

இல்லற வாழ்வுக்கு இனிய வாழ்த்துக்கள்

வெளியீடு

சுகாதார, சுதேச மருத்துவத்துறை அமைச்சின்
சனத்தொகைப் பிரிவின் பிரசுரம்

டிசம்பர், 1997

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



இல்லற வாழ்வுக்கு இனிய வாழ்த்துக்கள்

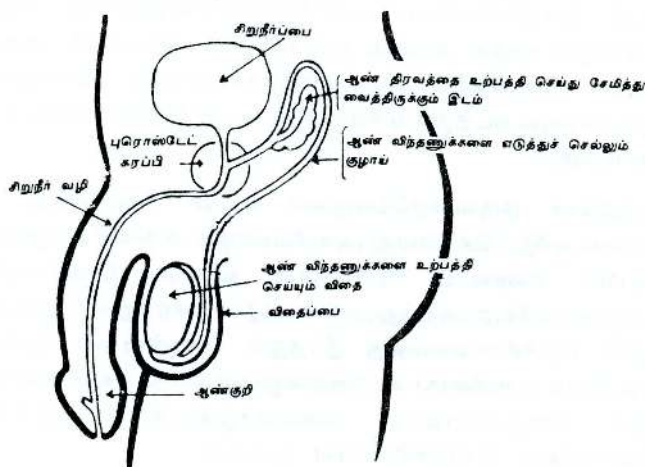
இல்லற வாழ்வில் இணைந்துள்ள உங்கள் இருவரினதும் எதிர்காலம் மகிழ்ச்சியும் செளபாக்கியமும் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்பதே எமது பிரார்த்தனையாகும்.

திருமணத்தின் மூலம் உங்கள் இருவருக்குமிடையில் மிக ஆழமான உடல் மற்றும் உள ரீதியான ஒரு பிணைப்பு தோன்றுவதற்கு வழிகோலப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர், சகோதர, சகோதரிகள் ஆகியோரின் உறவுச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டு வேறொரு நபருடன் வாழ்க்கையைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கென எடுத்து வைக்கப்படும் முதல் அடியே உங்கள் திருமணமாகும். அதனை வாழ்நாள் முழுவதும் ஆனந்தமயமானதாகவும் சமாதானம் நிறைந்ததாகவும் நடத்திச் செல்வது உங்கள் இருவருக்கும் உள்ள பொறுப்பாகும்.

அதற்கென ஒருவரையொருவர் உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் புரிந்துகொள்வது அவசியமாகும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையின் எண்ணப் போக்குகள், விருப்பு வெறுப்புக்கள் என்பவற்றை சரிவர அறிந்து, குடும்பத்தில் தகராறுகள் ஏற்படாத விதத்தில் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதன் மூலமும், தமது உற்றார் உறவினருடன் ஒத்துழைப்புடன் நடந்துகொள்வதன் மூலமும் வெற்றிகரமான மணவாழ்க்கையொன்றுக்கான அத்திவாரத்தை இட்டுக்கொள்ள முடியும்.

மனித வாழ்க்கைக்கு உணவு, நீர் என்பவற்றைப் போலவே உடல் இன்பமும் மிக முக்கியமானது என்பதனை சிக்மண்ட் பிராய்ட் என்ற உளவியல் வல்லுனர் எடுத்துக் கூறியுள்ளார். மணவாழ்க்கையில் இணைந்துள்ள உங்கள் இருவரினதும் குறிக்கோள்களில் ஒன்று அந்த உடல் இன்பத்தை உச்சமட்டத்தில் பெற்றுக் கொள்வதாகும். அந்த இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்கு நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன. அவற்றில் மிக முக்கியமான விடயம் உங்கள் இருவரினதும் பால் உறுப்புக்கள் தொடர்பாக சரியான விளக்கம் ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதாகும்.

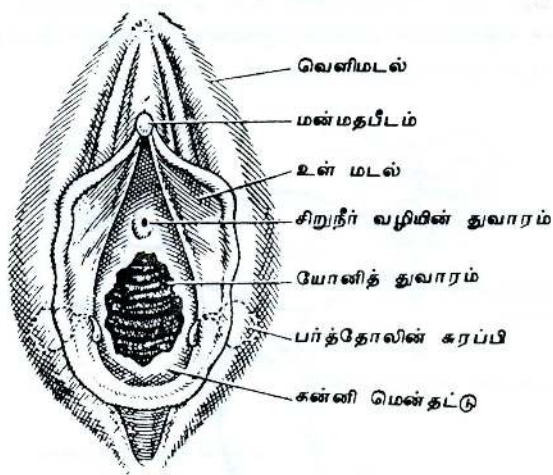
ஆண்களின் பால் உறுப்புக்கள் முக்கியமாக ஆண்குறியையும் ஒருசோடி விதைகளையும் கொண்டுள்ளன. இந்த சோடி விதைகள் சுருக்கங்களுடன் கூடிய மயிர்களைக் கொண்டிருக்கும் விதைப்பையொன்றினால் மூடப்பட்டுள்ளன. ஆண்குறியின் உச்சி அந்தத்தை மூடியிருக்கும் மேல் தோலினை பின்னால் இழுத்தால் அதன் முனைப்பகுதி தென்படும். ஆண்குறியின் அடிப்பாகத்தைத் தொட்டுப்பார்த்தால் சிறுநீர் வழியின் ஸ்பரிசத்தை உணர முடியும். அந்த சிறுநீர்வழி ஊடாகவே சிறுநீரும் விந்தும் வெளியேற்றப்படுகின்றது. ஆண்குறி உணர்ச்சியில் நிமிர்ந்து நிற்கும் பொழுது அது கடினமானதாக வருகின்றது.



வெளி மற்றும் உள் ஆண் பாலுறுப்புக்கள்

விதைப்பை உங்களைப் பொறுத்தவரையில் முக்கியத்துவம் பெறுவது ஏன் என்பதனை நீங்கள் அறிவீர்களா? ஆண் விந்தணுக்கள் அல்லது விந்து இந்த விதைகளுக்குள் உள்ள சுக்கிலச் சிறுகுழாய்களிலேயே உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. விந்தணுக்கள் கண்களுக்குப் புலப்படாத வகையில் நுண்ணியவையாக இருந்து வருவதுடன் அவை சிறுநீர் வழியின் தொடக்கத்திலுள்ள சுரப்பிகளினால் உற்பத்தி செய்யப்படும்

கரப்பு ஒன்றுடன் சேர்ந்து ஆண்குறியிலிருந்து வெளியே வருகின்றன. இப்பொழுது நாங்கள் பெண்களின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியைத் தெரிந்து கொள்வோம். அதற்கென இங்கு தரப்பட்டுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்.

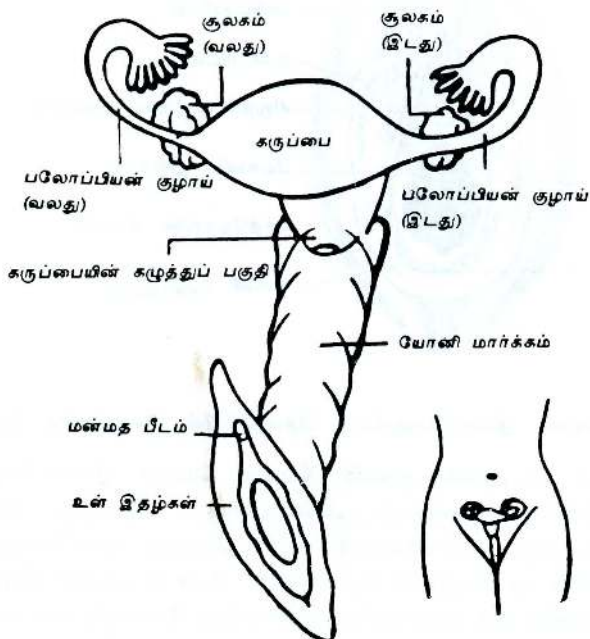


பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெளித்தோற்றம்

இந்தப் படத்தின் மூலம் நீங்கள் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் வெளிப்புற அமைப்பைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அது வெளிப்புறமாகவும் அதற்கு உள்ளேயும் இரு இதழ்களின் வடிவத்தில் தென்படும். உள் இதழ்கள் இரண்டும் மேற்புறத்தில் மிக அருகருகே இணைந்து சேர்ந்திருப்பதனையும் காணலாம். அவ்விதம் இணைந்துள்ள முனையில் ஒரு சிறு அமைப்பு உள்ளது. அது மன்மதபீடம் என அழைக்கப்படுகின்றது.

மன்மதபீடம் தோற்றத்திலும் உணர்ச்சிகளால் தூண்டப் படுவதிலும் பெருமளவுக்கு ஆண்குறியின் முனைப்பகுதிக்கு இணையானதாக உள்ளது. எனினும், அது மிகச் சிறியதாகும். ஒரு பெண்மணி பாலியல் தூண்டுதலை இந்த மன்மத பீடத்தின் மூலமே அதிகளவில் பெற்றுக் கொள்கிறாள். மேலே உள்ள

படத்தில் இரு வெளித்துவாரங்கள் இருப்பதனைக் காணலாம். இங்கு மேலே உள்ள துவாரம் சிறுநீரை வெளியேற்றும் துவாரமாக இருந்து வருவதுடன், அதன் கீழே அமைந்துள்ள துவாரம் யோனிவழியாகும். இந்த யோனிவழி உடலுறவின்போது ஆண்குறி உள்ளே செல்லவும் குழந்தைப் பிரசவத்துக்கும் உதவுகின்றது. ஒரு பெண்ணின் உள் இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பாக தெளிவான விளக்கம் ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அடுத்த படம் உங்களுக்கு உதவும்.



