

## ගර්භණීභාවය සහ එන්නත් – ඔබ දැනගත යුතු වැදගත් තොරතුරු

### ගර්භණී වීමට පෙර ලබාගත යුතු එන්නත්

ගර්භණී වීමට පෙර, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හෝ මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරියෙකු සමඟ කතා කර ඔබේ එන්නත් යාවත්කාලීනදැයි සනාථ කරගන්න.

- **හෙපටයිටිස් B** – කලින් ලබාගෙන නොමැති නම් ලබාගන්න. මවගෙන් ළදරුවාට හෙපටයිටිස් B පැතිරීම වැළැක්වීමට මෙය උපකාරී වේ. දැනටමත් රෝගය ඇති නම් (*chronic carrier*) වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- **HPV (මිනිස් පැපිලෝමාවයිරස්)** – කලින් ලබාගෙන නොමැති නම් ලබාගන්න. ගර්භාගයේ පිළිකා සහ අනෙකුත් HPV සම්බන්ධ රෝග අවදානම අඩු කරයි.
- **සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා (MMR)** – කලින් ලබාගෙන නොමැති නම් ලබාගන්න. මෙය සජීවී එන්නතක් බැවින්, ගර්භණී වීමට අවම වශයෙන් මාසයකට පෙර ලබාගත යුතුය. ගර්භණී කාලයේදී ලබාගත නොහැක. මුල් ගර්භණී භාවයේ රුබෙල්ලා ආසාදනය නිසා ගර්භස්ථාව හෝ උපන් දෝෂ ඇති විය හැක.
- **පැපොල (Chickenpox)** – කිසිදා පැපොල රෝගය නොවී ඇත්නම් හෝ එන්නත ලබාගෙන නොමැති නම්, ගර්භණී වීමට පෙර ලබාගන්න. ගර්භණී කාලයේ පැපොල මවටත් ළදරුවාටත් අධික අවදානමක් වේ. 2000 න් පසු උපන් අය, විශේෂ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ඇති අය, හෝ දුර්වල ප්‍රතිශක්තියක් ඇති

පුද්ගලයින්, ආබාධිත පුද්ගලයෙකු සමඟ සිටින අය සඳහා නොමිලේ ලැබේ.  
අනෙකුත් අය සඳහා ගෙවිය හැක.

- **හෙපටයිටිස් A** – කලින් ලබාගෙන නොමැති නම්, විදේශ ගමන් යාමක් හෝ වැඩ අවදානමක් ඇත්නම් සලකා බලන්න. ගර්භණී කාලයේදී හෙපටයිටිස් A තද රෝගාබාධ ඇති කළ හැක. සාමාන්යයෙන් නොමිලේ නොලැබේ, නමුත් අවදානම වැඩි අයට ආවරණය තිබිය හැක.

❗ බොහෝ වැඩිහිටියන්ට දැනටමත් ආරක්ෂාව (**ප්‍රතිශක්තිය**) තිබිය හැක — වෛද්‍යවරයා සමඟ පරීක්ෂා කර බලන්න.

### ගර්භණී කාලයේදී ලබාගත යුතු එන්නත්

මෙම එන්නත් වැදගත් වන්නේ:

1. ඔබට ගර්භණී කාලයේදී තද රෝග සහ ගැටලු වලින් ආරක්ෂා වීමට.
  2. ඔබගෙන් ළදරුවාට ප්‍රතිශක්ති ගෙන, පළමු මාස කිහිපය සඳහා ආරක්ෂාව සැපයීමට.
- **උණ (Flu) සහ COVID-19 එන්නත්** – සෑම ගර්භණීභාවයකදීම නිර්දේශ වේ. ඔබ සහ ළදරුවා දෙදෙනාම ආරක්ෂා වේ. ඇඳුම් උණ එන්නත සැප්තැම්බර්/ඔක්තෝබර් සිට, COVID-19 එන්නත් වසර පුරාම ලබාගත හැක. පවුලේ අය සහ ළදරුවා සමඟ ගත කරන අයද ලබාගත යුතුය.
  - **RSV (Respiratory Syncytial Virus) එන්නත** – සතිය 32–36 අතරදී ලබාගන්න. නව උපන් ළදරුවන්ට RSV හේතුවෙන් ඇතිවන ගබ්සා සහ රෝගාබාධ වලින්



(ඔක්තෝබර්-අප්‍රේල්) තුළ බිලිදු උපදින අය සඳහා නොමිලේ. වෙනුවට  
Beyfortus නම් ආරක්ෂණයක් උපන් පසු ලදරුවාට ලබාදිය හැක.

- Tdap (පිටගස්ම, ඩිෆ්තේරියා, කක්කල් කැස්ස) – සෑම ගර්භණීභාවයකදීම  
නොමිලේ, වඩා හොඳින් සතිය 27-32 අතරදී ලබාගන්න. කක්කල් කැස්ස නිසා  
තව උපන් ලදරුවන්ට ඇතිවන තද ගැටලු වැළැක්වයි. පවුලේ අය 10 වසරකට  
පෙර ලබාගෙන නොමැති නම් තැවත ලබාගත යුතුය.

### ගර්භණී භාවයෙන් පසු ලබාගත යුතු එන්නත්

ගර්භණී වීමට පෙර හෝ අතරදී අහිමි වූ එන්නත් උපන් පසු ලබාගන්න —  
විශේෂයෙන් **සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා සහ පැපොල** එන්නත්. මෙයින් ඔබේ හා  
ලදරුවාගේ ආරක්ෂාව වැඩි වේ.

### කිරි දීම සහ එන්නත්

කිරි දීම ලදරුවාට සමහර ආරක්ෂාව ලබා දෙයි, නමුත් එය එන්නත් සඳහා  
විකල්පයක් නොවේ. කිරි දීමේදී **සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා, පැපොල, පිටගස්ම**  
ඇතුළු සියලුම සාමාන්ය එන්නත් ලබාගත හැක.

### අවසානයේ

- එන්නත් ඔබත් ලදරුවාත් බරපතළ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන හොඳම  
ක්‍රමයයි.

- ළදරුවාගේ එන්නත් කාලසටහන අනුගමනය කරන්න.
- පවුලේ අය සහ ළදරුවා සමඟ නිතර සම්බන්ධ වන අයද එන්නත් ලබාගන්න.

වැඩි විස්තර සහ නොමිලේ වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා:

VaxFacts+ Clinic – [www.shn.ca/vaxfacts](http://www.shn.ca/vaxfacts)



SCARBOROUGH  
CENTRE FOR  
HEALTHY  
COMMUNITIES