சுயுமுர்கு முர்துதுீஜருகுஜளுப் புயுனுபுடுதுதுீ குருக் குஜலுப்பு சேயுதுகேுர்ணுடுவுர் குளுீனு ஆனுபுவுஞ் குஜளுக் குணுடுறுீயு இநுதுீயுர்வீலு நுடுதுதுப்புடுடு ஓர் ஆய்வீனு முக்குீயு முடீவுகுளு -2023

அறிமுகம்

இந்தியாவில் நிகழும் மொத்தக் கருக்கலைப்புகளின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுவதற்கு குட்மார்கர் என்ற அமைப்பு ஏழு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஓர் ஆராய்ச்சியை நடத்தியது.1 அவ்வாய்வின்படி நம்நாட்டில் 2015 ஆம் ஆண்டில் மட்டும் சுமார் 1.56 கோடி கருக்கலைப்புகள் நடந்துள்ளது எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. அவற்றில், 73 சதவிகித கருக்கலைப்புகள் மருத்துவ மையங்களில் நடைபெறாமல், மக்கள் தாங்களாகவே சுயமாக மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி கருவைக் கலைத்துக் கொண்டுள்ளனர் என்று அந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. 1.சுயமாக மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி கருக்கலைப்பு செய்துகொள்வது என்பது, மருத்துவசேவை வழங்குபவரின் மேற்பார்வை ஏதுமின்றி, ஒருவர் தானாக மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொண்டு கர்ப்பத்தைக் கலைத்து விடுவதாகும். மாத்திரைகள் மூலம் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வது குறித்த தகவல்கள் மற்றும் அந்நிகழ்வின்போது தேவைப்படும் உதவிகள் ஒருவருக்கு முழுமையாக கிடைக்கும் பட்சத்தில், சுயமாக மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வது என்பதும் ஒரு பாதுகாப்பான முறையாகும். இது, மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் நடப்பதே பாதுகாப்பானது மற்றும் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கிறது என பல ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.2 மேலும், உலக சுகாதார மையம் (டீர்ழு) 2012 ஆம் ஆண்டிலேயே, சுயமாக மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வது என்பது பாதுகாப்பானது மற்றும் ஒரு சிறந்த வழிமுறை என பரிந்துரைத்துள்ளது.3

இவ்வாய்வை நாங்கள் எவ்வாறு மேற்கொண்டோம்

சுயமாக மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி கருக்கலைப்பு செய்து கொண்டவர்களுடைய அனுபவங்கள் என்ன? மற்றும் அந்நிகழ்வின், ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவர்கள் அதை எப்படிக் கையாண்டார்கள் என்பதைக் கண்டறிவதற்காக நாங்கள் இவ்வாய்வை நடத்தினோம். அதற்கு, கடந்த ஐந்தாண்டுகளில், சுயமாக மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொண்டு கருக்கலைப்பு செய்து கொண்ட 43 நபர்களிடமும், அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் விரிவான நேர்க்காணல் மூலம் தகவல் சேகரித்தோம். தமிழ்நாடு, ஜார்கண்ட், பீகார், மேற்குவங்காளம், மகாராஸ்டரா மற்றும் மத்தியப்பிரதேசம் ஆகிய ஆறு மாநிலங்களிலிருந்து இவ்வாய்விற்கான மாதிரிகளைத் தேர்வுசெய்து தகவல்களைத் திரட்டினோம். குறிப்பாக, இவ்வாய்வில் பங்குபெற்ற அனைவரும் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாகும். மேலும் ஆய்வில் கலந்து கொண்டவர்களில் அதிக எண்ணிக்கையிலானோர் கிராமப்புற மற்றும் ஏழை நலிவடைந்த வகுப்பைச் சார்ந்த பெண்களாவர். சுயமாக கருக்கலைப்பு செய்துகொண்ட பெண்கள், அவர்களது கணவர், காதலர், தாய், மாமியார் முன்கள சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் என பலரிடமிருந்து இவ்வாய்விற்கானத் தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டது.

