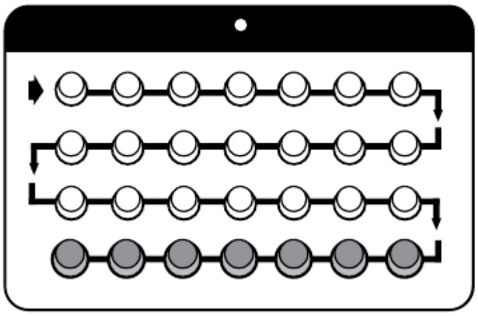
கருத்தடை மாத்திரை (COC) பாவனை தொடர்பாக சேவை வழங்குனர்க்கான வழிகாட்டிகள்.

1. அறிமுகம்.



இவ்வழிகாட்டிகள், தேசிய குடும்பத் திட்டமிடல் நிகழ்ச்சியினூடாக (வைத்தியசாலைகள் / வெளிக்கள சிகிச்சை மையங்கள் (clinics) மற்றும் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள்) விநியோகிக்கப்படும் கருத்தடை (COC) மாத்திரைக்கே பிரயோகிக்கப்பட கூடியன.

இக்கருத்தடை மாத்திரை (COC) இலங்கை வாழ் பெரும்பாலான பெண்களிடையே மிகப் பிரபலமான தொன்றாகும். COC யில் அடங்கியிருக்கும் இரண்டு ஓமோன்களும், பெண்களில் இயற்கையாக காணப்படும் (ஈஸ்ரஜன் மற்றும் புரோயெஸ்ரரோன்) இனவிருத்தி ஓமோன்களை ஒத்தவையாகும்.

ஒவ்வொரு COC பக்கற்றிலும் ஓமோன் கொண்ட 21 மாத்திரைகளும், இரும்புச் சத்து கொண்ட 7 (நடுநிலை) மாத்திரைகளும் உள்ளன. ஒவ்வொரு ஓமோன் மாத்திரையும் 0.03 மி.கி எதினைல்ஈஸ்ரோடியோல் மற்றும் 0.15 மி.கி லெவொனோஜெஸ்ரல் என்பனவற்றைக் கொண்டுள்ளன.

2. COC ஐ பாவிப்பதனால் கர்ப்பமுறுவது எவ்வாறு தடுக்கப்படுகின்றது?

முக்கியமாக சூல் கொள்ளலை தடுப்பதனாலும் மற்றும் கர்ப்பப்பைக்கழுத்து சுரப்பு தடிப்புறுவதனாலும் ஆகும் COC ஐ ஒரு பெண் தொடர்ந்து பாவிக்கும் போது குருதியில் ஈஸ்ரஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ரரோன் அளவுகள் வழக்கமானதை விட அதிகமாவதாலேயே இவ்விளைவு ஏற்படுகின்றது.

3. COC எவ்வளவு தூரம் வெற்றி அளிக்கும்?

- தரப்பட்ட அறிவுறுத்தலுக்கமைய சரியாகப் பாவித்தால் வெற்றியளிப்பு வீதம் 99% சதவீதத்திற்கும் அதிகமானது. (அ – து நூறு பெண்கள் COC பாவித்தால் ஒருவர் கர்ப்பம் தரிக்கக் கூடிய ஆபத்து உண்டு)

முக்கியம்:

- வீரியத்தை கூட்டுவதற்காக COC மாத்திரையை குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில், இரவு உணவின் பின் எடுப்பது உகந்தது.
- COC ஐ சரியான முறையில் எடுக்காது விட்டால் பெண்ணில் ஓமோனின் அளவு குறைவடைந்து கர்ப்பம் தரிக்கும் ஆபத்து நிலைக்கு தள்ளப்படலாம்.

4. COC யாருக்கு மிகவும் உகந்தது?

i. புதிதாக திருமணம் முடித்தவர்கள், தமது முதலாவது கர்ப்பத்தை பிற்போட விரும்புவர்களுக்கு
ii. பிள்ளைகளுக்கிடையில் இடைவெளி விரும்புவோர்களுக்கு.
iii. பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்த விரும்புபவர், ஆனால் நிரந்தர கர்ப்பத்தடை செய்து கொள்ள விருப்பமில்லாதவர்களுக்கு.
iv. கர்ப்பமுறக் கூடியதை ஆபத்தாக எதிர்நோக்குபவர்களுக்கு (மணம்முடித்தவர்கள், விதவை, கணவனை பிரிந்து வாழும் மாது).

5. ஒரு பெண் எப்போது COC எடுக்கத் தொடங்கலாம்?

