

ගර්භනීභාවය හා දියවැඩියාව

1 වැනි සතයේ හා 2 වැනි සතයේ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන කාන්තාවන් සඳහා නිරෝගී ගර්භනීභාවයකට සුදානම් වීම, ගැබ් ගැනීමට පෙර සිට නිවැරදි තොරතුරු හා අවවාද ලබා ගැනීමෙන් ආරම්භ වේ.

දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන කාන්තාවන්ට නිරෝගී දරුවන් ලැබිය හැකි වුවත් ගර්භනී සමයේ දී අතිරේක අවදානම් ඇති වේ. සුපරික්ෂාකාරීව සැලසුම් කිරීම හා සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තික කණ්ඩායමක සහයෝගය ලැබීමෙන් මෙම අවදානම අඩු කර ගත හැකි වේ.

සැලසුම් කළ යුත්තේ ඇයි?

ගර්භනී සමයේ දියවැඩියාව පැවතීම නිසා උපන් ආබාධ ඇති වීමේ අවදානම හා ගබ්සා වීමේ අවදානම වැඩි විය හැකිය. පූර්ව ගර්භනී සමයේ දී හා ගර්භනී සමයේ මුල් අවධියේ දී රුධිරගත ග්ලූකෝස් මට්ටමක ඉලක්ක පරාසයේ නොතිබීම නිසා අවදානම තවත් ඉහළ යා හැකිය. එසේ ම ගර්භනී සමයේ දී වෙනත් සංකූලතා ඇති වීමේ අවදානම හා ශ්‍රී එක්ලැම්සියා (pre-eclampsia) මෙන් ම විශාල දරුවකු ලැබීමේ අවදානම ද ඉහළ යා හැකිය.

දියවැඩියාව සහිත කාන්තාවන් වෙනුවෙන් වන උපත් පාලනය

උපත් පාලනය නැවැත්වූ වහා ම ඔබ ගර්භනී වීමට ඉඩ ඇත. ඒ නිසා අලුත් දරුවකු සඳහා ඔබ සුදානම් වන තෙක් උපත් පාලනය භාවිත කිරීම වැදගත් වේ.

සමහර උපත් පාලන ක්‍රම අනෙක් ඒවාට වඩා විශ්වසනීය වන අතර මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිලාභ මෙන් ම අතුරු ආබාධ වේ. වඩාත් කාර්යක්ෂම වන්නේ දීර්ඝකාලීන වන හා ආපසු වෙනස් කළ හැකි උපත් පාලන ක්‍රමයි. එයට සම යටින් කරන තැන්පත් කිරීම් හා උපත් පාලන උපකරණ ඇතුළත් වේ.

ගිලින පෙත්තක් සේ ගත හැකි උපත් පාලන පෙති දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන කාන්තාවන් විසින් භාවිත කරනු ලබන තවත් උපත්පාලන ක්‍රමයකි. විශ්වසනීය වීමට නම් නියම කරන ලද ආකාරයට පෙත්ත ගත යුතුය. ඔබ අධිරුධිර පීඩනය හෝ දියවැඩියාව සම්බන්ධ සංකූලතා ඇත්නම්, මෙය ඔබට සුදුසු තෝරා ගැනීමක් නොවනු ඇත.

ඔබට සුදුසු ම උපත් පාලන ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න.



නිරෝගී ගර්භනීභාවයක් සඳහා සැලසුම් කිරීම

ඔබේ රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය බොහෝ අවස්ථාවල දී ඉලක්ක පරාසය තුළ පවතියි නම්, එමගින් ඔබේ දරුවාගේ උපත් දුබලතා ඇති වීමේ අවදානම හා මුල් කාලයේ දී ගබ්සා වීමේ අවදානම අඩු කරයි. මේ නිසා ම ඔබේ ගර්භනීභාවය සැලසුම් කිරීම හා දියවැඩියාව මනාව පාලනය වී ඇති අවස්ථාවක දී ගර්භනීභාවයට පත් වීම වැදගත් ය.

