

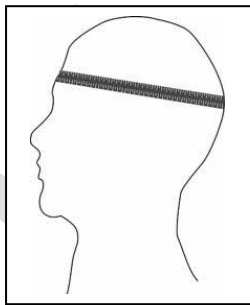
ඇමුණුම 1

අර්ථදැක්වීම්

උපතේදී හිසේ වට ප්‍රමාණය (සෙ.මී.)

හිසෙහි වට ප්‍රමාණය නිවැරදිව මැනීම ඉතා වැදගත්ය.

දරුවාගේ නලල මැද ලලාටාස්ථියේ උස් පෙදෙසින් (frontal eminence) ගෙන කන් දෙකට ඉහලින් පාර්ශ්වික අස්ථියේ උස් පෙදෙසින් (parietal eminence) (කන්පෙත්ත ආවරණය නොවන ලෙස) හා හිස පිටුපස අවමුර්ධය (occiput) මතින් යන සේ හිස වටා ටේප් පටිය යවා නිවැරදිව හිසේ වට ප්‍රමාණය සෙන්ටි මීටර් වලින් ගණනය කරන්න.



මව්කිරි දීමේ නිවැරදි ඉරියව්ව/ස්ථාපිතය හා සම්බන්ධය

ඉරියව්ව/ස්ථාපිතය - මව මව්කිරිදීමට දරුවා පියයුරට යොමු කර ඇති ආකාරය හා දරුවාට ආධාර කරන ආකාරය.

සම්බන්ධය - දරුවා මුඛය විවෘතකර පියයුරට සම්බන්ධ වී ඇති ආකාරය.

නිවැරදි ඉරියව්ව/ස්ථාපිතය	නිවැරදි සම්බන්ධය
<ul style="list-style-type: none"> • මව පහසුවෙන් සහනදායීව වාඩිවී සිටීම. • දරුවාගේ හිස සහ කඳ (එනම් බෙල්ල) එකම තලයක තිබීම. (මුහුණ, බෙල්ල හා ගරිරය මවගේ පැත්තට හැරී තිබිය යුතුය). • දරුවා පියයුර දෙසට මුහුණලා ඔහුගේ නාසය මවගේ තනපුඩුව මට්ටමට සිටින සේ ඇල්ලීම. • දරුවාගේ ගරිරය මවගේ ගරිරයට ඉතා සම්පවන සේ (ලයට ලය) දරුවා ඇල්වාගෙන සිටීම. • අළුත උපන් දරුවකුනම් දරුවාගේ හිස සහ උරහිස පමණක් නොව ගරිරයේ පහත කොටසද (තට්ටම්) මවගේ අතදිගේ ආධාර කර තිබීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • මුඛය හොඳින් විවෘත වී තිබීම. (ආ ගබ්දයේදී මෙන්) • යටිතොල පිටතට පෙරලී තිබීම. • කිරි ඉරීමේදී දරුවාගේ කම්මුල පිටතට පිම්බීම. • දරුවාගේ නිකට පියයුර හා හොඳින් ගැටී තිබීම. • තනපුඩුව වටා ඇති කළු කොටසින් (ඇරියෝලාවෙන්) වැඩි කොටසක් මුඛය තුළ තිබීම (දරුවාගේ මුඛයට උඩින් පිහිටි ඇරියෝලාව මුඛයට පහතින් පිහිටි ඇරියෝලාවට වඩා පෙනේ).

මව්කිරිදීම හොඳින් ක්‍රියාත්මක වනවිට ගැඹුරු ලෙස උරාබීම සිදුවන අතර, හතර පස් වතාවක් කිරි උරා මඳක් නැවති කිරි ගිලීය. තත්පර කිහිපයකින් නැවත ඉරීමට පටන් ගනී. දරුවා විසින්ම කිරි බී අවසන්ව පියයුර අතහැරියි.

වන්නතකින් පසුව ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ

- ස්ථානික විශ්පේට (Site Abscess)
- බී.සී.පී. වන්නතින් පසු වසා ගන්නී ඉදිමීම (BCG Lymphadenitis)
- උග්‍ර ස්ථානික ප්‍රතික්‍රියාව (Severe local reaction)
- වන්නන් ආශ්‍රිත පරාශ්‍රිත දූෂණමය පරාශ්‍රිත දූෂණමය (Vaccine Associated Paralytic Poliomyelitis)
- ගිලන්බාරි සහලක්ෂණය (Guillain Barre Syndrome)
- හිදිකර්පරව්‍යාජය(Encephalopathy)
- මස්තිෂ්ක ප්‍රදාහය (Encephalitis)
- මස්තිෂ්ක පටල ප්‍රදාහය (Meningitis)
- උණ වලිප්පුව (Febrile seizures)
- උණ රහිත වලිප්පුව (Afebrile seizures)
- අසංරක්ෂිත ප්‍රහාරය (Anaphylaxis)
- නොතවත්වා “නිවු ලෙස” හැඬීම (Persistent screaming)
- අස්ථිදාහය / අස්ථිමීණදාහය (Osteitis/Osteomyelitis)
- Hypotonic Hyporesponsive Episode
- Toxic shock syndrome
- අසාත්මිකතාව (Allergic Reaction)
- සන්ධි වේදනාව (Arthralgia)
- අධික උණ (ෆැරන්හයිට් අංශක 102 / සෙල්සියස් අංශක 39 ට වඩා වැඩිවීම)
- වන්නත දුන් ස්ථානයේ ගැටිත්තක් ඇතිවීම

සැ.යු. ඉහත දක්වා ඇති අතුරු ආබාධවලට අමතරව දෙමාපියන්/රැකබලාගන්නන් විසින් නිරීක්ෂණය කරනලද මොනසමි හෝ ආබාධයක් වෙනම වියද අතුරු ආබාධයක් ලෙස සලකා සටහන් කළයුතු අතර සො.වෛ.හි. වෙත වාර්තා කළයුතුද වේ.