5.1	**மாதவிடாய் கிரமமாகவரும் பெண்கள்.**	
	5.1.1. மாதவிடாய் ஏற்பட்ட ஐந்து நாட்களுள்	• ஒரு பெண் உடனடியாகவே COC எடுக்க தொடங்கலாம். வேறு குடும்பத்திட்ட முறைகள் பாவிக்க வேண்டிய தேவை இல்லை.
	5.1.2. மாதவிடாய் ஏற்பட்ட ஐந்து நாட்களின் பின்	• கர்ப்பமுறவில்லையென்றால் (இணைப்பை பார்க்கவும்) எந்தவொரு நாளிலும் COC எடுக்கத் தொடங்கலாம். • வேறு ஏதாவதொரு குடும்பத் திட்டமிடல் முறை (உ+ ம் கொண்டோம் பாவனை) பாவிக்கும்படி அல்லது அடுத்துவரும் 7 நாட்களுக்கு உடலுறவை தவிர்க்க அறிவுரை வழங்குக.
5.2	**மாதவிடாய் ஏற்படாத பெண்கள்.**	• கர்ப்பமுறவில்லையென்றால் (இணைப்பை பார்க்கவும்) எந்தவொரு நாளிலும் COC எடுக்கத் தொடங்கலாம். • வேறு ஏதாவதொரு குடும்பத் திட்டமிடல் முறை (உ + ம் கொண்டோம் பாவனை) பாவிக்கும்படி அல்லது அடுத்துவரும் 7 நாட்களுக்கு உடலுறவை தவிர்க்க அறிவுரை வழங்குக
5.3	**குழந்தை பெற்றபின் பாலூட்டும் தாய்**	
	5.3.1.குழந்தை பெற்ற முதல் 6 மாதங்களுள்	• தாய்ப்பாலினளவையும் மற்றும் தரத்தையும் COC பாதிக்குமாதலால், குழந்தை பிறந்த முதல் 6 மாதங்களுக்குள் COC உட்கொள்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். **மு.கு**: தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்க்கு மாதவிடாய் ஏற்படாவிட்டாலும் அரிதாக சூல் கொள்ளலாம். எனவே பிள்ளை பெற்ற முதல் 6 வாரங்களின் பின் உகந்ததொரு குடும்ப திட்டமுறையொன்றைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.
	5.3.2. குழந்தை பெற்ற 6 மாதங்களின் பின்	• 5.1 மற்றும் 5.2 ல் தரப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களைப் பார்க்கவும்.
5.4	**குழந்தை பெற்று பாலூட்டாத, செத்துப் பிறந்த குழந்தையொன்றைப் பெற்ற அல்லது பிறந்த சில நாட்களுக்குள் குழந்தை இறந்த தாயொருவர்**	• முதல் 4 வாரங்களுக்குள் இரத்தம் உறையும் ஆபத்துள்ளதால் COC உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும். • முதல் 4 வாரங்களின் பின் உடனடியாகவே COC உட்கொள்ள தொடங்கலாம். வேறு குடும்பத்திட்ட முறைகள் பாவிக்க வேண்டிய தேவையில்லை. • காலம் தாழ்த்தி வேறு நாளுக்கு COC எடுப்பதானால், பகுதி 5.1 மற்றும் 5.2 அறிவுறுத்தல்களைப் பார்க்கவும்.

5.5.	**(கருத்தரித்த முதல் 28 வாரங்களுக்குள்) கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட பெண்.**	• கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட முதல் 7 நாட்களுக்குள் COC பாவிக்கத் தொடங்கலாம். வேறு குடும்பத்திட்ட முறை பாவிக்க வேண்டிய தேவையில்லை. • ஏழு நாள்களின் பின்பு எனின் பகுதி 5.1 மற்றும் 5.2 அறிவுறுத்தல்களைப் பார்க்கவும்.
5.6	**ஓமோன்களைக் கொண்டுள்ள வேறொரு முறையொன்றிலிருந்து COC பாவிக்க தொடங்கும் போது**	
	5.6.1. DMPA என்ற ஓமோன் கொண்ட ஊசி முறை பாவித்த பின் மாறுபவர்	• மறு ஊசி போடவேண்டிய தினத்திலிருந்து COC பாவிக்கத் தொடங்க வேண்டும். வேறொரு குடும்பத்திட்ட முறை பாவிக்க வேண்டிய தேவையில்லை.
	5.6.2. ஓமோன்களைக் கொண்டுள்ள இம்பிளான்ற் முறையொன்றை பாவிப்பவர் மாறும் போது	• இம்பிளான்ற் அகற்றும் தினத்திலிருந்து COC பாவிக்க தொடங்க வேண்டும். வேறொரு குடும்பத்திட்ட முறையொன்றை பாவிக்க வேண்டிய தேவையில்லை. • அறிவுறுத்தப்பட்ட தினத்தன்று COC தொடங்க முடியாதிருப்பின், பகுதி 5.1 மற்றும் 5.2 அறிவுறுத்தல்களைப் பார்க்கவும்.
5.7	**உட்கருப்பைச் சுருள் (IUD) பாவனையிலிருந்து COC க்கு மாறும் போது**	
	5.7.1. மாதவிடாய் ஏற்பட்ட முதல் 5 நாட்களுள்	• IUD கருப்பையினுள் உள்ள போதே COC ஐ பாவிக்கத் தொடங்கலாம். வேறொரு குடும்பத்திட்ட முறையை பாவிக்க வேண்டிய தேவையில்லை. • IUD ஐ அதே காலப்பகுதியிலேயே அகற்றலாம்.
	5.7.2. மாதவிடாய் ஏற்பட்ட 5 நாட்களின் பின்	• COC ஐ பாவிக்க தொடங்கலாம். ஆனால், IUD ஐ அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்பட்ட காலத்திலேயே அகற்ற வேண்டும்.
5.8	**ஓமோன்களைக் கொண்டிராத குடும்பத் திட்ட முறையொன்றிலிருந்து COC யிற்கு மாறும் போது (இயற்கை முறைகள் அல்லது கொண்டோம் பாவனை)**	• பகுதி 5.1 மற்றும் 5.2 அறிவுறுத்தல்களைப் பார்க்கவும்.