ඔබ දරුවෙකු සෑදීම සම්බන්ධයෙන් සිතා බැලීමට පෙර ඔබගේ දියවැඩියා විශේෂඥවරුන් හමු වී කතාබහ කරන්න දරුවෙකු සෑදීමට උත්සහ කිරීමට යටත් පිරිසෙයින් මාස තුනක සිට හය දක්වා කාලය තුළ ඔබේ දියවැඩියාව හා සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය සමාලෝචනය කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.

ඔබට වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇත්නම් ගර්භනීභාවය සැලසුම් කිරීමට පෙර සිට වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටලු සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් සමග සාකච්ඡා කිරීමට වගබලා ගන්න.

ගර්භනීභාවය සැලසුම් කිරීමට හා ඒ සඳහා සුදානම් වීමට පහත දැක්වෙන කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබේ සෞඛ්‍ය රැකවරණ කණ්ඩායමට කතා කරන්න:

උපත් පාලනය

ඔබ ගැබ් ගැනීමට උත්සාහ කිරීම ආරම්භ කිරීමට පෙර කාර්යක්ෂම උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිත කිරීම වැදගත් ය. ඔබට වඩාත් සුදුසු උපත් පාලන ක්‍රමය ගැන වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැන ගන්න.

ගර්භනී සමය සඳහා උපදෙස්

ගැබ් ගැනීමට සැලසුම් කරන සියලු කාන්තාවන් විසින් සිදු කළ යුතු සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා ගණනාවක් වේ. රුධිර පරීක්ෂණල එන්නත් හා ගැබ් ගැනීමට පෙර ගත යුතු අතිරේක පෝෂණ පදාර්ථ ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

ගර්භනී සමයේ දී ඇතිවන දියවැඩියාව පිළිබඳ විශේෂඥයන්

ඔබේ ගැබ් ගැනීම සැලසුම් කරන විට, ඔබට ඔබේ වෛද්‍යවරයා, දියවැඩියා අධ්‍යාපනඥයා හා පෝෂණවේදියා ඇතුළු විශේෂඥ දියවැඩියා සෞඛ්‍ය වෘත්තික කණ්ඩායමින් ප්‍රතිලාභ මෙන් ම සහයෝගය ලැබෙනු ඇත. ඔබ දැනටමත් මෙම දියවැඩියා විශේෂඥයන් හමු නොවන්නේ නම්, ඔබට යොමු කරන ලෙස වෛද්‍යවරයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

ඔබ ඇමනිය යුත්තේ කාටදැයි නොදන්නේ නම් හෝ ඔබ සේවා අවස්ථා සීමිත වූ දුරස්ථ පළාතක වාසය කරන්නේ නම්, ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ශෙයාඩ් කෙයා හෝ ප්‍රධාන රෝහලක් සමග එක්ව සැපයෙන රැකවරණය ගැන විමසන්න.

රුධිරගත සීනි මට්ටම

ඔබ ගැබ් ගැනීමට පෙර හා ගර්භනී භාවයේ මුල් අවධියේ දී ඔබේ රුධිරගත සීනි මට්ටම මනාව කළමනාකරණය වී ඇත්නම්, ඔබට හා දරුවාට සංකූලතා ඇති විය හැකි අවදානම අඩුකර ගත හැකිය.

ගැබ් ගැනීමට උත්සාහ කිරීමට පෙර HbA1c පරීක්ෂණයක් මගින් ඔබේ රුධිරගත සීනි මට්ටම නිර්දේශිත පරාසයේ පවතින බව තහවුරු කර ගන්න.

- » දැනට පවත්නා මාර්ගෝපදේශවලට අනුව, ගර්භනී වීමට පෙර HbA1c පරීක්ෂාව 6.5% (48mmol/mol) හෝ ඊට අඩු විය යුතු බව නිර්දේශ කෙරේ.
- » ඔබට නිර්දේශ කර ඇති ඉලක්කය හයිපොග්ලයිසීමියා (රුධිරයේ අඩු සීනි මට්ටම) පිළිබඳව අඩුම අවදානමක් සහිතව ආරක්ෂිතව ඔබට ළඟාවිය හැකි HbA1c මත රඳී පවතියි.