மேலும், குவாலியர், கல்சினி மற்றும் பூனே ஆகிய நகரங்களிலுள்ள மருத்துவமனைகளில் இந்திய குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சங்கத்தின் மருத்துவமனைகளில் கருக்கலைப்பிற்கு பிந்தய மருத்துவசேவையை நாடிய 156 நபர்களிடமிருந்தும் தகவல்கள் சர்வே மூலம் திரட்டப்பட்டது. குறிப்பாக, இந்த சர்வேயின் மூலம் கருக்கலைப்பின்போது இரத்தப்போக்கு எவ்வளவு இருந்தது, அடிவயிற்றில் தசைப்பிடிப்பு போன்ற வலி மற்றும் இதர பின்விளைவுகள் என்னென்ன இருந்தது என்பதைக் கண்டறிந்தோம். மேலும், மாத்திரைகள் மூலம் கரு முழுமையாக வெளிவந்ததா? மற்றும் மருத்துவ உதவியை நாடியதற்கான காரணங்களையும் கேட்டறிந்தோம்.

சர்வே மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்கள் ஸ்டேட்டா 15 என்ற மென்பொருள் உதவியுடன் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. அதுபோலவே, விரிவான நேர்காணல் மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களின் விளக்க அறிக்கைகளை மேக்யுடா என்ற மென்பொருள் உதவியுடன் முக்கியமாக என்னென்ன கருப்பொருள்கள் மற்றும் கருத்துக்கள் இவ்வாய்வில் வெளிவந்துள்ளது என்பதைக் கண்டறிந்து வகைப்படுத்தினோம். இவ்வாய்வுச் சுருக்கத்தில் இடம்பெற்றுள்ள புள்ளிவிவரங்கள் அனைத்தும் சர்வேயிலிருந்து கிடைத்த தகவல்கள் ஆகும். அதுபோலவே, இதிலுள்ள மேற்கோள்கள் அனைத்தும் விரிவான நேர்கானல் முலம் பெறப்பட்டவையாகும். சர்வே மற்றும் நேர்காணலில் மூலம் கிடைத்த தகவல்களின் அடிப்படியில் முக்கிய முடிவுகள் வெளிவந்துள்ளது.

அமெரிக்காவிலுள்ள ஐபிஸ் ரீபுரடெக்டிவ் ஹெல்த் என்ற அமைப்பு, இந்தியாவிலுள்ள ரூரல் விமன்ஸ் சோஷியல் எஜிக்கேசன் சென்டர்-ரூசக், சேனிட்டேசன் அண்டு ஹெல்த் ரைட்ஸ்-ஸ்ரி மற்றும் பேமிலி பிளானிங் அசோசியேஷன் ஆப் இந்தியா போன்ற தோழமை நிறுவனங்களுடன் இணைந்து இந்த ஆய்வை நடத்தினோம். அதன் முக்கிய முடிவுகள் பின்வருமாறு.

முக்கிய தகவல்கள

எ மருத்துவமனைக்கு சென்று மாத்திரை மூலம் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வது போன்றே, சுயமாக மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வதும் பாதுகாப்பானது மற்றும் நன்கு பயன் தருகிறது. கருக்கலைப்பு நிகழும்போது அசௌகரியம்/ என்னென்ன அறிகுறிகள் மற்றும் பின் விளைவுகள் ஏற்படும் எனத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். அதுபோலவே அந்நிகழ்விற்கு எவ்வாறு, நம்மை தயார்படுத்திக் கொள்வது மற்றும் ஆபத்தான அறிகுறிகளை எப்படி இனங்காணுவது எனத் தெரிந்திருப்பது இந்நிகழ்வை ஒருவர் எளிதில் கையாளுவதற்கு உதவியாகஇருக்கக்கூடும். தகவல்கள் சரிவரக் கிடைப்பதில்லை

எமாத்திரைகளை வழங்கக்கூடிய நபர்கள், (மருந்தாளுநர்) அதைப் பெறுபவர்களுக்கு மாத்திரைகளை எப்பொழுது எப்படி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், இம்முறையில் கருக்கலைப்பு எவ்வாறு நிகழும், என்பது குறித்த விரிவானத் தகவல்களை வழங்க வேண்டியுள்ளது.