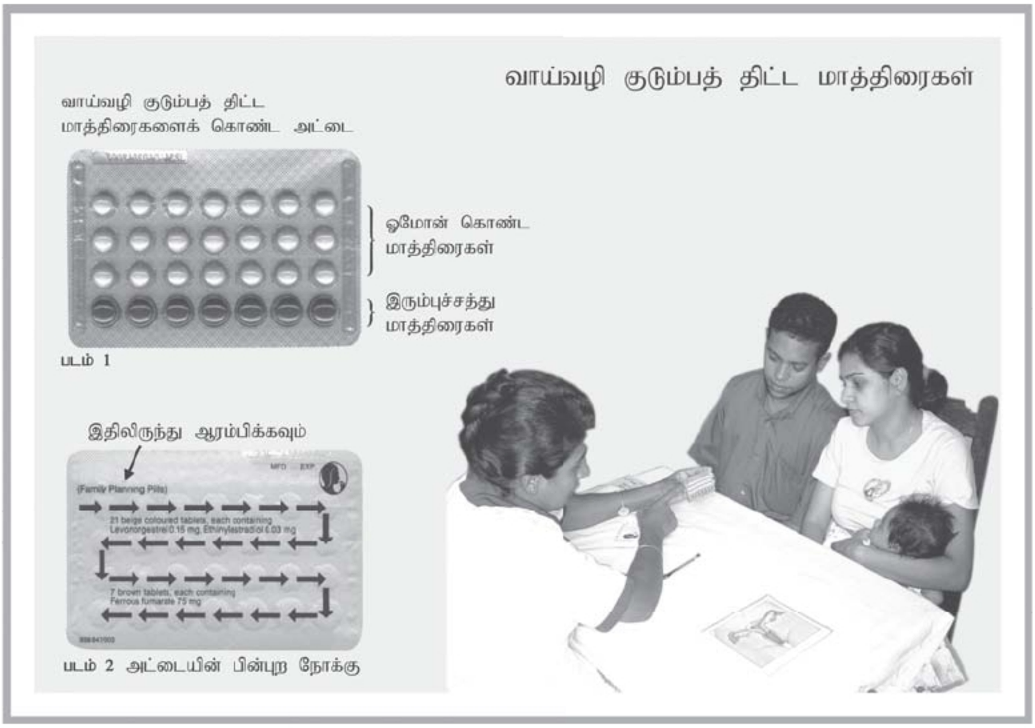
மு.கு: பிள்ளை பெற்ற பெண்ணுக்கு முதல் 4 வாரங்களில் இரத்தம் உறையும் தன்மை கூடிக் காணப்படலாம். எனவே **எக்காரணத்தையிட்டும் பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னான முதல் 4 வாரங்களுள் COC உட்கொள்ளக் கூடாது.**

6. மாத்திரையை உட்கொள்ளும் முறை

i. மாத்திரை பக்கட்டில் ஓமோன்களைக் கொண்டுள்ள 21 மாத்திரைகளிலிருந்து முதலாவதை மாதவிடாய் ஏற்பட்ட முதல் ஐந்து நாட்களுள் உட்கொள்ளத் தொடங்க வேண்டும்.

ii. அதன் பின்னர் (அம்புக்குறி காட்டும் வரிசையில்) ஒவ்வொருநாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரு மாத்திரை வீதமாக (இரும்புச் சத்துள்ள மாத்திரைகள் உட்பட) பக்கற்றிலுள்ள எல்லா மாத்திரைகளும் முடியும் வரை தினமும் தொடர்ந்து உட் கொள்ளவும். இரவுச் சாப்பாட்டின் பின் மாத்திரையை உட்கொள்வது பக்கவிளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு உகந்ததாயிருக்கும்.

iii. ஒரு பக்கற் முடிவடைந்த பின்னர், மேலே கூறப்பட்ட அறிவுரைகளுக்கமைய புதியதொரு பக்கற்றிலிருந்து மாத்திரையை உட்கொள்ளத் தொடங்கவேண்டும்.



