



ගර්භනී සමයේදී ඔබේ දරුවාගේ චලනයන් ගැන ඔබ දැනුවත්ද?

Dasanayake D L W (1) , Marleen F S (2) , Dodampahala S H (3) on behalf of the Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists

Correspondence – Sri Lanka College of Obstetricians & Gynaecologists, No.112, Model farm road,
Colombo 08

Email – slcogoffice@gmail.com

1-Professor of Obstetrics & Gynaecology, Chair Professor, Dept. of Obstetrics & Gynaecology, Faculty of Medicine, University of Ruhuna

2-Consultant Obstetrician & Gynaecologist, Sri Jayawardenapura General Hospital

3-Professor in Obstetrics & Gynaecology, Faculty of Medicine, University of Colombo



මම සති **34** ක ගර්භනී මවක්. මේ මගේ පළමු වන ගර්භානිභාවයයි. සති **20** පටන් දරුවාගේ චලනයන් සාමාන්ය විදියට මට දැනුනා. නමුත් අද උදේ ඉදලා දරුවාගේ සෙලවීමේ අඩුවක් මට දැනෙනවා. මේක භයානක තත්වයක් ද?

මෙම පත්‍රිකාව මගින් ගර්භනී සමයේදී දරුවාගේ වලනයන් පිළිබඳව දැනුවත් කෙරෙයි. මෙහිදී ඔබගේ දරුවා සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් වලනයන් නොදක්වන්නේ නම් හෝ වලනයන්වල වෙනසක් පෙන්වනුම් කරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳව අවබෝධ කරගැනීම සඳහා මෙම තොරතුරු ඔබටත්, ඔබගේ හිතවතුන්ටත් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

මෙහිදී;

- දරුවාගේ සාමාන්‍ය වලනයන් මොනවාද?
- දරුවාගේ වලනයන් ඔබට දැනීම සඳහා බලපාන සාධක මොනවාද?
- දරුවාගේ වලනයන් අඩුවීම හෝ වෙනස්වීම සිදුවුවහොත් ඔබ කළ යුත්තේ මොනවාද?
- දරුවාගේ වලනයන්ගේ අඩුවීමක් හෝ වෙනස්වීමක් සිදුවූ විට ඔබට ලැබෙන සැලකිලිමත්භාවය කෙසේද?

යන කරුණු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සිදුකෙරෙයි.

ගර්භනී සමයේදී දරුවා දක්වන සාමාන්‍ය වලනයන් මොනවාද?

බොහෝ මව්වරුන්ට ගර්භනී අවදියේ සති 18-20 පමණ වන කාලයේදී දරුවාගේ වලනයන් දැනීමට පටන් ගනියි. කෙසේ නමුත් මෙය ඔබගේ පළමු ගැබ්ගැනීම නම් සාමාන්‍යයෙන් දරුවාගේ වලනයන් දැනීම සති 20කින් පමණ සිදුවේ. නමුත් ඔබ පෙර ගැබ් ගැනීමවලට ලක්වූ අයෙක් නම් ඔබට සති 16 ක් පමණ වන විට දරුවාගේ වලනයන් දැනීමට පටන් ගනියි. මෙහිදී දරුවාගේ වලනයන් ලෙස පයින් ගැසීම, සෙලවීම සහ රෝල්වීම වැනි ආකාරයන් ගෙන් මවට දැනීම සිදුවේ.

දරුවාගේ වර්ධනයත් සමඟ ඔවුන්ගේ වලනය වන ආකාර සහ වලනයන් පෙන්වන වාර ගණන වැඩිවීම දරුවාගේ ක්‍රියාශීලිභාවය මත තීරණය වේ. සාමාන්‍යයෙන් හවස්කාලයේ මෙම වලනයන් දැක්වීමේ ක්‍රියාවලියේ උපරිමයම නිරීක්ෂණය කළ හැකිවේ. සාමාන්‍යයෙන් දිවා සහ රාත්‍රී යන කාල පරාස දෙකේදීම දරුවා මිනිත්තු 20-40 යන කාල පරාසයන්වල නින්දක් ලබන අතර ඇතැම් අවස්ථාවක ඔවුන්ගේ නින්ද මිනිත්තු 90 පමණ දක්වා වැඩිවන අවස්ථාද දැකිය හැකිවේ. එසේ දරුවා නිදියන අවස්ථාවේදී ඔවුන් වලනයන් සිදුනොකරයි.

