



Family Health Bureau

Ministry of Health

ජාතික මව්බිරිදීමේ සතිය 2022

“මව්කිරි දීමට හැඟී සිටිමු; දැනුවත් කරමු - සහය වෙමු”

“தாய்ப்பாலுட்டலை மேம்படுத்த அறிவுட்டுவோம் ஆதரவளிப்போம்”

“Step up for Breastfeeding; Educate and Support”

ජාතික මවිකිරිදීමේ සතියෙහි අරමුණු

- මවිකිරි දීමට සහාය වීමේ උණුසුම් දාමය ශක්තිමත් කිරීමේදී එක් එක් පුද්ගලයන්ට පැවරී ඇති කාර්යභාරය පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත් කිරීම
- මනා පෝෂණයේ, ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ සහ සමාජ අසමානතාව අවම කිරීමේ අංශයක් ලෙස මවිකිරි දීම ස්ථාපිත කිරීම
- මවිකිරි දීමට සහය වීමේ උණුසුම් දාමයට අයත් පුද්ගලයන් සහ සංවිධාන සමග සහසම්බන්ධ වී ඒ සඳහා කටයුතු කිරීම
- පරිවර්ථනීය වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා අදාළ ක්‍රියාකාරීන් සහ සංවිධාන තවදුරටත් ශක්තිමත් කිරීමේ කටයුතු වැඩිදියුණු කිරීම.

මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය

උණුසුම් දාමය, මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම, ආරක්ෂා කිරීම සහ අනුබල දීම සඳහා මව සහ දරුවා කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් පළමු දින 1000 කාල සීමාව පුරාවට ක්‍රියාත්මක වේ. එය අඛණ්ඩ රැකවරණයක් සැපයීමට සෑම මට්ටමකින්ම (සෞඛ්‍යසේවා, ප්‍රජාව, සේවා ස්ථාන) ගනු ලබන උත්සාහයන් සම්බන්ධීකරණය කිරීම තුළින් සියලු පාර්ශ්වකරුවන් එකිනෙකාට යා කරයි.





මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය සේවා කාර්ය මණ්ඩල

කාන්තාවක් මව්කිරි දීමේ තීරණයට එළඹීමේදී සහ මව්කිරි දීමේ අත්දැකීම සාර්ථක කර ගැනීමේදී ඔබට ඉතා විශාල සහයක් ලබාදිය හැකිය.

- තම සෞඛ්‍යායතනය තුළ ප්‍රදර්ශ මිතුරු රෝහල් සංකල්පය ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ප්‍රසූතියේදී මවට තම බලාපොරොත්තු පරිදි අත්දැකීමක් ලැබීමට උපකාර කිරීම
- ප්‍රසූතියෙන් පසු 'රන් හා සමාන පළමු පැය' සඳහා සහය වීම
- රෝහලෙන් මුදා හැරීමට පෙර සෑම මවකටම සාර්ථකව මව්කිරි දීමට හැකි බව තහවුරු කිරීම
- රෝහලේදී හා කෙමිනු ගෘහ පිවිසීම, සායන සේවා ආදිය හරහා මුලු පසු ප්‍රසව සමය තුළදීම මව්කිරි දීමට නිවැරදි උපදේශනය සහ සහය දීම
- රෝහලෙන් මුදා හරින පසු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට දැනුම් දෙන බවට තහවුරු කර ගැනීම
- මව්කිරි දීම පවත්වා ගැනීමට මව්වරුන් බල ගැන්වීම
- රැකියාව/කාර්යභාරය සමග මව්කිරි දීම සාර්ථකව කරගෙන යාමට ක්‍රම සහ විධි හඳුන්වා දීම
- යෞවනයන්ට ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයේදී මව්කිරි දීම ගැනත් සාකච්ඡා කිරීම
- සෑම විටම 'මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය' හා අදාළ චක්‍රලේඛයන්ට අනුවම කටයුතු කිරීම



මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය

ප්‍රමා රෝග විශේෂඥයන්

මව්කිරි දීම පිළිබඳ ඔබ දෙනු ලබන උපදෙස් දෙමව්පියන් සහ පවුලේ අය මව්කිරි දීම සම්බන්ධයෙන් ගන්නා තීරණ කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.

