

أسلوب تتبع الإيقاع التقويمي لتنظيم الأسرة بشكل طبيعي

نظرة عامة

كما تُسمَّى طريقة النظم، طريقة التقويم أو طريقة نظم التقويم، وتُعد شكلاً من أشكال تنظيم الأسرة بطريقة طبيعية. لاستخدام طريقة النظم، ينبغي تتبع تاريخ الحيض لتوقُّع وقت إنتاج البويضات. وهذا يساعد في تحديد وقت حدوث الحمل على الأرجح.

إذا كانت المرأة تريد الحمل، يمكن استخدام طريقة النظم لتحديد أفضل الأيام لممارسة العلاقة الجنسية. وعلى نحو مائل، إذا كانت المرأة لا تريد الحمل، يمكن استخدام طريقة النظم لتحديد الأيام لتجنُّب ممارسة العلاقة الجنسية.

إن استخدام طريقة النظم لتنظيم النسل يتطلب حفظ سجل المعلومات بعناية واستمرارية. إذا كنت لا تريد الإنجاب، يجب أن تتجنب أنت وشريكك ممارسة الجنس أو تستخدم وسيلة عازلة لمنع الحمل في أثناء أيام التبويض كل شهر.

لماذا يتم إجراء ذلك

يمكن أن تستخدم الأسلوب الإيقاعي كطريقة لتعزيز الخصوبة أو كوسيلة لمنع الحمل من خلال مساعدتك على تحديد أفضل الأيام لممارسة أو تجنب الجنس دون وقاية لمنع الحمل. تختار بعض النساء استخدام الأسلوب الإيقاعي إذا كان لديها تاريخ طبي معقد يُحد من خيارات منع الحمل التقليدية، أو لأسباب دينية.

المخاطر

أسلوب النظم التقويمي لتنظيم النسل هو طريقة غير مكلفة وآمنة لمساعدتك على التخطيط لفترة خصوبتك، وهو الوقت من الشهر الذي من المرجح أن تكوني فيه قادرة على الحمل.

ولا يؤدي استخدام أسلوب النظم كشكل من أشكال تنظيم النسل إلى أي مخاطر مباشرة. لكنه أحد أقل أساليب تنظيم النسل فعالية. ويختلف مدى نجاح هذا الأسلوب لتنظيم النسل بين الأزواج. وبوجه عام، من الممكن أن تحمل ما يصل إلى 24 امرأة من كل 100 امرأة في السنة الأولى ممن يستخدمن وسائل تنظيم النسل الطبيعية.

كما أن هذا الأسلوب لتنظيم النسل لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسياً.

كيف تستعد

لا يتطلب تتبع تواريخ دورتك الشهرية استعداداً خاصاً. ومع ذلك، إذا كنت ترغبين في استخدام أسلوب النظم التقويمي لتنظيم النسل، فاستشيري مقدم الرعاية الصحية أولاً في الحالات الآتية:

- دورتك الشهرية الأولى نزلت مؤخراً
- أنجبت طفلاً منذ فترة قليلة
- توقفت مؤخراً عن تناول حبوب تنظيم النسل أو غيرها من موانع الحمل الهرمونية
- ترضعين رضاعة طبيعية
- تقتربين من مرحلة انقطاع الطمث
- دورات حيضك غير منتظمة

ما يمكنك توقعه

يتضمن استخدام أسلوب النظم التقويمي التقليدي لتنظيم النسل هذه الخطوات:

- **تسجيل عدد أيام ست إلى 12 دورة حيض.** باستخدام التقويم، اكتبى عدد الأيام في كل دورة حيض، بدءًا من اليوم الأول من دورتك وحتى اليوم الأول من دورتك التالية.
- **تحديد مدة أقصر دورة حيض.** اطرحي 18 من إجمالي عدد الأيام في أقصر دورة. سيمثل هذا الرقم أول يوم من أيام الخصوبة في دورتك. فعلى سبيل المثال، إذا كانت أقصر دورة لديك تبلغ 26 يومًا، فاطرحي 18 من 26، وهو ما يساوي 8. في هذا المثال، اليوم الأول من دورتك هو اليوم الأول من نزف الحيض واليوم الثامن من دورتك هو يوم الخصوبة الأول.
- **تحديد مدة أطول دورة حيض.** اطرحي 11 من إجمالي عدد الأيام في أطول دورة. سيمثل هذا الرقم آخر يوم من أيام الخصوبة في دورتك. فعلى سبيل المثال، إذا كانت أطول دورة لديك تبلغ 32 يومًا، فاطرحي 11 من 32، وهو ما يساوي 21 يومًا. في هذا المثال، اليوم الأول من دورتك هو اليوم الأول من نزف الحيض واليوم 21 من دورتك هو يوم الخصوبة الأخير.
- **تخطيط مواعيد ممارسة الجنس بعناية أثناء أيام الخصوبة.** إذا كنتِ ترغبين في تجنب الحمل، سيكون عليكِ تجنب ممارسة الجنس دون وقاية خلال أيام الخصوبة في كل شهر. لكن إذا كنتِ ترغبين في الحمل، فمارسي الجنس بانتظام خلال أيام الخصوبة.
- **تحديث حساب الأيام كل شهر.** استمري في تسجيل مدة دورة الحيض للتأكد من أنكِ تحددين أيام الخصوبة بشكل صحيح.

ضعي في حسابك أن العديد من العوامل، بما في ذلك تناول الأدوية والتوتر والمرض، يمكن أن تؤثر في التوقيت الدقيق للإباضة. وقد يكون استخدام أسلوب النظم لتنظيم النسل للتنبؤ بالإباضة غير دقيق، خاصةً إذا كانت دورتك غير منتظمة.

طريقة الأيام القياسية

الطريقة الأكثر حداثة لأسلوب النظم التقويمي لتنظيم النسل هي طريقة الأيام القياسية. وقد تعمل هذه الطريقة على نحو أفضل إذا كانت دوراتكِ الحيضية تتراوح عادةً بين 26 و32 يومًا.

لاستخدام طريقة الأيام القياسية:

- **احسبي عدد أيام دورة الحيض،** بحيث يكون أول أيام الدورة هو اليوم رقم 1. واستمري في عدّ الأيام حتى بدء دورتك التالية.
- **من اليوم 1 إلى اليوم 7،** لا تكونين في حالة خصوبة ويمكنك ممارسة الجنس دون وقاية، على الرغم من احتمالية حدوث نزيف حيض في تلك الأيام.
- **من اليوم 8 إلى اليوم 19،** تكونين في حالة خصوبة. تجنبي ممارسة الجنس دون وقاية أو امتنعي عن ممارسة الجنس لتجنب الحمل. لكن إذا كنتِ تحاولين أن تحملي، فستكون هذه الأيام مناسبة لممارسة الجنس من دون وقاية.
- **في اليوم 20 وحتى نهاية دورتك،** لا تكونين في حالة خصوبة ويمكنك ممارسة الجنس دون وقاية.
- **عندما تبدأ دورتك الشهرية التالية،** ابدئي العدّ من جديد بدءًا من اليوم 1.

وللمساعدة في تتبع أيام دورتك، يمكنكِ استخدام أداة مثل مسبحة الطمث، وهي سلسلة من الخرز المرمّز بالألوان تسمح لكِ بتحديد أيام الخصوبة وأيام عدم الخصوبة. أو يمكنكِ استخدام تطبيق CycleBeads لتتبع أيام الدورة الشهرية. فمن خلال التطبيق، سيمكنك أيضًا معرفة ما إذا كانت طريقة الأيام القياسية مناسبة لك أم لا، بناءً على مدة دورات الحيض لديك.