මේ පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වසංගත රෝග ඒකකය මගින් ප්‍රකාශිත National Guidelines on Immunization Safety Surveillance: Surveillance of Adverse Events Following Immunization – 2012 බලන්න.

බී.සී.පී. කැළල

බී.සී.පී. වන්නත ලබා දී මාස 6 වනවිට බී.සී.පී. කැළල ඇතිනොවූ දරුවන්ට බී.සී.පී. කැළල “නැත” කියා සටහන් කර මාස 6න් අවුරුදු 5න් අතර සුදුසු අවස්ථාවකදී බී.සී.පී. වන්නතක් ලබාදීම කළයුතුය (මේ සඳහා මාන්ටු පරීක්ෂණය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ). දෙවනවර වන්නතින් පසුවද කැළලක් ඇතිනොවූයේනම් නැවත වරක් වන්නත ලබාදීම නිර්දේශ නොකෙරේ (බී.සී.පී. වන්නත අවුරුද්ද දක්වා මාත්‍රා මි.ලී. 0.05 වන අතර අවුරුද්දට වැඩි දරුවන් සඳහා මාත්‍රා මි.ලී. 0.1 වේ).

මේ පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වසංගත රෝග ඒකකය මගින් ප්‍රකාශිත Immunization Handbook – Third Edition - 2012 බලන්න.

වර්ධන ගැටළු පිළිබඳ අර්ථ දැක්වීම්

මන්දපෝෂණය	<p>පහත සඳහන් අවස්ථාවන් මන්දපෝෂිත ලෙසින් හැඳින්විය හැකිය:</p> <ul style="list-style-type: none"> • අඩු බර (මධ්‍යස්ථ අඩු බර හෝ උග්‍ර අඩු බර) • කෘෂ බව (මධ්‍යස්ථ කෘෂ බව හෝ උග්‍ර කෘෂ බව) • මිටි බව (මධ්‍යස්ථ මිටි බව හෝ උග්‍ර මිටි බව) (නමුත් මිටි දරුවකු අධිබර හෝ අධිබර තත්ත්වයට ප්‍රවණතාවයක් පෙන්වයි නම් එවැනි දරුවකු තවදුරටත් මූලිකවශයෙන්ම මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන්නේ යයි හඳුන්වන්නේ නැත. නමුත් දරුවා මිටි බැවින් දීර්ඝකාලීන මන්දපෝෂණයට බඳුන්වී ඇති බව සනාථ වෙයි).
අඩුබර	වයසට අදාළ බර z අගයේ -2 සම්මත රේඛාවට පහළින් පිහිටීම.
මධ්‍යස්ථ අඩුබර	වයසට අදාළ බර z අගයේ -2 හා -3 සම්මත රේඛාවන් අතර පිහිටීම.
උග්‍ර අඩු බර	වයසට අදාළ බර z අගයේ -2 සම්මත රේඛාවට පහළින් පිහිටීම.
මිටි බව	වයසට අදාළ දිග/උස z අගයේ -2 සම්මත රේඛාවට පහළින් පිහිටීම.
මධ්‍යස්ථ මිටි බව	වයසට අදාළ දිග/උස z අගයේ -2 හා -3 සම්මත රේඛාවන් අතර පිහිටීම.
උග්‍ර මිටි බව	වයසට අදාළ දිග/උස z අගයේ -3 සම්මත රේඛාවට පහළින් පිහිටීම.
කෘෂ බව	දිගට/උසට අදාළ බර $-2z$ සම්මත රේඛාවට පහළින් පිහිටීම.
මධ්‍යස්ථ කෘෂ බව	දිගට/උසට අදාළ බර -2 හා -3 සම්මත රේඛාවන් අතර පිහිටීම.
උග්‍ර කෘෂ බව	දිග/උසට අදාළ බර $-3z$ සම්මත රේඛාවට පහළින් පිහිටීම.
අධිබර	දිගට/උසට අදාළ බර හෝ වයසට අදාළ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය z අගයේ 2 වන සම්මත රේඛාවට ඉහළින් වීම.
ස්ථූල	උග්‍ර අධිබර, එනම් දිගට/උසට අදාළ බර හෝ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය z අගයේ 3වන සම්මත රේඛාවට වඩා වැඩිවීම.
වර්ධනය අඩාලවීම	<p>වර්ධන රේඛාවෙන් පෙන්වන වර්ධන වේගයේ අඩුවීමක් වර්ධනය අඩාලවීමක් ලෙස සැලකේ.</p> <p>උදා - එක ලඟ කිරුම් වාර දෙකකදී වයසට අදාළ බර රේඛාවට අනුව</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ බර වැඩිවීම ප්‍රමාණවත් නොවීම ▪ බර වැඩි නොවීම ▪ බර අඩු වීම

ඇමුණුම 2

වර්ධන තත්වය පිළිබඳ වාර්තාකරනය

(අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගේ බර හා දිග/උස මැනීමේ නිවැරදි ක්‍රමවේදය සඳහා ඇමුණුම 3 බලන්න)

වර්ධන තත්වයට අදාළ කේත ලකුණ හඳුනා ගැනීම (“ඒ” හා “බී” කොටස්වල)

දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය, වර්ධනය හා සංවර්ධනය නිසි පරිදි සිදුවන්නේ දැයි දැනගැනීමට ඇති සරලම පහසුම ක්‍රමය වන්නේ ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය ඇගයීමයි. මෙම වර්ධන ඇගයීමේදී නිවැරදිව බර කිරීම හා දිග හෝ උස මැනීම මෙන්ම එහිදී නිවැරදිව මිනුම් ගැනීම සහ නිවැරදිව එම මිනුම් සටහන් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

බර මැනීම

මුල් මාස 6 තුළ ළදරුවාගේ බර මැනීම සායනයේ දී බිම් තරාදියෙන් සිදුකළ යුතු අතර එසේ කිරීමට නොහැකි අවස්ථාවලදී පමණක් දුනු තරාදිය භාවිතය කර බර මැනීම සිදුකළ හැකිය. නමුත් දුනු තරාදියෙන් බර කිරීම විටදී ළදරුවා තැබීම සඳහා විශේෂයෙන් සකස් කරගත් තැටියක්/රෙදි කඩක් මත දරුවා හරහා තබා බර කිරීම අනිවාර්යයෙන් කළ යුතුය.