- තම සෞඛ්‍යායතනය තුළ ප්‍රදර්ශ මිතුරු රෝහල් සංකල්පය ක්‍රියාත්මක කිරීම
- රෝහලෙන් මුදා හැරීමට පෙර සෑම මවකටම සාර්ථකව මව්කිරි දීමට හැකි බව තහවුරු කිරීම
- රෝහලෙන් මුදා හඳුන්වාදීමට පසු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ දැනුම දෙන බවට තහවුරු කර ගැනීම.
- සෑම රෝගී හමුවකදීම මව්කිරි දීම පිළිබඳව විමසීම
- මව්කිරි දෙන කාල සීමාව පුරා මව්වරුන්ට පුහුණු සහය ලබා දීම හා ගැටළුවලදී උපකාර කිරීම
- මව්කිරි දීම පවත්වා ගෙන යාමට මව්වරුන් බල ගැන්වීම
- නිසි වෛද්‍යමය හේතුවක් නොමැතිව කිසිවිටෙකත් ප්‍රදර්ශ කිරී පිටි නිර්දේශ නොකිරීම
- රැකියාව/කාර්යභාරය සමග මව්කිරි දීම සාර්ථකව කරගෙන යාමට බලගැන්වීම
- මව්කිරි දෙන මවට සහ දරුවාට අඛණ්ඩ රැකවරණය ලබා දීමට අනෙක් පාර්ශවකරුවන් හා එක්ව ක්‍රියා කිරීම
- තම කණ්ඩායමට මව්කිරි කළමනාකරණය පුහුණුව ලබා දීම
- කාර්ය මණ්ඩලය සෑම විටම මව්කිරි දීම ආරක්ෂා කිරීම, ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ සහය දීම සිදු කරන බවට වගවීම
- මව්කිරි දීම සහ ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳව තමාගේ සහ කණ්ඩායමේ දැනුම යාවත්කාලීන කර ගැනීම
- සෑම විටම 'මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය' හා අදාළ චක්‍රලේඛයන්ට අනුවම කටයුතු කිරීම



මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය

ප්‍රසව සහ නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්

ඔබ සහ ඔබේ කණ්ඩායම දරු ප්‍රසූතියට පෙර, ප්‍රසූතියේදී සහ ඉන් ඔබ්බෙන් මව්වරුන් සඳහා සෞඛ්‍ය සේවා සපයති. මව්කිරි දීමට සහය වී එමගින් මව්වරුන් බලගන්වීමට ඔබට ක්‍රියාකාරී භූමිකාවක් ඇත.

- තම සෞඛ්‍යායතනය තුළ ප්‍රදරු මිතුරු රෝහල් සංකල්පය ක්‍රියාත්මක කිරීම
- මව්කිරි දීම කළමනාකරණය පිළිබඳව සියලුම ගර්භනී කාන්තාවන් සහ ඔවුන්ගේ සහකරුවන් දැනුවත් කිරීම
- මව පරීක්ෂා කිරීමේදී පියයුරු සැත්කම් හෝ මව්කිරි දීමේ ගැටළු තිබුණේදැයි විමසීම.
- මාතෘ මිතුරු සූතිකාගාර කාර්ය පටිපාටීන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- තම කණ්ඩායමට මව්කිරි කළමනාකරණය පිළිබඳ පුහුණුව ලබා දීම
- රෝහලෙන් මුදා හැරීමට පෙර සෑම මවකටම සාර්ථකව මව්කිරි දීමට හැකි බවට තහවුරු කරගැනීම
- රෝහලෙන් මුදා හැර පසු පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට දැනුම් දෙන බවට තහවුරු කර ගැනීම
- රැකියාව/කාර්යභාරය සමග මව්කිරි දීම සාර්ථකව සිදුකර ගැනීමේ ක්‍රම සහ විධි මගින් මව්වරුන් බලගන්වීම
- මව්කිරි දෙන මවට සහ දරුවාට අඛණ්ඩ රැකවරණය ලබා දීමට අනෙක් පාර්ශවකරුවන් හා එක්ව ක්‍රියා කිරීම
- සෑම විටම 'මව්කිරි දීම පිළිබඳ වූ ශ්‍රී ලංකා ඊතිහාසික සංග්‍රහය' හා අදාළ චක්‍රලේඛයන්ට අනුවම කටයුතු කිරීම





මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය පෝෂණ වෛද්‍යවේදීන් සහ ආහාරවේදීන්

සාමාන්‍ය මෙන්ම ආපදා අවස්ථාවලදී ද ආහාර නිවැරදිව තෝරා ගැනීමට මගපෙන්වීම, පෝෂණය දියුණු කිරීම, ගැටලු වලක්වාලීම හා ප්‍රතිකාරාත්මක මැදිහත් වීම් සිදුකරන අතර මව්කිරි දීමට සහය වීමේදීත් ඔබට ප්‍රධාන භූමිකාවක් ඇත.

