



இயற்கை முறைகள்

பெண்ணின் சினைப்பையிலிருந்து ஓவ்வொரு மாதமும் ஒரு கருமுட்டைத்தான் வெளியாகிறது. அவ்வாறு முட்டை வெளியாகும் நாளைக் கண்டறிய பல இயற்கை வழிமுறைகள் உள்ளன. கீழ்காணும் முறைகளின்படி முட்டை வெளிவரும் நாட்களைக் கண்டறிந்து உடலுறவு கொள்வதைத் தவிர்க்கும்போது கருத்தரித்தல் தடுக்கப்படுகிறது.

உடல் வெப்பநிலையைக் கண்டறியும் முறை

கருமுட்டை வெளியாகும் நாளில் பெண்ணின் உடல் வெப்பநிலையில் ஏற்படும் மாறுதல்களை வைத்து கருத்தரிக்கும் நாட்களைக் கணக்கிடலாம். இந்நாட்களில் உடலுறவைத் தவிர்த்தால் கருத்தரித்தலைத் தவிர்க்க முடியும். பெண்ணின் உடல் வெப்பநிலை கருமுட்டை வெளியாகும் நாளில் சுமாராக 0.5டிகிரி அதிகமாகிறது.

ஓவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் மற்றும் உணவு உட்கொள்ளும் முன் ஒரு பெண் தன் உடல் வெப்பநிலையை வெப்பநிலைமானி மூலம் கண்டு குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாதவிலக்கு முடிந்ததும் வெப்பநிலை குறைவாக இருக்கும், பின் ஓவ்வொரு நாளும் படிப்படியாக ஏறும், பின்பு முட்டை வெளியாகும் முன் நாளில் திடீரென குறைந்து மறுநாளில் அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும். இது மாதவிலக்கு ஓரிரு நாள் முன்பு வரை இருக்கும்.

தினசரி குறித்த வெப்பநிலையை ஒரு வரைபடத்தாளில் வரைந்தால் ஏற்ற இறக்கம் நன்றாகத் தெரியும். உடலின் வெப்பநிலை திடீரென ஏறும் நாளில் முட்டை வெளிவரும். எனவே அந்த நாளில் உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் அதற்கு அடுத்த இரண்டு நாட்களுக்கும் உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இம்முறையில் உள்ள குறைகள்

- தினமும் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தி உடல் வெப்ப நிலையைக் கண்டறிவது சிலருக்கு முடியாததாகும்.
- ஆணின் விந்தனைக்கள் பெண்ணுறுப்பை அடைந்தபின்பு எட்டு மணி நேரம் உயிருடன் இருக்கக்கூடியவை. முட்டை வெளியாவதற்கு முதல் நாள் உடலுறவு கொண்டால் கூட கருத்தரிக்க வாய்ப்புகள் உண்டு.
- காய்ச்சலின் காரணமாக உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் போது கண்டறிவது கடினம்
- மாதவிலக்கு சீராக வராதவர்களுக்கு இது பொருந்தாது.

கர்ப்பய்ப்பை வாய் தீவு பரிசோதனை முறை

கர்ப்பப்பை வாயில் எப்போதும் சளி போன்ற திரவம் சுரந்து கொண்டே இரு க்கு ம். ஆனால், அத்திரவத்தின் தன்மை பல்வேறு நிலைகளில் வேறுபடலாம். சில நாட்கள் கெட்டியாகவும், சில நாட்கள் பசை போன்றும் காணப்படும்.

பெண் தன் உறுப்பில் இருக்கும் திரவத்தை இரு விரல்களால் தொட்டு பார்த்தால், ஒரு சில நாட்களில் நூல் போன்று வரும். மற்ற சில நாட்களில் விட்டுவிடும். நூல் போல் வரும் நாட்களில் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம். அந்நாட்களில் உடலுறவு கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

விலகல் முறை

உடலுறவின் உச்சக்கட்ட நிலையில் அதாவது விந்தனைக்கள் வெளிவரும் சமயத்தில் ஆண் தனது ஆண்குறியை பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வெளியே எடுத்துவிட வேண்டும். இதனால் விந்தனைக்கள் பெண்ணுறுப்பினுள் செல்வது தடுகப்படுகிறது. அதனால், கருவறுதல் தவிர்க்கப்படுகிறது. இம்முறையானது முழுவதும் ஆணைச் சார்ந்திருக்கிறது. இதற்கு மனக் கட்டுப்பாடு தேவை. விந்தனைக்கள் வெளிவரும் சமயத்தில் உடனே வெளியே எடுத்துவிட வேண்டும். ஒரு சிறுநொடி தாமதித்தாலும் பெண்ணுறுப்பினுள் விந்தனைக்கள் சென்றுவிடும். ஒரு சொட்டு விந்து நீர் சென்றால் கூட கருத்தரிக்க