பெண்ணின் உள் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

பெண்ணின் உள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் மிக முக்கியமான பாகம் கருப்பை ஆகும். இது அளவில் ஒருவரின் மடித்த முன்னங்கை அளவுக்கு சமமானதாகும். கருப்பையின் இருபுறங்களிலும் இரு பலோப்பியன் குழாய்களும் சூலகங்களும் இருப்பதனை படத்தில் நீங்கள் காணலாம். பொதுவாக 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை இந்த இரு சூலகங்களில் ஒன்றிலிருந்து

வெளியாகும் சினை முட்டை பலோபியன் குழாய்க்கூடாக செல்லும் பொழுது, உடலுறவின்போது வெளிப்படும் ஆண் விந்தணுவுடன் இணைந்தால் ஒரு கரு உருவாகின்றது. இந்தக் கரு (சூல்) கருப்பையின் கவருக்குள் நாட்டப்படுகிறது.

இச்சூலினை ஏற்றுக் கொள்வதற்கென கருப்பை உருவாகி, தயார் நிலையில் உள்ளது. உடலுறவின்போது உயிரணுக்கள் இணைந்து உருவாக்கப்படும் கருவுக்கு தேவையான போசணையை உரிய முறையில் வழங்கும் பொருட்டே கருப்பையின் உட்கவர்கள் இவ்விதம் வளர்ந்து தயாராகின்றன. குழந்தை உருவாகுவதற்கு கருப்பையின் தடித்த உட்கவர்ப்பகுதியே பயன்படுகிறது. கருப்பை கருங்கத் தொடங்கும் பொழுது குழந்தை கருப்பையில் இருந்து வெளியே தள்ளப்படுகிறது. குழந்தைப் பிரசவத்தின் தொடக்கம் அதுதான்.

ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் கருக்கட்டாதிருந்தால், 28 நாட்களின் பின்னர் கருப்பையின் உட்கவர்ப்பகுதியில் புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட இந்த மென்மையான பகுதிகள் உடைப்பெடுத்து யோனி மார்க்கத்துக்கூடாக இரத்தத்துடன் வெளியேறுகின்றன. மெல்லிய இரத்த நாளங்களுடன் கூடிய விதத்தில் தடிப்பாக அமைந்திருக்கும் கருப்பையின் உட்கவர்கள், கருக்கட்டாத ஒவ்வொரு மாதத்திலும் இவ்விதம் உடைப்பெடுப்பது ஒரு பொதுவான சம்பவமாகும். அது மாதவிடாய் என அழைக்கப்படுகிறது.

உடலுறவு என்பது, ஆண்குறியை பெண் குறிக்குள் செலுத்தி மேற்கொள்ளப்படும் ஓர் உடல் ரீதியான செயல்பாடு மட்டுமே என சிலர் கருதக்கூடும். ஆனால், அது ஒரு தவறான எண்ணமாகும். இந்த உடல் ரீதியான செயல்பாடு உடலுறவின் ஒரு பாகம் மட்டுமேயாகும். அது முற்றுப் பெறுவதற்கு அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட உள்ளங்களின் பிணைப்பு முக்கியமாகும். உடலுறவின்போது தொடுதல், உணர்ச்சியைத் தூண்டுதல் மற்றும் நெருக்கம் என்பவற்றின் மூலம் இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டுமானால் இருவரிடையேயும் அதற்கு ஏற்ற மனநிலை இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும். மனக்கவலைகள், அச்சம், சோகம் முதலிய உணர்வுகளிருக்கும் பொழுது உடலுறவில்

ஈடுபடுவதன் மூலம் முழுமையான திருப்தியை அடைய முடியாது. ஏனெனில், இந்நிலைமை அதற்கு உசிதமான ஒரு பின்னணியை வழங்குவதில்லை. எனவே உடலுறவுக்குத் தயாராகும் பொழுது அன்பு, நெருக்கம், ஸ்பரிசம் போன்ற நேச உணர்வுகளைக் காட்டி அதற்கு உசிதமான ஒரு சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொள்வது அவசியமாகும்.

உடலுறவில் ஈடுபடுவதற்கான உணர்ச்சிகள் தோன்றுவதனையடுத்து, ஆண்குறியின் தொடக்கம் முதல் முடிவு வரையில் இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்கள் தற்காலிகமாக விரிவடைந்து ஆண்குறி இரத்தம் நிறைந்ததாக விறைப்படைவதனை நீங்கள் காணலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அநேகமாக ஆண்குறியின் முனையில் வழுவழுப்பான ஒரு திரவம் கசியும். இந்தத் திரவத்துடனும் உயிரணுக்கள் அல்லது ஆண் விந்து சிறிதளவில் இருக்க முடியும். ஆண்குறியை பெண்குறியில் நுழைப்பதற்கு இந்தத் திரவக்கசிவு வசதி செய்து கொடுக்கின்றது.

ஒரு பெண் உடலுறவுக்கு தயாராவதற்கு அதாவது, அவளுடைய உணர்ச்சிகள் தூண்டப்படுவதற்கு எடுக்கும் கால அளவு, ஆண் ஒருவர் அந்நிலையை அடைவதற்கு எடுக்கும் கால அளவிலும் பார்க்க அதிகமானதாகும். பெண் உடல் ரீதியில் முழுமையாக தூண்டப்படாத நிலையில் அவளுடன் உடலுறவை மேற்கொண்டால், அவள் முழுமையான இன்பத்தை அடைய மாட்டாள். எனவே, கணவனின் கடமை மனைவியை உடலுறவுக்கு தயார்படுத்தும் விதத்தில் அவளுடைய உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவதாகும்.

ஆண்கள் உடலுறவுக்குத் தயாராக இருக்கும் நிலையை விறைப்படைந்திருக்கும் ஆண்குறி எடுத்துக் காட்டுகின்றது. எனினும், ஒரு பெண்ணைப் பொறுத்த வரையில் அவளுடைய உணர்ச்சித் தூண்டலை இவ்விதம் உடனடியாக அறிந்து கொள்ள முடியாது. எனினும், பெண் உடலிலும் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதனை இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். முலைக்காம்புகள் புடைத்து விறைப்படைதல், மன்மதபீடம் பொங்கி வருதல், பெண்குறி (ஆண்குறியின் முனையில் ஏற்படுவதைப் போல) ஒருவித திரவத்தின் மூலம் ஈரக் கசிவடைதல் முதலிய மாற்றங்கள்

பெண்ணிடம் ஏற்படுகின்றன. பெண் இவ்விதம் உடல் ரீதியில் உணர்ச்சித் தூண்டுதலுக்கு உட்படுவதானது உடலுறவுக்கு சாதகமான ஒரு நிலையாகும். மேலும், இது கணவன், மனைவி இருவரும் உடலுறவின் மூலம் உச்ச மட்டத் திருப்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவுகிறது.



நீங்கள் இருவரும் உடலுறவின் மூலம் இணையும் பொழுது ஒரு சில விடயங்களைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். ஆணின் வீரியம் அல்லது பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்தும் ஆற்றல் அவருடைய ஆண்குறியின் அளவிலேயே தங்கியுள்ளது என ஒரு சிலரிடையே ஒரு தப்பெண்ணம் நிலவி வருகிறது. அதில் எந்த உண்மையுமில்லை. வேறு சிலர் தாம் பாலியல் ரீதியாக பலவீனமடைந்தவர்களாக இருந்து வருவதாக தேவையற்ற விதத்தில் அச்சம் கொண்டுள்ளனர்.

பெண்குறிக்குள் ஆண்குறியை நுழைப்பதற்கு முன்னர் விந்து வெளியேறுதல் மற்றும் ஆண்குறி விறைப்படையாதிருத்தல் என்பன அந்தந்த சந்தர்ப்பத்தில் காணப்படும் உளவியல் ரீதியிலான காரணங்களினாலேயே பெருமளவுக்கு ஏற்படுகின்றன என்பதனை தெரிந்து கொள்வது முக்கியமாகும். அது ஒரு

நோயல்ல. தமது மனோவலிமையை விருத்தி செய்து கொள்வதன் மூலம் இத்தகைய நிலைமைகளை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில், பெண் உடலுறவுக்கு இணங்காமல் இருக்கக் கூடும். அப்பொழுது அவளுடைய பெண்குறி சுருங்கி இறுக்கமாக இருக்கும் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் ஆண்குறியை உள்ளே நுழைப்பது வேதனை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருப்பதுடன், சில சந்தர்ப்பங்களில் ஆண்குறியை நுழைக்க முடியாமலும் இருக்கலாம். இதுவும் ஒரு நோயல்ல; அல்லது, அக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நிலவி வரும் மனநிலையின் விளைவாகவே இது ஏற்படுகின்றது என்பதனைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உடலுறவைப் பொறுத்தவரையில் பெண்ணிலும் பார்க்க மிகக் குறுகிய நேரத்தில் ஆணுக்கு உச்சமட்ட திருப்தி கிடைத்து விடுகின்றது. முதலில், இது இயற்கையான ஒரு விடயம் என்பதனை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இருவரும் உடல் ரீதியாக முழுமையாக தூண்டப்பட்ட பின்னர் உடலுறவில் ஈடுபட்டால் உங்கள் இருவருக்கும் உச்சகட்ட இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும். தொடுதல், அன்பினை வெளிப்படுத்துதல், கொஞ்சிப் பேசுதல் முதலியவற்றின் மூலம் பெண் உச்சகட்டத்தை எட்டும் கால அளவை சுருக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதனை நினைவில் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் பெண்கள் தமது கணவர்களுக்கு மட்டும் இன்பத்தை அளிப்பதன் மூலம் திருப்தியடைகின்றார்கள் என்பதனையும் காண முடிகிறது.