எதகவல்கள் சரிவரக் கிடைக்காதது மற்றும் தவறானத் தகவல்கள் கிடைப்பது, மேலும் பயம் மற்றும் குற்ற உணர்வு போன்றவை கருக்கலைப்பு சேவையைப் பெறுவதில் கூடுதல் தடைகளை உருவாக்குகின்றன. இதனால் மாத்திரைகளை சரிவர பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்கும் இவை வழிவகுக்கின்றன. அதனால், கருக்கலைப்பிற்கு பிந்தைய சேவை தேவைப்படுபவர்கள் கூட அச்சேவையை பெறுவதற்கு மிகுந்த சிரமப்படுகின்றனர்.

முக்கிய முடிவுகள

கர்ப்பமாக இருப்பதை அவர்கள் எப்படி கண்டறிந்தனர்?
கர்ப்பத்திற்கான அறிகுறிகள் அல்லது மாதவிலக்கு தள்ளிப்போனது தெரிந்ததும், கர்ப்பத்தை ஊர்ஜிதப்படுத்த சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொண்டதாக பெரும்பாலானோர் தெரிவித்தனர். இருந்தபோதிலும் தாய்பால் ஊட்டும் காலத்தில் கூட கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடும் என்ற விஷயத்தை சிலர் உணர்ந்திருக்கவில்லை. அதுபோலவே, ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்குச் சுழற்சியுடைய பெண்களுக்கு தாங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறோமா? அல்லது இல்லையா? எனத் தெரிந்து கொள்வதும் மிகப்பெரியசவாலாக இருந்துள்ளது.

பிற கருக்கலைப்பு வழிமுறைகளைவிட சுயமாக மாத்திரைகள் மூலம் கருவைக் கலைக்கும் முறையை மக்கள் அதிகம் தேர்வு செய்வதற்கான காரணங்கள் என்ன?

பின்வரும் பல்வேறு காரணங்களுக்காக சுயமாக மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளும் வழிமுறையை மக்கள் அதிகம் தேர்வு செய்துள்ளனர் குறிப்பாக,

- தனியார் மருத்துவர்/மருத்துவமனையில் கருக்கலைப்பு செய்துகொள்வதற்கு அதிகமாக செலவாகும் என்பதால்,
- அரசு மருத்துவமையங்களில் கருக்கலைப்புச் சேவைகள் கிடைக்காதது அல்லது ஓரிரு அரசு மையங்களில் மட்டும் அச்சேவை கிடைப்பதால்,
- மருத்துவசேவை வழங்குபவரிடம் சென்றால், தங்களையும் தங்களுடைய செயலையும் குற்றப்படுத்துவார்கள் அல்லது களங்கப்படுத்துவார்கள் என்ற பயத்தால்,
- மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி தவறாக நினைப்பார்கள் என்ற பயத்தால்,
- மருத்துவமனைக்கு சென்றால் நாங்கள் கருக்கலைப்பிற்கு தான் சென்றிருக்கிறோம் என்பதை மக்கள் எளிதில் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள் என்ற பயத்தால்,
- சிறிய அறுவைச் சிகிச்சை முறையில் செய்யப்படும் கருக்கலைப்பு குறித்து ஒருவித பயம் நிலவுவதால் மாத்திரைகளைத் தேர்வு செய்கின்றனர்,
- தங்களுடைய நட்பு வட்டத்தில் உறவினர்களில் சிலர் சுயமாக மாத்திரை மூலம் கருக்கலைப்பு செய்துகொண்ட அனுபவத்தை பகிரும்போது, இது வேறு யாருக்கும் தெரியாமல், இரகசியமாக செய்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு வழிமுறையாக இருப்பதால் தங்களுக்கு உகந்த முறை என உணர்கின்றனர்,
- வேறு யாருக்கும் தெரியாமல் இரகசியமாக செய்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு முறையாக இது இருப்பதால்.