வாய்ப்புகள் அதிகம். ஏனெனில் முதல் சொட்டு விந்துநீரில்தான் அதிக விண்ணுக்கள் காணப்படும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதீனால் மாதவிடாய் வராமல் இருக்கும் தற்காலிக கருத்தடை முறை (Lactational Amenorrhea Method - LAM)

குழந்தைப் பிறந்ததும் இயற்கையாகவே சில காலம் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புக் குறைவு. அதாவது பிரசவத்திற்குப் பிறகு சில மாதங்கள் வரை மாதவிலக்கு ஏற்படுவதில்லை, அச்சமயங்களில் முட்டை வெளியாவதில்லை. இக்காலகட்டத்தை குழந்தை பிறப்புக்குபின் ஏற்படும் தற்காலிக குழந்தையின்மை என்கிறோம்.

தாய்ப்பாலுக்கும் இந்த தற்காலிக குழந்தையின்மை மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருக்கும் பெண்ணுக்கு சராசரியாக இரண்டு மாதங்களில் மாதவிலக்கு வர ஆரம்பிக்கும். தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுத்து வருபவர்களுக்கு ஆறிலிருந்து எட்டு மாதங்களுக்கு பின்புதான் மாதவிலக்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது கருமுட்டை வெளியாவது காலதாமதமாகும் என்பது அறிவியல் பூர்வமான உண்மை.

யாருக்கு இந்த முறை உகந்தது

கீழ்கண்ட மூன்று நிபந்தனைகளும் பொருந்துபவர்களுக்கு இம்முறை உகந்ததாகும்.

- குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதத்திற்குள் இருக்க வேண்டும்.
- ஆறு மாதம் வரை மாதவிடாய் வராமல் இருக்க வேண்டும்.
- இரவும் பகலும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும்.

இதில் ஏதேனும் ஒரு நிபந்தனை பொருந்தவில்லை என்றால் கூட இம்முறை செயல்படாது. இப்படிப்பட்டவர்கள் வேறு ஏதேனும் கருத்தடை முறைகளை பயன்படுத்துவதுதான் சாலச் சிறந்தது.

முட்டை வெளியாகும் நாளைக் கணக்கிடும் முறை

பெண்ணின் சினைப்பையிலிருந்து ஓவ்வொரு மாதமும் ஒரு முட்டை வெளிவருகிறது. இதனால் முட்டை வெளிவருவதற்கு ஒரு நாள் முன்பிலிருந்து, முட்டை வெளிவந்த பிறகு ஐந்து நாட்கள் வரை (மொத்தம் ஏழு நாட்கள்) உடலுறவு கொள்ளாமல் இருந்தால் கருத்தரிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

நாட்களை நிர்ணயிப்பது எப்படி

ஐரே சீராக 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு வரும் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு ஆரம்பித்ததிலிருந்து 10 வது நாள் முதல் 17 வது நாள் வரை உடலுறவுக் கொள்வதை தவிர்த்தால் கருத்தரிக்காமல் இருக்கலாம்.

மாதவிலக்கு ஒரே சீரான இடைவெளியில் வராத பெண்களால் இவ்வாறு கணக்கிட முடியாது. அவர்களுக்கு இம்முறை உகந்தல்ல, எனினும் சிறிது கவனத்துடன் மாதவிலக்கு எத்தனை நாட்களுக்கு ஒருமுறை வருகிறது என்று 12 மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து குறித்துக் கொண்டால் இம்முறையை வெற்றிகரமாக கையாளலாம்.

கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பாருங்கள், இதில் ஒரு பெண் 12 மாதங்கள் தனக்கு மாதவிலக்கு வந்த தேதிகளை குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். இந்த 12 மாதங்களில் மாதவிலக்கு சீக்கிரம் வந்தது 21 நாட்கள் இடைவெளியில், மிகவும் தாமதமாக வந்தது 24 நாட்கள் இடைவெளியில்,

ஒரு பெண்ணின் மாதவிலக்கு அட்டவணை

மாதம்	மாதவிலக்கு வந்த தேதி	மாதவிலக்குகளுக்கு இடையே இடைவெளி	மாதம்	மாதவிலக்கு வந்த தேதி	மாதவிலக்குகளுக்கு இடையே இடைவெளி
ஜனவரி	4, 26	22 நாட்கள்	ஜூலை	4, 26	24, 22 நாட்கள்
பிப்ரவரி	19,	23 நாட்கள்	ஆகஸ்ட்	16	21 நாட்கள்
மார்ச்	10	21 நாட்கள்	செப்டம்பர்	7, 30	22, 23 நாட்கள்
ஏப்ரல்	1,25	22, 24 நாட்கள்	அக்டோபர்	24	24 நாட்கள்
மே	17	22 நாட்கள்	நவம்பர்	15	22 நாட்கள்
ஜூன்	10	23 நாட்கள்	டிசம்பர்	6, 27	4, 21 நாட்கள்

உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டிய முதல் நாள்

குறைந்த பட்ச இடைவெளி - 18 நாட்கள்

உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டிய கடைசி நாள்

அதிகப்பட்ச இடைவெளி - 11 நாட்கள்

மேற்குறிப்பிட்ட பெண்ணுக்கு குறைந்த பட்சமாக 21 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் அதிகப்பட்சமாக 24 நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் மாதவிலக்கு வந்துள்ளது.

தவிர்க்க வேண்டிய முதல் நாள் 21-18 = 3

தவிர்க்க வேண்டிய கடைசி நாள் 24-11 = 13

இதன்படி மேற்சொன்ன பெண் மாதவிலக்கு நின்றதிலிருந்து மூன்றாவது நாள் முதல் 13-வது நாள் வரை உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேற்குறிப்பிட்ட கணக்கின் அடிப்படையில் கீழ்காணும் அட்டவணை வடிவமைக் கப்பட்டுள்ளது.

குறைந்தபட்ச இடைவெளி	தவிர்க்க வேண்டிய முதல் நாள்	அதிகபட்ச இடைவெளி	தவிர்க்க வேண்டிய கடைசி நாள்
21	3	21	10
22	4	22	11
23	5	23	12
24	6	24	13
25	7	25	14
26	8	26	15
27	9	27	16
28	10	28	17
29	11	29	18
30	12	30	19
31	13	31	20
32	14	32	21
33	15	33	22
34	16	34	23
35	17	35	24
36	18	36	25
37	19	37	26
38	20	38	27

இரு பெண்ணின் குறைந்த பட்ச இடைவெளி 23 நாட்கள் என்றும், அதிகபட்ச இடைவெளி 28 நாட்கள் என்றும் வைத்துக் கொள்வோம் அட்டவணையில் குறைந்த பட்ச இடைவெளி 23-க்கு எதிரில் உள்ள என் ஐந்து அதிகபட்ச இடைவெளி 28 - க்கு எதிரில் உள்ள எண் 17 இதன்படி, மாதவிலக்கு முடிந்த ஐந்தாம் நாள் முதல் 17ஆம் நாள் வரை உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று பொருள்.

ஒவ்வொரு மாதமும் கணக்கு வைத்துக் கொண்டு சென்ற கடைசி 12 மாதங்களில் மாதவிலக்குகளுக்கிடையே இருந்த குறைந்தபட்ச இடைவெளி, அதிகபட்ச இடைவெளிகளின் பேரில் மேற்சொன்ன கணக்கைப் போட்டுப்பார்க்க வேண்டும். இம்முறையில் எந்தவித எதிர்விளைவுகளோ, பணச்செலவுகளோ இல்லை. கணக்குத் தவறினால் கருத்தறிப்பதை தவிர வேறு ஏதும் இல்லை.

பெண்ணிற்கு முட்டை வெளிவரும்
நாளைக் கணக்கிட்டு, அக்காலத்தில்
உடலுறவைத் தவிர்க்கும்போது
கருவுறுதல் தடுக்கப்படுகிறது



நூல் விமன்ஸ் சோவியல் எஜிகேசன் சென்டர் - ரூசக் (RUWSEC)

#61, கருமாரப்பாக்கம் கிராமம், வீராபூரம் அரூசல் திருக்கமுக்குன்றம் (வழி)
செங்கல்பட்டு மாவட்டம் - 603 109.

பிள்ளை: +91 44 29542751 / செல்: 9655168627

E-mail: ruwsec.tn@gmail.com

இணையத்தளம்: www.ruwsec.org