ඔබේ පෞද්ගලික රුධිරගත සීනි මට්ටම් ඉලක්ක සම්බන්ධයෙන් හා එම ඉලක්කවල සිටින්නේ කෙසේද යන්න ගැන ඔබේ දියවැඩියා රැකවරණ කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කරන්න.

මෞෂධ වර්ග

යම් යම් බෙහෙත් වර්ග ගර්භනී සමයේ දී ගැනීම ආරක්ෂිත නොවිය හැකිය. ඔබ දැනට ගන්නා සියලු බෙහෙත් වර්ග ආරක්ෂිත දැයි දැන ගැනීමට ඒවා පරීක්ෂා කර බලන ලෙස ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.



ෆෝලික් අම්ලය (ෆෝලේට්)

යම් යම් උපත් දුබලතා ඇති වීමේ අවදානම අඩු කිරීමට ෆෝලික් අම්ලයට හැකියාව වේ. දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන කාන්තාවන් එසේ නොවන කාන්තාවන්ට වඩා ඉහළ මාත්‍රාවකින් ෆෝලික් ඇසිඩ් ලබා ගත යුතුය. වඩාත්ම උචිත වන සේ ගර්භනී වීමට මාස තුනකට පෙර සිට දිනපතා ඉහළ මාත්‍රාවකින් ෆෝලික් අම්ලය ගැනීම ආරම්භ කරන්න. ඔබ ගන්නා වෙනත් අතිරේකයන් ගැන සලකා බලමින් වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබට 5mg පෙති බාගයේ සිට එක දක්වා ප්‍රමාණයක් නිර්දේශ කරනු ඇත.

දියවැඩියාව හා සම්බන්ධ සංකූලතා

දියවැඩියාව හා සම්බන්ධ සංකූලතා ගර්භනී කාලයේ දී ඇති වීම හෝ වැඩි වීම සිදු විය හැකි. ග එමෙන් ම එමගින් වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වීමේ අවදානම ද ඉහළ දමයි. ගර්භනී වීමට පෙර ඔබ විසින් සංකූලතා පරීක්ෂාවන් (ඇස්, වකුගඩු හා ස්නායු) මෙන් ම ඔබේ රුධිර පීඩනය ද පරීක්ෂා කර ගත යුතුය. ගර්භනී වීමට පෙර ඔබට ඇති සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.



නිරෝගී බර

ගැබ් ගැනීමට පෙර නිරෝගී බරක් පවත්වා ගැනීම මගින් ගර්භනී කාලයේ දී ඇතිවිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු අඩු කර ගත හැකිය. නිරෝගී ආහාර රටාවක් අනුගමනය කිරීම හා ශාරීරිකව ක්‍රියාකාරීව සිටීම ඔබේ බර පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත. ඔබේ අවශ්‍යතාවලට සරිලන ආහාර සැලසුමක් සකස් කර ගැනීමට පෝෂණවේදියාට උපකාර කළ හැකිය.

ගර්භනී සමයේ ඇතිවන දියවැඩියාව


ගර්භනී භාවය ඔබේ සිරුරට හා ඔබේ දියවැඩියාවට බලපෑම් සිදුකරන ආකාර කිහිපයකිග මෙම වෙනස්කම්, ඔබේ රුධිරගත සීනි මට්ටමට හා ඉන්සියුලින් අවශ්‍යතාවලට බලපෑම් සිදුකරනු ඇත. එසේම ඔබට ගර්භනී සමයේ කළින් අවධියේ දී වැඩියෙන් හයිපොග්ලයිසීමියා (hypoglycaemia) තත්ත්වය ඇති විය හැකි අතර, ඔබගේ හයිපො රෝග ලක්ෂණ වෙනස් විය හැකිය. ගර්භණී සමයේ දී ඔබගේ දියවැඩියා කළමනාකරණය වඩාත් නිරන්තරයෙන් සමාලෝචනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

ඔබට දියවැඩියාව ඇති විට, ගර්භනී සමය අභියෝගාත්මක විය හැකිය මේ කාලයේ දී ඔබේ සෞඛ්‍ය රැකවරණ කණ්ඩායමේ, සහකරුගේ, පවුලේ හා හිත මිතුරන්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

සැලසුම් නොකරන ලද ගැබ් ගැනීම්

ඔබ සැලසුම් නොකර ගැබ් ගත්තේ නම් හැකි ඉක්මනින් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හා දියවැඩියා විශේෂඥයා හමු වන්න. ඔවුන් ඔබගේ දියවැඩියාව කළමනාකරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් උපකාරී වනු ඇත. ඔබට ඇති ගැටලු ගැන ද ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කළ හැකිය.