- විශේෂයෙන්ම වත්මන් ආර්ථික අර්බුදය වැනි අවස්ථාවලදී ද දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට කටයුතු කිරීමේදී, මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- වර්ගාවන් වෙනස් කිරීම සහ නිවැරදි සන්නිවේදනය තුළින් ප්‍රශස්ථ ලෙස මව්කිරි දීමට ඇති බාධක දුරුකිරීම
- මහජන සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ වැඩසටහන්වලට සහ ප්‍රතිපත්තින්ට ප්‍රශස්ථව මව්කිරි දීම ඇතුලත් කිරීම සඳහා පෙහි සිටීම
- රැකියාව / කාර්යභාරය සමග මව්කිරි දීම සාර්ථකව සිදු කිරීමේ ක්‍රම සහ විධි මගින් මව්වරුන් බලගැන්වීම
- සෑම විටම 'මව්කිරි දීම පිළිබඳ වූ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය' හා අදාළ චක්‍රලේඛයන්ට අනුවම කටයුතු කිරීම
- මව්කිරි දීමට ආරක්ෂා කිරීමට, ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ ඊට සහය වීමට නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ක්‍රියාවට නැංවීම



මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය ශාස්ත්‍රාලයන්/විද්වතුන් (Academia)

අධ්‍යාපනය, පර්යේෂණය, පර්යේෂණ සොයාගැනීම් වල දැක්වීම තුළින් මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම, සහය දීම සහ අනුබල දීම සඳහා ඔබට සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැක.

- මව්කිරි දීම පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් සහ අදාළ තොරතුරු තම ආයතනයේ අධ්‍යන පාඨමාලාවන්ට ඇතුළු කිරීම
- මව්කිරි දීම පිළිබඳ පර්යේෂණවලට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීම
- මව්කිරි දීම පිළිබඳ පර්යේෂණයන්හි සොයා ගැනීම් පුළුල් ලෙස ව්‍යාප්ත කිරීමට සහ ඒවා ක්‍රියාවට නැංවීමට සහය වීම
- මව්කිරි දීම සහ තම රැකියාව/කාර්යභාරය ඒකාබද්ධව කර ගෙන යාමට මව්වරුන් බල ගැන්වීම
- මව්කිරි දෙන මවට සහ දරුවාට අඛණ්ඩ රැකවරණයක් ලබා දීමට අනෙක් පාර්ශවකරුවන් හා එක්ව කටයුතු කිරීම
- සෑම විටම මව්කිරි දීම පිළිබඳ වූ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය ට අනුගත වීම



මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය පියවරන්

පියවරන් මව්කිරි දීමට සහ දරුවා රැක බලා ගැනීමට සම්බන්ධ වන විට මව්කිරි දීම වැඩි දියුණු වේ. දෙමාපියන්ගේ බැඳීම ශක්තිමත් වේ , දරුවන්ගේ සංවර්ධනය ඉක්මන් වේ.

- දරුවාට රැකවරණය ලබා දීමේදී සම පාර්ශවකරුවන් ලෙස මව සමග වගකීම් බෙදා ගැනීම
- මව්කිරි දීමේ වැදගත්කම සහ එම ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- සෞඛ්‍ය සහය ලබා ගතයුත්තේ කුමන විටදීද යන්න දැන සිටින්න (පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්ය මණ්ඩලය, රෝහලේ මව්කිරි කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය)
- නිවස තුළ මව්කිරි දීමට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම
- ගෘහස්ත කාර්යයන් ඉටු කිරීමට දායක වීම වැඩිමහල් දරුවන් රැකබලා ගැනීම
- ළදරුවා වඩා ගනිමින්, සුරතල් කරමින් ළදරුවා සමග තමාටම ආවේණික සම්බන්ධතාවයක් ගොඩ නගා ගැනීම. දොවා ගත් මව්කිරි දීමට උපකාර කිරීම
- මව්කිරි දීම පිළිබඳ අත්දැකීම් අනෙක් දෙමව්පියන් සහ යහළුවන් හා බෙදා ගැනීම
- ළදරු කිරිපිටි, බෝතල්, සුප්පු ආදිය ප්‍රචාරණය සහ ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම. ඒ සඳහා අවසර නොමැති බැවින් ඒ පිළිබඳව අදාළ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් දැනුවත් කිරීම





මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය

මව් හවුල්

මව්කිරි දෙන මව්වරුන්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට කාලීන සහ නිවැරදි තොරතුරු මෙන්ම ප්‍රායෝගික සහ චිත්තවේගීය සහය ලබාදීමට ඔබට හැකිය.

- වත්මන් අර්බුදකාරී තත්වය හමුවේදී වුවද මව්කිරි දීම පවත්වා ගැනීමට මව්වරුන්ට/දෙමව්පියන්ට උපකාර කිරීම
- ප්‍රසූතියට පෙර සහ පසු මව්කිරි දීම පිළිබඳ තොරතුරු සහ අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගැනීමට සුදුසු පරිසරයක් ඇතිකිරීම
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් සහ රෝහලේ මව්කිරි කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයෙන් මව්කිරි දීම පිළිබඳ උපදේශනය සහ පුහුණු සහය ලබා ගැනීමට දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීම
- සෞඛ්‍ය සේවාවන් වෙත යොමු වීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීම සඳහා ප්‍රජා සහය සංවිධානය කරදීම උදා:- ප්‍රවාහන පහසුකම් සංවිධානය කිරීම/සැපයීම
- මව්කිරි දීමට අදාළ නිවැරදි හා ස්ථාවර පණිවුඩ පවුලේ සියළුම සාමාජිකයින් සහ සමස්ත ප්‍රජාව වෙත ලබාදීම මගින් මව්කිරි දෙන පවුල්වලට ලබා දෙන සහය තවදුරටත් ශක්තිමත් කිරීම
- රැකියාව/කාර්යභාරය සමග මව්කිරි දීම සාර්ථකව සිදු කිරීම සඳහා මව්වරුන් බලගන්වීම
- මව්කිරි දෙන මවට සහ දරුවාට අඛණ්ඩ රැකවරණයක් ලබා දීමට අනෙකුත් පාර්ශවකරුවන් සමග එක්ව කටයුතු කිරීම
- ළදරු කිරිපිටි බෝතල්, සුප්පු ආදිය ප්‍රචාරණය කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම. මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය ට අනුව ඒ සඳහා අවසර නොමැති බැවින් ඒ පිළිබඳව අදාළ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් දැනුවත් කිරීම
- මව්කිරි දීම ආරක්ෂා කිරීමට, ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ ඊට සහය වීමට නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීම



මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය මහජනතාව

සමාජය තුළ, මව්කිරි දීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම හා මව්කිරි දීම පවත්වා ගැනීමට කිරී
දෙන මව්වරුන්ට සහය වීම සඳහා ඔබට වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැකිය.