முதல் உடலுறவின்போது கன்னிமென்தட்டு உடைவதனால் பெண்குறியிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறும் என பெரும்பாலான வர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஆனால், எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அது நேரிடுவதில்லை. கன்னிமென்தட்டு என்பது பெண்ணின் யோனி வழியில் சுமார் ஒரு சென்றிமீற்றர் அளவு உள்ளே அமைந்துள்ள மிக மென்மையான ஒரு தோல் படலமாகும். சிலருக்கு பிறப்பிலேயே இத்தகைய தோல்படலம் இல்லாதிருக்கும் நிலைமைகளையும் காணமுடிகிறது. வேறு சிலரின் கன்னிச்சவ்வு கடினமானதாக அமைந்துள்ளது. இக்கன்னிச்சவ்வினைத் தடிப்பினைப் பொறுத்து அதன் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும் இரத்த ஓட்டமும் வேறுபட்டுச் செல்ல முடியும். எனவே, எப்பொழுதும் முதல் உடலுறவின் போது கன்னிச்சவ்வு உடைந்து இரத்தம்

வெளியேற வேண்டும் என நாம் எதிர்பார்க்க முடியுமா? எமது கலாசாரத்துடன் பின்னிப்பிணைந்துள்ள இந்த எண்ணம் காரணமாக சில வேளைகளில் பிரச்சினைகளும் சச்சரவுகளும் கூடத் தோன்றுவதுண்டு.

உடலுறவின் போது உடல் ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் உச்சகட்ட இன்பத் தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பொருட்டு நீங்கள் இருவரும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய முக்கியமான சில விடயங்களை மேலே சுருக்கமாக எடுத்துக்காட்டியுள்ளோம். இப்பொழுது, உடலுறவில் ஈடுபட்ட பின்னர் கரு உருவாகுதல் எப்படி என்பது குறித்து நாங்கள் கலந்துரையாடுவோம்.

கணவன், மனைவி இருவரும் உடலுறவில் ஈடுபடும் பொழுது, அதன் உச்சகட்டத்தில் ஆண்குறியிலிருந்து சுமார் ஒரு தேக்கரண்டியளவு விந்து வெளியேறுகின்றது. இவ்விதம் உடலுறவில் ஈடுபடும் பொழுது ஆண்குறியிலிருந்து வெளியேறும் விந்து யோனிமார்க்கத்துக்கூடாக மேலே சென்று கருப்பையில் புகுந்து அதற்கு அப்பாலுள்ள பலோபியன் குழாய்களுக்கு கூடாகச் செல்கிறது. 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பெண்ணின் சூலகத்திலிருந்து வெளியாகும் சினை முட்டை இதற்குள் பலோபியன் குழாய்க்குள் பிரவேசித்தால் அல்லது ஏற்கனவே பிரவேசித்திருந்தால் பெண்ணின் சினை முட்டையும் ஆணின் உயிரணுவும் பலோபியன் குழாய்க்குள் இணைகின்றன. அது வெற்றிகரமான ஒரு சூலாக மீண்டும் கருப்பைக்குள் வந்து, கருப்பைச் சுவரில் ஒட்டிக் கொள்கிறது. கருக்கட்டலின் முதல்கட்டம் இதுவாகும். பெண்ணின் சினை முட்டையும் ஆணின் உயிரணுவும் வெற்றிகரமாக இணையாவிட்டால், அவை, உடைந்த கருப்பை உட்கவர் மற்றும் இரத்தம் என்பவற்றுடன் சேர்ந்து யோனிமார்க்கத்துக்கூடாக வெளியேறுகின்றன.

கர்ப்பம் தரிக்கும் நிலை ஏற்பட்டால் நீங்கள் இருவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பல உள்ளன. கருத்தரிப்பது என்பது ஒரு நோய் நிலையல்ல. ஒரு குழந்தை தரித்துள்ளதா என்பதனை நீங்கள் சந்தேகமின்றி தெரிந்து கொள்வது எப்படி? உரிய காலப்பகுதிக்குள் மாதவிடாய் ஏற்படாதிருப்பது கருத்தரிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதற்கான

முதலாவது அறிஞர் எனப் பெரும்பாலானவர்கள் கருதுகின்றனர். எனினும், மாதவிடாய் நின்று விடுதல் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் கருத்தரிப்பு காரணமாக ஏற்படுவதில்லை. சிலரைப் பொறுத்தவரையில், நோய் நிலைமைகள் காரணமாகவும் மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படாமல் இருக்கலாம். கருத்தரித்துள்ளது என்பதனை திட்டவாட்டமாக அறிந்து கொள்வதற்கு அவசியமானால் ஒரு மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்வது முக்கியமாகும். சிறுநீர்ப் பரிசோதனை ஒன்றின் மூலம் இதனை சந்தேகமின்றி ஊர்ஜிதம் செய்து கொள்ள முடியும்.



கருத்தரிப்பின் ஆரம்ப வாரங்களின் போது சில வேளைகளில் காலை நேரங்களில் கும்ட்டலும், வாந்தியும் ஓரளவுக்கு ஏற்பட முடியும். அதனைக் கண்டு பயப்பட்டால் நிலைமை மேலும் தீவிரமடைய முடியும். அது ஒரு சகஜமான விஷயம் எனக்கருதி நடந்து கொள்வது நல்லதாகும். இக்காலப்பிரிவின்போது கர்ப்பிணித்தாய் போஷாக்கு மிக்க உணவுகளை உட்கொள்வதும், எப்பொழுதும் சுத்தமாக இருப்பதும், மன மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதும் மிக முக்கியமாகும்.

மனைவியின் இந்த உடல் ரீதியான மாற்றங்களின் விளைவாக ஏற்படும் அசௌகரியங்களைப் புரிந்து கொண்டு, அவள் மீது அன்புடனும் பரிவுடனும் நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது உங்களுக்கு பிறக்கவிருக்கும் குழந்தையும் ஆரோக்கியமானதாக வளரும். இக்காலகட்டத்தில் முதுகுப் பகுதியில் ஏற்படும் சிறிய வலி ஒரு சாதாரண விஷயமாகும் மேலும் கருப்பை விரிவடைவதன் காரணமாக சிறுநீர் பையை அழுத்துவதினால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க நேரிடுவதும் இயல்பானதாகும்.



கர்ப்ப காலத்தில் நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு மற்றும் பாணங்கள் தொடர்பாகவும் விசேஷ அக்கறை செலுத்துவது அவசியமாகும். மிகச் சிறிய அமைப்பாக ஆரம்பமாகும் வயிற்றிலுள்ள உங்கள் சிசுவின் வளர்ச்சி, நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு முதலிய புரதச் சத்து மிகுந்த உணவுகளில் (வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள்) ஒன்றையும் (சிறிய மீன் வகைகள் பெருமளவுக்கு உகந்தவையாகும்) கீரை வகைகளையும் பழங்கள் மற்றும் தானியங்களையும் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியமாகும். இறைச்சி, மீன் என்பன இல்லாதிருக்கும் பொழுது அவற்றுக்குப் பதிலாக பருப்பு, கடலை, கம்பி, சோயா போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ள

முடியும். பழங்கள் மற்றும் கீரை வகைகள் என்பவற்றைப் போதியளவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமானால் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் வயிறு காய்தலை (மலச்சிக்கலை) தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். மேலும், முடியுமான அளவில் பாலைக் குடிப்பதன் மூலம் தாயினதும் சிசுவினதும் கல்சியம் தேவைகளும் நிறைவு செய்யப்படும். கர்ப்ப காலத்தில் ஒரே தடவையில் அதிக அளவில் உணவை உட்கொள்வதற்குப்பதிலாக, இடைக்கிடை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணவை உட்கொள்வது பொருத்தமானதாகும். அதேபோல் உணவை உட்கொண்ட பின்னர் சிறிது நேரம் மெதுவாக நடந்து திரிவது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும். கர்ப்பிணியாக இருக்கும் பொழுது காலாற் நடந்து செல்லல், வீடு வாசல்களை துப்பரவு செய்தல், ஏனைய சில்லறை வீட்டு வேலைகளை மேற்கொள்ளல் என்பன உசிதமானதாகும். எனினும், முதல் மூன்று மாதத்தில் உடல் குலுங்கக் கூடிய வேலைகளை தவிர்த்து கொள்வது நல்லதாகும் இக்காலப் பகுதியில் தூய்மையான மெல்லிய தளர்வான ஆடைகளை அணிவதும், இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதும் சிறந்ததாகும்.

கரு உருவாகியிருப்பதனை சந்தேகத்துக்கு இடமின்றி தெரிந்து கொண்டபின்னர், தமது பிரதேசத்தில் உள்ள குடும்ப நல சேவையாளரைச் சந்தித்து அவரிடம் இருந்து ஆலோசனைகளைப் பெற்றுச் கொள்வது முக்கியமாகும். அதன் பிரகாரம் ஒழுங்காக கிளிணிக் குகளுக்குச் சமூகமளித்து தமது இரத்த அழுக்கத்தையும் சிறுநீர் மற்றும் இரத்தம் என்பவற்றையும் பரிசோதனை செய்து கொள்வதும், உரிய காலத்தில் ஈர்ப்புநோய் தடுப்பூசியைப் பெற்றுக் கொள்வதும் அவசியமாகும். ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பெற்றுக்கும் தாயின் ஆரோக்கிய நிலைக்கும் இது உதவும்.

கருவிலுள்ள உங்கள் சிசுவுக்கு, 40 வாரங்கள் நிறைவடையும் காலத்தின் போது, உங்களுக்கு பழக்கமல்லாத ஒரு வகை அசௌகரிய உணர்ச்சியுடன் ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் வயிறு உணர்வற்றுப்போகும் ஒரு நிலை ஏற்பட்டு ஒரு மெல்லிய வலி ஆரம்பமாகின்றது. முதுகெலும்புப் பகுதியில் ஆரம்பிக்கும் இந்த வலி படிப்படியாக வயிற்றுப்பகுதிக்கு பரவுகிறது. வலி விட்டுவிட்டு ஏற்படும். இவ்விதமாக இந்த வலி படிப்படியாக அதிகரித்துச் செல்லும். அதேவேளையில், உங்கள் பெண் உறுப்பிலிருந்து

இரத்தம் கலந்த ஒரு வகை திரவம் வெளியேறும். அது பிரசவம் ஆரம்பமாகியுள்ளது என்பதனை காட்டும் அறிகுறியாகும். குழந்தைப் பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் மற்றும் அபாய ஏது நிலைமைகள் என்பவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு நீங்கள் அரச மருத்துவமனையின் அல்லது அரச மகப்பேற்று நிலையமொன்றின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்வது பாதுகாப்பான ஒரு வழியாகும்.