மாத்திரைகள் மூலம் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வது குறித்த தகவல்களை மக்கள் யாரிடமிருந்து பெற்றுள்ளனர்?

கருக்கலைப்பு நிகழும்போது அதன் ஒவ்வொரு நிலையின் போதும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது குறித்த தகவல்களை, பலரிடமிருந்து பெற்றுள்ளனர். குறிப்பாக, கிராம அளவில் சேவை வழங்கக்கூடிய முன்களப் பணியாளர்களான, பரம்பரை வைத்தியர், ஆஷா மற்றும் அங்கன்வாடிப் பணியாளர்கள், நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் பக்கத்து வீட்டார் ஆகியோரிடமிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுள்ளனர்.

கருக்கலைப்பு மாத்திரைகளை யாரிடமிருந்து மக்கள் பெற்றுள்ளனர்?

பெரும்பாலான மக்கள் மருந்தகத்திலிருந்து மாத்திரைகளைப் பெற்றுள்ளனர். பல நேரங்களில் ஆண்கள் தங்களுடைய மனைவி/ காதலிக்காக மருந்தகங்களுக்குச் சென்று மாத்திரை வாங்கி வந்துள்ளனர். மாத்திரைகளை எப்படி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும், எப்பொழுது மற்றும் எத்தனை மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தகவல்களை மருந்தாளுநர்கள் வழங்கவில்லை மேலும், கருக்கலைப்பு மாத்திரை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு எப்பொழுது, எப்படி நிகழும், மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளும்போது ஏற்படும் சில அறிகுறிகள் மற்றும் பின்விளைவுகள் என்ன என்ற விவரங்களையும் கொடுக்கவில்லை.

அதுபோலவே, கருக்கலைப்பிற்கு பிறகு ஏதும் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் அல்லது ஏதும் சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் எங்கு, எந்த மருத்துவ மையத்தின் உதவியை நாடுவது போன்ற தகவல்களும் மக்களுக்கு கிடைக்கவில்லை.

மாத்திரையின் செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்புக் குறித்து பல தவறானத் தகவல்கள் தங்களுக்கு கிடைத்துள்ளது என மக்கள் தெரிவித்துள்ளனர். அதனால் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் ஆபத்தானது, குழந்தையின்மை மற்றும் உடல் நலனில் மிகுந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடக்கூடும் என்று மக்கள் நம்ப நேரிடுகிறது.

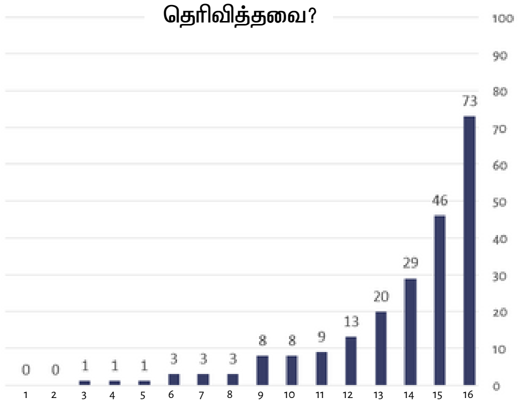
சுயமாக மாத்திரைகள் மூலம் கருக்கலைப்பு செய்து கொண்டவர்கள் கூடுதல் சிகிச்சைக்காக ஒரு மருத்துவமனையை நாடியபோது அவர்களுக்கு கிடைத்த தகவல்கள்:	
மாத்திரை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும்/ நிகழும்	68%
எங்கு சேவையைப் பெறுவது	67%
எம்மாதிரியான வலியை எதிர்பார்க்கலாம்	65%
ஆபத்தான அறிகுறிகள் மற்றும் பின்விளைவுகளை எப்படி கண்டறிவது	50%
எவ்வளவு உதிரப்போக்கு இருக்கக்கூடும் என்ற எதிர்பார்ப்பு	46%
உங்களுக்கு ஏதும் வலி ஏற்பட்டால் அதை சமாளிப்பதற்கு என்னென்ன செய்யலாம்	44%
மாத்திரைகளினால் பொதுவாக ஏற்படும் பின்விளைவுகள்	42%
மாத்திரைகளினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை எப்படி கையாளுவது	28%

மாத்திரைகளை பயன்படுத்துவது எப்படி என்பது குறித்த அனுபவம் எவ்வாறு இருந்தது?

