උත්තරීතර මාතෘත්වය

කර්තෘ - ආචාර්ය වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන්
පරිවර්තනය - රාමනාදන් ප්‍රියනදි

CamScanner

උත්තරීතර මාතෘත්වය

කර්තෘ - ආචාර්ය වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන්
පරිවර්තනය - රාමනාදන් ප්‍රියනදි

උත්තරීතර මාතෘත්වය

කර්තෘ - ආචාර්ය වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන්

පරිවර්තනය - රාමනාදන් ප්‍රියනදි

AANANTHAM PUBLICATIONS

Kokuvil East,
Kokuvil,
Jaffna,
Srilanka.

උත්තරීතර මාතෘත්වය

කර්තෘ : වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන්
පරිවර්තනය : රාමනාදන් ප්‍රියනදි
පළමු සංස්කරණය : 2024 ජුලි
මුල් අයිතිය : වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන්
ප්‍රකාශනය : ආනන්තම් ප්‍රකාශන
මුද්‍රණාලය : එවර්ග්‍රීන් මුද්‍රණාලය
පිටු ගණන : x + 118
මිල : 700/-
ජා.ස.ප.පා.අ. : 978-624-93757-6-5

UTHTHAREETHARA MATHRUTHWAYA

Author : Dr. K. Guruparan

Translation : Mrs . R. Priyanadhi

First Edition : July 2024

Copy Rights : Dr. K. Guruparan

Publication : Aanantham Publications

Printers : New Evergreen Printers (Pvt) Ltd., Jaffna.

Pages : x + 118

Price : 700/-

ISBN : 978-624-93757-6-5

From the author's heart

I am delighted to see my original Tamil book translated into Sinhala language.

The book chapters are trying to explain the basic aspects of problems and diseases affecting females from childhood to elderly. These articles were published from time to time in local newspapers on public health especially on women and pregnancy.

I am thankful for the efforts of the main translator and the team who are behind the book's birth.

I will be grateful to Dr.H.M.P.B.Thilakarathne (Senior Registrar / Obstetrics & Gynaecology) and Mr. E.A.Tharindu Sandaruwan Lakmina (42nd batch – Medical Student, Faculty of Medicine, University of Jaffna) for their language and Sinhala medical terms support.

I wish success for all the efforts.

Dr.K.Guruparan
Senior lecturer and Consultant Obstetrician and Gynecologist
Faculty of Medicine University of Jaffna

CamScanner

Message from the Head of the Department

Exploring the essence of translation—the creative alteration of a work which may be read and understood in another language—is not always done simpler as a translator's experience and explores. They become aware of shocking discoveries in their career.

It gives me immense pleasure to add a note of greeting to this book entitled ' උත්තරීතර මාතෘත්වය ' written by Miss. Ramanadhan Priyanadhi, Lecturer (Probationary) at the Department of Translation Studies, Faculty of Arts, University of Jaffna.

There is a need for concise book like this, which will give people the idea of how to present their conditions, and how one should diagnose and manage them. In order to provide the general public with the best possible care, this translation of the book integrates a comprehensive analysis of the concerns with a complete narrative of women presenting with complex clinical conditions, which covers the areas of obstetrics and gynecology.

Words and phrases may become more difficult for translator to render satisfactorily as they learn more about the complexities involved in 'interpreting' these expressions for a new audience in a non-native language. I wish to congratulate Miss. Priyanadhi for producing this beautiful academic piece of work on a short period of time. I wish her good luck on her future endeavours.

Dr. S.K. Kannathas
Head, Department of Translation Studies
Faculty of Arts
University of Jaffna

සංස්කාරකවරයාගේ පණිවිඩය

ආචාර්ය වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන් සහ ආර්. ප්‍රියනදි මෙනෙවියගේ අමිල දායකත්වයට ශුභාශිංෂන එක් කරන අතරම தாயாகிய தனித்துவம் කෘතියෙහි පරිවර්තනය වන ' උත්තරීතර මාතෘත්වය ' යන කෘතිය ඔබට හඳුන්වා දෙමි. ප්‍රසව හා නාරිවේද වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ දැනුම සහ මග පෙන්වීමේ ආලෝකයක් වශයෙන් මෙම ශාස්ත්‍රීය කාර්යය කාන්තා ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයේ විවිධ පැතිකඩයන් පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබා දෙයි. ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්යවරයෙකු සහ ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස වෛද්‍ය ගුරුපරන්ගේ ප්‍රවීණත්වය සහ යාපනය ශික්ෂණ රෝහලේ ගෞරවනීය වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස ඔහුගේ පුළුල් අත්දැකීම් මෙම ග්‍රන්ථයේ එක් එක් මාතෘකා ගවේෂණය කර ඇති සියුම් විස්තරයෙන් පැහැදිලි වේ. ගර්භනී සමයේ මුල් අවධියේ සිට පශ්චාත් ආර්තවහරණයෙන් පසු සෞඛ්‍ය ගැටලු දක්වා, වෛද්‍ය ගුරුපරන් විසින් වටිනා අවබෝධයක් ලබා දෙන අතර, මව්වරුන්ට සහ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් යන දෙපාර්ශවයටම මාතෘත්වය හා බද්ධ වන ගමන විශ්වාසයෙන් හා සැලකිල්ලෙන් ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය දැනුමෙන් සන්නද්ධ කරනු වස් මෙම කෘතිය මහෝපකාරී වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි.

