

روشهای مبتنی بر آگاهی از زمان باروری (Fertility Awareness Methods)

نکات کلیدی برای متقاضیان و ارائه‌دهندگان خدمات

- روشهای مبتنی بر آگاهی از زمان باروری مستلزم همکاری شریک جنسی هستند.
- زوجین باید متعهد باشند که در روزهایی که قابلیت باروری وجود دارد از روش دیگری استفاده کرده و یا از نزدیکی خودداری کنند.
- زن باید از تغییرات بدن خود آگاه باشد یا حساب روزهای مربوط به سیکل قاعدگی خود را، بر اساس قواعد مربوط به هر روش خاصی، نگه داشته باشد.
- هیچگونه آثار جانبی یا خطرهای سلامتی ندارد.

روشهای مبتنی بر آگاهی از زمان باروری چه روشهایی هستند؟

- آگاهی از باروری به این معنی است که زن بداند چگونه می‌تواند بفهمد که قابلیت باروری او چه زمانی از سیکل قاعدگی وی شروع و چه زمانی خاتمه می‌یابد (زمان باروری زمانی است که او می‌تواند حامله شود).
- گاهی تحت عنوان پرهیز دوره‌ای یا روش طبیعی تنظیم خانواده نامیده می‌شود.
- زن می‌تواند از روشهای متعدد، به تنهایی یا چند روش با هم، برای تعیین زمان شروع و خاتمه قابلیت باروری خود استفاده کند.
- روشهای محاسبه تقویمی (Calendar-based methods)، شامل نگهداشتن حساب روزهای سیکل قاعدگی برای تعیین ابتدا و انتهای روزهای باروری است.
- مثالها: روش روزهای استاندارد (Standard Days Method) و روش ریتم تقویمی (Calendar Rhythm Method).
- روشهای مبتنی بر نشانه‌ها (Symptom-based methods) وابسته به مشاهده علائم باروری هستند.
- ترشحات دهانه رحم: زمانی که زن ترشحات دهانه رحم را می‌بیند یا احساس می‌کند، ممکن است در دوره باروری باشد. او ممکن است فقط احساس رطوبت کم در واژن بکند.
- درجه حرارت پایه بدن (BBT): درجه حرارت زمان استراحت در بدن زنان بعد از آزاد شدن تخمک (تخمک‌گذاری) به میزان کمی افزایش می‌یابد. در این زمان، احتمال حاملگی وجود دارد. درجه حرارت بدن او تا شروع دوره خونریزی ماهیانه بعدی او بالا می‌ماند.
- مثالها: روش دو روزه، روش درجه حرارت پایه بدن، روش تخمک‌گذاری (تحت عنوان روش بیلینگز