දරුවකු ප්‍රතිශක්තිකරණය සඳහා සායනයට පැමිණෙන සෑම අවස්ථාවකදීම බර කිරීම සායනයේදී සිදුවිය යුතුය.

දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය, වර්ධනය නිසි පරිදි සිදුවේදැයි දැන ගැනීමට වර්ධන ගැටළු නොමැති සෑම දරුවකුගේම බර කිරීම,

- උපතේ සිට අවු 2 දක්වා මසකට වරක් ද
- අවු 2 සිට අවු 5 දක්වා මාස තුනකට වරක් ද සිදුකිරීම වැදගත්වේ.

සියළුම වයස් කාණ්ඩවල වර්ධන ගැටළු සහිත දරුවන් (උදා- වර්ධනය අඩාලවී ඇති දරුවන්, අඩු හෝ අධිබර සහිත දරුවන් වැනි)

- මසකට වරක් ගෙන්වා බර කිරීම ද අවශ්‍ය මැදිහත් වීමද කළ යුතුය.

වයසට අදාළ බර සටහන් කිරීම

දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනෙහි “ඒ” කොටසෙහි වර්ධන ප්‍රස්ථාරයෙහි දී ඇති සම්මත වර්ධන රේඛාවලට සාපේක්ෂව දරුවාගේ වර්ධන තත්වය නිවැරදිව හඳුනා ගතයුතුවේ. ඉන්පසු වයසට අදාළ කේත අකුර පහත පරිදි සටහන් කළ යුතුය. මිනුම ගන්නා නිළධාරියා විසින් මිනුමක් ගන්නා සෑම වාරයකදීම කේත අකුර B කොටසේ සටහන් කළ යුතු අතර සායන වාරයකදී නම් A කොටසේ ළමා සෞඛ්‍ය සටහනේදී අදාළ පැමිණීම් දිනය යටතේ සටහන් කළ යුතුය.

වර්ධන රේඛාවේ රටාව	වර්ධන තත්වය	කේත අකුර
කොළපැහැති කලාපය/ලා කොළ පැහැති කලාපය* තුළ සම්මත වර්ධන රේඛාවලට සමාන්තරව වර්ධනය සිදුවීම	නියමිත වර්ධනය	N
කොළපැහැති කලාපය/ලා කොළ පැහැති කලාපය තුළ කිරුම් වාර දෙකක් අතර <ul style="list-style-type: none"> - බර වැඩි වන නමුත් අපේක්ෂිත පරිදි (දරුවාගේ උපත් බරට අනුව) ප්‍රමාණවත් නොවීම - බර වැඩි නොවීම - බර අඩු වීම 	වර්ධනය අඩාල වීම** (නියමිත වර්ධන කලාපය තුළ වර්ධනය අඩාල වීම)	NO
තැඹිලි කලාපය තුළ සම්මත වර්ධන රේඛාවලට සමාන්තරව වර්ධනය සිදුවීම	මධ්‍යස්ථ අඩු බර	X
තැඹිලි කලාපය තුළ කිරුම් වාර දෙකක් අතර <ul style="list-style-type: none"> - බර වැඩි වන නමුත් අපේක්ෂිත පරිදි (දරුවාගේ උපත් බරට අනුව) ප්‍රමාණවත් නොවීම - බර වැඩි නොවීම - බර අඩු වීම 	වර්ධනය අඩාල වීම** (මධ්‍යස්ථ අඩුබර කලාපය තුළ වර්ධනය අඩාල වීම)	XO
තද රතු කලාපය තුළ සම්මත වර්ධන රේඛාවලට සමාන්තරව වර්ධනය සිදුවීම	උග්‍ර අඩු බර	XX
තද රතු කලාපය තුළ කිරුම් වාර දෙකක් අතර <ul style="list-style-type: none"> - බර වැඩි වන නමුත් අපේක්ෂිත පරිදි (දරුවාගේ උපත් බරට අනුව) බර වැඩිවීම ප්‍රමාණවත් නොවීම - බර වැඩි නොවීම - බර අඩු වීම 	වර්ධනය අඩාල වීම** (උග්‍ර අඩුබර කලාපය තුළ වර්ධනය අඩාල වීම)	XXO
දම් පැහැති කලාපය	අධි බර	OW
කොළපාට කලාපය තුළ වර්ධන රේඛාව සම්මත රේඛාවන් කපාගෙන සිඝ්‍රයෙන් ඉහල යෑම***	අධි බර	OW

* ලා කොළ පැහැති පරාසය - මෙම කලාපයේ සිටින දරුවකුගේ වර්ධනය අඩාල වුවහොත් අඩුබර කලාපයට ගමන් කිරීමේ අවදානම වැඩි නිසා වර්ධන රේඛාව නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට නිරන්තර අවධානය යොමු කළ යුතුය.

** වර්ධනය අඩාල වී ඇති දරුවකු තමා මුලදි ගමන් කල වර්ධන රේඛාවට යළි පැමිණෙන තෙක්ම එය වර්ධනය අඩාලවීමක් හැටියට වාර්තා කල යුතුය.

***වර්ධනය අඩාලවූ දරුවකුගේ නිසි මැදිහත්වීමෙන් පසු ඇතිවන ඉක්මන් බර වැඩිවීම (catch up growth) හැර වෙනත් අවස්ථා

අදාල මාසය තුළ බර කිරීම සඳහා නොපැමිණියේ නම් A ලෙස සටහන් කරන්න.

දිග/උස මැනීම

වයස අවුරුදු දෙක දක්වා දරුවාගේ දිගද ඉන්පසු උසද මනිනු ලැබේ.