- වත්මන් අර්බුදකාරී අවස්ථාවේදී මව්කිරි දීමට ස්වේච්ඡාවෙන්ම සහය වීම
- ප්‍රදර්ශනවලට සහ කුඩා දරුවන්ට හොඳම පෝෂණය ලෙස මව්කිරි දීම හුවා දැක්වීම
- මව්කිරි දීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු හුවමාරු කරගැනීම
- මව්කිරි දීමට සහය දෙන සෞඛ්‍යායතන තෝරා ගැනීමට දරුවන් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින මාපියන් දිරිමත් කිරීම
- මව්කිරි දීම පිළිබඳ ධනාත්මක අත්දැකීම් සහ නිවැරදි තොරතුරු අනෙක් දෙමාපියන් සහ මිතුරන් සමග බෙදා ගැනීම.
- සෞඛ්‍ය ආයතන, නිවාස, සේවා ස්ථාන වැනි ඕනෑම ස්ථානයකදී මව්කිරි දෙන මවට සහ දරුවාට අවශ්‍ය සහයෝගය ලැබෙන බවට තහවුරු කිරීම
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් සහ රෝහලේ මව්කිරි කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයෙන් මව්කිරි දීම පිළිබඳ උපදේශනය සහ පුහුණු සහය ලබා ගැනීමට දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම
- මව්කිරි දීමට සහය වන කණ්ඩායම් සමග එම මව්පියන් සම්බන්ධ කිරීම
- රැකියාව/කාර්යභාරය සමග මව්කිරි දීම සාර්ථකව සිදු කිරීම සඳහා දෙමාපියන් බලගන්වීම
- සේවා ස්ථානවල මව්කිරිදෙන මව්වරුන්ට පහසුකම් සැලැස්වීමට සේවායෝජකයන් උනන්දු කිරීම
- පාලනයකින් තොරව ප්‍රදර්ශන කිරී පිටි, කිරි බෝතල්, සුප්පු සහ අවුරුද්දෙන් පසු දරුවන් සඳහා කිරි පිටි වැනි දේ බෙදා හැරීමේ භයානකකම පිළිබඳව දැනුවත් වීම





මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය තරුණ ප්‍රජාව

විවිධ මාධ්‍ය ඔස්සේ නව ප්‍රවේශයන් භාවිත කරමින් සමාජ සම්මතයන් ධනාත්මකව වෙනස් කිරීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත.

- දැනුවත් වන්න - මව්කිරි දීමේ වාසි පිළිබඳව. මව්කිරි, ජීවිත ආරක්ෂා කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කිරීමටත් සමාජීය සහ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහාත් සිදු කළහැකි හොඳම ආයෝජනවලින් එකක් වන්නේ කෙසේද කියාත් දැනුවත් වන්න
- සමාජ මාධ්‍ය වැනි වේදිකා ප්‍රයෝජනයට ගෙන මව්කිරි දීම පිළිබඳ සහ මව්කිරි දීමට සහය දැක්වීම කළහැකි ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු හුවමාරු කර ගන්න.
- මව්කිරි දීම පිළිබඳ වැරදි තොරතුරු සහ මිත්‍යා මත දුරු කරන්න
- මව්කිරි දෙන මවට සහ දරුවාට අඛණ්ඩ රැකවරණයක් ලබා දීමට අනෙකුත් පාර්ශවකරුවන් සමග එක්ව කටයුතු කරන්න
- ඕනෑම තැනකදී මව්කිරි දෙන මවක මුණගැසුනවිට ඇයට ගෞරවයෙන් සලකන්න. දිරීමත් කරන්න.
- ලිංගික හා ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය පිළිබඳව මෙන්ම මව්කිරි දීම පිළිබඳවත් විශේෂයෙන්ම තාරුණ්‍යයට කතා කිරීමට පාසැල්, විශ්ව විද්‍යාල හා උසස් අධ්‍යාපන හෝ පුහුණු ආයතන ද හවුල් කර ගන්න
- ප්‍රදර්ශන කිරීමේ ධර්මය, සුප්පු වැනි නිෂ්පාදන ප්‍රචාරණය කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම. මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය ට අනුව ඒ සඳහා අවසර නොමැති බැවින් ඒ පිළිබඳව අදාළ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් දැනුවත් කරන්න.
- මව්කිරි දීමට සහය වීමට නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ක්‍රියාවට නංවන්න





මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය මාධ්‍යවේදීන්

ප්‍රදර්ශන මුල් මාස 6 දී ලබා දෙන පළමු සහ එකම ආහාරය ලෙසත්, පළමු වසර දෙකේදී සහ ඉන් පසුව ද ලබා දිය හැකි පෝෂ්‍යදායී සහ තිරසාර ආහාරයක් ලෙසත් මව්කිරි දීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට ඔබට සක්‍රීය ලෙස දායක විය හැක.

