

උපදෙස් - ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය විජිත් විදාහුසේන
සටහන - වම්සිකා දිසානි රත්නසිංහ

