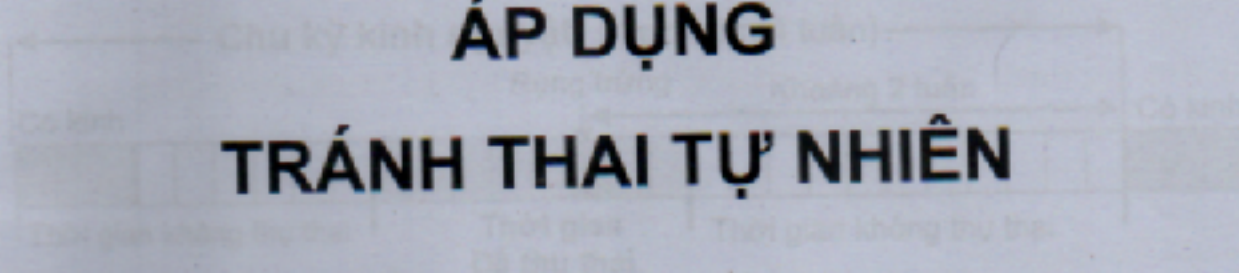


PHƯƠNG PHÁP TRÁNH THAI TỰ NHIÊN

Cách tránh thai tự nhiên

La tránh giao hợp vào thời gian dễ thụ thai trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt, và chỉ giao hợp vào thời gian không thụ thai.

ÁP DỤNG TRÁNH THAI TỰ NHIÊN



LỊCH THÁNG

2022 - 2024

Kinh nguyệt là sự tương tác của năm mạch tử cung kèm theo chảy máu xảy ra trong vài ngày. Kinh nguyệt xảy ra lại hàng tháng, vì thế được gọi là chu kỳ kinh.

Người phụ nữ bắt đầu có chu kỳ kinh nguyệt từ khi dậy thì và kết thúc kinh nguyệt hoàn toàn khi mãn kinh.

Một chu kỳ kinh nguyệt được tính từ ngày bắt đầu hành kinh và kết thúc trước ngày có kinh tiếp theo.

Chu kỳ kinh nguyệt dài trung bình là 4 tuần (dao động từ 10-16%) có phụ nữ, nhưng có thể thay đổi độ dài chu kỳ từ 3-5 tuần.

Trong chu kỳ kinh nguyệt có hiện tượng rụng trứng.

Sự rụng trứng

Ở khoảng giữa mỗi chu kỳ kinh nguyệt, trứng rụng sẽ có 1 ngày (hiếm khi có 2 trứng) thời kỳ này gọi là rụng trứng.

Giáo xứ Mân côi

Sau khi rụng trứng, nếu không có thụ thai thì khoảng 2 tuần sau sẽ có kinh nguyệt trở lại, bắt đầu một chu kỳ kinh nguyệt mới.