- සෑම විටකදීම මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- උණුසුම් දාමයේ පාර්ශවකරුවන් සම්බන්ධ කරන පුරුකක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
- මව්කිරි දීම ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට, මව්වරුන්ගේ සහ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යයට, නිවසේ හා රටේ ආර්ථිකයට සහ මිහිමඬලේ සුරක්ෂිතතාවයට දායක වන බව අවධාරනය කිරීම
- තිරසාර ආහාරයක් ලෙස මව්කිරිදීම නගා සිටුවීමට පාසල් ළමුන්, ශිෂ්‍යයින්, තරුණයින් සහ සමාජ මාධ්‍ය ක්‍රියාකාරීන් යොමු කිරීම
- ඉන්ධන හිඟයක් සහ ආහාර උද්ධමනයක් ඇති මේ කාලයේ පහසුවෙන් ලබා ගතහැකි, පුනර්ජනනීය සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් ලෙස, මව්කිරි නගා සිටුවීම
- මව්කිරි දීම අධෛර්යමත් කරන ක්‍රියාකාරකම් හෝ ප්‍රදර්ශන කිරීම් සහ ඒ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ප්‍රචාරණය, ප්‍රවර්ධනය සහ පරීක්ෂා කිරීම වැනි කටයුතු ගැන විශේෂයෙන් විමසිලිමත් වීම
- මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය උල්ලංඝනය වීමක් දුටු වහාම අදාළ බලධාරීන් දැනුවත් කිරීම. එවැනි සදාචාර විරෝධී ක්‍රියාවන් පිටු දැකීම
- මව්කිරි දීම ආරක්ෂා කිරීම, ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ සහාය වීම සඳහා නිර්මාණශීලීව බොහෝ නව ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම





මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය පරිසරවේදීන්

පුනර්ජනනීය හා තිරසාර ප්‍රථම ආහාරය ලෙසත් වයස අවුරුදු දෙක දක්වා හා ඉන් පසුවද පෝෂණීය ආහාරයක් ලෙසත් මව්කිරි දීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමෙන් ඔබට ගෝලීය යහපැවැත්ම උදෙසා ධනාත්මක දායකත්වයක් දැරිය හැක.

- තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්ක සහ පාරිසරික / දේශගුණික සංකල්ප ආදිය සමගම මව්කිරි දීමේ ප්‍රතිපත්ති පෙළගැස්වීම් සඳහා පෙනී සිටීම
- මව්කිරි දීම ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට සහ ගෝලීය සෞඛ්‍යයට දායක වේ යන්න අවධාරනය කිරීම
- ආහාර අනාරක්ෂිතතාව, පාරිසරික සහ දේශගුණික ගැටලු පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමේදී තිරසාර ආහාරයක් ලෙස මව්කිරි හුවා දැක්වීම
- ඔව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනයට පාසැල් ළමුන්, ශිෂ්‍යයන්, තරුණයන් සහ සමාජ මාධ්‍ය හසුරුවන්නන් හවුල් කරගැනීම
- පාරිසරික හා ස්වභාවික විපත් ආදියේදී මෙන්ම ඉන්ධන හිඟව පවතින වත්මන් ආර්ථික අර්බුදයේදීද පහසුවෙන් ලබාගත හැකි, පුනර්ජනනීය ආහාරයක් ලෙස, මව්කිරි දීම නගා සිටුවීම
- විෂ අපද්‍රව්‍ය අඩු කිරීම/තරන් කිරීම සඳහාත් වස විසෙන්, අපද්‍රව්‍යයෙන් තොර අනාගතයක් සඳහාත් මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්නන් සහ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් සමග එක්ව කටයුතු කිරීම
- හරිත වැඩබිම් සංකල්පයේ කොටසක් ලෙස මව්කිරි දීමට සහය වී දෙමාපියන් සහ පවුල් බලගැන්වීම
- ළදරු කිරිපිටි බෝතල්, සුප්පු හා ඒ ආශ්‍රිත වානිජ නිෂ්පාදන ප්‍රචාරණය කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම. මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහයට අනුව ඒ සඳහා අවසර නොමැති බැවින් ඒ පිළිබඳව සෞඛ්‍ය බලධාරීන් දැනුවත් කිරීම
- මව්කිරි දීම ආරක්ෂා කිරීමට, ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ රට සහය වීමට නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ක්‍රියාවට නැංවීම



මව්කිරි දීමට සහය සලසන උණුසුම් දාමය වෘත්තීය සංගම්

මව්කිරි දීමේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වීම ඔබේ කාර්යභාරයයි. මව්කිරි දීමට සහයක් වන සාමූහික චිකිත්සාවන්ට චලිතීම් සඳහා කටයුතු සංවිධානය කිරීමට, දැනුම් දීමට, බලමුලු ගැන්වීමට සහ සාකච්ඡා කිරීමට ඔබට හැකියාවක් ඇත.

