

# සිරිත

2004 43 වෙළුම 1 - 4 කලාප

## මුල් ළමා විය සංවර්ධනය : දෙමාපිය කාර්යභාරය

- යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරන සාධක
- කල්සියම් හා අස්ඵි සෞඛ්‍යය



SEPATHA - HEALTH EDUCATION BUREAU PUBLICATION SPONSORED BY UNICEF  
ශ්‍රී ලංකා අනුප්‍රාප්ති සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ ප්‍රකාශනයකි

# සැමරු

2004 - 43 වන වර්ෂ 1 - 4 කලාපය

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා, පෝෂණ හා  
රූපී වේළුප්පණ සංවර්ධන  
අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය දායකතා  
කාර්යාලයේ ප්‍රකාශනයකි.

## උපදේශකත්වය

වෛද්‍ය කාන්තී ආර්යරත්න  
වැ.ඩී. දුටුසෑහ  
සෞඛ්‍ය දායකතා කාර්යාලය

වෛද්‍ය එම්. ගෝඨච්ඡායාණී  
වෛද්‍ය ඩිප්ට්ට්  
සෞඛ්‍ය දායකතා කාර්යාලය

දායක කාර්යාලය  
කුඩුකුඩු මල්ලයේකර

කෘතීමය සහ  
කලනාතී මුලත්තියල  
බුද්ධිමය සංවර්ධන

එකතුව  
සෞඛ්‍ය දායකතාංශය

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා, පෝෂණ හා රූපී වේළුප්පණ  
සංවර්ධන අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය දායකතා  
කාර්යාලයේ ප්‍රකාශනයකි. මෙහි මහජන  
සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල පදනම මත පදනම්  
වෛද්‍ය ආර්යරත්න ඩී. ඩී. දුටුසෑහ  
වෛද්‍ය එම්. ගෝඨච්ඡායාණී ඩී. ඩී. දුටුසෑහ  
වෛද්‍ය ඩී. ඩී. දුටුසෑහ



## විවේචනා



මුල් ළමා විය සංවර්ධනය  
ප්‍රවර්ධනය කාර්යාලය

## පවුල විද්‍යා



දැවැන් රැකබලා ගැනීමේදී දෙමව්වරු හා  
පැවැත්විය යුතු සාධකයන්  
විවිධ සාධක සාධකයන් පුනා සංවර්ධන වීමෙන්  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

01 - 03

මුල් කාලයේදී පවුලේ සාමාජිකයන්  
වැඩිපුර සාමාජිකයන් සාමාජිකයන්  
වැඩිපුර සාමාජිකයන් සාමාජිකයන්

04



මුල් දරුවා වැඩිපුර දැනුවත් මෙහෙයුම්  
විවිධ සාධක සාධකයන් පුනා සංවර්ධන වීමෙන්  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

05

දැවැන් සහ පුතුවා දැනුවත්  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

06

වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

07

මුල් දරුවා සංවර්ධනය කලාපීය  
විවිධ සාධක සාධකයන් පුනා සංවර්ධන වීමෙන්  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

08



වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

09

වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

10

වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

11



වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

12 - 13

වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

14

වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

15 - 17

වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

18 - 20



වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

21 - 23

වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි  
වෛද්‍ය ආදායම ප්‍රකාශනයකි

24

දරුවන් ගේ කායික හා මානසික අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම තුළින්

# දරුවන් රැකබලාගැනීමේදී දෙමාපිය හා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල කාර්යභාරය

අතීතයේ දී උපතේ සිටම දරුවන් ආදරයෙන් රැකබලා ගැනීම ගැන අවබෝධය යොමු වුවත් එහි ඇති වැදගත් කම පිළිබඳව එතරම් අවබෝධයක් දෙමාපියන්ට නොතිබුණි. වැඩි අවධානයක් යොමු වූයේ දරුවන් ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීමටත්, ආහාරපාන ලබා දීමටත්, අනතුරු වලින් ආරක්ෂා කිරීමටත් වේ. තවද ගර්භණී සමයේ මවගේ ලෙඩ රෝග, පෝෂණ තත්ත්ව දරුවාගේ වර්ධනයට බලපෑමක් ඇති කරන බව ප්‍රජාව දැන සිටියත් මවගේ මානසික යෝධ්‍ය තත්ත්වය හා විවේකය දරුවාගේ වර්ධනයට හා සංවර්ධනයට වැදගත් වන බව යෝධ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල ඇතුළුව බොහෝ අය දැන නොසිටියහ.