- மாத்திரைகளை, எப்படி, எப்பொழுது மற்றும் எத்தனை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விவரம் பலருக்கும் கிடைக்கவில்லை. அதனால், மாத்திரையினால் ஆபத்தான பின் விளைவுகள் ஏதும் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற அச்சம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதன் விளைவாக, மாத்திரை உட்கொள்ளும்போது சில அறிகுறிகள் தோன்றியதும் சிலர் தொடர் மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டனர். அதனால் மாத்திரையின் செயல்திறன் குறைந்து விடக்கூடும். இது போன்ற தவறான கருத்துக்களால், மக்கள் மருத்துவ உதவி தேவைப்படும்போது கூட அதைப் புறக்கணிப்பதற்கு வழி வகுக்கக்கூடும்.
- தங்களுக்குத் தோன்றிய அறிகுறிகள் மற்றும் பின்விளைவுகள் அனைத்தும் அவர்கள் எதிர்பார்த்தது போல் இல்லாமல், மாறுபட்டிருந்ததாக மக்கள் கவலை தெரிவித்தனர்.

- பெரும்பாலான மக்கள் தங்களுடைய கருக்கலைப்பு நிகழ்வின்போது, கூடுதலின் தொடர் மருத்துவக் கவனிப்பு எதையும் பெற வேண்டாம் என்ற முடிவில் இருந்தனர். அதில், சிலர் மட்டுமே தங்களுக்கு கூடுதல் மருத்துவ சேவை அவசியமில்லை அல்லது தேவையில்லை என்று கருதினார்கள். மற்றவர்கள் அனைவரும் தொடர் சேவையை பெறாததற்கு, காரணம் என்னவென்றால், சேவையை பெற செலவு செய்ய நேரிடும் மற்றும் மருத்துவர் தங்களைத் திட்டுவார் என்ற பயம் எனத் தெரிவித்துள்ளனர்.
- கருக்கலைப்பிற்கு மருத்துவமனைக்கு/மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்றவர்களில் எதற்காக அங்கு சென்றீர்கள் என்று கேட்டபோது, கரு முழுமையாக வெளிவந்துவிட்டதா அல்லது உதிரப்போக்கின் அளவு மற்றும் அடிவயிற்று வலி போன்ற காரணங்களையே அதிகமான நபர்கள் தெரிவித்தனர். இவ்வாய்வில் பங்குபெற்றவர்களில் ஒருவருக்கு கூட ஆபத்தான அறிகுறிகளோ அல்லது மருத்துவ சிகிச்சை எடுக்கவேண்டிய அளவிற்க்கு பின்விளைவுகள் எதும் ஏற்படவில்லை.

சுயமாக மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி கருக்கலைப்பு செய்துகொண்ட பிறகு, மருத்துவமனைக்கு சென்று சிகிச்சையை நாடியதற்கான காரணங்களாக தெரிவித்தவை?



