

# හැකිවන චරිත

## ඇතිවන සිංකුලතා

හරහානිතය යනු, මානසික වෙන්ම හරහා අපහසුතා රැසක් ඇති කරවන කාලයකි. මෙහි සංකුලතා ක්‍රමවේදයන් මෙන්ම මවකගේ මව්වරු ද වෙනස් විය හැකිය. ඒ අනුව, කාමානස හිටියේ මව්වරු දැනෙන සංකුලතා, රෝග තත්ව ආදියෙන් පෙළෙන මව්වරුන් දැනෙන සංකුලතා වටිනාත්වයක්ද ඇති විය හැකි වීමද හඟව ගෙන යැයිම මව, සැමක සහ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් ද අවබෝධවන සිටීම වැදගත්ය. ඉතින්, මෙම පුනුම්වත් කිරීම ඒ උදෙසා.

### සංකුලතා ඇති වීමට හේතු

හරහානි කාලයේදී මවගේ හෝ මව්වරුන්ගේ යම් යම් වෙනස්කම් සිදු වේ. සංකුලතා ඇති වන්නට මව්වරුන්ගේ ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ, දරුවාගේ සේම් වැදගත්කම ද ඇති වන යම් යම් වෙනස්කම් මෙන්ම සංකුලතා හට ගැනේ. තව ද, විවිධාකාර රෝගවලින් පෙළුණ මව්වරුන් නම්, ඒවා රෝගය උත්සන්න වීම නිසාවෙන් ද සංකුලතා පහ නම්.

අනෙක් කරුණ නම්, ගැබ්ගේ කාලයේදී මහා පෝෂණයෙන් යුතු නොවීම නිසා ද සංකුලතා ඇති කරවයි.

ප්‍රධාන වශයෙන්ම, පෝෂණ දුර්වලතාව මහ ඇති වන නිරන්තරය කරවීමට ගැබ්ගේ මව හොඳු වීමත් දරු ප්‍රසූතියේදී මව්වරුන් මවුදුරු සහකාරවත්ම මහ හැරීමට හේතුවේ. මෙම කාලයේදී නිරන්තරය ඇති වුවහොත්, රුධිරය සේම් ගැබ්ව පෙති ද අර්ථකට ඉඩා දිය යුතුය. විවෘතව, හිසි පෝෂණය මහ රුධිරයේ විශාලතමයක් ප්‍රමාණය ප්‍රදේශ මට්ටමක රඳවා ගන්නට තුළ නිරන්තරය වන වී යයි.

### සුඛ සංකුලතා

**වමන**  
ගැබ්ගේ මව්වරු ඇති වන ප්‍රධාන සංකුලතාවකි. මේ තත්වය ප්‍රචලිතව පවත්වන විවිධාකාර ද්‍රව්‍යයන් රෝගවලට හේතුව වීමට පවා සිදු වේ. මෙහිදී පසුකොටම් විචලනය කරවීම මහ වැඩෙන යුතුය. මේ විවිධාකාර සංකුලතා උතුරු පවා අවම වීමට ප්‍රතිකාර කොඳුදු, සාධනමින් රෝගවලට හේතු වියේ ප්‍රතිකාර කොඳුදු, සාධන, හරහානි සමයේදී ඇති වන අධික වර්තනය වන්නේ නිසා මහ වර්තනය පවා ඇති වීමට පුළුවන.

### ගැබ් වීම

මෙහි විවිධ හේතු කරුණ මහ ඇති විය හැකි තත්වයකි. ඒ අනුව, හිසි වෛද්‍ය උපදෙස්වලට අනුකූල විය යුතුම කරුණකි. මව්වරුන් අවදානමක් සහිත මවුදුරුන්ට හිසි ප්‍රතිකාර කොඳුදු ඇති, අවදානම් වඩා උත්සන්න වේ. විවෘතව හරහානි වී රුධිර වහනයක් සිදු වී ගැබ් වීම පමණක් නොව ඇතැම් විට මවුදුරුන්ගේ මව්වරුන් පවා අහිමි වී යයි.

### ඇතැම් රෝගවලින් පවා වළකීම මවුදුරුන්

විනම්, අපකාරය, අධික රුධිර වහනය, දිවැවීමට, විකුණු ඔට්ටු කළ කාන්තාවන්, හඳු රෝග හා සම්බන්ධ සේවාවට දැමූ මවුදුරුන්ට ගැබ්ගේ කාලයේදී සංකුලතා වැඩිපුර ඇති වේ. මෙහිදී සෑම පෙළෙන රෝගී තත්වය මහ ඇති වන සංකුලතා වෙනස් වේ.

