

## මව්කිරි දෙන විට

මව්කිරි දෙන විට, මත්පැන් පානය නොකිරීම ඔබේ ළදරුවාට වඩාත්ම ආරක්ෂිත වේ.

මධ්‍යසාර මව්කිරි වලට ඇතුළු වේ. මව්කිරි දෙන විට, ඔබේ මව්කිරි වල මධ්‍යසාර සාන්ද්‍රණය ඔබේ රුධිරයේ සාන්ද්‍රණයට සමාන වේ.

එක් සම්මත මත්පැන් පානයක් පැය දෙකක කාලයක් දක්වා මව්කිරි වල රැඳී පැවතිය හැකිය.

මව්කිරි වල ඇති මධ්‍යසාර ළදරුවාගේ මොළයට හා සුෂ්‍රුෂිතාවට බලපෑම් කළ හැකි අතර එය ළදරුවාගේ උපතෙන් පසුව දිගටම වර්ධනය වේ.

මධ්‍යසාර, කිරි ගලායාම අඩු කර ඔබේ ළදරුවා නොසන්සුන් කිරීමට හේතු විය හැක.

ඔබේ මව්කිරි වල මධ්‍යසාර නොමැති ද යන්න දැන ගැනීමට ඔබට Feed Safe යෙදුම (ඇප් එක) භාවිත කළ හැකිය.

## මතක තබාගත යුතු දේවල්

- ඔබ ගැබ්ගෙන ඇත්නම් හෝ ගැබ් ගැනීමක් සැලසුම් කරන්නේ නම්, ඔබ මත්පැන් පානය නොකළ යුතුය.
- ඔබ උත්සාහ කිරීමට පටන් ගන්නා මොහොත මත්පැන් පානය නතර කළ යුතු මොහොතයි.
- ගැබ්ණි අවධියේ ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබ පානය කරන මත්පැන් ඔබේ ළදරුවා වෙතට කෙලින්ම යා හැකි අතර ඔවුන්ගේ වර්ධනය වන මොළය, ශරීරය සහ ඉන්ද්‍රියයන්ට හානි සිදු කළ හැකිය.
- මත්පැන් පානය කිරීම නැවැත්වීම ඔබට අපහසු විය හැකිය - එසේ නම්, ඔබේ වෛද්‍යවරයාගේ, ප්‍රසව වෛද්‍යවරයාගේ හෝ චින්තන ශිල්පී මාතාවගේ සහාය ලබා ගැනීම ඇත්තෙන්ම වැදගත් වේ.
- මව්කිරි දෙන විට මත්පැන් පානය නොකිරීම වඩාත් ම ආරක්ෂිත වේ.

මතු කරනලද කිසියම් කරුණක් ගැන ඔබ සැලකිලිමත් වන්නේ නම්, ඔබ ඔබේ වෛද්‍යවරයා, ප්‍රසව වෛද්‍යවරයා හෝ චින්තන ශිල්පී මාතාව සමඟ කතා කළ යුතුය.

## වැඩි විස්තර සහ උදව් සඳහා

මත්පැන්, ගැබ් ගැනීම, මව්කිරි දීම සහ ෆාසිඩ් (FASD) පිළිබඳ වැඩිදුර දැන ගැනීමට [everymomentmatters.org.au](http://everymomentmatters.org.au) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න

Pregnancy, Birth and Baby Helpline ( ගැබ් ගැනීම්, උපන් සහ ළදරුවන් සම්බන්ධ උපකාරක සේවාව) 1800 822 436

NOFASD Australia Helpline ( NOFASD ඕස්ට්‍රේලියානු උපකාරක සේවාව) 1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline ( ජාතික මධ්‍යසාර සහ වෙනත් ඖෂධ සම්බන්ධ උපකාරක සේවාව) 1800 250 015

මත්පැන් පානය කිරීමෙන් ඇතිවන සෞඛ්‍ය අවදානම් අවම කිරීම සඳහා ඕස්ට්‍රේලියානු මාර්ගෝපදේශ [nhmrc.gov.au/alcohol](http://nhmrc.gov.au/alcohol) වෙතින්

Australian Breastfeeding Association ( ඕස්ට්‍රේලියානු මව්කිරි දීමේ සංගමය) 1800 686 268