1 வயிற்றுப் போக்கு குறித்த கவலை
2 உறிஞ்சும் முறை மூலம் கருப்பையை சுத்தம் செய்ய
3 இதர அறிகுறிகள
4 சிறிய அறுவை சிகிச்சை மூலம் கருப்பையை சுத்தம் செய்ய
5 தொற்று ஏதும் ஏற்பட்டிருக்கும் எனக் கருதியதால்
6 காய்ச்சல் ஏற்பட்டதால் பயம்
7 கூடுதல் மாத்திரைகள் பெறுவதற்கு
8 உடல் சோர்வாக இருந்ததால்
9 வாந்தி ஏற்பட்டதால
10 மற்றவை
11 உதிரப்போக்கு குறித்த கவலை
12 கரு முழுமையாக வெளிவராமல், கருப்பையில் தங்கியிருக்குமோ என்ற கவலை
13 நான் இன்னும் கர்ப்பமாக இருப்பதாக நினைத்தேன
14 வலி மற்றும் அடிவயிற்றில் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டதற்கு உதவிபெற
15 உதிரப்போக்கு குறித்த சந்தேகத்திற்கு தெளிவுபெற
16 கரு முழுமையாக கலைந்துவிட்டதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள

கருக்கலைப்பு அனுபவத்தை மிகவும் கடினமானதாக மாற்றியவை எவை?

- தங்களை மற்றவர்கள் குற்றப்படுத்திவிடுவார்கள் அல்லது களங்கப்படுத்திவிடுவார்கள் என்ற பயத்தால், குறிப்பாக தங்களின் அன்புக்கு பாத்திரமானவர்கள், நண்பர்கள், மருந்தாளுநர்கள் மற்றும் சுகாதார சேவை வழங்குபவர்கள். மேலும், கருக்கலைப்பின்போது கூடுதல் விவரங்கள் தேவைப்பட்டபோது அவர்கள் அணுகிய நபர்கள் மற்றும் அதற்கு உதவியவர்கள் ஆகியோர் தங்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்களோ என்ற ஒரு பயம். குறிப்பாக, கடந்த கால அனுபவத்தின் அடிப்படையில், மருத்துவசேவை வழங்குபவர்கள் தங்களை குற்றப்படுத்துவது மற்றும் களங்கப்படுத்த நேரிடும் என்ற பயம். அதிலும் முக்கியமாக, கருக்கலைப்பிற்கு பிறகு தேவைப்படும் சேவையை ஒருவர் நாடும்போது அவருக்கு பய உணர்வும் பதட்டமும் ஏற்படுகிறது.
- கருக்கலைப்பு எப்படி நிகழும் முக்கியமாக உதிரப்போக்கு எப்படி இருக்கு என்பது குறித்து தவறான எதிர்பார்ப்புகள் மக்கள் மத்தியில் நிலவுகிறது. உதாரணமாக, உதிரப்போக்கு இரண்டு மணி நேரம் மட்டுமே இருக்கும் என்ற தவறான தகவல் மக்கள் மத்தியில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால், அவர்களுக்கு உதிரப்போக்கு சில நாள் கணக்கில் நீடிக்கும்போது இது ஆபத்தான அறிகுறியாக இருக்குமோ என்ற குழப்பம் ஏற்படுகிறது. அதனால் எவை ஆபத்தான அறிகுறிகள் எப்பொழுது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும் எனக் கண்டறிவதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது.
- கருக்கலைப்பு மாத்திரை பாதுகாப்பில்லாதது என்ற ஒரு தவறான கருத்து நிலவுகிறது அக்கருத்து கருக்கலைப்பு நிகழும்போது சம்மந்தப்பட்டவர்களுக்கு ஒருவித அச்சத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. உதாரணமாக, கருக்கலைப்பு மாத்திரை ஆபத்தானது. அது உடல் நலனுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் அல்லது எதிர்காலத்தில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலையை ஏற்படுத்திவிடும் என்ற தவறான கருத்து நிலவுகிறது.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது கணவர்/காதலரிடமிருந்து போதிய உதவி கிடைக்காததனால் மிகுந்த கவலை மற்றும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாக நேரிட்டுள்ளது.

" கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வதால் எனக்கு பெரிய பிரச்சனை ஏதும் ஏற்படாது என்று நான் நம்பினேன். அதனால், இது தான் சரியானத் தேர்வு என உடனே முடிவு செய்தேன
- பீகார் மாநிலத்தின் கிராமபகுதியில் வசிக்கும் 22 வயதான திருமணமான நபர்

கருக்கலைப்பு அனுபவத்தை மிகவும் கடினமானதாக மாற்றியவை எவை?

