



رّة الخصوبة

يعنى الوعي بفترة الخصوبة " ان تتعلم المرأة كيف تحدد بدء الأيام الخصبة ونهايتها أثناء دورتها الحيضية (الأيام الخصبة هي تلك التي يمكن أثناءها حدوث الحمل)

يمكن للمرأة أن تستعمل طرقاً متعددة لتحديد متى تبدأ الأيام الخصبة ومتى تنتهي:

1- الحساب بالتقويم: يمكن للمرأة ان تعد الأيام على التقويم (النتيجة) لتتعرف على بدء وانتهاء فترة الخصوبة. ويعتمد عدد أيام فترة الخصوبة على طول الدورات الحيضية السابقة

2- ملاحظة إفرازات عنق الرحم: ربما تكون المرأة فى الفترة الخصبة عند رؤية أو الإحساس بإفرازات عنق الرحم. ربما يشير مجرد الإحساس بببل المهبل الى ذلك

3- درجة حرارة الجسم الأساسية: ترتفع قليلاً درجة حرارة المرأة أثناء الراحة حول وقت التبويض (خروج البويضة) وفى هذا الوقت يمكن حدوث الحمل

3- لمس عنق الرحم: تصبح فتحة عنق الرحم أكثر ليونة وتتسع وتبطل بعض الشئ مع بداية فترة الخصوبة وتكون الفتحة أكثر صلابة ومغلقة أثناء الفترة الغير خصبة

[أنظري باقى المقال للشرح](#)

كيف تمنع حدوث الحمل

الوعي بفترة الخصوبة يساعد المرأة على معرفة متى يمكن ان تحمل. ويتجنب الرجل والمرأة حدوث الحمل بتغيير سلوكهم الجنسى أثناء الأيام الخصبةز يمكنهم:

1- الإمتناع عن الإتصال الجنسى المهبلى--- تجنب الجماع فى المهبل تماماً أثناء فترة الخصوبة ويسمى ذلك ايضا " الإمتناع الدورى عن الجماع" و"تنظيم الأسرة الطبيعى أو فترة الأمان"

2- إستعمال العزل (القذف الخارجى)-- سحب القضيب خارج المهبل قبل القذف. ويسمى ذلك ايضا " الجماع المتبور" و"الإنسحاب". أو يمكنهم ممارسة الجنس بأى صورة أخرى غير الجماع المهبلى

مدى فاعليتها

تختلف فاعلية الإمتناع الدورى عن الجماع أكثر من اية وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة وهي فعالة فقط الى حد ما كما تستعمل وهناك 20 حالة حمل بين كل 100 سيدة هلال السنة الأولى من الإستعمال (1 لكل 5) وهذه المعدلات مستخلصة من نتائج المسوح دون معرفة كيف حددن هؤلاء السيدات فترة الخصوبة

وتعتبلا هذه الطريقة فعالة جدا اذا استخدمت بانتظام وبالطريقة الصحيحة:

الإستعمال المنتظم لكل مؤشر وفاعلية المؤشر:

1- إفرازات عنق الرحم: عند استخدامها للتعرف على فترة الخصوبة كانت نسبة حدوث الحمل 3 حالات لكل 100 سيدة خلال السنة الأولى (1 بين كل 33)

2-درجة حرارة الجسم الأساسية: عند استخدامها كمؤشر على انتهاء فترة الخصوبة حيث يكون الجماع فقط بعد فترة الخصوبة كانت نسبة حدوث الحمل 2 حالة لكل 100 سيدة فى السنة الأولى (1 بين كل 50)

3- الحساب بالتقويم: عند استخدام هذه الطريقة كانت نسبة الحمل 9 حالات لكل 100 سيدة فى السنة الأولى (1 لكل 11)

الإستعمال المنتظم لمؤشرات متعددة لفترة الخصوبة:

ملاحظة الأعراض وقياس درجة الحرارة أو المؤشرات المتعددة (غالبا ملاحظة إفرازات عنق الرحم+ قياس درجة الحرارة الأساسية وربما ايضا الحساب بالتقويم وتحسس عنق الرحم) 2 حالة حمل بيم كل 100 سيدة خلال السنة الأولى من الإستعمال (1 لكل 50)