සාමාන්‍යයෙන් සති 32 ක් පමණ වන තුරු මෙම වලනයන්ගේ ඉහළ යෑම නිරීක්ෂණය කළ හැකි අතර ඉන්පසුව බොහෝදුරට ප්‍රසූතිය දක්වා එම මට්ටමේම වලනයන් දැක්වීම පෙන්වනුම් කරයි. නමුත් මෙම කාලය තුළ වලනයන් දක්වන ආකාරවල වෙනස්වීම් පෙන්වනුම් කළ හැකිවේ. නමුත් ඔබ කාර්යයබහුල අයෙක් නම් ඔබට දරුවාගේ සියලුම වලනයන් නිරීක්ෂණය නොවෙනු ඇත. නමුත් ප්‍රසූතිය සිදුවන අවස්ථාව වන තෙක්ම දරුවාගේ වලනයන් පිළිබඳ අවදානයෙන් සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

දරුවාගේ වලනයන් දැනගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ගර්භනී කාලය තුළ ඔබගේ දරුවා පෙන්වනුම් කරන වලනයන් ඔවුන් කුස තුළ හොඳින් සිටින බව දැනගැනීමට මවට වැදගත් වේ. ඔබගේ දරුවා සාමාන්‍යයෙන් දක්වන වලන ප්‍රමාණයන්ගේ අඩුවක් හෝ වෙනස්වීමක් නිරීක්ෂණය කළහොත් එය බොහෝවිට දරුවා යම් අපහසුවකින් හෝ ගැටළුවකින් සිටින බව පෙන්වනුම් කරන්නක් වියහැකි බැවින් ඉක්මනින් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව සහ වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ. එමගින් ඔබට දරුවා හොඳින් සිටින්නේද යන්න තහවුරු කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

දරුවා කොපමණ වලනයන් ප්‍රමාණයක් පෙන්වීම ප්‍රමාණවත්වේද?

සාමාන්‍ය වලනයන් පෙන්විය යුතු වාර ගණන ලෙස ස්ථිර සාංඛ්‍යාත්මක අගයක් නැත. ඔබගේ ගර්භනී කාලය තුළ දරුවාගේ වලනයන් සහ වලන රටා පිළිබඳව ඔබ සැලකිලිමත් වියයුතුය. එසේ පෙන්වනුම් කරන වලනවල අඩුවීමක් හෝ වෙනස්වීමක් පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම ඉතා වැදගත් වේ.

දරුවාගේ වලනයන් මවට දැනීම සඳහා බලපාන සාධක මොනවාද?

ඔබ කාර්යයබහුල අවස්ථාවලදී හෝ යම් වැඩක නිරතවී සිටින අවස්ථාවකදී දරුවාගේ වලනයන් පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීමට පවතින ඉඩකඩ අඩුවේ.

දරුවාගේ වැදෑමහ පිහිටන්නේ ගර්භාශයේ ඉදිරියෙන් නම් එවැනි තත්ත්වයකදී දරුවාගේ වලනයන් දැනීම නිරීක්ෂණය සාපේක්ෂව දුෂ්කර කාර්යයක් වේ. ඔබගේ දරුවා හිස පහතට වන සේ සිටින්නේද නොඑසේ නම් පසුපස පහතට වනසේ සිටින්නේද යන්න ඔබට දරුවාගේ වලනයන් දැනීම සඳහා බලපෑමක් ඇති නොකරයි. නමුත් දරුවාගේ පසුපස පිහිටන්නේ ඔබගේ ගර්භාශයේ ඉදිරිපසට වනසේ නම් දරුවාගේ පසුපස ඔබේ පසුපස පැත්තට වනසේ පිහිටීමට වඩා අඩු වලනයන් ප්‍රමාණයක් මවට දැනීමට හේතුවේ.



දරුවාගේ වලනයන් දැක්වීම අඩුවීමට බලපාන හේතු මොනවාද?