- இரும்புச் சத்துள்ள மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் காலப்பகுதியில் வழமையாக மாதவிடாய் ஏற்படும். முதலாவது பக்கற் பாவிக்கும் போது, பக்கற்றிலுள்ள சகல மாத்திரைகளைப் பாவித்து முடித்த பின்னரும் அரிதாக மாதவிடாய் ஏற்படாதிருக்கலாம்.

- இடையில் விடாமல் தினமும் தொடர்ச்சியாக மாத்திரைகளை உட்கொண்டு முடித்த பின், இரண்டாவது பக்கற்றையும் முன்பு போலவே தொடர்ந்து பாவிக்கவும். இரண்டாவது பக்கற்றையும் பாவித்து முடித்த பின் மாதவிடாய் ஏற்படாதிருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

குடும்ப திட்ட முறையின் வீரியத்தைக் கூட்டுவதற்காக, மாத்திரையை தினமும் இடையில் விடாது தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

7. மாத்திரை எடுக்க தவறிய பாவனையாளருக்கு என்ன அறிவுரைகள் வழங்க வேண்டும்?

7.1	**தொடர்ச்சியாக 1 அல்லது 2 நாட்களுக்கு ஓமோன் மாத்திரைகள் எடுக்கத் தவறினால் அல்லது. புதிய பக்கற்றை 1 அல்லது 2 நாட்களின் பின் தொடங்கினால்** 	• ஓமோன் மாத்திரையை விரைவில் உட்கொள்ளவும். • அத்துடன் அன்றைய தினம் உட்கொள்ள வேண்டிய மாத்திரையையும் எடுக்கவும். அ-து இரவில் (ஒரே நாளிலேயே இரு மாத்திரைகளையும் ஒரே நேரத்திலேயே உட்கொள்ள முடியும்.) • அதன் பின்னர் வழமைபோல் தினமும் ஒரு மாத்திரையை எடுக்கவும். • வேறு எந்த குடும்பத்திட்ட முறையையும் கைக் கொள்ள வேண்டிய தேவையில்லை.
7.2	**தொடர்ச்சியாக 3 அல்லது அதனிலும் கூடிய ஓமோன் மாத்திரைகள் எடுக்கத் தவறினால் அல்லது. புதிய பக்கற்றை 3 அல்லது அதனிலும் கூடிய நாட்களின் பின் தொடங்கினால்** 	• ஓமோன் மாத்திரையை விரைவில் உட்கொள்ளவும். • அத்துடன் அன்றைய தினம் உட்கொள்ள வேண்டிய மாத்திரையையும் எடுக்கவும். அ-து இரவில் (ஒரே நாளிலேயே இரு மாத்திரைகளையும் ஒரே நேரத்திலேயே உட்கொள்ள முடியும்.) • அதன் பின்னர் வழமைபோல் தினமும் ஒரு மாத்திரையை எடுக்கவும். • வேறு ஏதாவதொரு குடும்பத் திட்டமிடல் முறை (உ + ம் கொண்டோம் பாவனை) பாவிக்கும்படி அல்லது அடுத்துவரும் 7 நாட்களுக்கு உடலுறவை தவிர்க்க அறிவுரை வழங்குக
	7.2.1. தொடர்ச்சியாக 3 அல்லது அதனிலும் கூடிய நாட்களுக்கு 1வது வரிசையிலுள்ள மாத்திரைகளை எடுக்க தவறினால்	• பாவனையாளர் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவை மேற்கொண்டிருந்தால், மேலே கூறப்பட்டவைக்கு மேலதிகமாக அவசர கருத்தடை மாத்திரைகள் (ECP) உட்கொள்ள அல்லது கருப்பை உட்சுருள் ஒன்றை உட்செலுத்த நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
	7.2.2 பாவனையாளர் 3 வது வரிசையிலுள்ள 3 அல்லது மேற்பட்ட் மாத்திரைகளை எடுக்க தவறினால்.	• பகுதி 7.2 இல் கூறப்பட்ட அறிவுரைகளுக்கு மேலதிகமாக. • அப்பக்கற்றிலுள்ள எஞ்சிய ஓமோன் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளவும். மேலும் இரும்புச்சத்து அடங்கிய மாத்திரைகளை தவிர்த்து, மறுநாள் புதியதொரு பக்கற்றை ஆரம்பிக்கவும்.
7.3	**பாவனையாளர் இரும்புசத்து அடங்கிய மாத்திரைகளை உட்கொள்ளத் தவறினால் (பக்கற்றிலுள்ள கடைசி 7 மாத்திரைகள்)**	• எடுக்கத்தவறிய மாத்திரைகளை வீசி விடவும். • அதன்பின் எஞ்சிய இரும்பு சத்து மாத்திரைகளை தினமும் ஒன்றாக உட்கொள்ளவும். • இரும்புச் சத்து அடங்கிய மாத்திரைகள் முடிந்ததும் புதிய பக்கற்றை தொடங்கவும்.
7.4	**பாவனையாளருக்கு கடுமையான வயிற்றோட்டம், வாந்தி ஏற்பட்டால்.**	• மாத்திரை உட்கொண்ட 2 மணித்தியாலயத்துள் வாந்தி எடுத்தால், அதன் பயன் அற்று விடும். எனவே, வாந்தி நின்றபின் மேலதிக மாத்திரை ஒன்றை விழுங்க வேண்டும். • அதன் பின்னர் வழமைபோல தினமும் ஒரு மாத்திரை எடுக்கவும். • வாந்தியும், வயிற்றோட்டமும் 3 தினங்களுக்கு மேல் நீடித்தால். • பகுதி 7.2 ல் உள்ள அறிவுரையை பார்க்கவும்.

