

ما هي مقارنة التوعية بالخصوبة؟

- يمكن أن يحدث الحمل فقط خلال أيام معينة من الدورة الشهرية قرب حصول الإباضة. تتطلب منك طرق التوعية بالخصوبة فهم جسمك ومرحلة الدورة الشهرية وطول مدة حياة الحيوان المنوي (٥ أيام). طرق التوعية بالخصوبة هي وسائل لتعقب التغيرات في جسمك عندما يقترب موعد الإباضة لتحديد فترة الخصوبة لديك (٥ أيام قبل، إلى يوم واحد بعد الإباضة). أثناء فترة الخصوبة تحتاجين إلى الامتناع (الامتناع عن الممارسات الجنسية التي تشمل القضيب - المهبل) أو استخدام طريقة أخرى أثناء ممارسة الجنس. استخدمي وسيلة غير هرمونية مع طرق التوعية بالخصوبة لأن الهرمونات ستغير دورتك الشهرية وقد تمنع الإباضة.
- لا تمنع طرق التوعية بالخصوبة الحمل أثناء ممارسة الجنس مثل وسائل أخرى، بل يمكنك من توقع عندما تكونين عرضة للحمل وينبغي عليك استخدام وسائل منع الحمل أو الامتناع عن ممارسة الجنس.
- هناك أنواع مختلفة من طرق التوعية بالخصوبة. تتضمن علامات الجسم التي يتم تتبعها طول الدورة الشهرية، ومخاط عنق الرحم، ودرجة حرارة الجسم القاعدية، والهرمونات في البول. هناك طريقة توعية بالخصوبة واحدة وافقت عليها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، تطبيق **الدورات الطبيعية Natural Cycles** الذي يتتبع طول دورتك الشهرية ودرجة حرارة جسمك القاعدية.
- طرق التوعية بالخصوبة مناسبة للأشخاص من كل الأوزان وكل الأعمار. لم يتم دراسة طرق التوعية بالخصوبة لدى الأشخاص الذين يتبعون علاج تأكيد الهوية الجنسية عبر الهرمونات والذين لا يختبرون دورات شهرية منتظمة.



كيف تستخدمين التوعية بالخصوبة؟

يومية ممارسة

يجب أن تتعقبي تغيرات الجسم كل يوم. يجب أن تقرري أنت وشريكك الامتناع عن ممارسة الجنس أو استخدام وسائل منع الحمل الأخرى عند ممارسة الجنس أثناء فترة الخصوبة.

- لتطبيق طرق التوعية بالخصوبة يجب تخصيص الوقت لتعلم الطريقة وممارستها كل يوم، وأحياناً في نفس الوقت من اليوم. يمكنك تعليم نفسك أو حضور دورة تعليمية لتعلم كيفية التعقب. يمكنك تعقب دورتك الشهرية عبر تطبيق أو موقع ويب أو على مخططات ورقية. هناك العديد من طرق التوعية بالخصوبة المختلفة التي تتعقب تغيرات مختلفة في الجسم (ستحتاجين إلى معرفة المزيد عن أي من هذه الطرق قبل تجربتها):
- طرق التوعية بالخصوبة التي تعتمد على الحرارة: استخدمي ميزان حرارة قاعدي حساس جداً للحصول على درجة حرارتك كل صباح. يمكن أن تخبرك أنماط درجة الحرارة لديك متى يمكنك ممارسة الجنس من دون حماية.
- طرق التوعية بالخصوبة التي تعتمد على مخاط عنق الرحم: تحقق من مخاط عنق الرحم يومياً لملاحظة كيف يتغير اللون والاتساق. قومي بتفسير حالة المخاط الخاص بك بناء على طول دورتك الشهرية وأي طريقة توعية بالخصوبة تعتمد على مخاط عنق الرحم أنت تتبعينها.
- طرق التوعية بالخصوبة التي تعتمد على التقويم: يجب أن يكون متوسط الدورة ٢٧ يوماً وأكثر. تتبعي دورتك الشهرية لأكثر من ٦ أشهر ثم قومي بإجراء عملية حسابية استناداً إلى تاريخ دوراتك لتحديد فترة الخصوبة.
- طرق التوعية بالخصوبة التي تعتمد على أعراض الحرارة: تجمع بين استخدام الطريقة التي تعتمد على الحرارة ومخاط عنق الرحم والتقويم.
- طرق التوعية بالخصوبة التي تعتمد على الأيام القياسية: يجب أن تكون فترة الدورة دائماً ٢٦-٣٢ يوماً. يمكن أن تساعد حلقة الخرزات في التعقب.
- تتبع علامات الجسم الأخرى: يمكنك أيضاً تعقب موقع عنق الرحم أو هرمونات البول أو أي ألم في الثدي.
- طرق يمكنك استخدامها إذا مارست الجنس خلال فترة الخصوبة: السحب للخارج، الواقي الذكري الداخلي، الواقي الذكري الخارجي، مبيد الحيوانات المنوية، الإسفنج، فاكسي أو الغشاء أو غطاء عنق الرحم.
- التكلفة قد تكون طرق التوعية بالخصوبة مجانية أو يمكنك شراء تطبيقات أو كتب أو فصول لتعلمها والمستلزمات لممارستها.