වෛද්‍ය සුදුරුවනි ප්‍රකාශ්වල්ලේ  
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාලය  
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය

අතීතයේ සිට අප කාන්තාවන් ගැබ්ගත් දවසේ පටන්ම ඇය රැකබලා ගැනීම හා ආශ්‍රිතව නොයෙකුත් සිරිත් විරිත් පැවතුණි. ගර්භණී බව දනගත් විට පවුලේ නැදැසින් හිතවතුන් ඇයට ඇප පසස්ථාන කිරීමට බොහෝ විට ඉදිරිපත් වූහ. ඇය කැමති ආහාර පාන ඇයට ලබාදීමට උනන්දු වූහ. පොදු සටුපු වලදී ඇයගේ පහසුකම් ගැනද, ආහාර ලබා දීමේදී ඇයට ප්‍රමුඛතාවය ලබාදීමට ද උනන්දු වූහ. නමුත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නාගරීකරණය වීම, න්‍යෂ්ටික පවුල් රටාව, බොහෝ කාන්තාවන් රැකියාවලට යාම, පැවිණි හොඳ සිරිත් විරිත් අගය කිරීමක් නොවීම, කාන්තා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සටන් වැදීමට සමහර අය උන්සුක වීම, බවහිර ජීවිත පුරු පුරුදු අනුකරණය කිරීමට යාම යන විවිධ හේතු නිසා මෙම සිරිත් විරිත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සමාජයෙන් බැහැර වන්නට විය.

දරු උපතකට පසු දරුවන් ඇකයේ හොටා මවකීරී පොවන්නටත්, දරුවන් කුරුදු කර ගැනීමටත්, නැදවිලි ගින ලයාන්විත හඬින් ගයා තිදි කරවීමටත් දරුවන් සුරතල් කිරීමටත් දරුවන් සමහ සෙල්ලම් කිරීමටත් මව්පියවරු ආශා කළහ. මේ සඳහා මවට පවුලේ අන් අයගෙන් විශාල සහයෝගයක් ලැබිණ. නිවාස ආශ්‍රිතව බොහෝ සෙල්ලම් බඩු නිපදවින. නමුත් මේ ක්‍රියාකාරකම් දරුවාගේ වර්ධනයට සහ සංවර්ධනයට බෙහෙවින් වැදගත් බව මවුන් දන නොසිටියහ.

තව්න විද්‍යාවට අනුව දරුවකුගේ ප්‍රශස්ත වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා මුල් 'ලිංගික ක්‍රම ලැබෙන අත්දැකීම් බෙහෙවින් වැදගත් වන බව අනාවරණය කර ඇත. මෙතෙක් දරුවකුට වැදගත් යයි නොදන කරන ලද රැකවරණ

ශ්‍රී ලංකාවේ මුල් ලිංගික යනුවෙන් අර්ථ දැක්වෙන්නේ දරුවකු පිළිසිඳගත් දවසේ සිට පලමුවන අවුරුදු පහ දක්වා වූ කාලයයි. මෙම කාලය තුළදී දරුවකු ලබන අත්දැකීම් මුහුණ දීවන කාලයටම බලපාන බව පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කර ඇත. හිතකර අත්දැකීම් හිතකර ලෙසද, ඇතිකර අත්දැකීම් අගිගකර ලෙසද මුහුණ දීවන කාලයටම බලපාන අතර පසු කාලීනව ඒවා වෙනස් කළ නොහැකි බව ද හෙමිලි ඇත.

පුරුපුරුදු දරුවකුගේ සංවර්ධනයට අතිශයින්ම වැදගත් බව සොයා ගන්නා ලදී. මුල් ලිංගික රැකවරණය හා සංවර්ධන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් දරුවකුගේ ප්‍රශස්ත වර්ධනයට හා සංවර්ධනයට මුල් ලිංගික ක්‍රම දී දෙමව්පියන් ගෙන් ලැබෙන රැකවරණ පුරු පුරුදු වල වැදගත්කම ගැන අවධානය යොමු කෙරේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ මුල් ලිංගික යනුවෙන් අර්ථ දැක්වෙන්නේ දරුවකු පිළිසිඳගත් දවසේ සිට පලමුවන අවුරුදු පහ දක්වා වූ කාලයයි. මෙම කාලය තුළදී දරුවකු ලබන අත්දැකීම් මුහුණ දීවන කාලයටම බලපාන බව පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කර ඇත. හිතකර අත්දැකීම් හිතකර ලෙසද, අහිතකර අත්දැකීම් අහිතකර ලෙසද මුහුණ දීවන කාලයටම බලපාන අතර පසු කාලීනව ඒවා වෙනස් කළ නොහැකි බවද හෙමිලි ඇත.