8. COC ஐ நீண்ட காலத்திற்கு உட்கொள்ள முடியுமா?

- COC பாவிப்பதற்கு தடையாக ஏதும் காரணங்களில்லாவிட்டால் தொடர்ந்து நீண்ட காலத்திற்கு பாவிக்கலாம். (மாதவிடாய் அற்றுப் போகும் காலம் வரை)

9. COC எடுப்பதை நிறுத்தியபின் எவ்வளவு காலத்தில் கர்ப்பம் தரிக்கும் ஆற்றல் ஏற்படும்?

- கர்ப்பமுறும் ஆற்றல் தாமதமேதுமின்றி ஆரம்பிக்கும்.
- COC யானது மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்தாது.

10. பக்கவிளைவுகள்

- COC பாவனையின் போது சிறிய பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம். (உ + ம் : தலையிடி, தலைச்சுற்று, ஓங்காளம், மார்பகநோவு, பருமன் மாற்றம், மனநிலைமாற்றம், முகப்பரு, மற்றும் மாதவிடாய் தன்மைமாற்றம்).
- இப்பக்கவிளைவுகள் முதலாவது பக்கற் பாவித்து முடித்த போது இல்லாமல் போய்விடும். எனவே, இரவுச் சாப்பாட்டின் பின் மாத்திரையை உட்கொள்வதால் இப்பக்கவிளைவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம் என்றும், மாத்திரையை எடுப்பதை நிறுத்த வேண்டிய தேவையில்லை என்றும் பாவனையாளர்களுக்குப் **புரியவைத்தல் அவசியம்.**
- பக்கவிளைவுகள் தொடர்ந்துமிருந்தால், வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

10.1 பொதுவான பக்கவிளைவுகளுக்குப் பரிகாரம்.

பாவனையாளரை தொடர்ந்தும் மாத்திரையை பாவிக்க அறிவுரை கூறல். மாத்திரையை தவிர்த்தல் கர்ப்பமேற்பட வழிவகுப்பதுடன், பக்கவிளைவுகளைக் கடுமையாக்கவும் கூடும்.

- **தலையிடி** - பரசிட்டமோல்(500-1000 மி.கி) அல்லது நோவு நீக்கியை பாவிக்கவும்.
- **ஓங்காளம் மற்றும் தலைச்சுற்று** - படுக்கைக்கு போக முன்னர் அல்லது உணவுடன் மாத்திரையை உட்கொள்ளவும்.
- **மார்பக நோவு** - தோதான ஒரு மார்புச் கச்சையை அணியவும், சூடான அல்லது குளிரான ஒத்தடம் அல்லது (500 -1000 மி.கி) பரசிட்டமோல் அல்லது ஏதாவது ஒரு நோவு நீக்கியை பாவிக்கவும்.
- **பருமனில் மாற்றம்** - உணவை கவனிப்பதுடன், ஆற்றுப்படுத்தல் சேவையும் வழங்கல்.
- **மனநிலை மாற்றம்** - வீட்டுப்பரிகாரம், மற்றும் உகந்த ஆதரவு வழங்கல் போன்றன.
- **முகப்பரு** - COC ஐ பாவித்து வர குறையும் அல்லாவிட்டால் உள்ளூர் பரிகாரம்.
- **மாதவிடாய் தன்மை மாற்றம்** - தைரியம் கூறல், சில மாதங்களில் குறைந்து விடும் அல்லது குணமாகிவிடும் ஆபத்தற்றது. NSAIDS மூலம் ஓரளவு நிவாரணம் கிடைக்கும். ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக இரத்தப்போக்கு நீடிக்குமானால் குழந்தைப் பேற்று வைத்திய நிபுணரிடம் மேலதிக பரிகாரத்திற்காக அனுப்பவும்.