ඇතැම් ඖෂධ උදාහරණ ලෙස වේදනා නාශක ලබාගැනීමේදී එම ඖෂධ දරුවාගේ රුධිර සංසරණයට එක්වීම මගින් ඇතැම්විට දරුවාගේ වලනයන් අඩුකිරීම සිදුවේ. එසේම දුම්පානය සහ මත්පැන් පානයද දරුවාගේ වලනයන් සඳහා බලපෑම් ඇති කරයි. එසේම ඇතැම් අවස්ථාවලදී දරුවා යම් අපහසුවකින් සිටින්නේ නම් එවැනි තත්ත්වයකදීද ඔවුන්ගේ වලනයන් අඩුවීම වෙන්නුම් කරයි. කලාතුරකින් අවස්ථාවකදී මාංශපේශි හෝ ස්නායු වල ඇතිවන ගැටළුකාරී තත්ත්වයන් නිසා දරුවාගේ වලනයන් අඩුවීම හෝ සම්පූර්ණයෙන් පාහේ වලනයන් දැක්වීම නතරවීම නිරීක්ෂණය කළ හැකිවේ.

දරුවාගේ වලනයන් සලකුණු කිරීම වැදගත් වේද?

දරුවාගේ වලනයන් සලකුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් තිබෙන වැදගත්කම තහවුරු කිරීම පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් සාධක නොමැත. එම නිසා ඔබ ඔබගේ දරුවාගේ වලනයන් පිළිබඳව සහ ඔහුගේ වලන රටා පිළිබඳව අවදානයෙන් පසුවීමත් වඩා වැදගත් වේ. එවිට එම වලනයන්ගේ වෙනසක් නිරීක්ෂණය කළ විට ඒ සඳහා අවශ්‍ය පරිදි කටයුතු කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

දරුවාගේ වලනයන්ගේ අඩුවක් හෝ වෙනසක් නිරීක්ෂණය කළ විට සිදුකළ යුත්තේ මොනවාද?

එසේ දරුවාගේ වලනයන්ගේ යම් වෙනසක් හෝ අඩුවීමක් නිරීක්ෂණය කළ විට වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම හෝ රෝහල් ගත වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. කිසිසේත්ම එම වෙනස්වීම් නොසලකා නිදාගැනීම හෝ නිවසේ පවතින උපකරණ මගින් දරුවාගේ හෘද ස්පන්දනය මැනීම වැනිදේ සිදුකරමින් ප්‍රමාදවීම සිදු නොකළ යුතුවේ. ඔබට දෙනු ලැබෙන ප්‍රතිකාර සහ සැලකිලිමත්භාවය

ඔබ ගර්භනී අවධියේ කුමන අවස්ථාවක සිටින්නේද යන්න මත

තීරණය වේ.

දරු ගැබට සති 24ට වඩා අඩුනම්

බොහෝ කාන්තාවන් දරුවාගේ වලන ප්‍රථම වරට හඳුනාගනු ලබන්නේ සති 18-20 පමණ කාලයේදී වේ. නමුත් සති 24 වනතුරුම ඔබට දරුවාගේ වලනයන් නොදැනෙන්නේ නම් වහාම ඒ පිළිබඳව ඔබගේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව සහ වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කළ යුතුවේ. එවිට ඔවුන් ඔබව අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් ස්කෑන් පරීක්ෂාවක් වෙත යොමු කරනු ලබන අතර එමගින් ඔබගේ දරුවාගේ යහපැවැත්ම තහවුරු කළ හැකිවේ.

දරු ගැබට සති 24 – 28 අතර නම්

මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඔබගේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව දරුවාගේ හෘද ස්පන්දනය නිරීක්ෂණය කර වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කරයි. මෙහිදී ඔබව සම්පූර්ණ පූර්ව ප්‍රසව පරීක්ෂාවක් වෙත යොමු කරනු ලැබේ. එහිදී ගර්භාශයේ ප්‍රමාණය, රුධිර පීඩනය නිරීක්ෂණය සහ මුත්‍රාවල ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය යන සාධක පරීක්ෂාවට ලක්කරනු ලැබේ. මෙහිදී ඔබගේ ගර්භාශයේ ප්‍රමාණය තිබිය යුතු මට්ටමට වඩා කුඩා නම් අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් ස්කෑන් පරීක්ෂාවක් සිදුකර ඔබගේ දරුවාගේ වර්ධනය සහ විකසනය නිරීක්ෂණය කරනු ලැබේ.