පිළිසිඳ ගත් දිනයේ සිට උපත දක්වා දරුවාට රැකවරණය සැපයෙන්නේ ගර්භණී මව රැකබලාගැනීම තුළින් ය. මේ සඳහා ඒවාමුදුරුභයාට සහ පවුලේ සාමාජිකයන්ට සුවිශේෂී කාර්යයක් ඇත. ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු අකාරවශය රැකවරණමය හුරු පුරුදු කිහිපයක් පහසින් දක්වේ.

1. ගර්භණීතාවයට පත්වීමට පෙර සෞඛ්‍ය විද්‍යාඥ ගැහැණු ළමයින්ගේ පෝෂණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම.

මේය ඉතා වැදගත් වේ. මේ මගින් ගර්භණීභාවයට පත්වන කාන්තාව මනා පෝෂණයකින් යුක්ත වන බවට සහතික වන අතර ගර්භණී සමයේදී වැඩෙන දරුවාගේ පෝෂණය හා වර්ධනය කෙරෙහිත් හිතකර ලෙස බලපෑමක් ඇති කරයි.

2. ගර්භණී බව දනගත් වහාම පවුල් පෝෂණ සේවා නිලධාරියාට දන්වා අවශ්‍ය සත්කාර සේවාවන් ලබාගැනීම.

3. ඇයව සායනයට කැඳවා යාම සහ සායනයෙන් ලැබෙන උපදෙස් පිළිපදීමට සැලැස්වීම.

4. සායනයෙන් ලැබෙන විටමින් පෙති / යකඩ පෙති දී ඇති උපදෙස් අනුව ඇය පාවිච්චි කරන්නේ දැයි පොයා බැලීම.

5. ගර්භණී සමයේ කාන්තාවට අවශ්‍ය විවේකය ලැබීමට අවස්ථාව සැලසීම. විශේෂයෙන් අන්තිම මාස තුන තුළදී අධික වේගය මෙන් සිටින කටයුතු වලින් ඇයව ඇත්වී සිටීමට සැලැස්වීම.

උදා: වතුර ඇදීම, දර පැලීම, උදුසු වැඩ, හාල් කෙටීම වැනි දේ වලින් ඇත් කිරීම.

6. සෑම විටම සතුටින් සිටීමට හැකි පරිසරයක් ඇති කිරීම. ඇයට ඇති ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට සහාය වීම.

7. ඇයව ආහාරික කටයුතු වලට යොමු කිරීම හා ඒ සඳහා අවස්ථාව ලබාදීම.

8. ඇයව යම්කිසි රෝගී තත්වයක් ඇතිවූ විහාම අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම.

9. මුල් ළමාවියේ වැදගත්කම පිළිබඳ දැනුවත්වීමට සහ මව්කිරි ලබාදීමට සූදානම් වීමට ඇයව අවස්ථාව සලසා දීම.

10. කුසේ සිටින දරුවාට මාස 7 සිට පිටතින් ඇති ශබ්ද ඇසේ. එබැවින්

මව සතුටුදායක පරිසරයක ජීවත්වන විට එය දරුවාටද දකුණු බැවින් දරුවාගේ සංවර්ධනය ද හිතකර ලෙස ආරම්භ වේ.

නමුත් ගෘහස්ත ප්‍රවණිතවයට ලක්වන මවක් නිතරම මානසික ආතතියකින් පෙළේ. මවට වරින් සෑම සතරක්ම දරුවාට දනේ. මවට ඇසෙන සෑම බැහැරකම දරුවාට ද ඇසේ. එබැවින් මව මෙන්ම දරුවාද මානසික ආතතියකින් පෙළේ. මේ නිසා ආරම්භයේ සිටම දරුවාගේ සංවර්ධනය අඩාල වේ.