- සේවිකාවන්ගේ සෞඛ්‍ය, මාතෘ, පීතෘ, සහ මාපිය අයිතිවාසිකම් සඳහා වෘත්තීය සමිති සහ සේවා ස්ථානයේ ප්‍රමුඛත්වය ලබාදෙන බවට සහතික වීම
- සේවා ස්ථානයේ මාපිය සමාජ ආරක්ෂණ ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම සහ විවා සමාලෝචනය කිරීම. එම ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ ශක්තිමත් කිරීම සඳහා රජයට කරුණු දැක්වීම
- මව්කිරි දීමට සහයක් වන වැටුප් සහිත නිවාඩු, මව්කිරි දීම සඳහා විවේක කාල, රැකියා සුරක්ෂිතභාවය, වෙනස්කොට සැලකීමෙන් ආරක්ෂාව, මව්කිරි දීමේ ස්ථාන වැනි සුදුසු පහසුකම් පිළිබඳව සේවායෝජකයන් සමග සාමූහික චිකිත්සාවන්ට චලිතීම්
- රැකියා ස්ථානයේ සහ වෙනත් ස්ථානවලද මාපිය සමාජ ආරක්ෂණ ප්‍රතිපත්ති සහ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වන බවට වගබලා ගැනීම.

- මාපිය සමාජ ආරක්ෂණය, මව්කිරි දීමේ ගැටලු සහ අයිතිවාසිකම් යනාදිය පිළිබඳව තොරතුරු ප්‍රචලිත කිරීම, සේවකයන් දැනුවත් කිරීම සහ ඒ පිළිබඳව වෘත්තීය සමිති නියෝජිතයන් පුහුණු කිරීම
- විශ්වීය සමාජ ආරක්ෂණ ව්‍යාපාරයේ ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස මව්කිරි දීමේ අයිතිවාසිකම් ඇතුළත් කිරීම සඳහා ජාතික සහ ගෝලීය සම්බන්ධීකරණ ජාල සහ මිත්‍ර පාක්ෂිකයන් සමග කටයුතු කිරීම
- ළදරු කිරිපිටි බෝතල්, සුප්පු හා ඒ ආශ්‍රිත වානිජ නිෂ්පාදන ප්‍රචාරණය කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීම පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම. මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා රීති සංග්‍රහය ට අනුව ඒ සඳහා අවසර නොමැති බැවින් ඒ පිළිබඳව අදාළ සෞඛ්‍ය බලධාරීන් දැනුවත් කරන්න.
- මව්කිරි දීම ආරක්ෂා කිරීමට, ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ ඊට සහය වීමට නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ක්‍රියාවට නැංවීම



මව්කිරිදීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ මාසය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

- උණුසුම් දාමයේ පාර්ශ්වකරුවන් හඳුනාගෙන මෙම අර්බුද අවස්ථාවේදී ඔවුන්ගේ සහය ලබාගන්නා ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරන්න
- ප්‍රජාවද ඇතුලු එම සියලු පාර්ශ්වකරුවන්, මව්කිරි දීම ප්‍රචලිත කිරීම සහ ඊට සහය දැක්වීමට ඔවුන්ට කළහැකි දේ පිළිබඳව දැනුවත් කරන්න
- මෙම අර්බුද අවස්ථාවේදී නිවැරදි පෝෂණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහාත් ඒ පිළිබඳව පවුල් ඒකක සහ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහාත් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය බලගන්වන්න
- ළදරු කිරිපිටි, වැඩෙන දරුවන් සඳහා කිරිපිටිවර්ග, මෝල්ටි කිරි වර්ග ආදිය ආහාර සහනාධාර යටතේ බෙදාහරින්නේදැයි කියා නිරන්තර සෝදිසියෙන් සිටින්න
- මව්කිරි දීම පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකා නීති සංග්‍රහය හා අදාළ චක්‍රලේඛයන් දැඩිව පිළිපදින්න

2022 ජාතික මව්බිරිදීමේ සතියට අදාල වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා පහත සබැඳිය ඔස්සේ පිවිසෙන්න.

<http://fhb.health.gov.lk/index.php/en/technical-units/child-nutrition-unit>

