

මවිකිරි වල වැදගත්කම

- දරුවාගේ කායික සහ මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක සියල්ලම ද ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂාවීමට අවශ්‍ය ජීව සෛල සහ ප්‍රතිදේහ ද දරුවාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය ද මවිකිරි වල අඩංගු වේ.
- වෙනත් ආහාර ගැනීමට ශරීරය සූදානම් වනතුරු මුල් කාලයේදී මවිකිරි වලින්ම පෝෂණය ලැබීම දරුවා ස්වභාවිකවම ලද අයිතියකි. ඒ අයිතිය රැකදීම මවගේ යුතුකමකි.
- දරුවා ඉපදුනු පසු මුල් දින කිහිපය තුල ශ්‍රාවය වන කොලොස්ට්‍රම් හෙවත් මුල් කිරි පෝෂණ ගුණයෙන් පොහොසත් අතර ලෙඩ රෝග වලට විරෝධීව දරුවාට ලැබෙන මුල්ම ආරක්ෂාවයි.
- මුල් කිරි නිපදවෙන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් වුවත් විය ඔබේ දරුවාට ප්‍රමාණවත් වේ.

මවිකිරි වල ඇති අසම සම ගුණය කිසි විටකත් අවතක්සේරු නොකරන්න. මවිකිරි බිත්දු කිහිපයක් වුවත් ඇති ගුණය වෙනත් කිසිම කිරි වර්ගයකින් හෝ ආහාරයකින් ලබාගත නොහැක. දරුවාගේ ශරීර වර්ධනයට සහ මොළය වර්ධනයට අවශ්‍ය සෑම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක්ම අඩංගු වන්නේ මවිකිරි වල පමණි.

දරුවාට මවිකිරි ලබාදීම

- දරුවා ඉපදී පළමු පැය ඇතුළත මවිකිරි දීම ආරම්භ කරන්න.
- පළමු මාස 06 (දින 180) මවිකිරි පමණක්ම ලබා දෙන්න.
- දරුවාට මාස 06ක් වන තුරු පහත සඳහන් දේවල් නොදෙන්න.
 - වතුර
 - පිටිකිරි
 - පලතුරු යුෂ
 - කැඳ
 - කොත්තමල්ලි වතුර
- උපතින් මුල් මාස 06 අවසන් වූ වහාම අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ යුතුය.
- මාස 06න් පසු අවම වශයෙන් වසර 02ක් දක්වා වත් ආහාර දෙන අතරතුර වයසට ගැලපෙන ලෙස මවිකිරි ලබාදීම කල යුතුය.

අමතර ආහාර ඇරඹීමෙන් පසු මවිකිරි ලබා දීම

- දිවා කාලයේ දී ආහාර වේලේ වලින් පසුව.
- අවශ්‍යම නම් පමණක් රාත්‍රියට වරක් හෝ දෙවරක්.
- දරුවා ඇහැරවා කිරිදීම නොකළ යුතුය.
- වයස අවුරුද්දෙන් පසුව මවිකිරි දවසට දෙතුන් වතාවක් කෑම වේලට පසුව.

මවිකිරි දීම තුලින් ඇති ප්‍රයෝජන

- පහසුවෙන් ලබාදිය හැකි බව.
- දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ලැබීම.
- ජීර්ණය පහසු වීම.
- දරුවා ආසාත්මිකතා වලින් ආරක්ෂා වීම.
- දරුවාගේ බුද්ධි වර්ධනය වැඩිවීම.
- දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය හොඳින් වර්ධනය වී නැති නිසා දරුවාට අවශ්‍ය ආරක්ෂාව මවිකිරි වලින් ලබා දේ.
- එහි ඇති පෝෂක දරුවාට හොඳින් අවශෝෂණයට පහසු ආකාර වලින් පැවතීම.
- පිළියෙළ කිරීමට කාලයක් ගත නොවීම.
- දරුවා බෝනොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම.
- මවිකිරි සඳහා විශේෂ වියදමක් දැරිය යුතු නොවීම.
- පරිසරයෙන් විෂබීජ චක්‍ර නොවීම.
- පසු කාලීනව දරුවාට ඇතිවිය හැකි අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවදානම අඩු වීම.
- පසු කාලීනව මවට වැළඳිය හැකි පියයුරු හා ඩිම්බකෝෂ පිළිකා අවදානම අඩුවීම.

කොවිඩ්-19 රෝගය වැළඳී ඇති මව්වරුන් මෙන්ම විය වැළඳී ඇතැයි සැක කරන මව්වරුන්ද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් දරුවාට මවිකිරි දීම වැදගත් වේ. එමෙන්ම කොවිඩ්-19 සඳහා චිත්ත ලබා ගත් මව්වරුන්ටද කිසිම බාධාවකින් තොරව මවිකිරිදීම කරගෙන යා හැකිය.