වයසට අනුව දිග / උස මැනීමේදී

- උපතේදී, මාස 4, 9, 12 සහ 18 යන වයස්වලදී දිගද
- අවුරුදු 2 සිට මාස 6 කට වරක් උසද මැනිය යුතුය.

වර්ධන ගැටළු සහිත දරුවන්ගේ පළමු අවුරුදු 2 තුළ මාස 2කට වරක් දිගද ඉන්පසුව මාස 3කට වරක් උසද මැන සටහන් කළයුතු වේ (අදාල මැදිහත්වීම් කරන අතරවාරයේ).

දිග/උස මැනීමේදී නිවැරදි ස්ථාපිතයේ තබා නිවැරදි ලෙස දිග/උස මැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

වයසට අදාල දිග/උස සටහන් කිරීම

දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනෙහි “ඒ” කොටසෙහි වර්ධන ප්‍රස්ථාරයෙහි දී ඇති සම්මත වර්ධන රේඛාවලට සාපේක්ෂව දරුවාගේ වර්ධන තත්ත්වය නිවැරදිව හඳුනා ගතයුතුවේ. ඉන්පසු වයසට අදාළ කේත අකුර පහත පරිදි සටහන් කළ යුතුය.

වර්ධන රේඛාවේ රටාව	වර්ධන තත්ත්වය	කේත අකුර
කොළපැහැති කලාපය/ලා කොළ පැහැති කලාපය* තුළ පවතින වර්ධන රේඛාව	නියමිත වර්ධනය	NH
තැඹිලි කලාපය තුළ පවතින වර්ධන රේඛාව	මධ්‍යස්ථ මිටි බව	S
තද රතු කලාපය තුළ පවතින වර්ධන රේඛාව	උග්‍ර මිටි බව	SS

*ලා කොළ පැහැති පරාසය - මෙම කලාපයේ සිටින දරුවකුගේ දිග/උසෙහි වර්ධනය අඩාල වුවහොත් මධ්‍යස්ථ මිටි කලාපයට ගමන් කිරීමේ අවදානම වැඩි නිසා වර්ධන රේඛාව නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට නිරන්තර අවධානය යොමු කළ යුතුය.

අදාල මාසය තුළ දිග/උස මැනීම සඳහා නොපැමිණියේ නම් A ලෙස සටහන් කරන්න.

නොමේරු ළදරුවන් සඳහා වර්ධක දර්ශක අර්ථකතනය කිරීම

සෑම නොමේරු ළදරුවකුගේම වර්ධනය ඇගයීමෙන් පසු වෛද්‍යවරයා වෙත යොමුකර වර්ධන තත්ත්වය නිවැරදි ලෙස අර්ථකතනය කරගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

සෑම නොමේරු ළදරුවෙකුගේම මිනුම්, සම්මත රේඛාවන් හා සැසඳීමේදී වෛද්‍යවරයා විසින් නිවැරදි කරනලද වයසට අනුරූපව අර්ථකතනය කළයුතුයි. සති 37ට පෙර ඉපදුනු ළදරුවන් සඳහා කලින් ඉපදුනු සති ගණන දැන් වයසින් අඩු කර වයස ගණනය කළ යුතුයි.

උදා - සති 32දී (වනම් නියමිත දිනට සති 8කට පෙර) උපන් ළදරුවකු උපතින් මාස 5කට පසු පැමිණේනම් එම ළදරුවාගේ දැනට වයස මාස 5 ලෙස නොව මාස 3 ලෙස සලකා (මාස 5 - සති 8 = මාස 3) වර්ධන ප්‍රස්ථාර අර්ථකතනයකර නියම වර්ධන තත්ත්වය පිළිබඳව අවබෝධ කරගත යුතුය.

(පොදු වකුලේඛ ලිපි අංක 02-18/2008 - “Protocol for managing nutritional problems among under 5 children in community” බලන්න).

දරුවාට මාස 6ක් සම්පූර්ණ වන තෙක් /ළමා වෛද්‍ය විශේෂඥවරයකු විසින් තීරණය කරන තෙක්, එසේ නිවැරදි කළ වයසට අනුරූපව මිනුම් අර්ථකතනය කළ යුතුය. ඉන් පසු සාමාන්‍ය පරිදි වයසට අදාළ බර අර්ථකතනය කරනු ලැබේ.

ඇමුණුම 3

අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගේ බර හා දිග/උස මැනීම

පෝෂණ සායනයට පැමිණෙන සියළු දරුවන්ගේ දිග/උස හා බර මැන වයසට අදාළ බර, වයසට අදාළ උස හා දිග/උසට අදාළ බර තක්සේරු කළ යුතුය.

1. බර කිරීම

මාස 6ට අඩු ළදරුවන් සඳහා බිම් තරාදිය භාවිතා කළයුතු අතර මාස 6ට වැඩි දරුවන් සඳහා බිම් තරාදිය (අවුරුදු 1 1/2 පමණ වන තෙක්) හා දුනු (ස්ප්‍රින්ග්) තරාදිය යන දෙකම භාවිතා කළ හැකිය.

1.1 බිම් තරාදියෙන් බර කිරීමේ පියවර

- බර කිරීමට ප්‍රථම උපකරණය නිවැරදිව ක්‍රියාකරන බවට තහවුරු කරගන්න.
- තරාදියේ සියළු කොටස් නිසියාකාරව සවි කරගන්න.
- සවිකරගත් තරාදිය හොඳින් ආලෝකය වැටෙන ස්ථානයක ඉදිරියෙන් වාඩි වූ විට ඇස් මට්ටමට සිටින උස ඇති නොසැලෙන මේසයක් මත තැන්පත් කරගන්න.
- තරාදිය මත තුනී ඇතිරිල්ලක් දමා නිවැරදිව තුලනය කරගන්න.
බී සහ ඊ කොටස් 0 ට ගෙන එන්න.