දරු උපත සඳහා සුදුසු රෝහලක් තෝරාගෙන හදුනා ගැනීම සහ රෝහල්ගත වීමට අවශ්‍ය ප්‍රවාහන පහසුකම් යනාදිය සූදානම් කර ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ. මේ මගින් දරු උපත සුරක්ෂිතව සිදුවීමෙන් නිරෝගී දරුවෙකු බිහිවීම තහවුරු වේ.

දරුවාගේ උපතින් පසු කොතෙක් වට පුහුණුවා ලැබෙන්නේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ගුණාත්මකවත්, සමුත් දරුවෙකුගේ අවශ්‍යතා මට වඩා පුළුල් වේ.

උපතේ සිට දරුවාගේ මූලික අවශ්‍යතා පහත දක්වේ.

1. දරුවාට ආදරය දක්වන ප්‍රතිචාරාත්මක වැඩිහිටියකු හෝ වැඩිහිටියන් සමඟ සුරක්ෂිත සම්බන්ධතාවයක්.
2. දරුවාගේ පෝෂණ හා පෝෂණ අවශ්‍යතා.
  - ප්‍රතිශක්තිකරණය
  - බර සුපෝෂිතණය
  - ආරක්ෂිත ජල සැපයීම
  - සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
  - ප්‍රවණිතවය/අපෝෂණ වලින් ආරක්ෂාව
  - අනතුරු වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම
3. දරුවාගේ ආත්ම අභිමානය/ආත්ම

ශක්තිය/ස්වාධීනත්වය දියුණු ගැනීමට අවස්ථාව.

4. ඉගෙනුමට අවස්ථාව.
5. චිත්තවේගී සංවර්ධනයට අවස්ථාව.
6. සමාජානුයෝජනයට අවස්ථාව.

සෑම දරුවෙකුම උපදින සංවර්ධනය කිරීමය වී තොමුකි ද ප්‍රශස්ත ලෙස සංවර්ධනය විය ද ඉඩකඩ සමඟ උපදී. දරුවාගේ ද අනුව සහ දරුවා ජීවත්වන පරිසරය ලැබෙන අත්දැකීම් අනුව සංවර්ධන කිරීමය වේ. දරුවන් දෙදෙනෙකු එ පරිසරයක සිටියත් එකම ඉගෙනී අවස්ථා ලැබුනත් ඔවුන්ගේ සංවර්ධන: එකිනෙකට වෙනස් වේ. එකම පවුල සහෝදර සහෝදරියන් තිවුන් දරුවු වුන් එකිනෙකට වෙනස් වන්නේ නිසාය. අයුතු උපන් දරුවා අහා කෙනෙක් කිරීමට දෙමාපියන්ට ද වුවත් දරුවාගේ සංවර්ධනය ප්‍රශ්න කර ගැනීමට අත්දැකීම් වලින් පරිසරයක් නිවස තුළින් ලබාදීමට ස දෙමාපියකුටම හැකියාවක් ඇත.

ඉහත දක්වන අවශ්‍යතා සියල්ල සැපයීම සඳහා සුදුසු පරිසරයක් සකසා දීම සෑම දෙමාපියෙකුගේම යුතුකම මේ සඳහා ඇති තරම් අවස්ථා නිද ආශ්‍රිත පරිසරයේ ඇත. මෙහි වැදගත්ත ගැන දැනුවත් වීම සහ අවශ්‍ය පරිසර සපයාදීම දෙමාපියන්ගේ යුතුකමකි. ම අත්දැකීම් යහමින් ඇති පරිසරය ජීවත්වන දරුවාගේ සංවර්ධනය ප්‍රශ්න මට්ටමක පවතී.

උපතින් පසු දරුවන්ගේ සංවර්ධනය ප්‍රශ්න කිරීම දෙමව්පියන්ට නිවසේදී කළ හැකි ද

1. දරුවා ඉපදුනු විටම තුරුල් ගැනීම. මව්කිරි ලබා දෙන දරුවා සමඟ කථා කිරීම, දරු පිරිමැදීම, නැලවිලි හින ගැන දරුවා තුරුල් කර ගැනීම සුරක්ෂිත සම්බන්ධතාවයක ආරම්භය වේ.
2. දරුවාට ආදරය ප්‍රකාශ කිරීම ආදරය දැනීමට සැලැස්වීම.
3. දරුවාගේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි සංවේදී සහ ඒවා හඳුනාගැනීම.
4. දරුවා සමඟ කථා කිරීම/ දරු විවිධ දේවල් පෙන්වීම හා ඒ ග වියකර කරදීම/ විවිධ දේවල දු බැලීමට අවස්ථාව/ රස බැලී අවස්ථාව/ විවිධ දේ අල්ලා බැලී අවස්ථා ලබාදීම පිළිබඳ දෙමාපිය දැනුවත් කිරීම.