பத்து மாத காலம் வயிற்றில் கமந்திருந்த குழந்தையை இப்பொழுது நீங்கள் பிரசவித்துள்ளீர்கள். பெருமை மிகு தாய்மை அந்தஸ்து உங்களுக்கும் கிட்டியுள்ளது. பாச உணர்வுமிக்க ஒரு தாய் என்ற முறையில் நீங்கள் இனி முக்கியமான பல பொறுப்புக்களை நிறைவு செய்து வைக்க வேண்டியுள்ளது. குழந்தைக்கு உணவூட்டுதல், ஆடையணிகளை அணிவித்தல், கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளல், அன்பையும் பாசத்தையும் பொழிதல், உரிய காலத்தில் தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல், கிளிணிக்ுகளுக்கு எடுத்துச் செல்லல் என்பன இவற்றுட் சில பொறுப்புக்களாகும். இவற்றுக்கென நேரம், பணம் மற்றும் விருப்பு என்பன மிக முக்கியமாகும்.

இப்பொழுது நீங்கள் இன்னும் ஒரு ஜீவனைப் போஷித்து வளர்க்க வேண்டியவராக இருந்து வருகின்றீர்கள். எனவே,

நீங்கள் அதற்கென போஷாக்குச் சக்தி மிக்க உணவு வகைகளை அதிகளவில் உட்கொள்ள வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில், எமது சமூகத்தில் நிலவி வரும் ஒரு சில தவறான கருத்துக்கள் குறித்து குறிப்பிடுவது பொருத்தமாகும். ஒரு குழந்தையைப் பிரசவித்துள்ள தாய் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகள் தொடர்பாக பல தவறான எண்ணங்கள் எமது சமூகத்தில் நிலவி வருகின்றன. கீரை வகைகள், முட்களுடன் கூடிய மீன், தாளித்த உணவு வகைகள் முதலியவற்றை உட்கொள்ளக்கூடாது என்ற ஒரு நம்பிக்கை ஒரு சிலரிடையே உள்ளது. எனினும், இத்தகைய நம்பிக்கைகளில் எவ்வித உண்மையும் இல்லை. இக்காலப் பகுதியில் குழந்தைக்கு போதியளவில் தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக் கொடுப்பது அவசியமாகும். அதற்கென தாய் கீரை வகைகள், மீன், பழங்கள் போன்ற போசணைச் சத்துமிக்க உணவுகளை தினசரி உட்கொள்வதும், குளித்து நன்கு சுத்தமாக இருந்து வருவதும் அவசியமாகும்.

இங்கு குறிப்பிடப்படவேண்டிய இன்னொரு விடயம் உள்ளது. பிரசவத்தின் பின்னர் தாய் மிகச் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்துடன் இருத்தல் வேண்டும். அவளுக்கு கணவன் மற்றும் வீட்டிலிருக்கும் ஏனையவர்களின் அன்பும் பரிவும் அக்கறையும் கிடைப்பது அவசியமாகும். அதன் மூலம் அவளுக்கு மன அமைதியும் ஆறுதலும் கிட்டுகின்றது. இக்காலத்தில் அளவுக்கு அதிகமாக சுமைகளைத் தூக்கக் கூடாது; பெரிய வேலைகளில் ஈடுபடுவதனை படிப்படியாக மேற்கொண்டு வருவது உங்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு உசிதமானதாகும். இங்கு எடுத்துக்காட்ட வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒரு செய்தி உள்ளது. அதாவது, தாய் தனது குழந்தையை தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் போஷித்து வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைக்கு கொடுக்கக்கூடிய மிகவும் பாதுகாப்பான, சுவையான, போசணைச் சத்துக்கள் நிறைந்த, நோய்க்கிருமிகள் அற்ற மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு உணவு தாய்ப்பாலாகும். குழந்தையைப் பிரசவித்த பின்னர் முதல் தடவையாக (இளமஞ்சள் நிறமான கடினமான திரவமான) சீம் பாலினை குழந்தைக்கு வழங்குவதன் மூலம் குழந்தையிடம் நோயெதிர்ப்புச்சக்தி ஏற்படுகின்றது. பால் கொடுப்பது முதலில் ஓரளவுக்கு சிரமமானதாக இருந்த போதிலும், அந்த சிறு அசௌகரியத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ச்சியாக பால் கொடுத்து வருவதன்

மூலம் பாலின் அளவும் அதிகரிக்கும். குழந்தைக்கு தேவைப்படும் எல்லா நேரங்களிலும் தாய்ப்பாலைக் கொடுங்கள். குழந்தைக்கு அவசியமான அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் தாய் - குழந்தை இருவரினதும் கண்கள் நேருக்கு நேர் சந்திப்பதன் மூலம் ஏற்படும் பாச உணர்வு என்பன குறிப்பாக குழந்தையின் உள வளர்ச்சிக்கும் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கும் பெருமளவுக்குத் துணைபுரிகின்றன. தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் தாய்க்கும் ஒரு மனநிறைவு கிட்டுகிறது. குழந்தையைப் பொறுத்தவரையில் தாய்ப்பாலுக்கு இணையான உணவு எதுவுமில்லை. புட்டிப்பால் மூலம் குழந்தைக்கு உணவூட்டுவது சுகாதார ரீதியில் பாதுகாப்பானது என எந்த வகையிலும் கூறமுடியாது. அதன் மூலம் போசணைக் குறைபாடுகள் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

பிரசவத்தின் பின்னரும் கூட அப்பிரதேசத்தில் உள்ள குடும்ப நல சேவையாளரிடமிருந்து ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதும், அவற்றுக்கேற்ப நடந்து கொள்வதும் தாய் - சேய் இருவரினதும் ஆரோக்கிய நிலைக்கு வழிகோலும் என்பதனை இங்கு குறிப்பிடுவது அவசியமாகும்.

குடும்பத் திட்டமிடல்



சந்தர்ப்பம் உசிதமானதாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், எதிர்பார்த்தாலும் எதிர்பார்க்காவிட்டாலும் கூட ஒரு தடவை கொள்ளும் உடலுறவின் மூலமும் கூட கருத்தரிப்பு ஏற்பட பெருமளவுக்கு வாய்ப்புள்ளது. குழந்தைப் பேற்றின் பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுத்து வரும் காலப்பகுதியின் போது கருத்தரிப்பு ஏற்படுவதில்லை என்ற ஒரு நம்பிக்கை இருக்கின்ற போதிலும் அது எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உண்மையாக இருப்பதில்லை. நீங்கள் ஒரு குழந்தையின் தாயாக இருந்து வந்த போதிலும் இன்னமும் இளமையாகவே இருந்து வருகிறீர்கள். இந்த நிலையில், இன்னொரு குழந்தையை கருத்தரிப்பதற்கு நிறையவே வாய்ப்புள்ளது. உங்களிருவருக்கும் எத்தனை குழந்தைகள் இருக்க வேண்டும் என்ற விடயம், குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை மற்றும் ஏனைய விடயங்கள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டே தீர்மானிக்கப்படுதல் வேண்டும். வெகுவிடையில் இன்னொரு குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டால் அக்குழந்தையையும் பராமரிப்பதற்கு குடும்ப வருமானம் போதுமானதா? குடும்பத்தில் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதனால் அவர்களுடைய கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் ஏனைய தேவைகள் என்பவற்றை உங்களால் சரிவர நிறைவு செய்ய முடியுமா? என்பவற்றை சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

ஒரு குழந்தையைப் பிரசவித்து ஆகக் குறைந்தது இரு வருடங்களாவது செல்வதற்கு முன்னர் மற்றொரு கருவை சுமப்பது தாயினதும் குழந்தையினதும் ஆரோக்கியத்துக்கு அவ்வளவு உசிதமானதல்ல. ஏனெனில், தாய் உடல் ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் முன்பிருந்த நிலைமைக்கு இன்னமும் திரும்பி வராமலிருப்பதே இதற்கான காரணமாகும். அதேபோல, திடீரென கருத்தரிப்பு ஏற்பட்டால் உங்கள் அன்புக் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் சிடைக்காமல் போகலாம். எனவே, அடுத்த குழந்தையை பிரசவிப்பதற்கான காலத்தை அதாவது, ஒரு குழந்தைக்கும் மற்றொரு குழந்தைக்கும் இடையிலுள்ள இடைவெளியை நீங்கள் இருவரும் கலந்து பேசி, அது தொடர்பாக நல்லதொரு முடிவை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

சில இளம் தம்பதியினர் திருமணமானவுடனேயே குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. அவ்வாறு முதல் பிரசவத்தை

தாமதிப்பதற்கு அல்லது குழந்தைகளுக்கு இடையில் இடைவெளியை வைத்துக் கொள்வதற்கு விரும்பும் தம்பதியினருக்கு, தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் சுருத்தரிப்பு ஏற்படுவதனை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பது தொடர்பான சரியான விளக்கம் இருக்க வேண்டும். நாங்கள் இதற்கு முன்னர் எடுத்துக்காட்டிய ஒரு குழந்தைக்கான சுருத்தரிப்பு தோன்றுகின்ற விதத்தை மீண்டும் ஒரு முறை இப்பொழுது நீங்கள் நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