الخصوصية والتحكم

- لا تحتاجين إلى موفر رعاية صحية لبدء أو إيقاف استخدام طرق التوعية بالخصوبة. يمكن لموفر الرعاية أن ينصحك بشأن ممارسة التوعية بالخصوبة بطريقة صحيحة لتحسين فعاليتها.
- من المحتمل أن يوافق شريكك على استخدام طريقة أو الامتناع عن ممارسة الجنس خلال فترة الخصوبة.
- لا يستطيع شخص آخر أن يرى أنك تستخدمين طرق التوعية بالخصوبة، ولكنه قد يجد مستلزماتك أو تطبيقك أو جدولك.

عند بدء طرق التوعية بالخصوبة، هل ستظهر النتيجة على الفور؟

- لا يوصى باستخدام طرق التوعية بالخصوبة كالوقاية الوحيدة من الحمل لمدة ٣ أشهر على الأقل من التعقب. انتظري حتى تصبحي واثقة من استخدام طرق التوعية بالخصوبة. حتى ذلك الحين، استخدمي طريقة إضافية.



ما مدى فعالية التوعية بالخصوبة في منع الحمل؟

- في المتوسط، سيحمل ١٥ شخصا من أصل ١٠٠ شخصا يستخدمون طرق التوعية بالخصوبة كل سنة. وهذا يعني أنها فعالة بنسبة ٨٥٪ مع الاستخدام النموذجي. الاستخدام النموذجي يأخذ في الاعتبار مدى سهولة اتباع طرق الوعي بالخصوبة. لن يتمكن بعض الأشخاص من تتبع تغيرات أجسامهم بشكل صحيح، أو سوف تصبح دورتهم غير منتظمة، أو أنهم لن يستخدموا طريقة أخرى لمنع الحمل أثناء فترة الخصوبة.
- يمكنك استخدام طريقة أخرى غير هرمونية لمنع الحمل مع الوعي بالخصوبة لتوفير المزيد من الحماية ضد الحمل.
- لا تتساوى فعالية طرق التوعية بالخصوبة في الوقاية من الحمل. البيانات محدودة. فيما يلي الاستخدام النموذجي والمثالي لبعض طرق التوعية بالخصوبة:



سيحمل X من أصل ١٠٠ شخصا كل سنة باستخدام		
الاستخدام المثالي النموذجي	الاستخدام	طريقة
٣	٢٣	إباضة بيلينغز (مخاط)
٤	١٤	توداي (TwoDay) (مخاط)
٥	١٢	الأيام القياسية
١	٨	الدورات الطبيعية <i>Natural Cycles</i>
٠,٤	٢	أعراض الحرارة

استخدمي وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إذا

- لديك مخاوف/صعوبة في تعقب طرق التوعية بالخصوبة.
 - دورتك الشهرية أو الدورة غير منتظمة.
 - أنت غير متأكدة من حالة الخصوبة الخاصة بك خلال ممارسة جنسية من دون حماية تشمل القضيب - المهبل.
 - خلال فترة خصوبتك، تشعرين بالقلق لعدم استخدام وسائل منع الحمل بشكل صحيح.
- يمكن أن تغير وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ دورتك الشهرية التالية، مما قد يؤثر على دقة طرق التوعية بالخصوبة.

الآثار الجانبية

- الأمراض المنقولة جنسيا: لا تمنع ذلك.
- استخدام الواقي الخارجي أو الداخلي لتقليل خطر كل الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
- الدورة الشهرية: لا تأثير
- تشنجات الدورة الشهرية: لا تأثير
- الوزن: لا تأثير
- حب الشباب: لا تأثير
- عودة الخصوبة: عند التوقف عن استخدام طرق التوعية بالخصوبة، يمكنك الحمل على الفور.
- الآثار الجانبية المحتملة الأخرى: ممارسة الوعي بالخصوبة يمكن أن يحسن فهم جسمك.

استخدام ما بعد الولادة

- يجب عدم استخدام طرق التوعية بالخصوبة في الأشهر الـ ٣-٦ الأولى بعد الولادة لأن دورتك الشهرية تكون غير منتظمة. لا تبدي باستخدام طرق التوعية بالخصوبة حتى تنتظم دورتك الشهرية. قد تختلف الدورة بعد الولادة عما كانت عليه من قبل.

اتصلي بموفر الرعاية في حال

تصبح دورتك الشهرية غير منتظمة

أسئلة يجب طرحها على الموفر

- ما هي وسائل منع الحمل التي يجب أن أستخدمها عندما أكون في مرحلة الخصوبة؟
- كيف يمكنني تخفيض تكلفة مستلزمات طرق التوعية بالخصوبة؟

قد لا تكون طرق التوعية بالخصوبة مناسبة للأشخاص الذين

- يختبرون دورات شهرية غير منتظمة أو تبعد
- يقربون من مرحلة انقطاع الطمث
- بدؤوا مؤخرا في الحيض
- أوقفوا مؤخرا طريقة هرمونية
- لديهم دورات شهرية لا تفي بمتطلبات الطريقة (طول الدورة)
- ليس لديهم جدول زمني أو وقت منتظم لتطبيق الطريقة
- لديهم شريك لا يوافق على استخدام طريقة أو الامتناع عن ممارسة الجنس عندما تكونين في مرحلة الخصوبة
- لديهم حالة تؤثر على عملية التفريغ (العدوى المنقولة عبر الاتصال الجنسي، التهاب مهبل)
- هم في أول ٦ أشهر بعد الولادة

ابحثي عن دليل لمنع الحمل وأوراق معلومات حول كل طريقة.



www.PICCK.org
2022