5. තනියම දරුවාට කළ හැකි දේ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.
6. දරුවා පවුලට වටිනා අයෙක් බව එක්කු ගැන්වීම.
7. දරුවා යමක් සාර්ථකව කරන විට දිරි ගැන්වීම, ප්‍රශංසා කිරීම.
8. යම් දේවල් අත්හදා බැලීමට / ගවේෂණයට / අත්දැකීම් කුලීන් අනුකරණය කිරීමෙන්, ගවේෂණය කිරීමෙන් සෙල්ලම් කිරීම තුළින් ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව සලසාදීම.
9. දරුවාගේ අදහස් විමසීම හා දරුවාට අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම.
10. හැදෑරීමේ බැලීමට යෑමට, උත්සවවලට සහභාගී වීමට, සම වයසේ කණ්ඩායම් ආශ්‍රයට අවස්ථා ලැබීම.
11. අවස්ථාවට උචිත ආකාරයට හැසීම ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩකඩ සැලසීම.
12. දරුවා දින වර්ෂාවකට හුරුකරවීම.
13. හරි වැරදි කෙරුණ බේරා ගෙන නිවැරදි දේ කිරීමට හුරු කරවීම.
14. දරුවා පෙනෙන ඉතිහාසය ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ ඒ ඔස්සේ කටයුතු කිරීම.
15. දරුවා අසන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදිව සහ සරලව පිළිතුරු සැපයීම.
16. දරුවාට ධනාත්මකව ප්‍රතිචාර දැක්වීම, දරුවාට එපා, නැ, බෑ, වෙනුවට කල හැකි ආකාරයද, විකල්ප ද ඉදිරිපත් කිරීම. උදා: දරුවා තුළුපු යමක් ඉල්ලා අඩන විට අවධානය වෙනස්කොට යොමු කරවීම, එය දරුවාට අහිමිකර බව පැවසීම.

අනුකරණය මගින් ද දරුවා ඉගෙන ගනී. පළමුවන අවුරුදු තුන තුළ දරුවා සිටින්නේ දෙමව්පියන් භාරයේ බැවින් බොහෝ විට මව හෝ පියා අනුසාරයෙන් දරුවා ඉගෙන ගනී. එනිසා ධනාත්මක හුරුපුරුදු දරුවාට ඇති කිරීමට නම් දෙමව්පියන්ගේ හුරුපුරුදු ද ඉතා වැදගත් වේ. එබැවින් දෙමව්පියන් දරුවාගෙන් යම් හුරු පුරුද්දක් බලාපොරොත්තු වන්නේද එම වර්ෂාවේ දෙමව්පියන් තුළින් පෙන්වුම් කළ යුතු වේ.

මේ අනුව දරුවාගේ බුද්ධිය, නිර්මාණශීලී බව, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව, හොඳ ආත්ම අභිමානයක් ඇති, ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව ඇති

දරුවාගේ බුද්ධිය, නිර්මාණශීලී බව, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව, හොඳ ආත්ම අභිමානයක් ඇති, ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව ඇති අවස්ථාවට උචිත ලෙස හැසීම ප්‍රකාශ කිරීම, සමාජයේ අත් අය සමග යන සම්බන්ධතා පැවැත්වීම, සාකච්ඡා මගින් ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම, ඉවසීම, සංවේදී වීම, අත් අයට සහකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වීම, හොඳ සාධකව හුරුවීම යන යනගුණ වලින් සපිරි පරිපූර්ණ දරුවෙකු සමාජයට බිහිකල හැක. එබැවින් දරුවන්ට ධනාත්මකව දැක්වීමේදී දෙමව්පියන්ට සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටුකිරීමට ඇත.