சுருத்தரிப்பு ஏற்பட வேண்டுமானால் ஆண் விந்தணுவும் பெண் சினை முட்டையும் இணைவது அவசியம் என முன்னர் குறிப்பிட்டிருந்தது உங்களுக்கு நினைவிலிருக்கும். சுருத்தரிப்பு நிகழாதிருக்க வேண்டுமானால் உடலுறவிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ளல் நல்லது என நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். எனினும், உடலுறவுக்கான தேவை இருந்து வரும்பொழுது வேண்டுமென்றே அதனைத் தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லதல்ல; அவ்விதம் வலிந்து அதிலிருந்து தவிர்ந்து நடந்து கொள்ளும் பொழுது மனநிலையில் ஒரு விதமான தாக்கமும் விரக்தியும் ஏற்பட முடியும். அவ்விதம் தவிர்ந்து நடந்து கொள்வது மிகவும் சிரமமான ஒரு காரியமாகும், அவ்வாறாயின், குழந்தைப் பேற்றை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன? சுருத்தரிப்பினைத் தடுக்கும் இயற்கையான மற்றும் பல நவீன குடும்பத்திட்டமிடல் முறைகள் இருந்து வருகின்றன. அவற்றைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் தேவையற்ற பிரசவங்களை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

சுருத்தரிப்பு நிகழ்ந்து சில நாட்களின் அல்லது வாரங்களின் பின்னர் அக்கருவைக் கலைப்பது ஒரு குடும்பத்திட்டமிடல் முறை எனச் சிலர் கருதுகிறார்கள். சுருக்கலைப்பு ஒரு குடும்பத்திட்டமிடல் முறையல்ல அத்துடன் அது எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் சட்டவிரோதமான ஒரு குற்றச் செயலாகவும் உள்ளது. அதேபோல, அது தாயின் உயிருக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் கேடு விளைவிக்கக் கூடியதாகும். சரியான முறையில் குடும்பத்திட்டமிடல் முறைகளைப் பின்பற்றி வந்தால் ஆபத்தான கருக்கலைப்புக்களுக்கு இரையாக வேண்டிய தேவை ஏற்பட மாட்டாது.

உங்கள் இருவருக்கும் குடும்பத்திட்டமிடல் முறைகள் குறித்த சரியான ஒரு விளக்கம் இருந்து வருமானால் உங்களுக்கு பெருமளவுக்கு பொருத்தமான முறை எது என்பதனை சரிவர தெரிவு செய்து கொள்வது எளிதாக இருக்கும். எனவே, முதலில் நவீன குடும்பத்திட்டமிடல் முறைகள் குறித்து உங்களுக்கு சில விடயங்களை எடுத்துக் கூறுவது பொருத்தமாகும். நவீன குடும்பத்திட்டமிடல் முறைகள் தற்காலிகமானவை மற்றும் நிரந்தரமானவை என இரு வகைகளில் அடங்குகின்றன.

தற்காலிக முறை

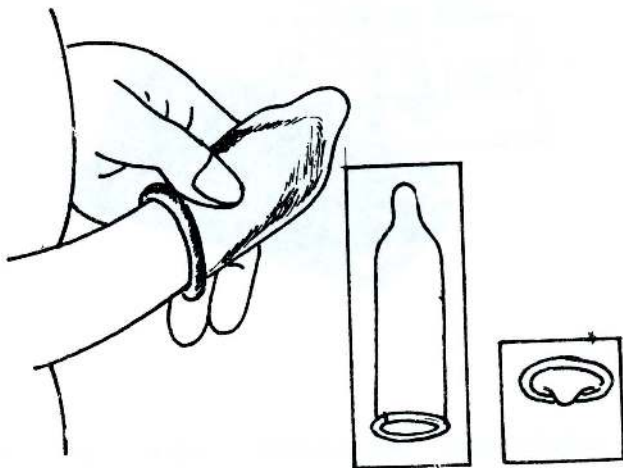
குழந்தைகளுக்கு இடையில் இடைவெளியை வைத்துக் கொள்ள விரும்பும் தம்பதியினர் உபயோகிக்கக்கூடிய நவீன தற்காலிக குடும்பத்திட்டமிடல் முறைகள் ஒருசில உள்ளன. அவற்றைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கருத்தரிப்பினை தற்காலிகமாக தவிர்த்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருப்பது, ஒரு குழந்தை தேவைப்படும் போது அவற்றை நிறுத்துவதன் மூலம் கருத்தரிப்பு ஏற்படுவதற்கு வகைசெய்து கொள்ள முடியும். அவற்றுட் சில கீழே எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளன:-

1. ஆணுறை

இது ஆணின் ஆண்குறியை முழுவதுமாக மூடும் விதத்தில் பொருத்திக் கொள்ளும் ஒரு மெல்லிய இறப்பர் உறையாகும். உடலுறவில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னர் விறைத்த நிலையிலிருக்கும் ஆண்குறியை முழுவதுமாக மூடும் விதத்தில் ஆணுறையை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். விந்து வெளியேறுவதற்கு முன்னர் ஆண்குறியிலிருந்து வெளியேறும் திரவத்திலும் கூட ஓரிரு ஆண் உயிரணுக்கள் இருக்க முடியும். எனவே, முழுப்பாதுகாப்பு தேவையானால் ஆணுறையை அணிய முன்னர் ஆண்குறியை பெண்குறிக்குள் நுழைக்க வேண்டாம்.

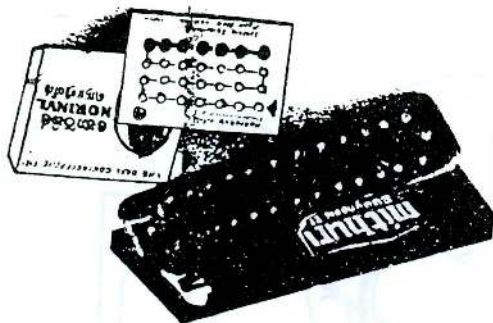
விந்து பெண்குறிக்குள் செல்லாது ஆணுறைக்குள் தங்கி விடுவதனால் கருத்தரித்தல் ஏற்படுவதில்லை. உடலுறவு முடிவடைந்த உடனேயே ஆண்குறியை பெண்குறியிலிருந்து வெளியே எடுக்கும் பொழுது ஆணுறையின் மேல் புறத்தில்

விரல்களால் அழுத்திப் பிடித்தவாறு வெளியே எடுப்பது உகந்ததாகும். அப்பொழுது விந்துத் துளிகள் யோனி மார்க்கத்துக்குள் சிந்துவது தடுக்கப்படும்.



அரசாங்கத்தின் சுகாதார சேவை கிளினிக்குகளிலிருந்தும் குடும்ப நலசேவையாளர்களிடமிருந்தும் பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்களிடமிருந்தும் பொதுச் சுகாதார தாதிமாரிடமிருந்தும் இந்த ஆணுறைகளை மிகவும் மலிவான விலைகளில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அவ்வாறில்லாவிடில், பிரீதி மற்றும் வேறுபல வர்த்தகச் சின்னங்களைக் கொண்ட ஆணுறைகளை கடைகளில் இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஆணுறையை உபயோகிப்பதற்கு எத்தகைய மருத்துவ ஆலோசனையும் தேவையில்லை. ஆணுறையை அணிந்து உடலுறவில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எமிட்ஸ் போன்ற உயிர்கொல்லி நோய்களையும் ஏனைய பாலுறுப்பு சார்ந்த நோய்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

2. குடும்பத்திட்டமிடல் மாத்திரைகள் (விழுங்கும் மாத்திரைகள்)



கடைகளிலிருந்தும் பிரதேசத்தின் குடும்ப நல சேவையாளரிடமிருந்தும் எளிதில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய இந்த விழுங்கும் மாத்திரைகளில் ஈஸ்டர்ஜன் மற்றும் பிரேஜஸ்ட்ரோன் என்ற பெண் ஓமோன்களுக்கு இணையான பதார்த்தம் அடங்கியுள்ளது. பக்கெட்டிலுள்ள 28 மாத்திரைகளையும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் நாள்தோறும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஒரு பக்கெட் முடிந்த பின்னர் மற்றைய பக்கெட்டிலிருந்து மாத்திரைகளை எடுக்கத் தொடங்க வேண்டும். பெண்ணின் சினை முட்டைகள் முதிர்ச்சி அடைவதனையும் வெளியேறுவதனையும் இது தடுப்பதனால் ஆண் விந்தணுக்கள் எவ்வளவுதான் யோனி மார்க்கத்துக்கு உள்ளே சென்றாலும் அதன் மூலம் கருத்தரிப்பு ஏற்படுவதில்லை. விழுங்கும் மாத்திரைகளை உபயோகிக்கத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் மருத்துவர் ஒருவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியமாகும். குழந்தை தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் மாத்திரை உபயோகத்தை நிறுத்த

வேண்டும். அதனையடுத்து ஒரு சில மாதங்களின் பின்னர் கருத்தரிப்பு ஏற்பட முடியும்.

3. டிபோ புரோவேரா ஊசி மருந்தேற்றல்



புரோஜஸ்டரோன் என்ற பெண் ஒமோனுக்கு இணையான பதார்த்தம் இந்த டிபோபுரோவேரா ஊசி மருந்தில் அடங்கியுள்ளது. இதனை மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இது பெண் சினை முட்டைகள் முதிர்ச்சி அடைவதையும் வெளியேறுவதையும் தடுப்பதனால் ஆண் விந்தணுக்கள் எவ்வளவுதான் யோனி மார்க்கத்துக்குள் சென்றாலும் கருத்தரிப்பு ஏற்படுவதில்லை. மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை எடுப்பதனால் இதன் உபயோகம் சுலபமானதாகும். குழந்தை தேவைப்படும் பொழுது ஊசி மருந்து ஏற்றுவதனை நிறுத்த வேண்டும். அதன் பின்னர் 5-6 மாதங்களின் பின்னர் கருத்தரிப்பு ஏற்பட முடியும். பிரசவம் இடம்பெற்று ஆறு வாரங்களின் பின்னர் இந்த ஊசி மருந்தினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவ்வாறில்லாவிடில் மாதவிடாய் சக்கரத்தின் ஐந்தாவது நாள் தாண்டுவதற்கு முன்னர் அதனைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலாயினும் சரி, இந்த ஊசி மருந்தை ஏற்றுவதற்கு முன்னர் மருத்துவ பரிசோதனை

செய்து கொள்வது அவசியமாகும். அரசாங்க மருத்துவ மனைகளிலும் தாய் சேய்-மருத்துவ நிலையங்களிலும் தனியார் மருத்துவர்களிடமும் இப்பரிசோதனையை செய்து கொள்ள முடியும்.

