கருத்தடை

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

உங்களுக்கு ஏன் கருத்தடை தேவை?

பெண் உறுப்புக்குள் ஆண்குறியைச் செலுத்தும் முறையில் 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, அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையின் நிலை போன்றவை.

மிகவும் செயலூக்கமுள்ள கருத்தடை முறைகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

நீண்டகாலமாகச் செயற்படும் மீளக்கூடிய கருத்தடை (Long-acting reversible contraception - LARCs)

LARC-கள் மிகவும் செயலூக்கமுள்ள கருத்தடை முறைகள் ஆகும். இன்னொரு நன்மை என்னவென்றால், நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது ஒவ்வொரு முறை உடலுறவு கொள்ளும்போதும் கருத்தடை பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய கட்டாயமில்லை.

LARCகளுக்குள் பின்வருபவை அடங்கும்:

- ஹார்மோன் (இயக்குநீர்) ரீதியான உள்வைப்புக் கருவி (Implanon®)
  - உங்கள் மேல் கையின் தோலிற்கு அடியில் ஒரு சிறிய கருவியை ஒரு மருத்துவர் அல்லது தாதி உள்ளே வைப்பார்
  - உள்ளே வைக்கப்படும் கருவியானது புரொஜெஸ்டோஜென் ஹார்மோனை வெளியிடுகிறது, இது கருமுட்டை வெளியிடப்படுவதைத் தடுக்கிறது மற்றும் விந்தணுக்கள் கருப்பையில் நுழைவதைத் தடுக்க உங்கள் கருப்பையின் வாயிலில் உள்ள சளியை அடர்த்தியாக்குகிறது
  - உள்ளே வைக்கப்படும் கருவியானது மூன்று ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கும்
  - உள்ளே வைக்கப்படும் ஹார்மோன் கருவிகள் 99.7% முதல் 99.95% வரை செயல்திறன் கொண்டவையாக இருக்கும்
- ஹார்மோன் ஊசி (Depo Provera)
  - ஒவ்வொரு 12 வாரங்களுக்கும் ஒரு தடவை, ஒரு மருத்துவர் அல்லது தாதி உங்களுக்கு புரொஜெஸ்டோஜென் ஹார்மோன் ஊசி ஒன்றைப் போடுவார்
  - புரொஜெஸ்டோஜென் கருமுட்டை வெளியிடப்படுவதைத் தடுக்கிறது (கருப்பையிலிருந்து முட்டை வெளியிடப்படும்போது) மற்றும் உங்கள் கருப்பை வாயிலில் உள்ள சளியை கெட்டியாக ஆக்குகிறது
  - ஹார்மோன் ஊசிகள் 96% முதல் 99.8% வரை செயல்திறன் கொண்டவை
- கருப்பையின் உள்ளே வைக்கப்படும் சாதனம் (intrauterine device - IUD)
  - ஒரு மருத்துவர் அல்லது தாதி, உங்கள் யோனி வழியாக உங்கள் கருப்பையில் IUD (ஒரு சிறிய T-வடிவிலான சாதனம்) ஒன்றைச் செருகுவார்
  - இந்த IUD கருவியானது, விந்தணு முட்டையைச் சென்றடைவதைத் தடுக்கிறது
  - ஹார்மோன் IUDகள் (Mirena® அல்லது Kyleena®) ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு நீடிக்கும்
  - செப்பு IUDகள் 5 முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கும்
  - IUDகள் 99.5% முதல் 99.9% வரை செயல்திறன் கொண்டவை (ஹார்மோன் IUDகள் செப்பு IUDகளை விட சற்று அதிக செயல்திறன் கொண்டவை).

மாத்திரை (வாய்வழியான கருத்தடை)

கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தடுக்க, ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் மாத்திரை ஒன்றை நீங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த மாத்திரை 93% முதல் 99.5% வரை செயல்திறன் கொண்டதாகும்.

வாய்வழியான கருத்தடை முறைகளில் இரண்டு பிரதான வகைகள் உள்ளன:

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

யோனி வளையம் (vaginal ring)

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 வைத்திருக்கவேண்டும். யோனி வளையங்கள் 93% முதல் 99.5% வரை செயல்திறன் கொண்டவை.

ஆணுறைகள் மற்றும் இடைத்திரைகள் (தடை வழிமுறைகள்)

விந்தணுக்கள் முட்டையைச் சென்றடைவதைத் தடுப்பதன் மூலம் கருத்தடை வழிமுறைகள் செயற்படுகின்றன.