Feed Safe ඇප් එක [Feedsafe.net](http://Feedsafe.net) වෙතින්



Foundation for Alcohol Research and Education (FARE) (මධ්‍යසාර පර්යේෂණ සහ අධ්‍යාපනය සඳහා පදනම ) විසින් සකස් කරන ලදී. ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව විසින්

FARE පිළිබඳ වැඩි විස්තර [fare.org.au](http://fare.org.au) වෙතින්

ප්‍රකාශනය - 2021

## ගර්භණී භාවය සහ මත්පැන්

පිළිබඳව ඔබ නොදන

සිටිය හැකි



ගැබ් ගැනීම ප්‍රබෝධක කාලයක් වන අතර, එම කාලයේදී තමන් නිරෝගීව සිටින බව සහතික කර ගැනීම සහ තම ළදරුවාගේ ජීවිතයට හොඳම ආරම්භය ලබා දීම සඳහා කළ හැකි දේ දැන ගැනීමට මිනිසුන්ට අවශ්‍ය වේ.

ගැබ් ගත් විට හෝ ගැබ් ගැනීමක් සැලසුම් කරන විට, මත්පැන් පානය නොකිරීම වැදගත්ය. සෞඛ්‍ය සහ වෛද්‍ය පර්යේෂණ පිළිබඳ ඔස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රධාන ආයතනය වන ජාතික සෞඛ්‍ය සහ වෛද්‍ය පර්යේෂණ කවුන්සිලයේ උපදෙස වන්නේ:

**ඔබ ගැබ්ණි නම් හෝ ගැබ් ගැනීමක් සැලසුම් කරන්නේ නම්, ඔබ මත්පැන් පානය නොකළ යුතු බවය.**

ඒ මන්ද යත්, ගැබ්ණි අවධියේ සෑම අදියරකදීම, ඔබ පානය කරන ඕනෑම මත්පැන් වර්ගයක් ඔබේ ළදරුවා වෙතට කෙලින්ම යා හැකි බැවිනි. ගර්භණි භාවය අතරතුර දී මත්පැන් පානය කිරීම ළදරුවාගේ වර්ධනය වන මොළයට, ශරීරයට සහ ඉන්ද්‍රියයන්ට හානි සිදු කළ හැකිය.



### ගර්භණි භාවය අතරතුර දී මත්පැන් පානය කිරීම මගින් ඇතිවන අවදානම්

ගර්භණි භාවය අතරතුර දී මත්පැන් පානය කිරීම මගින් ඔබට සහ වර්ධනය වන ඔබේ ළදරුවාට අවදානම් ඇති කරයි. එම අවදානම් වලට ඇතුළත් වන්නේ :

- ගබ්සා වීමේ අවදානම වැඩි වීම
- මළ දරු උපත්, නොමේරූ දරු උපත් සහ අඩු බර උපත් සිදුවීමේ අවදානම වැඩි වීම
- ළදරුවාගේ වර්ධනය වන මොළය, ශරීරය සහ ඉන්ද්‍රියයන්ට හානි වීමේ අවදානම වැඩි වීම, සහ
- කලලේ මධ්‍යසාර වර්ණාවලී ආබාධය (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)).

### කලලේ මධ්‍යසාර වර්ණාවලී ආබාධය (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) හෝ ෆාස්ඩ් (FASD) පිළිබඳව

ෆාස්ඩ් (FASD) යනු ගර්භණි භාවය අතරතුර දී මත්පැන් වලට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් ජීවිතාන්තය තෙක් ඇතිවන ආබාධිත තත්ත්වයකි. ෆාස්ඩ් (FASD) ආබාධිත අයගෙන් වැඩි දෙනෙකුට දෘශ්‍යමාන ලක්ෂණ නොමැති නමුත් බොහෝ දෙනෙක් පහත දැක්වෙන අභියෝගයන් අත්විඳිති:

- ශාරීරික හා චිත්තවේගීය වර්ධනයේ ප්‍රමාදය
- කථනය සහ භාෂා සංවර්ධනය දුබල වීම
- ඉගෙනීමේ ගැටලු, උදාහරණයක් ලෙස දුර්වල මතකය, සහ
- හැසිරීම පාලනය කිරීමේ අපහසුතාව.