4. நோர்ப்பிளாண்ட் தோலின்கீழ் உட்செலுத்துதல்

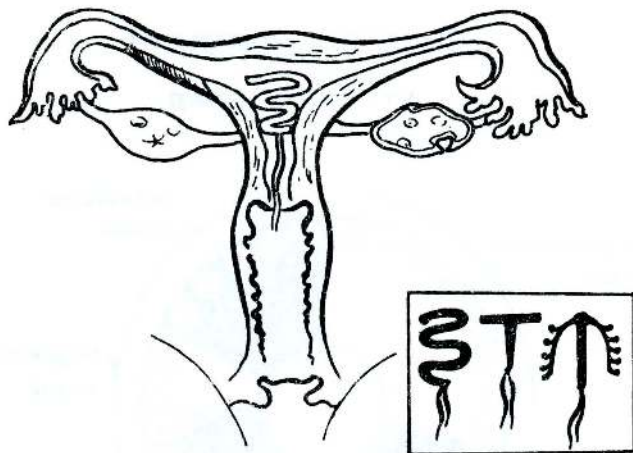


புரோஜஸ்ட்ரோன் என்ற பெண் ஓமோணுக்கு இணையான பதார்த்தம் இந்த மாத்திரைகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. நோர்ப்பிளாண்ட் குடும்பத்திட்டமிடல் முறையில், சுமார் 3.4 செ.மீ. அளவிலான ஆறு நீண்ட சிறிய பிளாஸ்டிக் உறையுடனான மாத்திரைகள் பெண்ணின் கையின் மேற்பகுதியில் தோலுக்கு கீழால் உட்செலுத்தப்படுகிறது. இவ்விதம் உட்செலுத்தப்படும் மாத்திரைகளுக்கூடாக கசியும் புரோஜஸ்ட்ரோன் ஓமோன் காரணமாக சினை முட்டைகள் முதிர்ச்சியடைதல் மற்றும் வெளியேறுதல் தடுக்கப்படுகிறது. எனவே, ஆண் விந்தணுக்கள் எவ்வளவுதான் பெண் உடலுக்குள் சென்றாலும் கருத்தரிப்பு ஏற்படுவதில்லை. இதன் விளைவாக ஏற்படும் கருத்தடை ஆற்றல் சுமார் ஐந்து வருடங்கள் வரையில் இருக்கும்.

அக்காலப் பகுதியில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்பினால் மாத்திரைகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்றிக் கொள்ள முடியும்.

அதற்கென அனுபவம் மிக்க மருத்துவர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளையும் சேவையையும் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும். குடும்ப சுகாதார கிளினிக்கிலிருந்து அல்லது இலங்கை குடும்பத்திட்டமீடல் சங்கத்திலிருந்து இதனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

5. லூப்

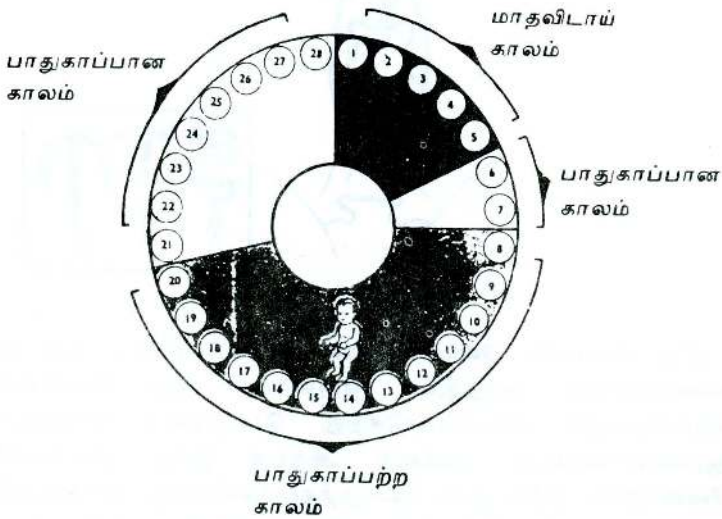


இது மெல்லிய பிளாஸ்டிக்கினால் செய்யப்பட்ட ஒரு சிறு வளையமாகும். மருத்துவர் ஒருவரால் இது பெண்ணின் கருப்பைக்குள் வைக்கப்படுகிறது பொதுவாக மாதவிடாய் ஆரம்பமானவுடன் அல்லது அதற்கு ஓரிரு தினங்களின் பின்னரேயே இந்த லூப் பொருத்தப்படுகின்றது. பிரசவத்தின் ஆறு வாரங்களின் பின்னர் ஒரு லூப்பை வைப்பதாக இருந்தால், மாதவிடாய் இன்னமும் ஆரம்பமாகாமல் இருந்தாலும், அது சந்தேகமின்றி ஏற்பட முடியும். எனினும், அதன் பின்னர் கிளினிக்குக்கு வந்தால் பிரசவத்தின் பின்னர் உங்களுக்கு இன்னமும் மாதவிடாய் ஏற்படாதிருந்தால் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்து கருத்தரிப்பு ஏற்பட்டிருக்கவில்லை என்பதனை உறுதி செய்து கொண்ட பின்னர் லூப்பைப் பொருத்திக் கொள்ள முடியும். லூப் கருப்பைக்குள் இருப்பதன் காரணமாக

விந்தனுக்களின் பயணத்தை தடை செய்கின்றது; சினை முட்டையும் விந்தனுவும் இணைவதையும் அது தடுக்கிறது. ஒன்றாக இணைந்த முட்டை கருப்பைக்குள் போய் தங்குவதனையும் அது தடுக்கின்றது. தற்பொழுது உபயோகப்படுத்திவரும் கொப்பர் 'T' என்ற லூப்பின் மூலம் கருத்தரிப்பு 10 வருட காலத்துக்கு தாமதப்படுத்தப்படுகின்றது. அக்காலப்பகுதியில் ஒரு குழந்தை தேவையாக இருந்தால் லூப்பை வெளியே எடுத்து விட முடியும்.

இயற்கை முறைகள்

நாட்காட்டி முறை



இதில் பின்பற்றப்படும் முறை, ஒரு பெண்ணின் சூலகத்திலிருந்து வெளிவரும் சூல் ஆண் விந்தனுவுடன் சேரக்கூடிய வாய்ப்புள்ள காலத்தில் உடலுறவை தவிர்ப்பதாகும். ஒரு முட்டையின் ஆயுட்காலம் 12-24 மணி நேரமாகும்; விந்தனுவின் ஆயுட்காலம் 24-72

மணித்தியாலமாகும். எனவே, முட்டை வெளியேறுவதற்கு முன்று நாட்களுக்கு முன்னரும் முட்டை வெளியேறிய பின்னர் முன்று நாட்கள் வரையிலும் உடலுறவில் ஈடுபடாதிருப்பதன் மூலம் கருத்தரிப்பினை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். இது இயற்கையான குடும்பத்திட்டமிடல் முறையாகும். இது பாதுகாப்பற்ற காலம் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. எனினும், மாதவிடாய் சக்கரத்தின் சினை முட்டை வெளியேறும் தினத்தை திட்டவாட்டமாக அறிந்து கொள்வதில் உள்ள சிரமம் காரணமாக இந்த முறையின் உபயோகம் எளிதானதாக இருந்து வரவில்லை. எனவே, இதனை நம்பகமான ஒரு குடும்பத்திட்டமிடல் முறையெனக் கருத முடியாதுள்ளது.

பொதுவாக அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு 14 நாட்களுக்கு முன்னரேயே சினை முட்டை வெளியேறுகின்றது. சரியாக 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஒழுங்காக மாதவிடாய் ஏற்படும் ஒரு பெண்ணைப் பொறுத்தவரையில், தனது மாதவிடாய் சக்கரத்தின் 14 வது நாளன்று சினை முட்டை வெளியேறுகின்றது என்பதனை அறிந்து, 10 ஆம் நாள் தொடக்கம் 17 ஆவது நாள் வரையில் உடலுறவில் ஈடுபடாதிருப்பதன் மூலம் கருத்தரிப்பு ஏற்படுவதனை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். எனினும், அனைத்துப் பெண்களுக்கும் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஒழுங்காக மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை. அது பொதுவாக 24-31 நாட்கள் வரையில் வேறுபட்டுச் செல்லலாம். எனவே, மாதவிடாய் சக்கரத்தினை சுமார் ஆறு மாத காலம் வரையில் உன்னிப்பாக அவதானித்து வருவதன் மூலம் மட்டுமே சூல் வெளியேறும் காலத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ளமுடியும். காலநிலைக் காரணிகள், உடல் மற்றும் உளரீதியான காரணங்கள் என்பன காரணமாகவும் மாதவிடாய் சக்கரத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படக் கூடியதாக இருந்து வருவதனால் இந்த நாட்காட்டி முறை தோல்வியடைய முடியும்.

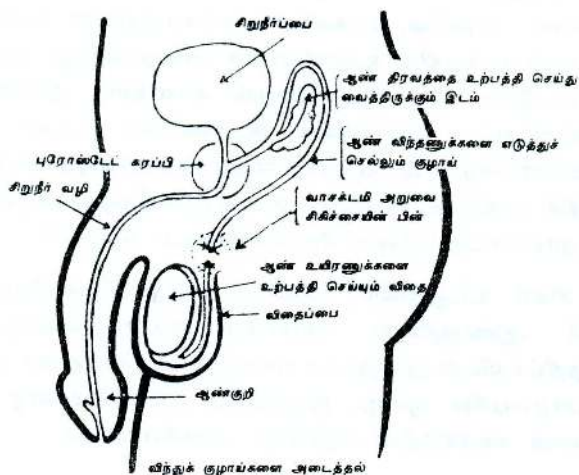
ஒரு சிலர் உடலுறவில் ஈடுபட்டு விந்து வெளியேறுவதற்கு முன்னர் ஆண்குறியை வெளியே எடுப்பதனையும் ஒரு குடும்பத்திட்டமிடல் முறையாக பின்பற்றி வருகின்றனர். ஆனால், இந்த பாரம்பரிய முறை, முழுவதும் நம்பகமானது அல்ல என்பதனை கவனத்தில் எடுப்பது அவசியமாகும்.