යාපනය විශ්වවිද්‍යාලයේ පරිවර්තන අධ්‍යයනය පිළිබඳ කථිකාචාර්යවරියක ලෙස තම කැපවීම සහ ප්‍රවීණත්වය මත මෙම අති වැදගත් සම්පත සිංහල භාෂාවට බාධාවකින් තොරව සංක්‍රමණය වීමට පහසුකම් සැලසූ කථිකාචාර්ය ආර්. ප්‍රියනදි මෙනෙවියට මාගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පුදකරමි. ආචාර්ය ගුරුපරන්ගේ කෘතිය පුළුල් ප්‍රේක්ෂක පිරිසකට ප්‍රවේශ වන පරිදි එහි හරය සහ අඛණ්ඩතාවය ආරක්ෂා කිරීමට ඇය දක්වන කැපවීම ප්‍රශංසනීය ය.

මෙම පරිවර්තනයේ නිරවද්‍යතාවය සහ සුසංයෝගය සහතික කිරීමේ කාර්යය සංස්කාරකවරයාට පැවරී ඇති බැවින්, තොරතුරු පමණක් නොව ජීවිතාරක්ෂක විභවයක් ඇති දැනුම බෙදා හැරීමට දායක වීමට අවස්ථාව ලැබීම පිළිබඳව මම නිහතමානීව සතුටු වෙමි. මෙම පරිවර්තන සංස්කරණය භාෂාමය සහ සංස්කෘතික සීමාවන් හරහා පාඨකයන්ට ඔවුන්ගේ ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුවත් තීරණ ගැනීමට බල ගන්වමින් වටිනා සම්පතක් වනු ඇතැයි මාගේ දැඩි බලාපොරොත්තුවයි.

අවසාන වශයෙන්, 'මාතෘත්වයෙහි ස්වීයත්වය' කඩදාසි පිටු මත ඇති වචන ඉක්මවා යයි. එය ජීවිත සාරවත් කිරීමට, බාධාවන් සමනය කිරීමට මෙන්ම මාතෘත්වයේ ආශ්චර්යය සැමරීමට ගනු ලැබූ සාමූහික උත්සාහයක් මූර්තිමත් කරයි. සෑම තැනකම

සිටින කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම පෝෂණය කිරීමට සහ ආරක්ෂා කිරීමට උත්සාහ කරන සැමට මෙම කෘතිය මාර්ගෝපදේශක ආලෝකයක් ම වේවා.

උණුසුම් සුබ පැතුම් සමග

කේ.එම්.ජී. අර්ජුන මානගේ
සහකාර කථිකාචාර්ය (පුරාවිද්‍යා),
ඉතිහාසය හා පුරාවිද්‍යා අධ්‍යයන අංශය,
මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨය,
රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලය

CamScanner

පෙරවදන

ආචාර්ය වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන් මහතා විසින් දෙමළ බසින් රචනා කරන ලද **தாயாகிய தனித்தவம்** නම් ග්‍රන්ථය “උත්තරීතර මාතෘත්වය” නමින් සිංහල පරිවර්තනයක් ලෙස සිංහල ජනතාවට හඳුන්වා දීම පිළිබඳ මම ආඩම්බර වෙමි.

தாயாகிய தனித்தவம் නම් ග්‍රන්ථය මඟින් ආචාර්ය වෛද්‍ය ගුරුපරන් මහතා ගර්භනී සමයේ මුල් අවධියේ සිට ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැනි සමාජ විද්‍යාත්මක කරුණු දක්වා වටිනා අවබෝධ ද මව්වරුන්ට සහ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් යන දෙපාර්ශවයටම මාතෘත්වය හා ආශ්‍රිත ගමන විශ්වාසයෙන් හා සැලකිල්ලෙන් ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම ද ලබා දෙයි.

මෙම ග්‍රන්ථය සිංහල භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා විශ්වාසයෙන් සහිතව අවස්ථාව ලබා දුන් ආචාර්ය වෛද්‍ය කේ. ගුරුපරන් මහතාට මුලින්ම සිහිපත් කරමි.

තවද, මෙම පරිවර්තනයේ උපදේශකවරයා ලෙස කටයුතු කළ යාපනය විශ්ව විද්‍යාලයේ වාග් විද්‍යා සහ ඉංග්‍රීසි අධ්‍යනාංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය සාමිනාදන් විමල් මහතාට ගෞරව පූර්වකව සිහිපත් කරමි.

මෙම පරිවර්තනය උදෙසා නිවැරදි මග පෙන්වීම සහ කාරුණික උපදේශකත්වය සෑම මොහොතකම ලබා දුන් රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලයේ මානව ශාස්ත්‍ර හා සමාජ විද්‍යා පීඨයේ ඉතිහාසය හා පුරාවිද්‍යා අධ්‍යයන අංශයේ සහකාර කථිකාචාර්ය කේ.එම්.ජී. අර්ජුන මානගේ මහතාට මාගේ කෘතඥතා පූර්වක ස්තුතිය පිරි නමමි.

