- கருமுட்டை சினையுற்றாலும் கருப்பையில் ஊன்றிக் கொள்ளாமல் தடுத்தல். (உ.ம்) காப்பர்–T மற்றும் அவசரகால கருத்தடை மாத்திரை

கருத்தடையில் உள்ள முறைகள்

பொதுவாக, கருத்தடை முறைகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

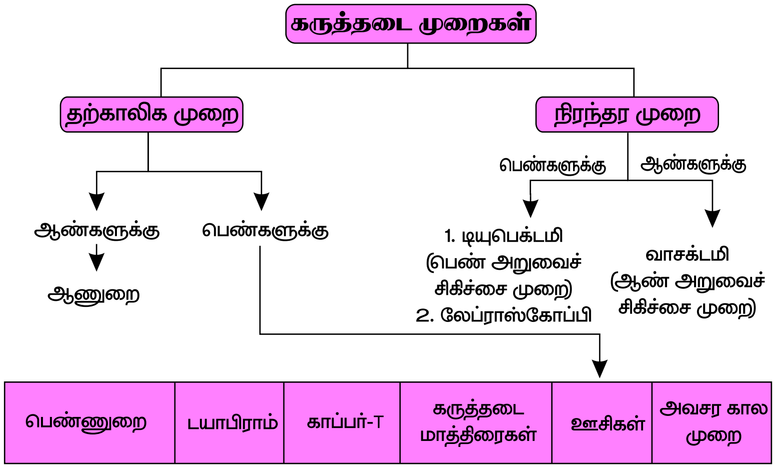
1. தற்காலிக முறை
2. நிரந்தர முறை

தற்காலிக முறை

முதல் குழந்தைப் பிறப்பை தள்ளிப் போடுவதற்கும், இரண்டு குழந்தைகளுக்கு இடையே இடைவெளி கொடுத்து தாய்–சேய் நலனைப் பாதுகாக்கப் பயன்படுத்தும் முறையாகும்.

நிரந்தர முறை

போதுமான குழந்தைகள் பிறந்த பின்பு இனி குழந்தை வேண்டாம் என முடிவு செய்தவர்கள் பின்பற்றும் முறையாகும்.



மேற்சொன்ன செயற்கை கருத்தடை முறைகளோடு ஒருசில இயற்கை முறைகளும் ஆண், பெண் என இருவருக்கும் உள்ளன.

கிராமப் பெண்கள் சமூகக் கல்வி மையம் (RUWSEC)
191-A, நேரு நகர், வல்லம் அஞ்சல், செங்கற்பட்டு - 603 002.
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம், தமிழ்நாடு. தொலைபேசி: 91-44-27420216, 27420682
E-mail : kcm_rural@sancharnet.in ; ruwsec@vsnl.com ; kcm_rural08@dataone.in
இணையத்தளம்: www.ruwsec.org

கருத்தடை என்றால் என்ன?

கருவுறுதலை தடை செய்வதையே கருத்தடை என்கிறோம். தம்பதியர் அல்லது ஒரு பெண், தான் விரும்பும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை, தான் விரும்பும் போது பெற்றுக் கொள்ள திட்டமிடுவதற்கு கருத்தடை முறைகள் உதவுகின்றன. மேலும், கருத்தடை முறைகள் குழந்தை பிறப்பின் எண்ணிக்கையை முறைப்படுத்துவதன் மூலம் தாய்–சேய் நலத்தையும் மேம்படுத்த உதவுகின்றன.

கருத்தடை என்றால் என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்ளும் முன்பு, ஆண், பெண் இனப்பெருக்க மண்டலங்களைப் பற்றியும் கருவுறுதலைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

ஆணுறுப்பின் கீழ் பகுதியில் இரண்டு விந்தனுப்பைகள் உள்ளன. இங்கு வளர்இளம் பருவ வயது முதல் விந்தணுக்கள் தொடர்ந்து உற்பத்தியாகின்றன. இப்படி உற்பத்தியாகும் விந்தணுக்கள் விந்து குழாயின் மூலம் ஆணின் அடிவயிற்றிலுள்ள சிறுநீர்பையின் அருகில் இருக்கும் விந்துநீர்பையில் சென்று தங்குகின்றன. விந்துநீர்பையிலுள்ள விந்தணுக்கள் உடலுறவின்போது விந்துகுழாய்கள் மூலம் விந்துநீருடன் கலந்து ஆண்குறியில் இருக்கும் சிறுநீர்க்குழாய் வழியாக பீச்சியடிக்கப் படுகின்றன. ஒவ்வொரு முறையும் சுமார் அரை மில்லியன் (5 லட்சம்) விந்தணுக்கள் வெளி வருகின்றன.

பெண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு என்பது இயற்கையில் ஒரு குழியான அமைப்பு. இது கருப்பையின் வாய் பகுதியில் சென்றடைகிறது. கருப்பை தடித்த, பேரிக்காய் வடிவம் கொண்ட தசையினாலான அமைப்பாகும். இது அடிவயிற்றுப் பகுதியில் உள்ளது. கருப்பையின் இருபுறமும் இரு சினைப்பைகள் மற்றும் இரு சினைக்குழாய்கள் உள்ளன இவையே குழந்தைப் பேற்றிற்கான பெண்ணின் உடல் உறுப்புகளாகும்.

