Jean Hailes for Women's Health

Contraception

கருத்தடை முறைகள்

நீங்கள் ஒரு ஆணுடன் யோனி வழியாக உடலுறவு கொள்ளும்போது, கர்ப்பமடைவதைத் தடுக்க பல்வேறு கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம். கருத்தடை முறையைப் பயன்படுத்தவும், உங்களுக்குச் சிறப்பாகச் செயற்படும் முறையைத் தேர்வு செய்யவும் உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

உங்களுக்கு ஏன் கருத்தடை தேவை?

யோனி வழியில் நீங்கள் ஒரு ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளும்போது, அவரது விந்தணு உங்கள் முட்டையைக் கருவுறச் செய்யலாம், இது கர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் கர்ப்பமாக விரும்பவில்லை என்றால், நீங்கள் கருத்தடை முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

கருத்தடை வகைகள்

எந்தவொரு கருத்தடை முறையும் 100% செயலூக்கமுடையது அல்ல. ஒவ்வொரு வழிமுறையும் அதற்கான நன்மைகளையும், தீமைகளையும் கொண்டுள்ளது. ஒரு கருத்தடை முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் என்று பல உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, அதன் செயல்திறன், செலவு, அது எவ்வளவு எளிதாகப் பயன்படுத்தப்படக்கூடியது, மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையின் நிலை போன்றவை.

மிகவும் செயலூக்கமுள்ள கருத்தடை முறைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

நீண்டகாலத்திற்குச் செயற்படும் மீளக்கூடிய கருத்தடை (Long-acting reversible contraception - LARC)

LARC என்பது மிகவும் செயலூக்கமுடைய கருத்தடை முறையாகும். இன்னொரு நன்மை என்னவென்றால், நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது ஒவ்வொரு முறை உடலுறவு கொள்ளும் போதும் கருத்தடை பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய கட்டாயமில்லை.

ஹார்மோன் (இயக்குநீர்) ரீதியான உள்வைப்புக் கருவி (Implanon®)

ஹார்மோன் ரீதியான உள்வைப்புகள் 99% -க்கும் மேல் செயலூக்கமுடையவை. உங்கள் மேல் கையின் தோலிற்கு அடியில் ஒரு சிறிய கருவியை ஒரு மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உள்ளே வைப்பார். அந்தக் கருவி புரோஜெஸ்டோஜன் ஹார்மோனை வெளியிடும், அது கருமுட்டை வெளியேறுவதைத் தடுக்கும். உள்ளே வைக்கப்படும் கருவியானது மூன்று ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கும்.

ஹார்மோன் ஊசி (Depo Provera)

ஹார்மோன் ஊசிகள் 96% -க்கும் மேல் செயலூக்கமுடையவை. ஒவ்வொரு 12 வாரங்களுக்கு ஒரு முறை, ஒரு மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உங்களுக்கு புரோஜெஸ்டடோஜென் ஹார்மோன் ஊசி ஒன்றைப் போடுவார்.

கருப்பையின் உள்ளே வைக்கப்படும் சாதனம் (intrauterine device - IUD)

IUDகள் 99% -க்கும் மேல் செயலூக்கமுடையவை. செப்பு IUDகளை விட ஹார்மோன் IUDகள் சிறிது செயலூக்கம் அதிகமுடையவை. ஒரு மருத்துவர் அல்லது செவிலியர், உங்கள் யோனி வழியாக உங்கள் கருப்பையில் IUD (ஒரு சிறிய T-வடிவிலான சாதனம்) ஒன்றைச் செருகுவார், அது விந்தணு கருமுட்டையைச் சென்று அடையாமல் நிறுத்திவிடும். ஹார்மோன் IUDகள் (Mirena® அல்லது Kyleena®) ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கும் செப்பு IUDகள் ஐந்து முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கும்

மாத்திரை (வாய்வழியான கருத்தடை)

மாத்திரை 93% -க்கும் மேல் செயல்திறன் கொண்டது. கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தடுக்க, ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் மாத்திரை ஒன்றை நீங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும். வாய்வழிக் கருத்தடை முறைகளில் இரண்டு பிரதான வகைகள் உள்ளன:

- ஈஸ்ட்ரொஜின் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்டிரோன் ஹார்மோன்கள் இரண்டும் ஒன்றாகக் கலந்திருக்கும் வாய்வழியான கருத்தடை மாத்திரை
- புரோஜெஸ்ட்டிரோன் மட்டும் உள்ள மாத்திரை (சிறிய மாத்திரை).