එසේම, මෙම පරිවර්තනය හැකි උපරිම ආකාරයෙන් සිදු කර මුද්‍රණය කිරීමට සියලු යෝජනා ලබා දුන් පරිවර්තන අධ්‍යයනාංශයේ ප්‍රධානී ආචාර්ය එස්.කේ. කන්නදාස් මහතා ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි.

මෙම කාර්යය සඳහා අවැසි මානසික පරිසරය සකස් කර දෙමින් සෑම මොහොතකම මා දිරිමත් කළ සියලුදෙනාම සෙනෙහසින් සිහිපත් කරමි.

රාමනාදන් ප්‍රියනදි

කථිකාචාර්ය

භාෂා පරිවර්තන අධ්‍යයනාංශය

ශාස්ත්‍ර පීඨය

යාපනය විශ්ව විද්‍යාලය

පටුන

1. මුල් ගර්භණී අවධිය - පළමු මාස තුන
2. ගර්භණී කාල පරීක්ෂණය සඳහා සායනය වෙත යෑම
3. ගර්භණී සමයේදී පෝෂණය
4. මුල් ගබ්සා වීම
5. ගර්භණී සමයේදී ඇතිවන රක්තහීනතාවය
6. ගර්භණී සමයේදී අධි රුධිර පීඩනය
7. ගර්භණී දියවැඩියාව
8. ව්‍යායාම සහ ගැබ් අවධිය
9. ගර්භණී රුධිර වහනය
10. නිරෝගී දරු ප්‍රසූතිය
11. සිසේරියන් සැත්කම් දරු ප්‍රසූතිය
12. දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මවගේ රැකවරණය
13. පවුල් සැලසුම්
14. මල්වරවීම
15. ඔසස් චක්‍රය
16. ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය
17. ආර්තවාභාවය
18. ආර්තවාභාවයෙන් පසු ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය
19. ආර්තවාභාවයෙන් පසුව එන රුධිර වහනය
20. ගර්භාෂ පිළිකා
21. ගැබ් ගෙල පිළිකා
22. ඩිම්බකෝෂ පිළිකා
23. පියයුරු පිළිකා
24. කාන්තාවන්ට ඇතිවන හර්නියා
25. පොලිසිස්ටික් ඩිම්බ සහලක්ෂණය
26. සුද යෑම
27. වඳභාවය

CamScanner

මුල් ගර්භණී අවධිය - පළමු මාස තුන

ගැබ් ගැනීම යනු පවුලේ සියලු දෙනාම නොඉවසිල්ලෙන් බලා සිටින දෙයකි. එය මවගේ කීවෙනි ගැබ් ගැනීමක් වුවද , සියලු දෙනාටම ඒ පිළිබඳ යම්කිසි සැකයක් ඇති වේ.

> ගැබ් ගැනීමෙන් පසු ඇතිවන දුර්මත කිහිපයකි එනම්,
>
> - පඩිපෙළ නැගීමෙන් වැළැක් වීම.
> - දැඩි ආහාර පාලනයක් අවශ්‍ය වීම.
> - ඔබ තෛරොක්සින් ඖෂධය භාවිතාකරන රෝගියෙකු නම් එය නතර කළයුතුය.
> - දිවා කාලයේ නිදා නොගැනීම.
>
> ඉහත සඳහන් සියල්ල නොකළ යුතුය.

ගැබ්ගැනීමෙන් පසුව ආරම්භ වන පළමු ත්‍රෛමාසිකය දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා ඉතා වැදගත් ය. මෙම ආරම්භ කාලය තුළ දී ඇතිවන ගැටළු සහ ඒ අදාළ විසඳුම් පිළිබඳ විමසා බලමු.

බොහෝ දෙනාට ඔවුන්ගේ මුල් අවධියේ දී කිසිදු ගැටළු ඇති නොවේ. ගැබ් ගැනීම සාමාන්‍ය සිද්ධියක් ලෙස සැලකීම මෙයට හේතු වේ. නිරෝගී කාන්තාවකට පහසුවෙන් ගැබ් ගැනීමට ඇති අවස්ථාව ඉහළයි.

ගැබ් ගැනීමට පෙර උපදෙස්

ඔබ ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරියා හෝ වෛද්‍යවරයා හමුවීම වඩාත් සුදුසුය. ඔවුනු ඔබට ගැබ් ගැනීමට පෙර උපදෙස් දෙති. අපස්මාරය හෝ හෘද රෝග තිබේ නම් පළමුවෙන්ම නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

ඔබ භාවිතා කරන ඖෂධ සමහර විට වර්ධනය වන කළලයට හානි විය හැකිය.

ගැබ් ගැනීම තහවුරු කරගන්නේ කෙසේද?

- මූත්‍රා පරීක්ෂණය (Urine Pregnancy Test)

CamScanner