



கருத்தடை என்றால் என்ன?

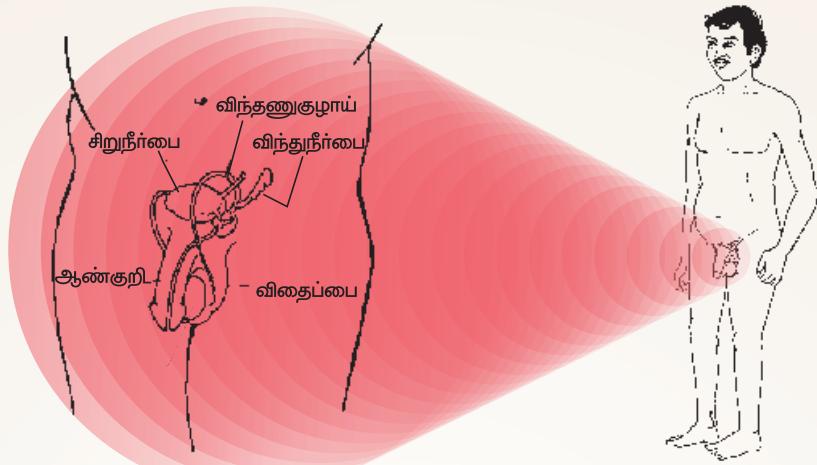
கருவறுதலை தடை செய்வதையே கருத்தடை என்கிறோம். தம்பதியர் அல்லது ஒரு பெண், தான் விரும்பும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை, தான் விரும்பும்போது பெற்றுக் கொள்ள திட்டமிடு வதற்கு கருத்தடை முறைகள் உதவுகின்றன. மேலும், கருத்தடை முறைகள் குழந்தை பிறப்பின் எண்ணிக்கையை முறைப்படுத்துவதன் மூலம் தாய்சேய் நலத்தையும் மேம்படுத்த உதவுகின்றன. கருத்தடை என்றால் என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்ளும் முன்பு, ஆண், பெண் இனப்பெருக்க மண்டலங்களைப் பற்றியும் கருவறுதலைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

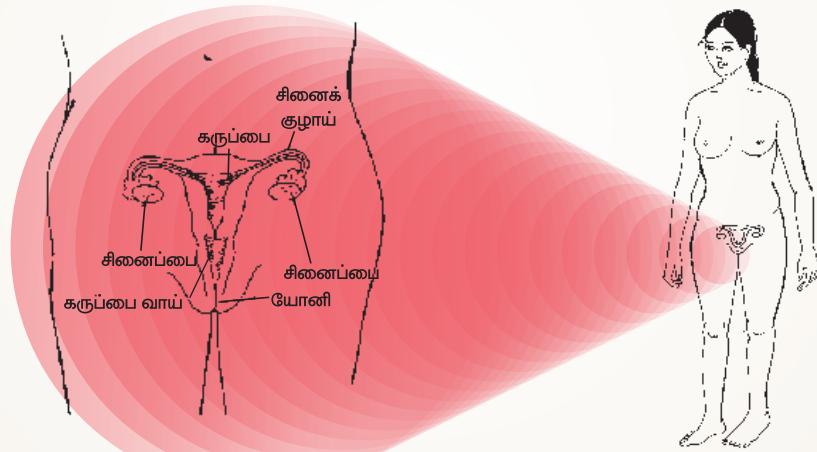
ஆனுறுப்பின் கீழ் பகுதியில் இரண்டு விந்தனுப்பைகள் உள்ளன. இங்கு வளர் இளம் பருவ வயது முதல் விந்தனுக்கள் தொடரந்து உற்பத்தியாகின்றன. இப்படி உற்பத்தியாகும் விந்தனுக்கள் விதைப்பையிலுள்ள சுருள் போன்ற ஒரு குழாயில் சேமிக்கப்படுகிறது இப்படி சேகரிக்கப்பட்ட விந்தனுக்கள் உடலுறவின்போது விந்து குழாய்கள் மூலம் விந்து நீருடன் கலந்து ஆண்குறியில் இருக்கும் சிறுநீர்க்குழாய் வழியாக பீச்சியடிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு முறையும் சுமார் அரை மில்லியன் (5 லட்சம்) விந்தனுக்கள் வெளிவருகின்றன.

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



ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம்



பெண்ணின் இனப்பெருக்க மண்டலம்

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, அடுத்த மாதம் வலது சினைப்பையிலிருந்து ஒரு முட்டை வெளிவரும்.

கருவறுதல் என்றால் என்ன?

உடலுறவின் போது வெளிப்பட்ட ஆணின் விந்தனு பெண்ணின் கருமுட்டையுடன் சேரும் போது கருவறுதல் நடைபெறுகிறது. ஒருமுறை உடலுறவு கொள்ளும்போது இலட்சக்கணக்கான விந்தனுக்கள் பிறப்புறப்பில் சென்றடைந்தாலும் அதில் ஒன்று மட்டும்தான் சினைக்குழாயில் பெண்ணின் கருமுட்டையோடு சேருகிறது. கருப்பையை சென்றடைந்த விந்தனுக்கள் 48 மணி நேரம் மட்டுமே உயிருடன் இருக்கும். அதேபோல் முதிர்ச்சியடைந்து வெளிவந்த முட்டை 12 லிருந்து 24 மணி நேரம் வரையே உயிருடன் இருக்கும். அந்த சமயத்தில் விந்தனுவும், முட்டையும் சந்தித்தால் மட்டுமே கருவறுதல் நடைபெறும். அதனால் இந்த காலக்கட்டத்தில் உடலுறவு கொண்டால் மட்டுமே கருவறுதல் நிகழும். சினையுற்ற (அதாவது ஆண் விந்தோடு சேர்ந்த) கருமுட்டை சினைக்குழாயிலிருந்து கருப்பையை அடைவதற்கு சுமார் ஐந்து நாட்கள் ஆகின்றது. அதன்பின் இம்முட்டை கருப்பையின் உள்உறையில் ஊன்றிக் கொண்டு கருவாக வளர்கிறது.