நிரந்தர முறைகள்

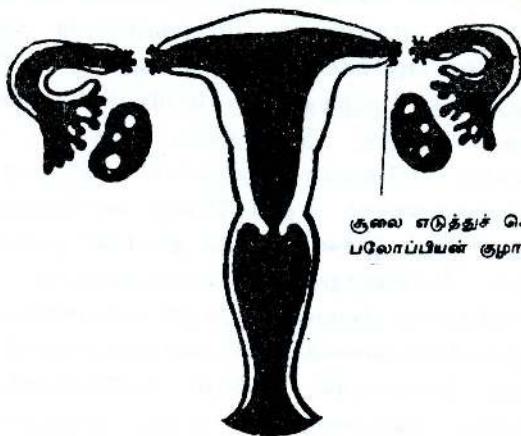
குறிப்பிட்ட ஒரு தம்பதி தமது பொருளாதார மற்றும் ஆரோக்கிய நிலைமையையும், சமூக நிலைமைகளையும் கவனத்தில் எடுத்து தமக்கு இருக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை போதுமானது என திருப்தியடைந்தால், அத்தகைய தம்பதியினருக்கு மேலும் குழந்தைகள் கிடைப்பதனை நிரந்தரமாக தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய இரு குடும்பத்திட்டமில் முறைகள் உள்ளன. இதில் ஒன்று பெண்களுக்கானதாகும்; இரண்டாவது முறை ஆண்களுக்கான முறையாகும்.

ஆண்களுக்கான கருத்தடை முறை (வாசக்டமி)

இந்த முறையின் மூலம் விதைகளிலிருந்து விந்தணுக்களை எடுத்துச் செல்லும் விந்துக் குழாய்கள் அடைக்கப்படுகின்றன. விதைப் பையில் இருபக்கங்களிலும் தோலில் சிறு வெட்டொன்றை மேற்கொள்வதன் மூலம் விந்துக்குழாய்கள் அடைக்கப்படுகின்றன. விந்துக் குழாய்கள் அடைக்கப்பட்டிருப்பதனால், வெளியாகும் விந்தில் உயிரணுக்கள் இருப்பதில்லை. மீண்டும் கருத்தரிப்பு இடம்பெறும் என்பது குறித்து அச்ச உணர்வு இன்மையினால் மிகவும் திருப்திகரமான பாலியல் வாழ்க்கையொன்றை நடாத்துவதற்கான வாய்ப்பை இது அளிக்கிறது.



பெண்களுக்கான கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை (எல்.ஆர்.ஈ
- டியூபக்டமி)



குலை எடுத்துச் செல்லும்
பலோப்பியன் குழாயைத் தடுத்தல்

குலகத்திலிருந்து வெளியாகும் முட்டையை கருப்பைக்கு எடுத்துச் செல்லும் பலோபியன் குழாய்களை தடை செய்வது கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. தொப்புளுக்கு மேல் வலித்தடுப்பு ஊசி ஏற்றி தோலில் ஒரு சிறு வெட்டைச் செய்வதன் மூலம் பலோபியன் குழாய்கள் அடைக்கப்படுகின்றன. பலோபியன் குழாய்கள் அடைக்கப்பட்டிருப்பதனால் விந்தணுவும் சினை முட்டையும் இணைவது தடுக்கப்படுகிறது. மீண்டும் கருத்தரிப்பு ஏற்படும் என்ற அச்சம் இல்லாதிருப்பதனால் பாலியல் வாழ்க்கை அதிக மகிழ்ச்சிகரமானதாக அமைகிறது.

நிரந்தர கருத்தடை அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னர் எந்தக் காரணம் கொண்டும் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலை வழங்குவது சாத்தியமில்லை என்பதனை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். எனவே, தமக்குப் போதியளவில் குழந்தைகள் கிடைத்த பின்னரேயே நிரந்தர குடும்பத்திட்ட முறையைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்:-

01. பொதுவாக நோக்கும் பொழுது குடும்பத்தில் மிக கூடுதலான பொறுப்புக்கள் - பிள்ளை பெறுதல், அவர்களை வளர்த்தல், கவனமாக பராமரித்தல், போஷாக்கினை வழங்குதல், கல்விக்கு ஏற்பாடு செய்தல் போன்ற பல்வேறு பணிகளினதும் பொறுப்புக்கள் முழுவதும் பாரம்பரியமாக மனைவியிடமே இருந்து வருகிறது. இது தவிர, தற்காலப் பெண்கள் குடும்பத் தேவைகளுக்கென பொருளாதார நடவடிக்கைகளிலும் உதவி செய்து வரவேண்டியுள்ளது. பொறுப்புக்கள் அனைத்தையும் அவர்கள் தனியாக நின்று நிறைவு செய்வதற்கு இடமளித்துவிட்டு, கணவன் வாளாவிருப்பது எவ்வகையிலும் நியாயமானதல்ல. குடும்பப் பொறுப்புக்கள் அனைத்தையும் கணவன், மனைவி இருவரும் பகிர்ந்து கொண்டால் பரஸ்பர நல்லெண்ணம் மற்றும் பிணைப்பு என்பவற்றுடன் கூடிய விதத்தில் குடும்ப வாழ்வில் வெற்றியையும் மகிழ்ச்சியையும் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.
02. பெரும்பாலான ஆண்கள் தமது மனைவிமாரின் பாலியல் மற்றும் இனப் பெருக்கச் சுகாதாரத் தேவைகள் குறித்து குறைந்த அளவிலேயே கவனம் செலுத்தி வருகின்றனர். கருத்தரிக்கும் பொழுதும் பிரசவத்தின் போதும் பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் பெருமளவுக்கு களைப்பு நிலையை அடைவதனால் அவ்வுறுப்புக்கள் எளிதில் நோய்வாய்ப்பட முடியும். கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய், யோனி மார்க்கத்தில் காயங்கள் மற்றும் கருப்பை நோய்கள் முதலியன ஏற்பட முடியும். பொதுவாக ஆண்கள் இவற்றை நன்கு அறியாதிருக்கும் காரணமாகவோ என்னவோ இவற்றில் அதிகளவுக்கு கவனம் செலுத்தாமல் இருந்து வருகிறார்கள். நிலைமை அபாயகரமானதாக மாறிய பின்னரே அவர்கள் விழித்துக் கொள்கிறார்கள்.
03. கருத்தரித்தல் என்பது சாதாரணமான ஒரு விடயமாக இருந்து வந்த போதிலும், அக்காலப்பகுதியில் தனது

மனைவி எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் சிரமங்களை கணவன் நன்கு உணர்ந்திருத்தல் அவசியமாகும். மனைவி எவ்வளவுதான் ஆரோக்கியமானவளாக இருந்து வந்தபோதிலும் பிரசவத்தின் இறுதித்தருணம் வரையிலும், அதன் பின்னரும் கூட அவளுடைய உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைமைகள் ஏற்பட முடியும். தமது மனைவியரை நன்கு கவனித்துக் கொள்வதும், தேவையற்ற கருத்தரிப்புக்களில் இருந்து அவர்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதும் ஆண்களின் கடமையாகும்.

04. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் அவள் தாயாவதற்கு முன்னர் இளம் யுவதியாக வாழ்வதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வழங்க வேண்டும். மிக இள வயதிலேயே திருமணம் செய்து கொள்ளும் ஒரு யுவதியும் கூட, 18 வயது வரையில் கருத்தரிப்பதனை தாமதித்துக் கொள்வது உகந்ததாகும். இரு பிரசவங்களுக்கு இடையிலான இடைவெளியை ஆகக்குறைந்தது இரண்டு வருடங்களாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலமும், 18 வயதுக்கு முன்னரும் 35 வயதின் பின்னரும் கருத்தரிப்பதனை தவிர்த்துக் கொள்வதன் மூலமும் பிரசவத்தின் போது ஏற்படக்கூடிய பல ஆபத்துக்களை பெருமளவுக்கு குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.
05. காதலுக்கும் பாலியல் உணர்வுகளுக்குமிடையில் மிக நெருக்கமான ஒரு தொடர்பு நிலவி வருகின்றது. திருமண வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்தில் உடலின்பத்தை அனுபவிப்பதில் கணவன், மனைவி இருவரும் அதிகளவில் ஆர்வம் காட்டி வருவார்கள். அதன் மூலம் ஓர் உளவியல் ரீதியான திருப்தியும் கிட்டும். காலம் செல்லும்பொழுது சில வேளைகளில் இப்பிணைப்பு பரஸ்பரம் கடமைப் பொறுப்புக்களை நிறைவுசெய்து வைக்கும் ஒரு பிணைப்பாக மாற்றமடைந்து வருவதனை காண முடிகிறது. இந்நிலைமை பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் திருமண வாழ்க்கையில் சச்சரவுகள் தோன்றுவதற்கு வழிகோலுகின்றது.
06. பெண்களுக்கு ஆற்றலை ஊட்டுவதற்கும் ஆண்பெண் சமத்துவ நிலையை எய்துவதற்கும் துணை புரியக்கூடிய

காரணிகளில் கல்வி மிக முக்கியமான ஒரு இடத்தைப் பெறுகின்றது. பெண்களாகப் பிறந்திருப்பதனாலேயே அவர்களுக்கு இழைக்கப்பட்டு வரும் பாரபட்சங்கள், அநீதிகள் என்பவற்றைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கான ஒரு வழி, கல்வி அறிவை மேம்படுத்துவதாகும். எனினும், பொதுவாக நோக்கும் பொழுது பாடசாலைக்குச் செல்லாதிருக்கும் பிள்ளைகளில் பெண் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை ஆண் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையிலும் பார்க்க இருமடங்காக இருந்து வருவதனைக் காணமுடிகிறது.