ملاحظة

* هناك معلومات قليلة عن فاعلية الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة عند إستعمالها مع الواقى الذكري أو الفذف الخارجى (العزل) ويجد بعض الرجال والنساء أنه من الأسهل استعمال الوسائل الحاجزة أثناء فترة الخصوبة عن تجنب ممارسة الجنس. ولهذا ربما يكون استعمال الوسائل الحاجزة أكثر فاعلية

* يمكن للرجال والنساء الذين يستعملون الوسائل الحاجزة ان يستعملوا ايضا الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة ويتجنبوا ممارسة الجنس أثناء فترة الخصوبة . وربما كان هذا أكثر فاعلية من إستعمال الوسائل الحاجزة وحدها

الميزات والعيوب

الميزات

1- يمكن للرجال والنساء إستعمالها لتجنب الحمل أو العمل على حدوث الحمل بعد تعلمها حسب رغبتهم

2- ليس لها اعراض جانبية بدنية

3- تكلفتها منخفضة

- 4- يمكن أن يستعملها معظم الرجال والنساء بشرط الإلتزام بها
- 5- فعالة إذا استعملت بالطريقة الصحيحة و بانتظام
- 6- لاحتياج الى مساعدة من مقدمى الخدمات الصحية بعد تعلمها
- 7- يمكن تعلمها من متطوعين مدربين دون الحاجة للإتصال بالفريق الطبى
- 8- يمكن إسترجاع الخصوبة فور التوقف عن استعمالها
- 9- الإمتناع الدورى عن الجماع مقبول لدى بعض المجموعات الدينية التى ترفض أو لا تشجع استعمال الوسائل الأخرى لمنع الحمل
- 10- ليس لها تأثير على الإرضاع أو على لبن الام ولا تسبب الأعراض الجانبية التى يسببها استعمال الهرمونات
- 11- تشرك الرجال فى تنظيم الأسرة
- 12- تتقف الناس عن دورة الخصوبة للمرأة

العيوب

- 1- عادة ما تكون فعالة الى حد ما
- 2- تحتاج الى دورتين أو ثلاث لكى تتعلم المرأة كيفية التعرف على فترة الخصوبة بدقة باستعمال طريقة ملاحظة إفرازات عنق الرحم ودرجة حرارة الجسم الأساسية. وتحتاج الى وقت اقل من ذلك لكى تتعلم طريقة الحساب بالتقويم ولو انة من الأفضل ان تقوم المرأة بتسجيل أحر 6-12 دورة حيضية للتعرف على فترة الخصوبة
- 3- يحتاج ممارسة الإمتناع الدورى عن الجماع الى فترات طويلة دون ممارسة الجماع قد تصل الى 8-16 يوما كل دورة حيضية وربما كان ذلك صعبا على بعض الناس
- 4- لن تكون فعالة دون التعاون والإلتزام المستمر من قبل كل من المرأة والرجل
- 5- يمكن ان تفقد دلالتها أو تكون صعبة الإستعمال إذا اصببت المرأة بالحمى و اذا كانت تشكو من إنتهابات فى المهبل او اذا كانت ترضع او كانت مصابة بأية من الحالات التى تحدث تغييرا فى درجة حرارة الجسم أو خاط عنق الرحم أو ظل الدورة الحيضية
- 6- قد لاتكون طريقة الحساب بالتقويم فعالة بالنسبة للسيدات اللاتى تلاحظ عدم انتظام الدورة الشهرية
- 7- تحتاج معظم الطرق لأن تحتفظ السيدات بسجلات يومية دقيقة والى الإنتبأة بعناية الى التغيرات التى تحدث بالجسم
- 8- لاتوفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى/ الإيدز

متى يمكن بدء الإستعمال

* يمكن البدء فى استعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة فى اى وقت بعد ان يتم التدريب عليها ويجب على السيدة تسجيل طول مدة دورتها الحيضية لمدة 6 شهور قبل البدء فى إستعمال الحساب بالتقويم

* بعد الولادة أو الإجهاض مباشرة: يمكن بصعوبة استعمال طريقة فحص مخاط عنق الرحم فور توقف نزول الدم بعد الولادة أو الإجهاض ولكن لايمكن الإعتماد على طريقة الحساب بالتقويم او قياس درجة حرارة الجسم الأساسية