11. COC பாவிக்க முடியாத கட்டங்கள்.

கர்ப்பம் மற்றும் பிள்ளைப் பேற்றின் பின்பான காலம்.	• கர்ப்பம் அல்லது கர்ப்பமென சந்தேகமிருப்பின் • பிள்ளை பெற்ற பின் தனியே தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டும் முதல் ஆறு மாத காலமும் • தாய்ப்பால் ஊட்டாத போதும் பிள்ளை பெற்ற பின்னுள்ள முதன் நான்கு வாரங்களும் (உ + ம் : செத்துப்பிறந்த, பிள்ளை பிறந்து 28 நாட்களுக்குள் இறந்திருப்பின்)
இதய மற்றும் குருதி சுற்றோட்ட தொகுதி சார் நோய்கள்.	• இதய நோய்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய பல ஆபத்துக் காரணிகளை கொண்டுள்ள பெண்கள் (உ + ம் : 35 வயதிற்கு மேல், உயர்குருதி அமுக்கம், புகைத்தல், நீரிழிவுநோய், மேற்கூறியவற்றில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்டவை) • குருதி அமுக்கம் 140 / 90 மி.மி.Hg க்கு மேல் இருப்பின். • தற்போது அல்லது முன்போ மாரடைப்பு நோய் • இருதய வால்வு சம்பந்தமான நோய் • பாரிசவாதம் காணப்பட்டிருப்பின் • ஆழ நாள குருதிக்கட்டி (DVT) மற்றும் சுவாசநாள நாடி அடைப்பு (PE) நோய்.
சத்திர சிகிச்சை	• நீண்ட காலம் படுக்கையில் ஓய்வு கொள்ள வேண்டிய பாரிய சத்திரசிகிச்சை (இருவாரங்களுக்கு மேல்) காலில் சத்திரசிகிச்சை.
தலையிடி	• கபால இடி
மார்பக புற்றுநோய்	• முன்போ அல்லது தற்போதோ மார்பக புற்றுநோய்
நீரிழிவு	• சிக்கல்களுடன் உள்ள நீரிழிவு(பார்வை நரம்பு பாதிப்பு, நரம்புப் பாதிப்பு, சிறுநீரகப் பாதிப்பு)
ஈரல் மற்றும் பித்தப்பை தொடர்பான நோய்கள்	• முன்போ அல்லது தற்போதோ பித்தப்பை நோய் • தற்போது ஈரல் நோய் (குறுங்கால ஈரலழற்சி) • ஈரல் புற்றுநோய் • ஈரலில் கடுமையான பாதிப்பு - சிரோசிஸ்
மருந்து பாவனை	• காசநோய் அல்லது தொழுநோய்காக ரைபாம்பிசின் (Rifampicin) குளிகைப் பாவனை • சோடியம் வல்பரேட் தவிர்ந்த ஏனைய வலிப்புக் குளிகை பாவனை

மேலதிக விபரங்களுக்கு உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் கருத்தடைப் பாவனைக்குரிய மருத்துவத் தகுதிகாண் நிலைமைச் சக்கரத்தைப் பார்க்கவும்.

- பாரிய சத்திரசிகிச்சை அல்லது காலில் சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ள 2 வாரங்களிற்கு முன்னதாகவே COC பாவனை நிறுத்தப்படல் வேண்டுமென்ற அறிவுரை வழங்கப்படல்.
- அப்படியான சத்திரசிகிச்சையின் பின், எழுந்து நடமாடக் கூடிய நிலை ஏற்பட்ட 2 வாரங்களின் பின்பே, COC மீண்டும் தொடங்கப்படல் வேண்டும்.
- COC பாவிக்க முடியாத காலத்தில் தேவைப்படின் வேறொரு குடும்பத்திட்ட முறையொன்றை பாவிக்க அறிவுரை கூறலாம்.

12 COC பாவனையை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டிய நிலைமைகள்.

- கபால இடி
- கடுமையான மார்பு நோவு
- கடுமையான வயிற்று நோவு
- ஆழ நாளத்தில் குருதிக்கட்டி அடைப்பினால் காலில் கடுமையான நோவு.
- செங்கண்மாரி

கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளைப் பாவிக்கும் பெண்ணொருவர் மேலே கூறிய ஏதாவதொரு நிலைமைகளிலிருந்தால், உடனடியாகவே மருத்துவ சிகிச்சைக்காக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படல் வேண்டும்.

