

14/11/2019 صفة

لحدوث الحمل أو تجنبه.. هكذا تحسبين أيام التبويض / احتساب مدة الخصوبة سواء كنت ترغبين في حدوث الحمل أو تجنبه.



لطالما كان من المفيد معرفة كيفية احتساب مدة الخصوبة، سواء كنت ترغبين في حدوث الحمل أو تجنبه. في المقابل، لا تعد هذه العملية دائما سهلة ودقيقة.

لطالما كان من المفيد معرفة كيفية احتساب فترة الخصوبة، سواء كنت ترغبين في حدوث الحمل أو تجنبه. في المقابل، لا تعد هذه العملية دائما سهلة ودقيقة. ومن أجل حدوث الحمل، يجب أن تعلمي أي الأيام التي تمرين فيها بفترة خصوبة، والأمر سيان بالنسبة لتجنب الحمل. وفي هذا السياق، قال موقع "ستيبتو هلت" في تقريره، إن تحديد فترة الخصوبة بالضبط يعد أمرا مستحيلا، إذ يجب عليك أن تعلمي أن احتساب هذه الفترة هو مجرد أمر تقريبي. علاوة على ذلك، من المهم أن تتذكري أن تقويم خروج البويضة، والاختبارات التي تقيس مستويات الهرمونات، فضلا عن المعدات التي تقيس درجة حرارة وتركيبه مخاط عنق الرحم، ليست دقيقة إذا ما أردت

خصوبة. كيفية
لخصوبة

ذكر الموقع أن الدورة الشهرية هي الفترة الزمنية التي تكون بين فترتي حيض. وعموما، يُعتبر اليوم الأول من الحيض إعلانا لبداية دورة جديدة. وتحظى كل امرأة بدورة خاصة بها، من الممكن أن تختلف من شهر إلى آخر. وفي العادة، تتغير مدة دورة المرأة خلال مراحل حياتها. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تستمر دورتك لمدة 26 يوما حينما كنت تبلغين من العمر 18 سنة، لكن بعد مرور 10 سنوات، قد تتغير المدة وتستمر لفترة إما أطول وإما أقصر. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الدورة ستتغير بعد حدوث الحمل. لا داعي للشعور بالقلق إذا لم تكن دورتك الشهرية منتظمة، حيث يجب عليك أن تكوني فقط أكثر انتباها لدورتك إذا ما أردت حدوث حمل أو إذا ما كنت متى يحدث التبويض؟ تعتقدين أنك قد تعانين من انقطاع الطمث إذا لم تكوني حاملا.



أورد الموقع أنه في دورة مدتها 28 يوماً، وهي المدة العادية للدورة الشهرية، سيحدث التبويض تقريباً في اليوم الرابع عشر من الدورة، وهو ما يعني أن أيام الخصوبة في الدورة الشهرية العادية عادة ما تكون بين اليوم الثامن والخامس عشر من الدورة. نتيجة لذلك، يكون معدل فترة الخصوبة ستة أيام (خمسة أيام قبل الإباضة، فضلاً عن اليوم الذي يليها). وبين الموقع أنه من الممكن أن تبقى البويضة لمدة تتراوح بين 12 و18 ساعة بعد خروجها. بعد ذلك، ستموت معلنّة نهاية فترة خصوبة لكل من تحظى بدورة شهرية عادية. وفي الحقيقة، لا تملك كل النساء دورة **ماذا لو كانت لديك دورة غير منتظمة؟** شهرية منتظمة تتواصل بنفس عدد الأيام من شهر إلى آخر.

يصعب احتساب فترة الخصوبة بالنسبة للنساء اللاتي لديهن دورات شهرية غير منتظمة. لذلك، حتى في ظل هذه الحسابات التقديرية، قد تفشل المرأة في محاولاتها المتعلقة بحدوث الحمل من عدمه. فإذا ما أتاك الحيض في أوقات مختلفة خلال دورتك، فسيكون من السهل ارتكاب خطأ عند تتبّع الأيام. وإذا ما أردت احتساب أيام الخصوبة في الدورة الشهرية غير المنتظمة، فيجب عليك اتباع جملة من الخطوات على غرار تسجيل تاريخ الدورة الشهرية لمدة ستة أشهر على الأقل. فعلى سبيل المثال، قد تصل مدة الدورة خلال أحد الأشهر لمدة 22 يوماً في حين تبلغ في أشهر أخرى 27 يوماً أو 31 يوماً.

وبعد تدوين هذه الملاحظات، ستحتاجين إلى استخدام الصيغة التالية:

• اطرحي 18 يوماً من الدورة الأقصر و11 يوماً من أطول دورة شهرية. فعلى سبيل المثال، إذا كانت أقصر دورة 22 يوماً وأطول دورة 31 يوماً، فيجب عليك حينها اتباع المعادلة التالية: $4 = 22 - 18$ و $20 = 31 - 11$.

• كنتيجة لذلك، ستمتد فترة الخصوبة بين اليوم الرابع واليوم العشرين من الدورة. وتجدر الإشارة إلى أن هذا التقدير غير دقيق ومدته طويلة، لكن إذا ما كنت ترغبين في حدوث حمل، فيجب عليك أن تمارسي الجنس خلال هذه الأيام. عندما تكون دورتك غير منتظمة، فمن الأسلم اللجوء إلى اختبارات خروج البويضة التي تباع في الصيدليات، ويجب عليك التأكد من اتباع التعليمات بعناية فائقة. وفي الواقع، تعدّ هذه أفضل طريقة لتحديد أيام الخصوبة،

هل أو تجنّبه. هل
الخصوبة؟

من أجل احتساب أيام الخصوبة، يجب عليك معرفة كيفية التعرف على العلامات التي يرسلها جسمك. فمن بين الأعراض التي تشير لحدوث التبويض في وقت قريب نذكر:

• تنامي السائل في المهبل، حيث يُشبه لونه وتماسكه إلى حد كبير بياض البيض. وفي الواقع، ينتج عن إطلاق هرمون الإستراديول خروج سائل مهبلي أكثر من المعتاد، يعد بمثابة آلية ترطيب طبيعية للقناة المهبلية.

• رغم أن ظهور البثور يعد من بين العلامات التي تكرهها النساء، فإنها تشير إلى أنك في مرحلة التبويض. ففي هذه المرحلة، يصبح الجلد دهنياً أكثر حتى بعد تحطّيك لسنوات المراهقة.

• يتزامن ارتفاع طفيف في درجة حرارة جسمك مع إطلاق البويضات. وعموماً، يعدّ البروجسترون مسؤولاً عن ارتفاع درجة حرارة الجسم بحوالي درجة واحدة.

• تنامي الرغبة الجنسية بسبب ارتفاع مستويات الهرمون. ففي الحقيقة، ستشعرين أنك أكثر جاذبية وسترتفع لديك الرغبة الجنسية.



- خلال مرحلة التبويض، ستُفتح شهيتك نظراً لأن جسم المرأة يكون مستعداً لإمكانية حدوث حمل.
- قد تشعرين بألم بسيط في الجزء السفلي من البطن أو بتقلصات تظهر وتختفي.
- تعد تقلبات المزاج مؤشراً على حدوث التبويض حيث سيتغير مزاجك وستشعرين بعدم الاستقرار العاطفي.
- وعموماً، تذكري أنه لا بدّ من زيارة طبيبة النساء سنوياً للتأكد من أن كل شيء على ما يرام فيما يتعلق بالدورة الشهرية والصحة الإنجابية.

المصدر: الجزيرة نت