تعليم الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة

لمعرفة متى يمكن حدوث الحمل ثم:

1- الجماع اثناء فترة الخصوبة لحدوث الحمل أو

2- تجنب الجماع فى هذه الفترة كمانع للحمل

يحتاج الرجال والنساء الذين يختارون استعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة عادة الى التوجية الشخصى على مدى عدة شهور من أخصائى مشورة متمرن وفى هذه الأثناء يجب عليهم استعمال وسيلة اخرى لمنع الحمل او الإمتناع عن الجماع

بالنسبة لجميع الوسائل القائمة على الوعى بفترة الخصوبة يتجنب الرجال والنساء ممارسة الجماع المهبلى دون استعمال وسيلة لمنع الحمل اصناء فترة الخصوبة

مخاط عنق الرحم للتعرف على بدء وانتهاء فترة الخصوبة

1- تتفقد المرأة نفسها يوميا لملاحظة وجود إفرازات من عنق الرحم. ويمكن أن تحس بالبلل عند فتحة المهبل او ترى إفرازات على إصبعها أو على ملابسها الداخلية أو على منديل ورق. يتجنب الزوجين الجماع فور ملاحظة أية إفرازات أو يقوموا باستعمال إحدى الوسائل الحاجزة أو القذف الخارجى (العزل)

2- للإفرازات يوما تصل فية الى الذروة حين تكو زلقة ومطاطة ومبتلة ويستمر الزوجين فى الإمتناع عن ممارسة الجنس او القذف الخارجى او استعمال إحدى الوسائل الحاجزة لمدة 4 ايام بعد يوم الذروة



3- بعد ايام قليلة تصبح الإفرازات لزجة وقوامها مثل العجينة وقد لا يكون هناك إفرازات على الإطلاق. عندئذ يمكن للزوجين الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل حتى يبدأ حدوث الحيض التالي

4- يمكن ألا يكون هناك أية إفرازات من عنق الرحم لعدة ايام بعد انتهاء الحيض ويعتبر الجماع مأمون في هذا الوقت وعندئذ يجب ان يقتصر على الجماع يوم بعد يوم إحتمال الخلط بين الإفرازات المهبلية أو السائل المنوى وبين إفرازات عنق الرحم

يؤثر استعمال المبيدات المنوية والإلتهابات المهبلية وبعض الأدوية ايضا على النمط الطبيعي للإفرازات ويجب على الزوجين الإمتناع عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل اذا كانا غير متأكدان من وجود إفرازات أو من عدم وجودها

درجة حرارة الجسم الأساسية لمعرفة إنتهاء فترة الخصوبة

1- يجب على السيدة قياس درجة حرارتها بنفس الطريقة إما عن طريق الفم او المهبل او الشرج في نفس الوقت كل صباح قبل النهوض من السرير ويجب ان تعرف كيفية قراءة الترمومتر وان تسجل درجة الحرارة على رسم بياني خاص

2- ترتفع درجة الحرارة 0.2 و - 0.5 درجة مئوية (0.4 و-1 درجة فهرنهايت) حول موعد التبويض

3- يتجنب الزوجان ممارسة الجماع او يستعملان احدى الوسائل الحاجزة او القذف الخارجى (العزل) من اول يوم لنزول الحيض حتى ترتفع درجة الحرارة فوق معدلها الطبيعي وتستمر كذلك لمدة 3 ايام كاملة ويعنى هذا حدوث وتجاوز فترة التبويض

4- يمكن للزوجان ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل (على مدى 10-12 يوما التالية) حتى حدوث الحيض التالي

إفرازات عنق الرحم + درجة حرارة الجسم الأساسية للتعرف على بدء فترة الخصوبة

يتعرف المستعملون على الأيام الخصبة وغير الخصبة بالجمع بين قياس درجة حرارة الجسم الأساسية وملاحظة إفرازات عنق الرحم واتباع التعليمات بشأنها وغالبا ايضا مع ملاحظة علامات واعراض التبويض الأخرى:

1- يبدأ الزوجان فى الإمتناع عن ممارسة الجماع بدون استعمال وسيلة لمنع الحمل عندما تشعر المرأة بإفرازات عنق الرحم وللمزيد من الحماية يمكن للزوجان الإمتناع عن الجماع من اول يوم للحيض