பெண்கள் பருவமடைந்தது முதல் ஒவ்வொரு மாதமும், மாதவிலக்கு முடிந்த இரண்டாவது வாரத்தில் ஒரு முட்டை முதிர்ச்சியடைந்து சினைக்குழாய்க்குள் வருகிறது. ஒரு மாதம் இடது சினைப்பையிலிருந்து முட்டை வெளிப்பட்டால்,

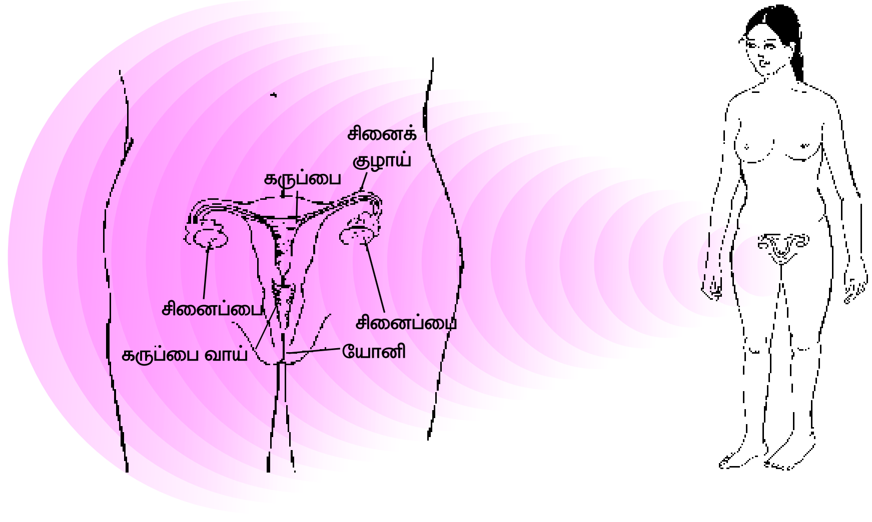
ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

அடுத்த மாதம் வலது சினைப்பையிலிருந்து ஒரு முட்டை வெளிவரும்.

கருவுறுதல் என்றால் என்ன?

உடலுறவின் போது வெளிப்பட்ட ஆணின் விந்தணு பெண்ணின் கருமுட்டையுடன் சேரும் போது கருவுறுதல் நடைபெறுகிறது. ஒருமுறை உடலுறவு கொள்ளும்போது இலட்சக்கணக்கான விந்தணுக்கள் பிறப்புறுப்பில் சென்றடைந்தாலும் அதில் ஒன்று மட்டும்தான் சினைக்குழாயில் பெண்ணின் கருமுட்டையோடு சேருகிறது. கருப்பையை சென்றடைந்த விந்தணுக்கள் 48 மணி நேரம் மட்டுமே உயிருடன் இருக்கும். அதேபோல் முதிர்ச்சியடைந்து வெளிவந்த முட்டை 12 லிருந்து 24 மணி நேரம் வரையே உயிருடன் இருக்கும். அந்த சமயத்தில் விந்தணுவும், முட்டையும் சந்தித்தால் மட்டுமே கருவுறுதல் நடைபெறும். அதனால் இந்த காலக்கட்டத்தில் உடலுறவு கொண்டால் மட்டுமே கருவுறுதல் நிகழும். சினையுற்ற (அதாவது ஆண் விந்தோடு சேர்ந்த) முட்டை சினைக்குழாயிலிருந்து ஐந்து நாட்களில் கருப்பையை அடைகிறது. பின் இம்முட்டை கருப்பையின் உள்உறையில் ஊன்றிக் கொண்டு கருவாக வளர்கிறது.

ஒவ்வொரு மாதமும் கருப்பையானது சினையுற்ற முட்டையை வளர்த்துவதற்குத் தயாராகிறது. முட்டை வெளிவந்த 48 மணி நேரத்திற்குள் கருவுறுதல் நடைபெறவில்லையென்றால் (அதாவது ஆண் விந்தணு பெண்ணின் கருமுட்டையுடன் சேரவில்லையானால்) கருப்பையின் உள் உறை



பெண்ணின் இனப்பெருக்க மண்டலம்

படிப்படியாக உரிந்து வெளியேறும். இரத்த நாளங்களான இவ்வுறை உரிந்து வெளிவருவதால் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவையே மாதவிலக்கு என்கிறோம். பொதுவாக மாதவிலக்கு மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.

கருத்தடை என்றால் என்ன?

கருவுறுதலை தடை செய்வது கருத்தடை ஆகும். கருத்தடை முறைகள் கீழ்காணும் ஏதேனும் ஓரிரு வகைகளில் செயல்படுகின்றன.

- சினைப்பையில் முட்டை உற்பத்தியாகாமல் செய்தல். (உ.ம்) கருத்தடை மாத்திரைகள்
- கருமுட்டையும் ஆண் விந்துக்களும் இணைய முடியாமல் தடுத்தல். (உ.ம்) ஆணுறை, பெண்ணுறை மற்றும் டயப்பிராம்
- உற்பத்தியான கருமுட்டை கருப்பையை அடையாமல் தடுத்தல். (உ.ம்) பெண்களுக்கான கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை.
- உடலுறவின் போது ஆண் உறுப்பிலிருந்து வெளிவரும் திரவத்தில் விந்தணுக்கள் இல்லாமல் செய்தல். (உ.ம்) ஆண்களுக்கான கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை