உங்கள் குழந்தைப் பிரசவத்திற்குப் பிறகான கருத்தடை முறைகள்

Contraception after you have had a baby

Tamil July 2022

செயல்திறன் மிக்கக் கருத்தடை சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் திட்டமிடாத கர்ப்பங்களைத் தடுக்க உங்களால் உதவ இயலும். வெவ்வேறு வகையான கருத்தடை முறைகள் உள்ளன. உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் பிரசவித்த பிறகு சில வகைப்பட்ட கருத்தடை முறைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். உங்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற முறை எது என்பதைத் தீர்மானிக்கும் பொழுது பின்வரும் விடயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியம்:

- ஒவ்வொரு கருத்தடை முறையும் என்ன
- அது எவ்வாறு செயலாற்றுகிறது
- திட்டமிடாத கர்ப்பத்தினைத் தடுப்பதில் அது எவ்வளவு நன்றாகச் செயல்படுகிறது
- அதை நீங்கள் எப்போது பயன்படுத்தத் துவங்கலாம்
- அதன் சாதகங்களும், பாதகங்களும் என்ன
- நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில் அதைப் பயன்படுத்தலாமா

நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருப்பீர்களேயானால், உங்களுக்காக சிபாரிசு செய்யப்படும் தெரிவுகள்

தாய்ப்பால் ஊட்டுவது கருத்தடைக்கான ஒருவழியாக இருக்கலாம். தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை ஒரு கருத்தடை வழியாக நீங்கள் பயன்படுத்தலாமா என்று உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலியுடன் பேசுங்கள். ‘மார்பக ப்ம்ப்’ (breast pump) ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தினால் இந்த வழி பயனளிக்காது. பின்வரும் நிலைகளில், கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது 98% செயலூக்கம் மிக்கதாகும்:

- உங்களுக்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகு மாதவிடாய் எதுவும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கவில்லை என்றால், **மற்றும்**
- உங்களுடைய குழந்தையின் வயது ஆறு மாதங்களுக்குக் குறைவாக இருந்தால், **மற்றும்**
- உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலை மட்டுமே ஊட்டிக்கொண்டிருந்தால். அதாவது, உங்களுடைய குழந்தைக்கு மாவுப்-பால், அல்லது வேறு எந்த உணவு அல்லது பானங்களை நீங்கள் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், **மற்றும்**
- நீங்கள் தவறாமல் தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருந்தால். பகல் வேளையில் குறைந்தபட்சமாக 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை, இரவு வேளையில் 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை என்பது இதன் பொருள்.

நீங்கள் கர்ப்பமடைய விரும்பவில்லை என்றால், பின்வரும் தருணங்களில் வேறொரு வகையான கருத்தடை முறையை நீங்கள் பயன்படுத்தவேண்டியிருக்கும்:

- உங்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, **அல்லது**
- வேறு உணவு அலது பானத்தை உங்களுடைய பிள்ளைக்குக் நீங்கள் கொடுக்கத் துவங்கும் பொழுது.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’ (Translating and Interpreting Service (TIS))-யை 131 450-இல் அழையுங்கள்.

தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில், பின்வரும் முறைகளை நீங்கள் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்தலாம்:

கருத்தடை உள்வைப்பு (contraceptive implant)

உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் பெற்ற பிறகு உடனே ‘கருத்தடை உள்வைப்பு’ (ImplanonNXT®) ஒன்றை நீங்கள் உட்செலுத்திக் கொள்ளலாம். கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் இந்தக் கருத்தடைப் பதியம் 99.9% செயலூக்கம் உள்ளதாகும்.

கர்ப்பப்-பைக்குள் பொருத்தப்படும் சாதனங்கள் (Intrauterine devices (IUD))

‘காப்பர் IUD’ அல்லது ‘ஹார்மோன் IUD’ (Mirena® or Kyleena®) ஒன்றை உட்செலுத்திக்கொள்ள, உங்களுடைய குழந்தைப் பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஆகக் குறைய நான்கு வார காலத்திற்கு நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். அவை விரைவாய்ச் செயல்படத் துவங்கும், மற்றும் கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் 99.2% மற்றும் 99.8%-இற்கு இடைப்பட்ட செயலூக்கத்தினைக் கொண்டவையாக இவை இருக்கும். உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், அல்லது இன்னொரு குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் விரும்பினால் இந்த இரண்டு விதமான IUD சாதனங்களையும் மருத்துவர் ஒருவரைக் கொண்டு எளிதில் அகற்றிவிட இயலும்.

கருத்தடை ஊசி

உங்களுடைய குழந்தை பிறந்த பிறகு உடனே கருத்தடை ஊசியை (Depo Provera) நீங்கள் இட்டுக்கொள்ளத் துவங்கலாம். இந்த மருந்தின் ஒரு மிகச் சிறு அளவே தாய்ப்பால் மூலமாக உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கடத்தப்படும், மற்றும் உங்களுடைய தாய்ப்பால் சுரப்பின் அளவை இது பாதிக்காது. கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் இந்த கருத்தடை ஊசியானது 94% முதல் 99.8% வரைக்குமான செயலூக்கத்தைக் கொண்டது.

Progesterone Only Pill (POP அல்லது “சிறு மாத்திரை”)

உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் பெற்ற பிறகு உடனே இந்த சிறு மாத்திரையை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளத் துவங்கலாம். இந்த சிறு மாத்திரை கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் 94% முதல் 99.8% வரைக்குமான செயலூக்கம் உள்ளது.

கருத்தடை உறைகள்

நீங்கள் மீண்டும் உடலுறவு கொள்ளத் துவங்கியதும் கருத்தடைக்கான ஆணுறைகள் அல்லது பெண்ணுறைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். கருத்தடை உறைகள் கர்ப்பத்தைத் தடுக்க உதவும், மற்றும் உடலுறவின் மூலம் கடத்தப்படும் தொற்றுகளிலிருந்து (STIs) இருப்பதிலேயே மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பை இவை கொடுக்கும். கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் இவை 79% முதல் 82% வரைக்குமான செயலூக்கத்தைக் கொண்டவை. கருத்தடைப் பெண்ணுறைகளை நீங்கள் இணைய-வழியில் அல்லது Family Planning NSW -இடமிருந்து வாங்கலாம்.

‘டையஃப்ரம்’

உங்களுடைய குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு ஒரே அளவில் கிடைக்கும் ‘டயஃப்ரம்’ (Caya®)-ஐ நீங்கள் உபயோகிக்கலாம். கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் இது 88% முதல் 96% வரைக்குமான செயலூக்கத்தைக் கொண்டதாகும்.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’ (Translating and Interpreting Service (TIS))-யை 131 450-இல் அழையுங்கள்.

இயற்கை முறையிலான குடும்பக் கட்டுப்பாடு

இயற்கை முறையிலான குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்பது உங்களுடைய மாதவிடாய்ச் சுழற்சிக் காலத்தில் ஏற்படும் உடல் ரீதியான மாற்றங்களைக் கண்காணிப்பதாகும். இது 99% வரைக்குமான செயலூக்கம் உள்ளதாக இருக்கும், ஆனால், இந்த முறையை நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாகப் பயன்படுத்துகிறீர்கள், மற்றும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் முறை என்ன என்பதைப் பொருத்து இதன் செயல்திறன் 76% வரை குறைந்ததாக இருக்கும். இயற்கை-முறைக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு வல்லுநர் ஒருவருடன் நீங்கள் பேசவேண்டியிருக்கும். ஒரே நேரத்தில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட முறைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தவேண்டும் என்று இந்த வல்லுநர் உங்களுக்கு சிபாரிசு செய்யக்கூடும். தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது இயற்கை-வழிக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிரமமானதாக இருக்கலாம். இயற்கை-வழிக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டினை நீங்கள் கர்ப்பமடைவதற்காகவும் பயன்படுத்தலாம்.

மலடாக்கம் (sterilisation)

கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் 99% செயலூக்கம் உள்ள ‘மலடாக்கம்’ (sterilisation) என்பது நிரந்தர, அறுவை-சிகிச்சை மூலமான கருத்தடை வழியாகும். கரு-முட்டைக் குழாயில் முடிச்சு இடுவது அல்லது கருமுட்டைக்-குழாயில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் தெரிவினைப் பெண்கள் மேற்கொள்ளலாம். ஆண்கள் ‘வாசெக்டமி’ (vasectomy) எனும் விந்துக்குழாய் அறுவை-சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். கருமுட்டைக்-குழாய் அடைப்பை அல்லது கருமுட்டைக்-குழாய் முடிச்சைக் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சமாக மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு மிகவும் நல்ல முறையில் செய்யலாம். இருந்தாலும், இன்னும் சிறிது அதிக காலத்திற்குக் காத்திருக்குமாறு சிபாரிசு செய்யப்படக்கூடும். இளம் குழந்தை ஒன்றைப் பராமரிப்பது அழுத்தம் தரக்கூடியதாக இருக்கக்கூடும், ஆகவே நிரந்தரமான முடிவு ஒன்றை மேற்கொள்வதற்கு இது மிகச் சிறந்த நேரமாக இல்லாமல் இருக்கலாம்.