අවස්ථාවට උචිත ලෙස හැසීම ප්‍රකාශ කිරීම, සමාජයේ අත් අය සමග යන සම්බන්ධතා පැවැත්වීම, සාකච්ඡා මගින් ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම, ඉවසීම, සංවේදී වීම, අත් අයට සහකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වීම, හොඳ සාධකව හුරුවීම යන යනගුණ වලින් සපිරි පරිපූර්ණ දරුවෙකු සමාජයට බිහිකල හැක. එබැවින් දරුවන්ට ධනාත්මකව දැක්වීමේදී දෙමව්පියන්ට සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටුකිරීමට ඇත.

මේ පිළිබඳව දෙමව්පියන් දනුවක් කිරීම හා ඔවුන්ට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබා දීමේදී වගකීම ඇත්තේ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයටයි. දනට ගර්භණී මව් වරුන්ට ධනාත්මකව ලබා දීමේ කාර්යභාරයද, දරුවා උපදින අවස්ථාවේ සිට අවුරුදු 5 දක්වා ඔවුන්ට සේවා සැපයීමේ වගකීම ඇත්තේ ද සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයටයි. මෙයින් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඇත.

මුල් ළමාවිය තුළදී ගෞරවය මට්ටමින් හා සාහසික මට්ටමින් මෙම ඉලක්ක කණ්ඩායමට ධනාත්මක සහයෝගී වගකීම ඇත්තේ පවුල්

සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් යටතේ, මෙහිදී සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල සතු වගකීම පහතින් දක්වේ.

1. ගර්භණී මව්වරුන් කලින්ම හඳුනා ගැනීම.
2. නිවස මට්ටමින් අධ්‍යාපනික සේවා ලබාදීම.
3. අවදානම් තත්ත්ව ගැන අවධානය.
4. ස්වාමීන්ව පුරුෂයා හා පවුලේ සාමාජිකයින්ට ගර්භණීතාවය හා අදාළ දනුවක් කිරීම හා ඔවුන්ගේ කාර්යභාරය පැහැදිලි කර දීම.
5. දරු ප්‍රතිසංස්කරණයේ අය සුදුසු කිරීම.
6. නිවස ආශ්‍රිත අවදානම් තත්ත්වයන් හඳුනාගැනීම හා මැදිහත්වීම.
  - ස්වාමීන්ව පුරුෂයාගේ ප්‍රීතිය
  - ගෞරව ප්‍රවේශනවලට
  - අධික වෙනසවීම
  - බර වැඩිවීම ප්‍රමාණවත් නොවීම
7. මවගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැන අවධානය යොමු කිරීම හා ඒ ගැන පවුලේ අයගේ සහාය ලබාදීමට කටයුතු කිරීම.
8. මුල් ළමාවියේ වැදගත්කම හා දෙමව්පියන්ගේ කාර්යභාරය ගැන දනුවක් කිරීම, මව්පියන් දීමට සුදුසු කිරීම, ගර්භණී කාලය තුළදී මව / පියා දරුවාට ලාභාත්මකව කාර්ය කිරීම ගැන දනුවක් කිරීම.

**උපරිම පටු:**

ඉහතින් සඳහන් දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා දෙමව්පියන් සපුරන්නේ දැයි සොයා බැලීම, ඔවුන් දනුවක් කිරීම, ඔවුන්ට සහාය වීම, සංවර්ධනයේ ගැටළු ඇති දරුවන් කලින්ම හඳුනා ගැනීම සහ අවශ්‍ය සේවාවන්ට යොමු කිරීම, ගෞරව ප්‍රීතිය වලදී දරුවන්ගේ සියලුම අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ සොයා බැලීම, ගෞරව අවදානම් තත්ත්වයන් හඳුනා ගැනීම හා මැදිහත් වීම, ගෞරව ප්‍රීතිය වලදී හොඳ පුරුදු හඳුනාගෙන ප්‍රශංසා කිරීම, වැරදි පුරුදු නිවැරදි කර ගැනීමට උදව් වීම, කණ්ඩායම් එක්රැස් කර දෙමව්පියන්ගේ අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබාදීම, අඩු වියදම් වලින් සෙල්ලම් බඩු සැදීම ආදී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට අවස්ථාව සැලසීම යනාදිය මෙහිදී වැදගත්ය.