2- يستمر الزوجان فى الإمتناع عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل حتى مرور 4 ايام بعد ذروة إفرازات عنق الرحم ومرور 3 ايام كاملة على إرتفاع درجة حرارة الجسم الأساسية. اذا حدثت احدى هذه الوقائع دون الأخرى تنتظر المرأة حدوث الواقعة الأخرى قبل ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل

تشمل العلامات والأعراض الأخرى للتبويض: ألام بالبطن وتغيرات فى عنق الرحم وشعور بالألم عند الضغط على الثدي. كذلك قد يساعد الحساب بالتقويم على التعرف على إبتداء فترة الخصوبة

طريقة الحساب بالتقويم لتحديد إبتداء ونهاية فترة الخصوبة

1- تقوم المرأة بتسجيل عدد ايام كل دورة حيضية لمدة 6 شهور قبل الإعتقاد على هذه الطريقة. ويعتبر اول يوم لنزول الحيض اليوم رقم 1 من الدورة الحيضية

2-تقوم المرأة بطرح 18 يوما من أقصر دورة تم تسجيلها. ويحدد لها ذلك اول يوم تقديري لفترة الخصوبة. وبعد ذلك تقوم بطرح 11 يوما من أطول دورة تم تسجيلها. ويحدد لها ذلك اخر يوم فى فترة الخصوبة

ويمتنع الزوجان عن الجماع او يستعملان إحدى الوسائل الحاجزة أو القذف الخارجى (العزل) خلال الأيام الخصبة

مثال:

إذا تراوحت مدة الدورة الحيضية المسكلة بين 26-32 يوما

تبدأ فى الإمتناع عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من اليوم الثامن من الدورة
8=26-18
الحيضية

يمكن ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل بعد اليوم الحادى والعشرين من
21=32-11
الدورة الحيضية

يجب الإمتناع عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من اليوم 8 الى ليوم 21 من الدورة الحيضية (اي لمدة 14 يوما)

ملاحظة

ربما تحتاج طريقة الحساب بالتقويم الى الإمتناع عن الجماع او الى استعمال القذف الخارجى او إحدى الوسائل الحاجزة لمدة 16 يوما متتالية أو اكثر فى كل دورة حيضية خاصة بالنسبة للسيدات الاتى تعانى من عدم إنتظام الدورة. واحيانا يكون كثرة الإمتناع عن الجماع قيذا غير محتملا لبعض الرجال والنساء ولهذا السبب يفضل إستعمال طريقة قياس درجة حرارة الجسم الأساسية أو الوسائل الحاجزة أثناء فترة الخصوبة بالإضافة الى الحساب بالتقويم

تذكرى

1- هذه الطرق فعالة لحد ما تحت ظروف الإستعمال العادية

2- كوني مدركة للتغيرات الجسدية

3- ملاحظة إفرازات عنق الرحم: إمتنعى عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من اول يوم تشعرين بإفرازات عنق الرحم أو بالبلل فى المهبل حتى مرور 4 ايام على يوم الذروة للإفرازات الزلقة

4- ملاحظة درجة حرارة الجسم الأساسية: إمتنعى عن الجماع دون استخدام وسيلة لمنع الحمل من اول يوم لنزول لحيض حتى ترتفع درجة الحرارة وتبقى كذلك لمدة 3 ايام كاملة

5- الحساب بالتقويم: حددى الفترة الخصبة بالحساب بالتقويم وامتنعنى عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من اول الى اخر يوم للفترة الخصبة التى تقدرينها

إذا كان هناك صعوبة فى الإمتناع عن الجماع:

يمكنك استعمال الواقى الذكرى او الحاجز المهبلى او المبيدات المنوية او القذف الخارجى فى فترة الخصوبة او ممارسة الجماع دون المهبل اذا كان ذلك مقبولا

يمكن للإلتهابات المهبليّة وامراض اخرى ان تحدث اضطرابا فى التغيرات الطبيعىة فى مخاط عنق الرحم ودرجة حرارة الجسم وربما تحتاجين الى الإمتناع عن الجماع او استعمال وسيلة اخرى لمنع الحمل حتى الشفاء

[صفحة المقالات](#)

[الصفحة الرئيسية](#)