யோனி வளையம் (vaginal ring)

யோனி வளையங்கள் 93% -க்கும் மேல் செயலூக்கமுடையவை. இரண்டு ஹார்மோன்களும் ஒன்றாகக் கலந்திருக்கும் வாய்வழியான கருத்தடை மாத்திரையில் உள்ள அதே ஹார்மோன்கள் யோனி வளையத்திலும் உள்ளன. ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் யோனியின் உட்பகுதியில் ஒரு புதிய வளையத்தை வைத்து, கர்ப்பத்தைத் தடுக்க மூன்று வாரங்களுக்கு அதை அங்கேயே வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆணுறைகள் மற்றும் இடைத்திரைகள் (தடை வழிமுறைகள்)

விந்தணுக்கள் முட்டையைச் சென்றடைவதைத் தடுப்பதன் மூலம் கருத்தடை வழிமுறைகள் செயற்படுகின்றன. அவற்றில் இவை அடங்கும்:

- ஆணுறைகள் - நிமிர்ந்து நிற்கும் ஆண்குறியின் மீது அணியப்படுவது (88% -க்கும் மேல் செயல்திறனுடையது)
- பெண்ணுறைகள் - யோனிக்குள் தளர்வாகப் பொருந்தும் ஒரு உறை (79% -க்கும் மேல் செயல்திறனுடையது)
- இடைத்திரை - உடலுறவிற்கு முன்பு யோனியில் வைக்கப்படும் ஒரு மென்மையான சிலிகான் மூடி (82% -க்கும் மேல் செயல்திறனுடையது).

பாலியல் வழியில் பரவும் நோய்த்தொற்றுகளில் (STIs) இருந்து பாதுகாப்பு வழங்கும் ஒரே கருத்தடை முறை ஆணுறைகள் ஆகும். இவற்றைப் பிற கருத்தடை முறைகளுடனும் பயன்படுத்தலாம்.

நிரந்தரக் கருத்தடை

பெண்களுக்கான நிரந்தரக் கருத்தடை என்பது, கர்ப்பத்தைத் தடுக்க கருமுட்டை (ஃபலோபியன்) குழாய்களை மூடும் அறுவை சிகிச்சையை உள்ளடக்கியது. விந்தணுக்குழாய் அறுவை சிகிச்சை (vasectomy) என்று அழைக்கப்படும் நிரந்தரக் கருத்தடை முறையை ஆண்களும் மேற்கொள்ளலாம். நீங்கள் எதிர்காலத்தில் கர்ப்பமாக விரும்பவில்லை என்றால் மட்டுமே இது போன்ற சிகிச்சைகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நிரந்தரக் கருத்தடையானது 99%-க்கும் மேல் செயல்திறன் கொண்டது.

அவசரகாலக் கருத்தடை

அவசரகாலக் கருத்தடையானது, 'morning after' மாத்திரை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் கருத்தடை மாத்திரையை உட்கொள்ள மறந்துவிட்டாலோ, பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொண்டாலோ, அல்லது உடலுறவின்போது ஆணுறை கிழிந்துவிட்டது என்றாலோ நீங்கள் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த மாத்திரை, கருமுட்டை வெளியிடப்படுவதைத் தடுக்கிறது அல்லது தாமதப்படுத்துகிறது - ஆனால் இது எல்லா நேரங்களிலும் கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில்லை. அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரை, மருந்துச்சீட்டு இல்லாமலேயே ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் இருந்து கிடைக்கும். இது 85% -க்கும் மேல் செயல்திறனுடையது, மேலும் ஒரு ஆணுடன் யோனி வழியில் உடலுறவு கொண்ட 24 மணி நேரத்திற்குள் எடுத்துக்கொண்டால் மிகவும் செயல்திறன் கொண்டது.

எப்போது உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

எந்தக் கருத்தடை முறையைப் பயன்படுத்தவேண்டும் என்று உங்களுக்குச் சரியாகத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும். ஒவ்வொரு கருத்தடை வழிமுறையின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகளை அவர்களால் உங்களுக்கு விளக்க முடியும், அதன் மூலம் உங்களுக்கு சிறப்பாகப் பொருந்துவதை நீங்கள் முடிவு செய்யலாம்.

LARC, யோனி வளையங்கள் மற்றும் மாத்திரைகள் போன்ற சில வகையான கருத்தடை முறைகளுக்கு ஒரு மருந்துசீட்டு தேவைப்படும்.

நீங்கள் பாலியல் ரீதியாக ஈடுபடுபவராக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பாலியல் சுகாதாரத் தாதியிடம் சென்று வழக்கமான பாலியல் சுகாதாரப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதும் முக்கியம் ஆகும்.

மேலும் தகவல்கள், ஆதாரங்கள் மற்றும் குறிப்புகளுக்கு இங்கே செல்க jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

Jean Hailes for Women's Health

தொலைபேசி 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

மே 2023 இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

பொறுப்புத்துறப்பு: இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றானது அல்ல. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரக் குழுவிடம் பேசவும்.

பல்வேறு பின்னணிகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அடையாளங்களைக் கொண்டவர்களுக்காக நாங்கள் சுகாதாரத் தகவலை எழுதுகிறோம். நாங்கள் 'பெண்கள்' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறோம், ஆனால் இந்தச் சொல் எங்கள் தகவல்களைப் பயன்படுத்தக்கூடிய அனைவரையும் உள்ளடக்கியதல்ல என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

© பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக Jean Hailes 2023