13. COC வழங்கும் போது சேவை வழங்குபவர்கள் பின்வருவன பற்றி அவதானமெடுக்க வேண்டும்.

- குடும்பத்திட்டமிடல் ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான மின்னும் அட்டைகளைப் பயன்படுத்தி, பாவனையாளரை அவரது துணையுடன் கூட்டாக நன்றாக ஆற்றுப்படுத்தல் வேண்டும்.
- சேவை வழங்குனர், பாவனையாளர் / தம்பதிகள் மீது மரியாதையும், நட்பும், காட்ட வேண்டும். குடும்பத்திட்டமிடல் தொடர்பாக எவ்விதமான கேள்விகளையும், விளக்கங்களையும், பாவனையாளர்/ தம்பதியர் கூச்சமின்றி கேட்க கூடிய நிலைமையை பேணவேண்டும்.
- ஏற்படும் பயன்கள், சிறிய பக்கவிளைவுகள்(மாதவிடாய் குழப்பங்கள்), அடுத்த COC பக்கற்றை எங்கு பெறலாம் என்பன பற்றிய தகவல்கள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.
- இரகசியம் பேணப்படல் வேண்டும். பாவனையாளர் COC பாவனை பற்றி சுயாதீனமாகவும், தன் அறிவு பூர்வமானதாகவும் தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- COC ஐ பாவனையாளருக்கு வழங்குவதற்கு முன் பாவனையாளரின் பொருத்தப்பாடு பற்றி, சேவை வழங்குனர் பின்வரும் சரிபார்க்கும் நிரலைப் பயன்படுத்தி அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கருத்தடை மாத்திரைப் பாவனைக்கான சரிபார்க்கும் நிரல்.

	நீங்கள்/உங்களுக்கு	ஆம்	இல்லை
1	கர்ப்பிணி என நினைக்கிறீர்களா?		
2	6 மாதங்களுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு பாலூட்டுபவரா?		
3	உயர்குருதி அமுக்கம் உடையவரா?		
4	பாரிசவாதம், மாரடைப்பு அல்லது கால் அல்லது வேறு அங்கமொன்றில் குருதி கட்டிபட்ட நிலை போன்றவை இருக்கின்றதா / இருந்ததா?		
5	கீழ்க்கால் தசை நோவுடன் வீக்கமுடனுள்ளீரா?		
6	பாரியதொரு சத்திரசிகிச்சையொன்று அல்லது கால்களில் சத்திரசிகிச்சை செய்து கொள்ள உள்ளீரா?		
7	அடிக்கடி கடுமையான தலையிடி ஏற்படுகின்றதா?		
8	மார்பகத்தில் கட்டிகள் காணப்படுகின்றனவா?		
9	நீரிழிவு நோய் உள்ளவரா?		
10	பித்தப்பை நோய் அல்லது ஈரல் நோய் உள்ளவரா? (உ+ம் செங்கண்மாரி)		
11	காக்கை வலிப்பு, காசநோய், தொழுநோய் ஏதாவது உண்டா?		

ஒன்று அல்லது பலகேள்விகளுக்கு ஆம் என்று பதிலளித்தால், வேறேதாவதொரு குடும்பத்திட்ட முறையொன்றை பாவிப்பதற்கு ஆற்றுப்படுத்தல் அல்லது ஏதாவது இருக்கக் கூடிய மருத்துவ அறிக்கைகளுடன் பாவனையாளரை வைத்திய உத்தியோகத்தொருவரிடம் அனுப்பவும்.

வைத்திய உத்தியோகத்தருக்கான அறிவுறுத்தல்:
பாவனையாளர் COC பாவிப்பதற்கு பொருத்தப்பாடுடையவரா என சோதித்தறியவும். (இலங்கைக்குரிய வகையில் மாற்றியமைக்கப்பட்ட) உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் கருத்தடை சாதன பாவனைக்குரிய மருத்துவ பொருத்தப்பாட்டு நிலைமைச்சக்கரம் 2009 ஐ பாவித்து) அல்லது வேறொரு குடும்பத்திட்டமிடல் முறையொன்றிற்கு பாவனையாளரை ஆற்றுப்படுத்தவும்.

பாவனையாளர் சரிபார்க்கும் நிரலுக்கமைய COC பாவிக்க தகுதி வாய்ந்தவராயின்,

i. அவருக்கு தேவையான அளவு COC ஐ வழங்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும். (முதல் முறை 3 பக்கற்றுக்களை வழங்கவும்). எந்த நேரத்திலும் மேலதிகமாக ஒரு பக்கற்றை வைத்திருக்கும்படி பாவனையாளருக்கு அறிவுரை வழங்கவும்.

ii. மேல்வருவன பற்றி பாவனையாளருக்கு தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்படல் அவசியம்.

   a. COC யை பாவிப்பது பற்றி

   b. உட்கொள்ள தவறிய மாத்திரைகள் தொடர்பாக

   c. COC ஐ உடனடியாக நிறுத்த வேண்டிய நிலைமைகள்.

iii. தற்போது பாவித்துக் கொண்டிருக்கும் பக்கற் முடியும் முன்னரே புதியதொரு பக்கற்றை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென பாவனையாளருக்கு புரியவைக்கவும்.

iv. ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால், அல்லது வேறொரு குடும்பத்திட்ட முறையொன்றிற்கு மாற வேண்டிய தேவை ஏற்படுமிடத்து, உடனடியாகவே சேவை வழங்குனரை சந்திக்க வேண்டுமென அறிவுரை வழங்கவும்.

v. பக்கற்றை குளிர்மையான, நீர்ப்பற்றற்ற சிறுவர்களுக்கெட்டாத இடமொன்றில் களஞ்சியப்படுத்துமாறு பாவனையாளருக்கு அறிவுரை வழங்கவும்.