ஒவ்வொரு மாதமும் கருப்பையானது சினையுற்ற முட்டையை வளர்த்துவதற்குத் தயாராகிறது. முட்டை வெளிவந்த 48 மணி நேரத்திற்குள் கருவறுதல் நடைபெறவில்லை யென்றால் (அதாவது ஆண் விந்தனு பெண்ணின் கருமுட்டையுடன் சேரவில்லையானால்) கருப்பையின் உள் உறை படிப்படியாக உரிந்து வெளியேறும். இரத்த நாளங்களான இவ்வறை உரிந்து வெளிவருவதால் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவையே மாதவிலக்கு என்கிறோம். பொதுவாக மாதவிலக்கு மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.

கருத்தடை என்றால் என்ன?

கருவறுதலை தடை செய்வது கருத்தடை ஆகும். கருத்தடை முறைகள் கீழ்க்காணும் ஏதேனும் ஓரிருவகைகளில் செயல்படுகின்றன.

- ❖ சினைப்பையில் முட்டை முதிர்ச்சியடையாமல் மற்றும் வெளிவராமல் தடுத்தல் (உ.ம) தினசரி உட்கொள்ளும் கருத்தடை மாத்திரைகள் மற்றும் அவசரகால கருத்தடை மாத்திரைகள்
- ❖ கருமுட்டையும் ஆண் விந்தனுவும் இனைய முடியாமல் தடுத்தல். (உ.ம) ஆணுறை, பெண்ணுறை மற்றும் டயப்பிராம்
- ❖ கருமுட்டையும் விந்தனுவும் சந்திப்பதை தடுப்பதன்மூலம் கருவறுதலைத் தவிர்த்தல் (உ.ம) பெண்களுக்கான கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை.
- ❖ கருவற்ற முட்டை கருப்பையிலும் ஊன்றி வளர்வதைத் தடுத்தல் (உம்) காப்பர்-T
- ❖ கருமுட்டை சினையுற்றாலும் கருப்பையில் ஊன்றிக் கொள்ளாமல் தடுத்தல். (உ.ம) காப்பர்-T மற்றும் அவசரகால கருத்தடை மாத்திரைகள்.

❖ உடலுறவின் போது ஆண் உறுப்பிலிருந்து வெளிவரும் திரவத்தில் விந்தனுக்கள் இல்லாமல் செய்தல். (உ.ம) ஆண்களுக்கான கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை

கருத்தடையில் உள்ள முறைகள்

பொதுவாக, கருத்தடை முறைகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

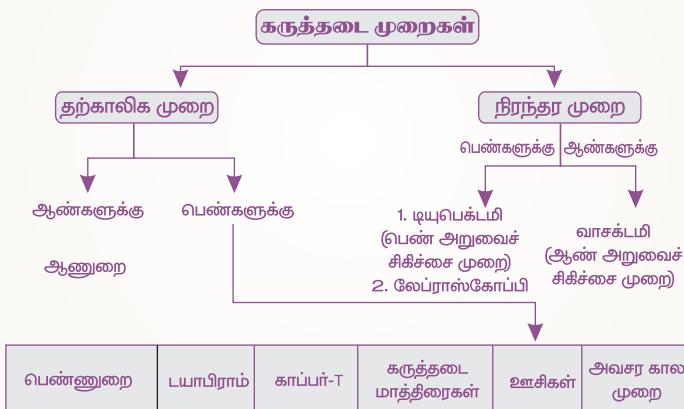
1. தற்காலிக முறைகள்
2. நிரந்தர முறைகள்

தற்காலிக முறைகள்

முதல் குழந்தைப் பிறப்பை தள்ளிப்போடுவதற்கும், இரண்டு குழந்தை களுக்கு இடையே இடைவெளி கொடுத்து தாய்-சேய் நலனைப் பாதுகாக்கப் பயன்படுத்தும் முறையாகும்.

நிரந்தர முறைகள்

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



மேற்சொன்ன செயற்கை கருத்தடை முறைகளோடு ஒருசில இயற்கை முறைகளும் ஆண்-பெண் இருபாலருக்கும் உள்ளன.



ரூரல் விமங்ஸ் சோஷலியல் எஜிகேஷன் சென்டர் - ரூசக் (RUWSEC)

#61, கருமாரப்பாக்கம் கிராமம், வீராபுரம் அஞ்சல் தீருக்கமுக்குன்றம் (வழி) சொங்கல்பட்டு மாவட்டம் - 603 109.

ஃபோன்: +91 44 29542751 / செல்: 9655168627

E-mail: ruwsec.tn@gmail.com இணையத்தளம்: www.ruwsec.org