බී, සී කොටස් සම මට්ටමට එන තෙක් A කොටස (පහලින් ඇති ඇණය සහිත කොටස) එහා මෙහා කරන්න. ඉන් පසු එහි ඇණය හොඳින් තද කරන්න.



- මවගේ සහාය ඇතිව දරුවාගේ ඇඳුම් සියල්ල ඉවත් කර දරුවා තරාදිය මත තබන්න.
- පළමුව අවශ්‍ය කිලෝ ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය අනුව D කොටස දකුණට ගෙන යන්න.

- දෙවනුව B සහ C තුලනය වනතෙක් අවශ්‍ය ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය අනුව E කොටස දකුණට ගෙන යන්න.
- B සහ C කොටස් සමපාතවූ විට L අගුල පහතට දමා තරාදිය වලනය වීම වලක්වන්න.
- තරාදිය ඉඳිරියෙන් කිඳගෙන නිවැරදිව බර කියවාගන්න.
- බර කියවා ගත් සැතියන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසෙහි වර්ධන සටහනෙහි වම අගය සටහන් කරන්න. ඉන් පසුව A කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කර නැවත B කොටසෙහි වර්ධන සටහනෙහි අදාළ කේත අකුර හා වර්ධනය අඩාලවීමක් ඇතිනම් ඒ බවද අදාළ තිරවල සටහන් කරන්න.

1.2 දුහු (ස්ත්‍රීන්ගේ) තරාදියෙන් බර කිරීමේ පියවර



- බර කිරීමට ප්‍රථම උපකරණ නිවැරදි ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.
- තරාදියේ මුහුණත ඇස් මට්ටමේ සිටින ලෙස ආරක්ෂිතව වල්ලන්න.
- දරුවාට බර කිරීමට අන්දවන කලිසම තරාදියේ වල්ලා දර්ශකය (මිනුම් කටුව) බිංදුවට සිටින තෙක් තුලනය කර ගන්න.
- මවගේ සහාය ඇතිව දරුවාට අවම බර ඇති ඇඳුම් සහිතව බර කිරින කලිසම අන්දවා දරුවා තරාදියේ වල්ලන්න.

(ප්‍රදරුවන්ගේ බර කිරීම කල යුත්තේ ඇඳුම් ඉවත් කිරීමෙන් පසුවය. අවුරුදු 1ට වැඩි දරුවන් සැහැල්ලු යට ඇඳුමක් පමණක් තිබියදී බර කිරිගත යුතුය).

- ශිත දේශගුණයක් ඇති පළාත්වල දරුවන් බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා කිරා ගත හැකිය. බර කිරීමට පෙර බිලැන්කට්ටුව තරාදියේ තබා තුලනය කර ගන්න.
- තරාදියේ වල්ලු විට දරුවාගේ පාද පොළවේ නොගැවෙන බවට වගබලා ගන්න.
- දර්ශකය (මිනුම් කටුව) නොසෙල්වෙන අවස්ථාවට පැමිණි විගසම බර නිවැරදිව කියවා ගන්න.
- බර කියවා ගත් සැතියන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසෙහි අදාළ පිටුවෙහි වම අගය සටහන් කරන්න. ඉන් පසුව A කොටසෙහි ප්‍රස්ථාරගත කරන්න. නැවත B කොටසෙහි

වර්ධන සටහනෙහි බර සඳහා වන කේතය හා වර්ධනය අඩාල විමක් ඇත්නම් ඒ බවද අදාල තීරුවල සටහන් කරන්න.

- බර කියවා ගත් සැතියන් වම අගය ඉහත පරිදි සටහන් නොකිරීමෙන් ලකුණු කරන අගය වෙනස් විය හැකිය.

2. දිග/උස මැනීම

දරුවාගේ වයසට අනුව සහ සිට ගැනීමට ඇති හැකියාව අනුව දිග/උස මැනීමේ උපකරණය තීරණය වේ. දරුවා උඩුබැලි අතට දිගාකරවා දිග මැනීම කරන අතර උස මැනීමට දරුවා සිටුවා තැබිය යුතුවේ.

- දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2 ට අඩුනම් දිග මනිනු ලැබේ.
- වයස අවුරුදු 2 ක් හෝ ඊට වැඩිනම් සහ සිට ගැනීමට හැකිනම් උස මනිනු ලැබේ.

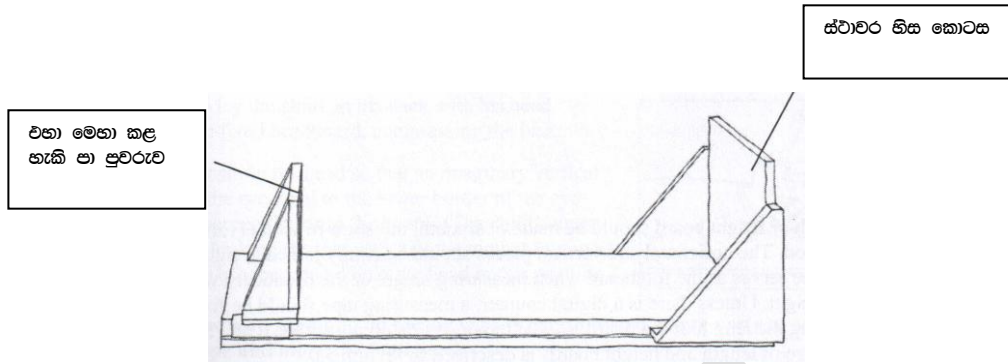
පොදුවේ ගත්කල උස, දිගට වඩා සෙ.මී. 0.7 ක් පමණ අඩුවේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වර්ධන සම්මතයන් සම්පාදනය කිරීමේ දී මෙම වෙනස සැලකිල්ලට ගෙන ඇත. වඩවින් දිග වෙනුවට උස හෝ උස වෙනුවට දිග ගන්නා අවස්ථා වල මෙම වෙනස නිවැරදි කර ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

- අවුරුදු 2 ට අඩු දරුවකු දිග මැනීම සඳහා දිගා නොවන්නේ නම් සිටුවා තබා උස මැන වම අගයට සෙ.මී. 0.7 ක් එකතු කිරීමෙන් දිග ලැබේ.
- අවුරුදු 2 ක් හෝ ඊට වඩා වැඩි දරුවකුට හිට ගැනීමට නොහැකි නම් දිගාකර දිග මැන වම අගයෙන් සෙ.මී. 0.7 ක් අඩු කිරීමෙන් උස ලැබේ.

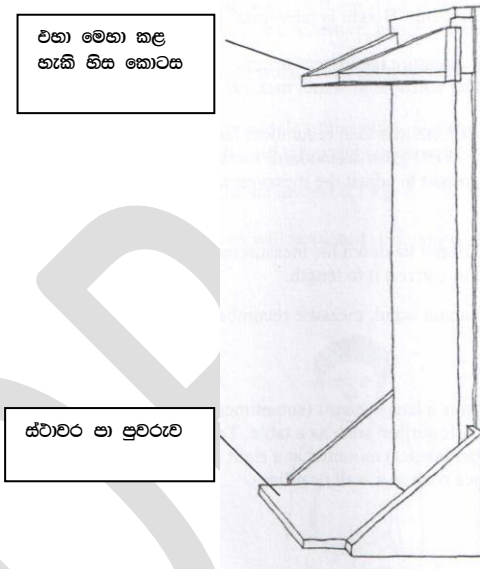
දිග මැනීම සඳහා දිග මනින උපකරණයක් (ඉන්ෆන්ටොමීටර් - infantometer) භාවිතා කරන අතර එය සුමට ස්ථාවර මතුපිටක් (මේසයක් වැනි) මත තබාගත යුතුයි.

උස මැනීම සඳහා උස මනින උපකරණයක් (ස්ටේඩියොමීටර් - stadiometer) භාවිතා කළ යුතුය. මෙය තිරස් බිමකට 90^oක කෝණයකින් පිහිටා ඇති බිත්තියකට හෝ කණුවකට හේත්තු කිරීම හෝ සවිකරන්නටද අවශ්‍යවිය හැකිය.

දිග මනින උපකරණය



උස මනින උපකරණය



කලින් කලට දිග/උස මැනීම සඳහා විවිධ උපකරණ භාවිතා වියහැකි නමුදු දිග/උස මැනීමේ මූලික පියවර මේ සියළු උපකරණවලට පොදුවේ. එක් එක් උපකරණය නිවැරදිව සවිකර ගැනීම හා භාවිතය සඳහා එම උපකරණ සමග සැපයෙන අත්පොත් භාවිතා කළ යුතුය.

2.1 දිග/උස මැනීමට සූදානම් කිරීම

දරුවාගේ බර මැන බලා අවසන් වූ විගස ඇඳුම් ඉවත් කර තිබියදීම දිග/උස මැනීමට සූදානම් වන්න. දරුවාගේ සපත්තු, මේස්, කොණ්ඩ කටු යනාදිය ඉවත් කර ඇත්දැයි බලන්න. දිග/උස මැනීමට බාධාවක් විය හැකි ආකාරයට කොණ්ඩය සකසා ඇත්නම් ඒවාද, බාධා වියහැකි ආකාරයට කොණ්ඩය ගැටගසා ඇති පට්ට ඉවත් කරන්න.

ප්‍රදරුවකු ඇඳුම් රහිතව කිරන ලද්දේ නම් දරුවා තෙමා ගැනීම නැවැත්වීමට නැපිය නැවත අන්දවන්න. ගිතල කාලගුණයක් ඇත්නම් සහ දිග මැනීමට යම් පමාවක් ඇත්නම් දරුවාගේ දිග/උස මනින තෙක් බිලැන්කට්ටුවකින් ඔතා තබන්න.

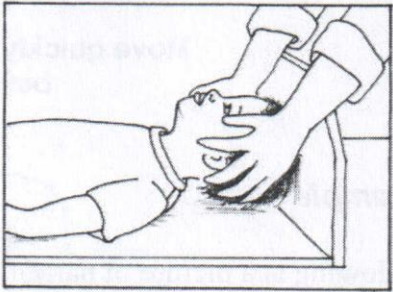
දරුවාගේ දිග/උස මැනීමේදී දරුවා නලවා සනසා ගැනීමට මවගේ සහාය අවශ්‍යයි. දිග/උස මනින්නේ ඇයිද යන්න හා එහි පියවර පිළිබඳව මව දැනුවත් කරන්න. ඒ පිළිබඳව ඇයට ප්‍රශ්න ඇත්නම් ඒවා නිරාකරණය කරන්න. දිග/උස මැනීමේදී මව ඊට උදව් කළ යුතු ආකාරය ඇයට පෙන්වා කියා දෙන්න. දරුවා අඬවන්නේ නැතිව නිශ්චලව තබා ගැනීම නිවැරදි මිනුම් ලබාගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය බව පහදා දෙන්න.

2.2 දිග මැනීම

දිග මනින උපකරණයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීමට හා දරුවා පහසුවෙන් තැබීමට ඒ මත සිතිඳු රෙද්දක් හෝ පත්තරයක් එලන්න. දිග මැනීමේ උපකරණය මත දරුවා තබා දරුවාගේ හිස අල්ලා ගන්නා ලෙස මවට උපදෙස් දෙන්න. දරුවා උපකරණය මත තබන විට මව සිට ගත යුතු තැන ඇයට පෙන්වන්න. දරුවාගේ හිස අසලින් සහ මිනුම් පටියෙන් ඉවතට වන සේ. එසේම දරුවාගේ හිස තැබිය යුතු තැන (ස්ථාවර හිස කොටස) පෙන්වන්න. එමගින් දරුවා අඬවන්නේ නැතිව ඇයට එහා මෙහා විය හැක.