ෆාස්ඩ් (FASD) ආබාධිත පුද්ගලයින් අභියෝග ගණනාවක් අත්විඳින අතර දිනපතා ඔවුන්ට උදව් අවශ්‍ය විය හැකිය.

### ඔබේ වෛද්‍යවරයා, ප්‍රසව වෛද්‍යවරයා හෝ වින්නශ්‍රී මාතාව සමඟ කතා කරන්න

ඔබ ගැබ්ගෙන ඇති බව දැන ගැනීමට පෙර ඔබ මත්පැන් පානය කළේ නම් සහ සැලකිලිමත් වන්නේ නම්, හෝ ඔබට මත්පැන් පානය කිරීම නැවැත්වීමට අපහසු නම්, ඔබට ඔබේ වෛද්‍යවරයා, වින්නශ්‍රී මාතාව හෝ ප්‍රසව වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කළ හැකිය.

සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෝ මත්පැන් පිළිබඳව බොහෝ අය සමඟ කතා කරති. ඔබේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා දීම සහ ඔබට හා ඔබේ ළදරුවාට සහාය වීම සඳහා ඔබේ ප්‍රදේශයේ තිබෙන සේවාවන් පිළිබඳ තොරතුරු සැපයීමට ඔවුන්ට පුළුවන.

ගර්භණි භාවය අතරතුර දී මත්පැන් පානය නතර කිරීමට ප්‍රමාදයක් කිසි විටෙකත් නොමැත. ඔබේ ගර්භණි කාලය පුරාම ළදරුවා වර්ධනය වෙමින් සහ වැඩෙමින් පවතියි.

### ගැබ් ගැනීමක් සැලසුම් කරන විට සහ ගැබ් ගත් විට

ගැබ් ගැනීමට ඔබ උත්සාහ කිරීම ආරම්භ කරන මොහොත ඔබ මත්පැන් පානය නතර කළ යුතු මොහොතයි.

බොහෝ අය ඔවුන් ගැබ් ගන්නා මොහොත නොදනිති. එබැවින් ඔබ උත්සාහ කිරීම ආරම්භ කළ වහාම මත්පැන් පානය නතර කිරීම වැදගත් වේ.

මත්පැන් පානය සහකරුවන් දෙදෙනාගේම ජනක ශක්තිය කෙරෙහි බලපෑ හැකි අතර එමඟින් ගැබ් ගැනීමට ගතවන කාලය වැඩි කරයි.

ඔබ මත්පැන් පානය නොකරන්නේ ඇයිදැයි මිනිසුන් ඇසිය හැකිය. ඔබ ගැබ් ගැනීමට උත්සාහ කරන බව හෝ ගැබ්ගෙන සිටින බව පැවසීමට ඔබ සූදානම් නැතිනම්, ඔබට මෙසේ පැවසිය හැකිය:

- මා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට උත්සාහ කරන නිසා මත්පැන් පානය අත්හැරියා
- නෑ ස්තුතියි, මම අද රැ මත්පැන් පානය කරන්නේ නැහැ
- මට හෙට ගොඩක් වැඩ තියෙනවා, ඒ නිසා බැහැ, ස්තුතියි.

ඔබ අන් අයට පැවසීමට කැමති නම්, “නැහැ ස්තුතියි, ගැබ් ගැනීමට උත්සාහ කරන අතරතුර මම මත්පැන් පානය කරන්නේ නැහැ” හෝ “නැහැ ස්තුතියි, ගැබ්ගෙන සිටින අතරතුර මම මත්පැන් පානය කරන්නේ නැහැ” යැයි සරලව පවසන්න.

ඔබේ සහකරු, මිතුරන් හෝ පවුලේ අය ද ඔබට සහාය වීමට මත්පැන් පානය නතර කිරීමට තීරණය කළ හැකිය.

ඔබේ මත්පැන් පානය නැවැත්වීම හෝ අඩු කිරීම ඔබට අපහසු නම්, ඔබට සහාය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබේ වෛද්‍යවරයා, ප්‍රසව වෛද්‍යවරයා හෝ වින්නශ්‍රී මාතාව සමඟ කතා කළ හැකිය.