07. குடும்பத்தில் தோன்றும் பொருளாதார நெருக்கடிகள், கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையிலான பிரச்சினைகள் என்பன காரணமாக குடும்ப சமூக நிலை சீர்குலைகின்றது. இவ்விதம் குடும்பங்கள் சீர்குலைவதனாலும் சமூக நெருக்குதல்கள் காரணமாகவும் வீதியோரச் சிறுவர்கள் உருவாகின்றனர். வீதியோரத்தில் வாழ்க்கை நடத்தும் இச்சிறுவர்கள் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், போதைவஸ்துப் பாவனை மற்றும் தீய சக்திகளின் தந்திரங்கள் என்பவற்றுக்கு மிக எளிதில் இரையாகி விடுகின்றனர். சிறந்த, பெற்றோர் - பிள்ளைகள் தொடர்பொன்றினை நிலைக்கச் செய்வதன் மூலமும், அவர்களுக்கு கல்வியூட்டுவதன் மூலமும் குடும்பத்துக்குள்ளேயே பிள்ளைகளைத் தங்கவைத்துக் கொள்வது பெற்றோரின் கடமையாகும்.

08. எயிட்ஸ் உட்பட பாலியல் ரீதியாக காவப்படும் ஏனைய நோய்கள் பாலியல் வாழ்க்கை தொடர்பாக பொறுப்பில்லாத நடத்தை காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன. தமது உடலியல் தேவைகளை திருப்தி செய்து கொள்வதனை நம்பகமான ஒருவருக்கு மட்டுமே வரையறுத்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்தப் பயங்கரமான நோய்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள முடியும். தற்பொழுது இலங்கையில் எயிட்ஸ் நோய்க் கிரமம் தொற்றியுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டு வருகின்றது. எயிட்ஸ் நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னும் சுமார் 100 பேருக்கு அந்நோய் தொற்று பரவியிருக்கும் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

09. குறிப்பாக இவ்வயதினரைப் பொறுத்தவரையில் பிரச்சினையுடனுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் ஆலோசனைகளையும் எச்சரிக்கைகளையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்கள் தமது பெற்றோர் ஆவர். பெற்றோரைப்போல பிள்ளைகளின் மீது அன்பு செலுத்துவோர் வேறு எவருமில்ர். தீர்க்க முடியாத ஒரு சிக்கல் ஏற்படும் பொழுது தற்கொலை செய்து கொள்வது அதற்கு ஒரு தீர்வாக மாட்டாது.
10. திருமணமானவடனேயே குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் எனப் பெரும்பாலானவர்கள் நினைக்கின்றனர். சில தம்பதியினருக்கு கருத்தரிப்பு ஏற்படுவதற்கு சற்றுக்காலம் பிடிக்கும். விரைவில் கருத்தரிப்பு ஏற்படாவிட்டால், பெண்ணின் மலட்டுத்தன்மை காரணமாக அவ்வாறு உள்ளது என ஒரு சிலர் கருதுகின்றனர். ஆனால், இது எப்பொழுதும் உண்மையாக இருப்பதில்லை. இலங்கையில் நிரந்தர மலட்டுத்தன்மையைக் கொண்டிருப்பவர்களின் அளவு சுமார் 2 சதவீதமாகும். கணவன், மனைவி இருபாலாரிடையேயும் காணப்படும் சிறு சிறு குறைபாடுகள் காரணமாக கருத்தரிப்பு ஏற்படாத சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. எனவே, சிறிது காலம் சென்ற பின்னரும் கருத்தரிப்பு ஏற்படவில்லையானால் இருவரும் மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரை சந்தித்து தேவையான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்வது பொருத்தமாகும்.
11. இலங்கையில் பெண்களைப் பொறுத்தவரையில், பொதுவாக 45-50 வயதுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் மாதவிடாய் நின்றுவிடும் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. இக்காலப்பகுதியில் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் ஏற்படுவதுடன் குறைந்த அல்லது உயர்ந்த இரத்த அழுக்கம், மார்பகங்களில் வலி, ஓரளவு காய்ச்சல் போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்ற முடியும். இது ஒரு நோயல்ல; எனினும், பொருத்தமான ஒரு மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வது உசிதமாகும்.
12. இலங்கையின் சட்டத்தின் பிரகாரம் கருக்கலைப்புச் செய்வது சட்ட விரோதமாகும். எனினும், இரகசியமாக

கருக்கலைப்புக்கள் இடம்பெற்று வருவதாக அறிய முடிகின்றது. அலட்சியமான முறையில் செய்யப்படும் கருக்கலைப்புக்கள் காரணமாக சில சந்தர்ப்பங்களில் பெண்கள் உயிரிழக்க நேரிடுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி பல்வேறு, பக்க விளைவுகளையும் இத்தகைய கருக்கலைப்புக்கள் ஏற்படுத்தலாம். விஷக்கிருமிகள் உடலுக்குள் புகுதல், கருப்பை காயமடைதல், அதிகளவில் இரத்தப் போக்கு, மலட்டுத்தன்மை முதலியவையும் கருப்பைக்கு வெளியே பலோபியன் குழாய்களில் கருத்தரிப்பதும் இதன் காரணமாக ஏற்பட முடியும்.

13. பாலியல் ரீதியாக காவப்படும் நோய்கள் என்பது, உடலுறவு நடவடிக்கைகளின் மூலம் பரவக்கூடிய நோய்களாகும். இது சமூக நோய் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இதில் பலவகை நோய்கள் இருந்து வந்தபோதிலும் எமது நாட்டில் அதிகளவுக்கு மேகநோய் கொணாரியா, எயிட்ஸ் மற்றும் ஹெர்பீஸ் போன்ற நோய்களே காணப்படுகின்றன.
14. மேக நோய் தொடர்பான நோய்க்குறிகள் உடலுறவில் ஈடுபட்டு 10-90 நாட்களுக்குள் வெளிப்படும். முதலில் கிருமிகள் நுழைந்த இடத்தில் ஒரு புண் ஏற்படும். அதிகமாக ஆண்குறியின் தலைப்பகுதியில் அல்லது யோனி மார்க்கத்தின் வாய்ப்பகுதியில் ஏற்படும் இந்தப் புண் வலியின்றி சில நாட்களில் ஆறிவிடும். மீண்டும் ஒரு சில மாதங்களின் பின்னர் ஒரு பருக்களாக உடலின் வெவ்வேறு இடங்களில் அது வெளிப்படும். இப்பருக்களும் வெகுவிரைவில் குணமாகிவிடும். வெளிப்பார்வைக்கு இந்நோய் குணமாகி விட்டாலும், அக்காலப்பகுதியில் நோய்க்கிருமிகள் பெருகி உடலெங்கும் பரவிச் செல்லும். இதன் காரணமாக முளை, இருதயம், நரம்பு மண்டலம் போன்ற முக்கிய உடலுறுப்புக்கள் அனைத்தும் பாதிக்கப்படுகிறது. குறுகிய காலம் துன்பத்தில் உழன்று மரணிக்கும் இத்தகைய நபர்களினால் ஏற்படும் மிகப் பயங்கர விளைவு, பெருந்தொகையானோருக்கு இந்நோய் பரப்பப்படுவதாகும். ஆரம்பத்திலேயே தேவையான சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் இந்நோயை தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

15. கொனோரியா நோயாளி ஒருவருடன் உடலுறவு கொண்டு சில நாட்களின் பின்னர், சிறுநீர் மார்க்கத்துக்கூடாக வெள்ளை நிறத்தில் ஒரு திரவம் வெளிப்படுவது இதன் அடிப்படை அறிகுறியாகும். அதிக அளவில் சிறுநீர் எரிவு, பாலுறுப்பு வீக்கம் என்பன ஆரம்பத்தில் தோன்றும் நோய்க் குறிகளாக இருப்பதுடன் காலப்போக்கில் மூட்டு வீக்கம், முடக்கு வாதம், மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் சிறுநீர் குழாய்கள் சிறுத்துச் செல்வதனால் மூத்திர அடைப்பு, சிறுநீரக செயலிழப்பு முதலியன ஏற்பட முடியும். இரத்தத்தை பரிசோதனை செய்து தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்நோயைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
16. மனித, நோயெதிர்ப்புச்சத்திக் குறைபாட்டு நோய்க்கிருமியே எயிட்ஸ் நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த நோய்க்கிருமி உடலுக்குள் சென்றவுடனேயே நோய் குறிகள் தோன்றுவதில்லை. அதற்கு சில காலம் எடுக்கும். இக் காலப்பகுதியில் இவர்களுடன் உடலுறவு கொள்பவர்களுக்கும் இந்த வைரஸ் பரவும். இதன் மூலம், நோய் நொடிகளிலிருந்து உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு இயற்கையாகவே ஒருவரிடமிருக்கக்கூடிய சக்தி நலிவடைந்து விடும். அதன் காரணமாக, வேறு நோய்களும் ஏற்படும் காலப்போக்கில் இந்நோய்கள் தீவிரமடைந்து நோயாளி மரணமடைகிறார். எயிட்ஸ் நோய் பிரதானமாக மூன்று வழிகளில் பரவுகிறது. உடலுறவு கொள்ளல் மூலமும், விஷக்கிருமிகள் நீக்கப்படாத ஊசியைக் கொண்டு மருந்தேற்றுவதன் மூலமும் எச். ஐ. வி. வைரஸ் உள்ளதா என பரீட்சிக்கப்படாத இரத்தத்தை உடலில் ஏற்றிக் கொள்வதன் மூலமும் எயிட்ஸ் நோயுள்ள ஒரு தாயின் மூலம் குழந்தைக்கும் இது பரவ முடியும். இந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது; ஆனால், தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