මව උපදෙස් තේරුම් ගෙන සහාය දීමට සූදානම් නම්:

- දරුවාගේ හිස (හිසකෙස් තදවන සේ) ස්ථාවර කොටසට හේත්තු වන ලෙස දරුවා දිගා කරවන ලෙස මවට පවසන්න.
- ඇස් බෝලයේ යට දුරයේ සිට, කනේ නාලය දක්වා ඇඳි මන:කල්පිත රේඛාවක් සලකා එම රේඛාව දිග මනින උපකරණයට 90° වන සේ සිටින ලෙස දරුවාගේ හිස ඉක්මනින් ස්ථානගත කරන්න (දරුවාගේ ඇස් කෙලින්ම උඩ බලාගෙන සිටින ලෙස). මවට උපකරණයේ හිස කොටසට පිටුපසින් සිට හිස ඒ ආකාරයටම අල්ලා තබා ගන්නා ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.



දිග මැනීමේදී වේගවත් වීම වැදගත් වේ. මිනුම් පටිය පෙනෙන ලෙස හා පා කොටස එහා මෙහා කල හැකි ලෙස දිග මනින උපකරණයේ පසෙකින් ප.සෞ.සේ.හි. සිට ගත යුතුය.

- දරුවා දිග මනින ලැල්ල දිගේ කෙලින් සිටින බවට තහවුරු කරගන්න. උරපතු ඇට ලැල්ලට ස්පර්ශ විය යුතු අතර පිටකොන්ද වකුටු නොවිය යුතුය. දරුවා කොන්ද වකුටු කරයි නම් හෝ ස්ථානගත වීම වෙනස් කරයි නම් තමාට දැනුම් දෙන ලෙස මවට පවසන්න.

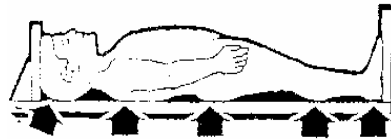
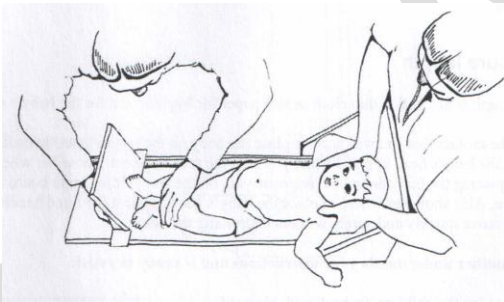
- දරුවාගේ කකුල් එක අතකින් පහලට තද කරගෙන අතින් අතින් පා පුවරුව දෙපතුල් දෙසට වලනය කරන්න. දණහිස් මතට තරමක් පීඩනය යෙදීමෙන් කකුල් කෙලින් තබා ගත හැකි නමුත් එහිදී දරුවාට හානියක් නොවීමට වග බලා ගත යුතුයි.

සැ.යු.

නව ජන්මයන්ගේ දණහිස් වයසින් වැඩි දරුවන්ගේ තරමටම කෙලින් කළ නොහැකි බව මතක තබාගන්න. ඔවුන්ගේ දණහිස් සියුම් වන අතර පීඩනය යෙදීමෙන් තුවාල විය හැකිය බැවින් පීඩනය අවම වන සේ යෙදිය යුතුය. ඉතාමත්ම නොසන්සුන් දරුවකුගේ පාද දෙකම එකවර අල්වා ගැනීම අපහසු නම් එක් පයක් පමණක් නියමිත පරිදි ස්ථානගත කර දිග මැන ගන්න.

- දණහිස් අල්වාගෙන සිටින අතරේදීම පා පුවරුව දරුවාගේ දෙපතුල දෙසට ගෙනෙන්න. මුළු යටිපතුලම පා පුවරුවට හේත්තු වී පා ඇතිලි උඩ අතට පිහිටිය යුතුය. දරුවා ඇතිලි නමා පා කොටස යටි පතුලට හේත්තු කිරීම වලකයි නම් යටි පතුල සෙමින් කිහි කවා දරුවා ඇතිලි කෙලින් කරනවිටම පුවරුව යටි පතුලට ඉක්මණින් හේත්තු කරන්න.
- ආසන්නතම සෙ.මී. 0.1 ට දිග කියවා දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසේ සටහන් කරන්න. ඔබට පෙනෙන අවසන් ඉර පාඨාංකය ලෙස ගන්න. (සෙ.මී. 0.1 = මි.මී. 1)

මතක තබාගන්න. :- දිග බලන ලද දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2 හෝ ඊට වැඩි නම් දිගෙන් සෙ.මී. 0.7 ක් අඩු කර සටහන් කළ යුතුය.



දරුවා දකුලන්නට පෙර නිවැරදිව දිග මැනීමට ස්පන්ධකව ක්‍රියාත්මක වන්න.



2.3 උස මැනීම

උස බලන උපකරණය සමතල මතුපිටක තබා ඇති බව තහවුරු කරගන්න. පාවහන්, සපත්තු මේස්, හිස පලඳුනා ගලවා ඇති බවට තහවුරු කරගන්න.

මව සමග කටයුතු කිරීම සහ දරුවා සමග සම මට්ටමේ සිටීම සඳහා දණ නමා තිඳගැනීම අවශ්‍යය.