### රෝගවලට අනුව වෙනස්වන සංකුලතා

#### අධික රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන ගැබ්ගේ මව

සිරුරය, විවිධාකාර ආලෝක ගිරා (වළු) පෙම්මට පටන් ගැනීම, පසුවේ පුකුළු පසට වන්නට ඇති වන අධික වේදනාව

#### දිගවැඩියා රෝගී ගැබ්ගේ මව

මෙවන් මවුදුරු රුධිරගත සිසි මට්ටම වෛද්‍ය උපදෙස් මහ මහා විකුණු කරගත යුතුය. නොවේ නම්, මෙහි අධිකතර තත්වය ඇතැන් ඇති, විකුණු සහ හදවතට හානි පමණ වීමටත්, වර්ගත් තුළ තුළ සිටින දරුවාට හානි ගෙන වීමටත් පටන්ගනේ.



**කොළඹ කාසල් විද්‍යා කාන්තා රෝගලේ නාරි හා ප්‍රති වෛෂ්ණඥ වෛද්‍ය, මහාචාර්ය**

### සනත් ලහරෝල්

### අපකාරයෙන් (විලිඳුම්) පෙළෙන මවුදුරු

මෙවන් මව්වරුන් ක්‍රීඩා කාලයේ සිටම සම් වෛද්‍යවරුන්ගේ හිසි වි අපකාරය කරවීමට ප්‍රතිකාර ඉඩා හිසි ගනුය. නැවතම, මෙවන් මව්වරුන් රුධිරයේ මහසිසි ප්‍රමාණය අඩු වී ස්වසනාබාධ මට්ටම, දරුවාටත් ඇති කරවයි.

### හදවත් රෝගවලින් පවා වළකීම මවුදුරුන් (සේවනට දැමූ)

අපේ රුධිර දරු ප්‍රසූතියේදී වැඩිපුරම මවුදුරු මහ හැරීම හේතුව නිසාද රෝගවැඩිය. හද රෝග වෛෂ්ණඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ උපදෙස් මහ රෝගී මව්වරුන් හරහානිවන සංකුලතා සහ යුතුය. යම් හෙයකින් ඇතැන් මව්වරුන් ප්‍රතිකාර අවධානය පසු වන්නේ නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් මහ ප්‍රතිකාරවලට අනුකූලව ඇතැන් මවුදුරු වළකීම වේ.

### මානසික ආබාධවලින් පෙළීම

මොහොත් වී පසු ප්‍රති මානසික හේතුව මීට හේතුවේ. විකුණු, Mental Bruise වැනි තත්ව උදාහරණ ලෙස දැක්වීමට පුළුවනි. මවුදුරු අතර මානසික ආබාධ හේ වී, ගැබ්ගේ මව්වරු

කලින් සිටම මෙවන් ආබාධවලට ලක්වුවත් සහ දරු ගැබ් නිසා මානසික රෝගවලට හොඳුරුවෙන් වශයෙන් කොටස් දෙකකි. මෙවන් තත්වයන්ගෙන් පෙළෙන මවුදුරුන් සහ මවුදුරුන් සංකුලතා ගත අද මොහොත් දොසටම අම්මත වී ඇත. මෙවන් මවුදුරුන් වෛෂ්ණඥ මානසික වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ උපදෙස්, මහසිසි වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ උපදෙස්, හිසි පිළිගැනීම නොගනා තත්වය සිසි දිගවැඩි වීමට හේතු වී සිට දවී හානි කරගන්නේ, බිඳුණු මහ ආලෝක වලට වැඩිවීමට හේතුය.

### සංකුලතා වළකීම ගැබ්ගේ

දිගවැඩියා සමඟ බිම් සාධනවලට සහකාරී වන්නේ. වෛද්‍ය උපදෙස් හිසි පරිදි පිළිපදින්න. මහසිසි උපදෙස්, ප්‍රතිකාර ක්‍රමවලට හැකිවීමට වන්න. මහා පෝෂණය ආහාර රටාවත් අනුකූලතාව කරගනී.

ගැබ්ගේ මව්වරුන් සිට යම් යම් රෝගාබාධවලින් පෙළුණේ නම්, හිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මහ තත්වය පාලනය කරගන්න.

මේ කාලයේදී සෑම රුධිර වහනයක් අපහසුතාවක් ගත වුව ද සැලකිලිමත් වන්න. තම් බිඳුණු හෝ දිගවැඩියා හෝ සොසුරු හෝ කුස තුළ දරුවාගේ නොවැඩෙන අන්තර්විදු ප්‍රමාණයට එමගින් පසු කරන අවධිය ඇතැන් ගත, සිතට නිරන්තර වෛෂ්ණඥ කරවන්න. මේ කාලය ඇතිව පසු කරගෙන යාම සඳහා ඇතැන් ආදර්ශනවන්ගෙන් ආදරය, සහයෝගය සේම ප්‍රමාණ රැකවරණය ද ගැබ්ගේ සුඛ කාලයකි.

සංගත - මාධ්‍ය ධර්මරත්න