மு.கு.

தொடர்ச்சியற்றதும், தவறுதலுமான COC பாவனை எதிர்பாராது கர்ப்பம்தரிக்க வழிவகுக்கும். எனவே, மாத்திரைகள் தொடர்ச்சியாக எடுக்க த்தவறக் கூடிய பாவனையாளருக்கு வேறொரு குடும்பத்திட்ட முறையொன்றையும் கைக் கொள்வது பற்றி சிந்திக்க வேண்டியிருக்கும்.

மேலும், பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் கொண்டோமை பாவிப்பதற்காக அதுபற்றி ஆற்றுப்படுத்துவதும், கொண்டோமை பாவனையாளருக்கு வழங்குதலும் பொருத்தமானதாகும்.

- COC ஐ பாவிக்கத் தொடங்கும் வரை
- ஏதாவதொரு காரணத்திற்காக COC எடுக்கத் தவறிய போது அல்லது எடுக்காமல் நிறுத்திய போது.
- COC பக்கற்றை பாவிக்க தாமதமான போது
- பாவனையாளரோ அல்லது அவரது கணவரோ எயிட்ஸ் அல்லது ஏதாவது பாலியல் நோய் உள்ளவராக அல்லது ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை கொண்டுள்ள போது.

14. தொடர் கவனிப்பு

தொடர் கவனிப்பின் நோக்கமானது, பாவனையாளருக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சனை / சந்தேகங்களை தீர்க்கவும், அவரின் தொடர்ச்சியான பாவனையை ஊக்குவிக்கவுமாகும்.

14.1. வெளிக்களத்தில்

- கு.ந.உ பாவனையாளரின் குடியிருப்பிற்கு மாதமொரு தடவை தரிசிப்பு செய்து அவருக்கு COC பக்கட்டை வழங்கல் அவசியம். (2-3 பக்கற்றுக்களை தேவையானால் வழங்கவும்.)

- சரியாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் மாத்திரைகள் எடுக்கப்படுகின்றனவா என்பது பற்றி கேட்டறியவும்.

- பக்கவிளைவுகள் பற்றி கேட்டறிவதோடு, அவற்றிற்கு தேவையான அறிவுரை வழங்கவும். அல்லது மேலதிக கவனிப்பிற்காக அனுப்பவும்.

14.2. கிளினிக்கில் / சிகிச்சை நிலையத்தில் தொடர்ந்து COC பாவிப்பவர்களை

- உயர் குருதி அமுக்கம், நீரிழிவு போன்ற ஆபத்துக் காரணிகள் உண்டா என கண்டறிய, வருடமொருமுறை மருத்துவ சோதனைக்குட்படுத்தவும்.

- ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டால், குடும்பத்திட்ட கிளினிக் பதிவேட்டில் (H-1153) பதிவு செய்வதுடன் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சாதனங்களின் தோல்விகள், சிக்கல்கள் மற்றும் தராதரமற்ற உற்பத்திகள் பற்றிய அறிக்கைப்படிவத்திலும் குறிப்பிடப்படல் வேண்டும். பகுதி 10.1 ல் கூறப்பட்டவாறு பக்கவிளைவுகள் கையாளப்பட வேண்டும்.

15. சேவை வழங்கல்.

15.1. சேவை வழங்குனர்கள்.

- வைத்திய உத்தியோகத்தர்கள்.
- பதிவு செய்த மருத்துவ உத்தியோகத்தர்கள் (RMO)
- பொது சுகாதார தாதிய சகோதரிமார் (PHNS)
- மேற்பார்வை குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் (SPHM)
- குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் (PHM)

15.2. COC ஐ பெறக் கூடிய இடங்கள்

- அரசாங்க குடும்பத்திட்ட கிளினிக்குகள். (வைத்தியசாலை, சு.வை.அ.காரியாலயம் மற்றும் வெளிக்கள குடும்பத்திட்ட கிளினிக்குகள்)
- குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் காரியாலயம்
- பெருந்தோட்ட குடும்பத்திட்ட கிளிக்குகள்.
- அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் நடத்தும் குடும்பத்திட்ட கிளினிக்குகள் (உ–ம் : FPA, PSL, SLAVSC)
- தனியார் வைத்தியசாலைகள் மற்றும் தனியார் மருத்துவ நிலையங்கள்.
- அங்கீகாரம் பெற்ற மருந்து விற்பனை நிலையங்கள்.

15.3. களஞ்சியப்படுத்தல்.

- COC பக்கற்றுக்களை அறைவெப்பநிலையில் (15-300C) குளிரான ஈரப்பற்றற்ற, சூரிய ஒளி படாத இடத்தில் சேகரித்து வைக்கவும்.