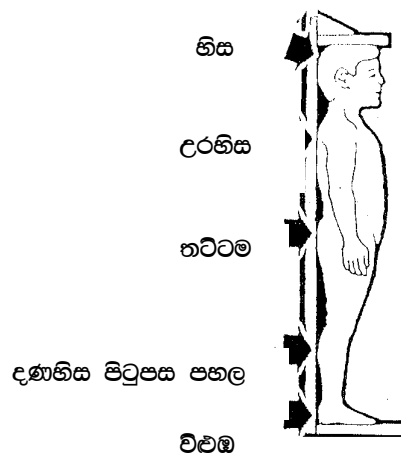
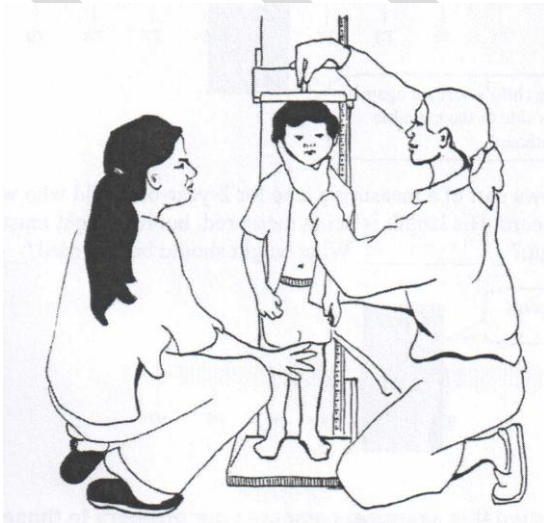
- උස බලන උපකරණයේ පතුල මත පා තබා සිට ගැනීමට දරුවාට උදව් කරන්න. හිස පිටුපස, උරතල, තට්ටම්, කෙණ්ඩ හා පාදයේ විච්ඡි යන සියල්ලම සිරස් ලැල්ලේ ගැවිය යුතුයි. ස්ථූල දරුවකුට මෙය අපහසු විය හැක. එවැනි විටක ඉහතින් සඳහන් කළ ඒවායින් හැකි ගරීර කොටස් පමණක් හේත්තු වන ලෙස පිහිටුවන්න.

කඳ කෙලින් තබා ගත යුතුයි (ඉදිරියට හෝ පිටුපසට නොනැවෙන ලෙස).

- මව දරුවාගේ දණහිසින් හා වළඳකරින් අල්වා ගැනීමෙන් කෙණ්ඩ හා විච්ඡි සිරස් කොටසට ගැවෙන ලෙස හා යටි පතුල් සම්පූර්ණයෙන්ම උපකරණයේ පා පුවරුවේ ගැවෙන ලෙස ස්ථානගත කළ හැකි බව මවට කියන්න. මවට දරුවාගේ අවධානය යොමුකර ගන්නා ලෙසත්, නළුවාගන්නා ලෙසත් ස්ථානගතවීම වෙනස් වුවහොත් දන්වන ලෙසත් පවසන්න.
- දරුවාගේ කන් නාලය හා ඇස් බෝලයේ යට දාරය යා කරන මන:කල්පිත රේඛාව උපකරණයේ පා පුවරුවට සමාන්තර වනසේ හිස ස්ථානගත කරන්න. හිස නොසෙල්වී තබා ගැනීමට, දරුවාගේ හිකට ඔබේ අතේ මහපටඇඟිල්ල හා දඹරැඟිල්ල අතර කොටසෙන් අල්ලා ගන්න.
- අවශ්‍ය නම් දරුවාගේ උදරයෙන් හෙමිහිට පසුපසට තල්ලු කිරීමෙන් දරුවාට කෙලින් සිට ගැනීමට උදව් කළ හැකිය.
- එක් අතකින් හිස ස්ථානගත කරන අතරේ, අනික් අතින් උපකරණයේ හිස කොටස පහලට ගෙනවුත් හිස මත හිසකෙස් තදවන ආකාරයට තබා උස කියවා ගන්න.
- දරුවාගේ උස සම්පූර්ණ කරන ලද ආසන්නතම සෙ.මී. 0.1 ට කියවා ගන්න. එය දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන්පතෙහි B කොටසේ ලියන්න. කියවා ගත හැකි අවසාන රේඛාව මෙයයි (සෙ.මී. 0.1 = මි.මී. 1).

මහක තබාගන්න :-

උස බැලූ දරුවාගේ වයස අවුරුදු 2ට අඩුනම් කියවන ලද ගණනට තවත් සෙ. මී. 0.7 ක් එකතු කර ලැබෙන අගය දිග ලෙස අදාල කොටසේ සටහන් කරන්න.



Sumatometer උපකරණයෙන් උස මනින්නේනම් ඒ සඳහා වම උපකරණය භාවිතා කිරීමට පෙර පහත පරිදි සකසාගත යුතුය.

- උපකරණය බිත්තියට සවිකිරීම සඳහා හොඳින් ආලෝකය ලැබෙන ස්ථානයක උස බිත්තියක් තෝරා ගන්න. (උදා: දොර ජනෙල් ඇති ස්ථාන හුසුදුසුය). පොළොව සමතලා විය යුතුය.
- උපකරණය නිවැරදිව සකස්කර සවිකර ගන්න. උපකරණය සමතලා පොළොව මත පාදයෙන් තදකර තබාගෙන කෝදුව සිරස් අතට බිත්තියට සමාන්තරව ඉහළට උපරිමය දක්වා ඇඳ ඇණයක් ආධාරයෙන් බිත්තියේ වල්ලන්න (මේ සඳහා තවත් අයෙකුගේ සහාය ලබාගැනීමට අවශ්‍යය).
- නිවැරදිව සවිකරගත් පසු මිනුම් ගැනීමට පෙර උපකරණයේ නිවැරදිතාවය තහවුරු කර ගැනීම - මේ සඳහා උපකරණයේ ක්‍රමාංකනය කර ඇති කෝදුව අවසාන කෙලවර දක්වා සිරස්ව අදින්න. වට්ට උපකරණයේ රතු ඉර, ක්‍රමාංකනය ඇරඹෙන ස්ථානයට පැමිණ ඇති බව තහවුරු වේ.

උස මැනීමේ පියවර අනුගමනය කර උස මැන ගන්න. දරුවා නිවැරදිව ස්ථානගත කර අවසන් වූ පසු, එක් අතකින් මිනුම් උපකරණයේ තලය සෙමින් දරුවාගේ හිස මුදුනට පහත් කර හිස හොඳින් මිනුම් උපකරණයේ තලයේ ස්පර්ශ කරන්න. ඉන්පසුව දරුවාගේ උස (උපකරණයේ රතු ඉරට යටින් ඇති අංකය) ආසන්නතම සෙන්ටිමීටරයට කියවන්න.