දරු ගැබට සති 28 වඩා වැඩි නම්

මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඉක්මනින්ම වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම හෝ රෝහල් ගත වීම වැදගත් වේ. එසේම ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම සඳහා ප්‍රමාද කිරීමද මෙහිදී සිදුනොකළ යුතුවේ. එහිදී ඔබගෙන්; දරුවාගේ වලනයන් පිළිබඳව සම්පූර්ණ පූර්ව ප්‍රසව පරීක්ෂාවක්, දරුවාගේ හෘද ස්පන්දනය පරීක්ෂාවද ඇතුළත්ව යනාදිය පිළිබඳව විමසනු ලැබේ.

මෙහිදී ඔබගේ දරුවාගේ හෘද ස්පන්දනය මිනිත්තු 20ක් පමණ වන

තුරු යන්ත්‍රයක අධාරයෙන් (CTG) නිරීක්ෂණය කරනු ලැබේ. එය ඔබගේ දරුවා හොඳින් සිටින බව තහවුරු කිරීම සඳහා වැදගත් වේ. එසේම දරුවා වලනයන් පෙන්වන විට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හෘද ස්පන්දන වැඩිවන බව ඔබට දැකිය හැකිය. මෙසේ දරුවා හොඳින් සිටින බව තහවුරු වීමෙන් පසුව ඔබට නිවසට යෑමට හැකියාව ලැබේ.

එසේම ඔබගේ දරුවාගේ වර්ධනය සහ කළලයේ දරුවා වඩා පවතින ඇම්නියෝටික් තරල ප්‍රමාණය නිරීක්ෂණය සඳහා අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් ස්කෑන් පරීක්ෂාවක් සඳහා ඔබව යොමු කරනු ලැබේ.

කෙසේ නමුත් මෙසේ වලනයන්ගේ වෙන්සකම් නිරීක්ෂණය කරන බොහෝ මව්වරුන්ට නිරෝගී දරු උපතක් ලබාගැනීමේ හැකියාව පවතියි.

එසේම යම් ගැටළුකාරී තත්ත්වයක් පවතී නම් ඒ පිලිබඳව වෛද්‍යවරයා ඔබ සමඟ සාකච්ඡා කරනු ලැබේ. එසේම ඇතැම්විටෙක පසුවපරම් ස්කෑන් පරීක්ෂාවන් ඔබ වෙත ලබාදෙනු ඇත. එසේම අවදානම් තත්ත්වයක් පවතියි නම් දරුවා නියමිත කාලයට පෙර ප්‍රසූත කිරීම සඳහා ඔබට නිර්දේශ කරනු ලැබේ. කෙසේ නමුත් මෙම සියල්ල තීරණය වන්නේ එක් එක් මවගේ පවතින සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හා අනෙකුත් කරුණු මත වේ.

නැවත වතාවක් දරුවාගේ වලනයන්ගේ අඩුවීමක් නිරීක්ෂණය කළ විට සිදුකළ යුත්තේ කුමන්ද?

දරුවා හොඳින් සිටින බවට තහවුරුවීමෙන් පසුව ඔබ නිවසට ගිය පසුවද දරුවාගේ වලනයන් පිළිබඳව අවදානයෙන් සිටීම වැදගත් වේ. එසේ නිරීක්ෂණය කිරීමේදී ඔබ යම් වෙනසක් හෝ වලන අඩුවීමක් නිරීක්ෂණය කළහොත් වහාම වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කර ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවිය යුතුය.

සාමාන්‍යයෙන් දරු ගැබට සති 36 ක් පමණ වන විට මාතෘ සායනයෙන් ඔබට භ්‍රූණ වලන කාඩ් පතක් ලබාදෙනු ඇත. මෙහිදී සාමාන්‍යයෙන් පැය 4ක් පමණ භ්‍රූණ වලන නොදැනෙන්නේනම් සහ පැය 10ක් ඇතුළතදී වලන රටාවේ වෙනසක් හෝ අඩුවක් දැනෙන්නේ නම් ඔබ විසින් ඒ පිලිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ. මෙහිදී ප්‍රථමව ඔබ විසින් වම් ඇලයට විවේකීව ඇඳ මත හන්සිවී වලන ගැන අවධානයෙන් සිටිය යුතු වේ. එවිටද වලන නොදැනෙන්නේනම් වහාම රෝහල් ගත විය යුතුය.