அவசரகாலக் கருத்தடை

பாதுகாப்பு இல்லாத முறையில் நீங்கள் உடலுறவு கொண்டிருந்து, நீங்கள் கர்ப்பம் அடைய விருப்பம் இல்லாமல் இருந்தால், உங்களுடைய குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 3 வாரங்களுக்குப் பிறகு அவசரகாலக் கருத்தடை முறையை நீங்கள் பயன்படுத்தவேண்டும். தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில் தெரிவு செய்யப்படும் முறை Levonorgestrel (LNG) எனும் அவசரகால கருத்தடை மாத்திரையை உட்கொள்வதாகும், ஏனெனில் ஒரு மிகச் சிறு அளவிலான LNG-யே உங்களுடைய தாய்ப்பாலில் கலக்கும். Ulipristal Acetate (UPA) எனும் அவசரகால கருத்தடை மாத்திரையை உட்கொண்ட பிறகு ஒரு வார காலத்திற்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுவது சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை. சில சூழ்நிலைகளில், அவசரகால கருத்தடை சாதனமாக ‘காப்பர் IUD’ பயன்படுத்தப்படலாம்.

பாதுகாப்பு இல்லாத முறையில் உடலுறவு கொண்ட பிறகு அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரையை கூடிய விரைவில் நீங்கள் உட்கொள்ளவேண்டும். LNG அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரைக்கு 72 மணி நேரத்திற்குள்ளும் (3 நாட்கள்), UPA அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரைக்கு 120 மணி நேரத்திற்குள்ளும் (5 நாட்கள்) என்பது இதன் பொருள். கர்ப்பத்தைத் தடுப்பதில் அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரைகள் 85% வரைக்குமான செயல்திறனைக் கொண்டவை. அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரையை நீங்கள் எவ்வளவு சீக்கிரமாக உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்து இந்த செயல்திறன் அமையும். மருத்துவருடைய பரிந்துரைச்-சீட்டு ஒன்று இல்லாமலேயே அவசரகாலக் கருத்தடை மாத்திரைகளை நீங்கள் ஒரு ‘ஃபார்மசிஸ்ட்’-இடமிருந்து வாங்கலாம்.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’ (Translating and Interpreting Service (TIS))-யை 131 450-இல் அழையுங்கள்.

தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும் ஆரம்ப காலத்தில் சிபாரிசு செய்யப்படாத தெரிவுகள்

உங்களுடைய குழந்தைக்குக் குறைந்தபட்சமாக ஆறு வார கால வயது ஆகும் வரை, மற்றும் உங்களுடைய மருத்துவருடன் நீங்கள் பேசும் வரை பின்வரும் அவசரகாலக் கருத்தடை முறைகள் சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை. 'ஈஸ்ட்ரோஜென்' எனப்படும் பொருள் இந்த முறைகளில் அடங்கியுள்ளன.

- கூட்டு மாத்திரை ("மாத்திரை") (combined pill ('the pill'))
- யோனி வளையம் (vaginal ring (NuvaRing®)

நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கவில்லை என்றால் உங்களுக்குள்ள தெரிவுகள்

நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், எந்த விதமான கருத்தடை சாதனத்தையும் நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம். உங்களுடைய குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து மூன்று முதல் ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு மாத்திரை உட்கொள்வதை அல்லது யோனி-வளையத்தைப் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் துவங்கலாம். கருத்தடை ஊசியையும், கருத்தடை உள்வைப்பையும் உங்களுடைய குழந்தை பிறந்த பிறகு உடனடியாக ஆரம்பிக்கலாம். மற்ற எல்லா முறைகளும் தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும் பெண்களுக்கும், தாய்ப்பால் ஊட்டாத பெண்களுக்கும் ஒரே மாதிரியானவை.

கருத்தடை முறைகளைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலியுடன் நீங்கள் பேசலாம். உங்களுடைய தேவைகளுக்கு ஏற்ற மிக நல்ல முடிவை மேற்கொள்ள அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

ஆங்கிலம் பேசுவதில் எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் என்ன செய்வது?

ஆங்கிலத்தை விளங்கிக்கொள்வதில் அல்லது பேசுவதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், தொழில்-ரீதியான மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர்கள் கிடைப்பார்கள். மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகள் இலவசமானவை, மற்றும் அந்தரங்கமானவை. மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்கு தேவையென்றால், தயது செய்து பணியாளர்களைக் கேளுங்கள், அல்லது 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை' (Translating and Interpreting Service (TIS))-யை 131 450 எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள்.

©Family Planning Victoria
மேலதிகத் தகவல்களுக்கு: Family Planning NSW
தொலைபேசி: 1300 658 886   www.fpnsw.org.au
Royal Hospital for Women -இற்கான Family Planning Victoria எனும் அமைப்பின் அனுமதியுடன் இந்த மூலவளம் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது.

Local Contact (உள்ளூர்த் தொடர்பு விபரம்)

Person's name (பெயர்): ____________________

Contact number (தொலைபேசி இலக்கம்): ____________________

Produced by South Eastern Sydney Local Health District
Translations funded by the Multicultural Health Service