ඔබට දියවැඩියාව තිබීමෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ දරා ගැබ් තව දුරටත් නොදැරිය යුතු බව වත් ඔබට නිරෝගී දරුවකු නොලැබෙන බව වත් නොවේ. ඔබේ සෞඛ්‍ය රැකවරණ කණ්ඩායම සමග කලින් ම සම්බන්ධ වීම වැදගත් වන අතර එමගින් නිරෝගී ගර්භනී සමයක් ඇති වීමේ අවස්ථාව වැඩි දියුණු වනු ඇත.



වැඩිදුර තොරතුරු

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා
ndss.com.au/pregnancy වෙත යන්න.



සැලසුම් සහගතව ගැබ් ගැනීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

ඔබ දරුවකු ලබා ගැනීමට අඩුම තරමින් මාස තුනේ සිට හය දක්වා කාලයක් පුරා ගර්භනී වීමට සූදානම් වීම හා සැලසුම් කිරීම සිදු කරන්න.

ඔබේ සෞඛ්‍ය රැකවරණ කණ්ඩායම සමග සාකච්ඡා කිරීමේ දී මාර්ගෝපදේශනයක් ලෙස මෙම පිරික්සුම් ලැයිස්තුව භාවිත කරන්න.

ඔබ ගර්භනී වීමට පෙර සිදු කළ යුත්තේ මොනවාද:



ඔබ දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට සූදානම් වන තෙක් උපත් පාලන භාවිත කරන්න :ඔබට සුදුසු වඩාත් විශ්වසනීය උපත් පාලන ක්‍රමය ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.



සැලසුම් සහගත ගැබ් ගැනීම පිළිබඳ සාමාන්‍ය තොරතුරු සඳහා ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග කතා කරන්න.



ගර්භනීභාවය හා දියවැඩියාව සම්බන්ධයෙන් විශේෂඥ දැනුමක් ඇති සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් හමුවන්න.



එහි අරමුණ වන්නේ 6.5% (48mmol/mol) හෝ ඊට අඩු HbA1c මට්ටමක් (හයිපොග්ලයිසීමියා අවදානම මත පදනම් වෙමින් මේ ඉලක්කයට හැකිතාක් ආසන්නව) පවත්වා ගැනීමයි. පෞද්ගලික ඉලක්ක සම්බන්ධයෙන් ඔබේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් සමග කතා කරන්න.



ඔබේ දියවැඩියා සෞඛ්‍ය රැකවරණ කණ්ඩායම සමග දියවැඩියා කළමනාකරණය සමාලෝචනය කරන්න.



ගර්භනී කාලයේ දී ගැනීම ආරක්ෂිත දැයි තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ඔබේ සියලු ඖෂධ පරීක්ෂා කරවා ගන්න.



සෑම දිනක ම ෆෝලික් අම්ල අතිරේකය අධි මාත්‍රාවෙන් (2.5mg–5mg) ලබා ගන්න.



දියවැඩියා සංකූලතා පරීක්ෂණයක් සිදු කරගෙන ඔබේ රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කර ගන්න.



ගර්භනී වීමට පෙර නිරෝගී බරක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

NDSS හා ඔබ

ඔබේ දියවැඩියාව කළමනාකරණ කිරීම සඳහා NDSS වෙනත් විවිධ වූ සේවා හා උපකාර ගණනාවක් වේ. NDSS උපකාර ඇමතුම් සේවාවෙන් හා වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැකි දියවැඩියා කළමනාකරණය පිළිබඳ තොරතුරු මෙයට ඇතුළත් වේ. නිෂ්පාදන, සේවා හා පවත්නා අධ්‍යාපනික වැඩසටහන්වලින් දියවැඩියාව පාලනය කරගැනීමට ඔබට උපකාර වෙයි.