- மாத்திரைகளை வாங்கி வந்தது, கருக்கலைப்பு நிகழும்போது மற்றும் அதற்கு பிறகு ஒரு சில நாட்கள் வீட்டு வேலைகளில் கணவர்/ காதலர் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆதரவு கொடுத்தது அந்நிகழ்வை எளிதாக கடந்து வர உதவியுள்ளது.
- ஆபத்தான அறிகுறிகள் எவை என்று தெரிந்திருந்தால், எப்பொழுது மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும் என முடிவெடுக்க முடிந்தது.
- பரம்பரை வைத்தியர்கள் மற்றும் சமூக நலப் பணியாளர்களின் உதவி கிடைத்தது குறிப்பாக, அவர்கள் கருக்கலைப்பிற்கு முன்பு, அது நிகழும்போதும் மற்றும் அதற்கு பிறகு தேவைப்படும் தகவல்களையும் கொடுத்தனர். மேலும் மாத்திரைகளையும் வழங்கினர். கருக்கலைப்பிற்கு பிறகு மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் நபர்களை உரிய மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரை செய்தனர்.
- நண்பர்கள் மூலம் கருக்கலைப்பு குறித்த விழிப்புணர்வு கிடைத்தது அல்லது ஏற்கனவே கருக்கலைப்பு செய்து கொண்ட முன் அனுபவம் இருந்தது.

" கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வது என்பது ஒரு பெரிய தடைசெய்யப்பட்ட விஷயமல்ல என நான் நினைத்தேன். கருக்கலைப்பை பெண்கள் தேர்வு செய்கின்றனர், எனவே இது மிகவும் எளிதான ஒரு நிகழ்வாகத்தான் இருக்கக்கூடும
- நகரப்பகுதியில் வசிக்கும் 28 வயதான திருமணமாகாத நபர்

உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

- எசமூக அக்கரையுள்ள ஒரு நபராக, கருக்கலைப்பு சேவையை நாடுபவர்களை ஒருங்கிணைத்து அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலையை நீங்கள் உருவாக்கலாம். குறிப்பாக, சுயமாக மாத்திரை மூலம் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்பவர்கள் தங்களின் தனிப்பட்ட அனுபவங்களை மற்றவர்களுடன் வெளிப்படையாக பேசவும், அது குறித்து விவாதிக்கவும் ஆதரவுக் குழு போன்ற ஒரு வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி தரலாம்.
- எநீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களோ, மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ள விரும்பினால் அவர்களுக்கு முக்கியமாக பின்வரும் சில விஷயங்களை கற்றுக் கொடுங்கள். கருக்கலைப்பு செய்து கொள்பவர்களுக்கு உதவிபுரியும் நபர்களுக்கும் இது தெரிந்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, மாத்திரைகளை சரியாக எப்படி எடுத்துக் கொள்வது, கருக்கலைப்பு நிகழும்போது என்னென்ன நடக்கும், கூடுதல் மருத்துவ கவனிப்பு அல்லது உதவி எப்பொழுது தேவைப்படும் என்ற விவரங்களை கற்றுத்தர வேண்டும்.

1. Singh S, Shekhar C, Acharya R, et al. The incidence of abortion and unintended pregnancy in India, 2015. Lancet Glob Health. 2018;6(1):e111-e120. doi:10.1016/S2214-109X(17)30453-9
2. Moseson H, Jayaweera R, Egwuatu I, et al. Effectiveness of self-managed medication abortion with accompaniment support in Argentina and Nigeria (SAFE): a prospective, observational cohort study and non-inferiority analysis with historical controls. Lancet Glob Health. 2022;10(1):e105-e113. doi:10.1016/S2214-109X(21)00461-7
3. World Health Organization. Preventing unsafe abortion. Accessed May 11, 2021. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/preventing-unsafe-abortion