# ලෝ සත තුළ පහතක් වේවා මා මව්බිම ආදර අම්මේ !



සෙනෙහස කැටිකර මතු පරපුර වෙත  
මගේ දිවිය මට උරුම කර දුන්  
වැඩෙන ජීවයට කුසතුල සතුටින්  
ආශීර්වාදය වේවා  
මා ඔබේම ආදර අම්මා

මහා මෙරක් සේ නැගෙනා සෙනෙහස  
නුඹේ සිතට සැමවිටම දැනේවා  
යහඟුණ දම් පිරි හොඳ දරුවෙකු වී  
ලෝ සත තුළ පහතක් වේවා



විසෑහි ගොස් වෛරය සහ තරහට  
යහපත් සිතුවිලි මවෙතට ජීවා  
ජී සිතුවිලි යලි නුඹ සිත් මල තුල  
ඉපදී ලොවටම සෙත සෑදේවා



අනෙකා පරයා ජයගන්නට නොව  
කඳුලින් සුසුම්බි විඳවන්නට නොව  
සතුටින් දිවියම විඳගන්නට හැකි  
දරුවෙකු මවෙතින් ලොවට පිදේවා

පඬුවස්නුවර  
මහජන සෞඛ්‍ය හේල සෞඛ්‍යාඥ  
අනෝමා හෙට්ටිආරච්චි

අත්තටම මොකක්ද, මේ ඊ.සී.සී.ඩී කියන්නේ? එහෙමත් තැනනම් මුල් ළමාවගේ සත්කාරය සහ සංවර්ධනය කියන්නේ? තවත් අළුත් වැඩ ගවහන්නේ? අත්තමයි, මුලදී අපි ගිණුවේ එහෙම කමයි. ඒ වුනාට දින පහක සේවයේ සුභුභුම ලැබුණාට පස්සේ පුළු සොබාව සේවකයන් විදිහට අපට තේරුණා මේ තවත් එක්තරා වැඩසටහනක් පමණක් නොවන විස්තිය.

දරුවකු මවකුස පිළිසිදුගත් දවසේ ඉඳලම එයාට දෙන සත්කාරය මත එයා අනාගතේ කොටුවගේ සෙතෙක් වෙනවද කියලා තීරණය වෙනවද. එහෙමනම් අපි අපේ අනාගත දරුවා නිර්මාණය කරන්න උනන්දු වෙන්න මීන ඒකාලේ ඉඳලම හේද? ඒ විතරක්ද, අද උපදින පුළු දු සිහිත්තිය තව අවුරුදු විස්සකින් විසිපහකින් තවත් දරුවකුට උපත දෙන මාසාවක් වෙනවා හේද?

දරුවකු මවකුසේ ඉදිදිම එයාගේ පංචිත්තියනට සංවේද දැනෙනවද. ඒවාට දෙන උත්සන්න මත දරුවාගේ මොළයේ සංවර්ධනය සිදුවෙනවද. උපදින්න පෙරත් පසුවත් එළමනා සෑම අවස්ථාවක්ම දරුවාට ඉගෙනුම් අවස්ථාවක් වෙනවද. අපේ අපේම දරුවන්ටවත් මේ උත්සන්න ලබා දෙන්න - උපරිම සත්කාරය ලබා දෙන්න ලැබුණ නැහැනෙ කියලා පුළු දුකක් නොදනුනාම හෙමෙයි.

අපේ සේවා කාලය තුළ අම්මලාට හා දරුවන්ට අවශ්‍ය සත්කාරය උපරිමයෙන් ලබාදුන්නා කියලා අපි සතුටු වුනා. ඒත් අඩුපාඩු හුහාක් තිබුණ කියලා හේරුම් ගියේ මේ පුහුණු වැඩසටහනෙන් පස්සේ තමයි. ඒ අඩුපාඩු හඳුනාගෙන අපේ සේවාට වඩාත් ගුණාත්මක එකක් කරන්න මිනු කියලා අපේ අය හැමෝටම හිතනවා. මේ වැඩසටහන පුරාවටම කථා කරපු දේවල් වලදී අම්මලා වෙලා හිටපු අපේ අයට ඒ අයගේ දරුවන් සම්බන්ධ සිද්ධි මතක් වුනා. අම්මලා හොටුන අයට එයාලගේ සහෝදරයන්ගේ හෝ වෙනත් සම්පතමයන්ගේ හෝ දරුවන් ගැන මතක් වුනා. අපේ කොයි අම්මාගේ කාන්තාගේ දරුවන් එකවගේ ඒ අය වෙනුවෙන් අපට කළහැකි උපරිම දේ කරන්න මිනු කියලා අපේ අයට හිතන