உதாரணத்திற்கு:

- ஆணுறை
  - இரப்பரிலிருந்து அல்லது செயற்கையான முறையில் செய்யப்பட்ட, விறைப்பான ஆண்குறியின்மேல் அணியும் மெல்லிய உறை
  - ஆணுறைகள் 88% முதல் 98% வரை செயல்திறன் கொண்டவை
- பெண்ணுறை
  - தளர்வான முறையில் யோனிக்குள் பொருந்தக்கூடிய ஒரு உறை
  - பெண்ணுறைகள் 79% முதல் 95% வரை செயல்திறன் கொண்டவை
- இடைத்திரை
  - விந்தணு முட்டையைச் சென்றடைவதைத் தடுக்க, உடலுறவுக்கு முன் ஒரு மென்மையான சிலிகான் தொப்பி போன்ற கருவி ஒன்று யோனியினுள் வைக்கப்படும்
  - இடைத்திரைகள் 82% முதல் 86% வரை செயல்திறன் கொண்டவை.

பாலியல் ரீதியாகப் பரவும் நோய்த்தொற்றுகளுக்கு (STIs) எதிரான பாதுகாப்பு

பெரும்பாலான கருத்தடை முறைகள், STI-களில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதில்லை. ஆணுறைகள் மட்டுமே STI பாதுகாப்பை வழங்கும் ஒரே கருத்தடை வடிவமாகும். ஆணுறைகள் பிற கருத்தடை முறைகளுடன் பயன்படுத்தப்படலாம். மருந்தகங்கள் மற்றும் பல்பொருள் அங்காடிகள் உட்பட பல சில்லறை விற்பனை நிலையங்களிலிருந்து நீங்கள் ஆணுறைகளை வாங்கலாம்.

நிரந்தரக் கருத்தடை

பெண்களுக்கான நிரந்தரக் கருத்தடை என்பது, கர்ப்பத்தைத் தடுக்க கருமுட்டை (ஃபலோபியன்) குழாய்களை மூடும் அறுவை சிகிச்சையை உள்ளடக்கியது. இது, குழாய்ப் பிணைப்பு (tubal ligation) அல்லது 'உங்கள் குழாய்கள் கட்டப்படுதல்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் எதிர்காலத்தில் கர்ப்பமாக விரும்பவில்லை என்றால் மட்டுமே இந்த அறுவை சிகிச்சையைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

விந்தணுக்குழாய் அறுவை சிகிச்சை (vasectomy) என்று அழைக்கப்படும் நிரந்தரக் கருத்தடை முறையை ஆண்களும் மேற்கொள்ளலாம்.

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. இது 85% செயல்திறன் கொண்டது, அத்துடன் உடலுறவுக்குப் பின்னரான 24 மணிநேரத்திற்குள் இதை உட்கொண்டால் இது மிகவும் செயல்திறன் கொண்டதாக இருக்கும். அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரை, மருந்துச்சீட்டு இல்லாமலேயே ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் இருந்து கிடைக்கும்.

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, எனவே நீங்கள் தகவலறிந்து ஒரு முடிவை எடுக்கலாம்.

LARCகள், யோனி வளையங்கள் மற்றும் கருத்தடை மாத்திரை போன்ற சில கருத்தடை வழிமுறைகள் மருத்துவரால் கட்டாயம் பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டும்.

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

மேலும் தகவல்களுக்கு பின்வரும் இணைப்பைப் பார்வையிடவும்:

www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

ஆகஸ்ட் 2022-இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

இந்த விவரத்தாள், தகவல் அளிப்பதற்கும் கற்பிப்பதற்குமென வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது, குறிப்பிட்ட மருத்துவ ஆலோசனையைத் தருவதற்கோ அல்லது உங்கள் மருத்துவர் கொடுக்கும் அறிவுரைக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தவோ அல்ல.

Jean Hailes for Women's Health, ஆஸ்திரேலிய அரசின் ஆதரவை நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

பெண்களின் ஆரோக்கியம் குறித்து, பரந்த மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு அணுகுமுறையை Jean Hailes மேற்கொள்கிறது. அனைத்துப் பெண்கள், சிறுமிகள் மற்றும் பல்வேறு பாலினங்களைக் கொண்ட மக்களையும் குறிக்க, 'பெண்கள்' மற்றும் 'சிறுமிகள்' என்ற சொற்கள் இந்த ஆதாரவளம் முழுவதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

தொலைபேசி 03 9453 8999
jeanhailes.org.au