# මුල් ළමා විෂ වැඩසටහන දුටුවෙම් මෙලෙසින්...



එච්. සේ. කුසුමාවති  
 විශ්වවිද්‍යාල සෞඛ්‍ය සේවකාලය  
 බලකාය

වැඩසටහන පවත්වන වේලාවට පහසුවෙන් සපයාගත හැකි , ඒ වගේම අපගේ යන දුරට ආශ්‍රයෙන් විවිධ සෞඛ්‍ය සේවක සහ සත්කාරක ඇති කිබුණා. බොහෝ දෙනෙකුගේ ඒ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ උපදෙස් හා මගපෙන්වීම් මත ඒ අවස්ථා වලදී දෙනෙකුගේ කුසලතා බෙද හද හැකිමටත් අවස්ථා ලැබුණා. සමහර සෞඛ්‍ය සේවක කැපී වැඩිහිටියන් අනෙක් අයට කියලා දුන්න තියයි ඒ.

ඉස්සර මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය පිළිබඳව වගකීමක් මතක පෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් අතර තිබුණා කියන්න බැහැ. ඒත් දුන් ඒ අයත් මේ ගැන හරි උනන්දුයි. කණ්ඩායමක් විදිහට හැමෝම එකතු වෙලා දුන් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ ගත පිවිසීම් වලදී හෙදරක ගත කරන කාලය වැඩිවෙලා. දරුවාට හිතකර පරිසරයක් සියලු වැඩසටහන වැඩිපුර විපරම් කරනවා. කිසිය යුතු පරිසරය ගැන උපදෙස් දෙනවා. මහ හැරෙන ඉගෙනුම් අවස්ථා ප්‍රයෝජනයට ගන්න සිහිපත් කරනවා. මව්වරු විතරක් නොවෙයි පියවරු එක්කත් කලින්ට වඩා කථා කරනවා. ඇයි දරුවන් එක්කත් සම්බන්ධතාවය වැඩියි. ඒ කියන්නේ මවුන්ගේ ගත පිවිසීම් වල ගුණාත්මක බව වැඩි වෙලා.

විශේෂයෙන් රැකබලා ගතයුතු දරුවන් සහ ගත අවදනම් කන්ට හඳුනාගෙන අවශ්‍ය කටයුතු කිරීම වගේම සටහන් තැබීමත් වැඩි වෙලා. අපට වාර්තා කිරීම් සහ යොමුකිරීම් වැඩි වෙලා. දරුවන් මනෝ සමාජීය වර්ධන පියවර කරා ලගා වන කාල සීමාව සොයා බලා සටහන් කිරීම. වර්ධනය ප්‍රමාද ළමුන් යොමු කිරීම වැඩි වෙලා.

මව් පියන් ඉස්සරට වඩා නිවසේ වැඩ කටයුතු වලදී තම දරුවන්ට හවුල්

එක පුදුමයක් නම් නොවේ. එහෙම හිතාගෙනයි අපි එද ඉඳලා කටයුතු කලේ.

සුදුසු සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනික උපකරණ සකස් කරගැනීමට හැමදෙනාම උනන්දු වුනා. ඒ අනුව සෑම පවුල් සෞ. සේ. ගි. ම වැනි උපකරණ කවිවලයක් සුදුසුම කර ගත්තා. පත්කරවල පළවෙන අදල මාතෘකා සහිත ලිපිලේඛන එකතු කරගත්තා. දකුම් කවතවත් වැඩිකර ගැනීමට ඒ තියා ඉඩකඩ වැඩිවුනා.

එද ඉඳලා අපි ලබාගත් දකුම් අපේ ගම් පලාත්වල මව්පියන්ට ලබා දෙන්න උනන්දු වුනා. ඊට අමතරව ප්‍රදේශය පුරා ඉන්න තවත් ඉලක්ක කණ්ඩායම් හඳුනාගෙන මවුන්ට අවශ්‍ය දකුම් ලබාදෙන්නක් කටයුතු කලා. වෙනත් දකුම් කිරීමේ වැඩසටහන් වලදීට වඩා මේ වැඩසටහන් වලදී මව්පියන් විශේෂ උනන්දුවක් දැක්වන බව අපට පෙනී ගියා. මවුන් වුවමනාවෙන් අහගෙන හිටියා විකරුණ හොවෙයි. ලබා ගත් දකුම් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නංවන බව අපට තිබේව වලට ගියාම දකින්න ලැබෙනවා.

