

የመፅናኛ ቀናት ግንዛቤ

የመፅናኛ ቀናት ግንዛቤ ምንድን ነው?

የፅንሰ ቀናት ግንዛቤ ማንኛውንም መድሃኒት ወይም መሳሪያ ሳይጠቀሙ እርግዝናን ለመከላከል ያስችልዎታል። ተፈጥሮአዊ የቤተሰብ ምጣኔ (NFP) የፅንሰ ቀናት ግንዛቤ ሌላኛው ስሙ ነው።

የመፅናኛ ቀናት ግንዛቤ ልዩ የሚያደርገው ምንድን ነው?

የፅንሰ ቀናት ግንዛቤ ከሌሎች የወሊድ መከላከያ ዓይነቶች ይለያል። የወሊድ መቆጣጠሪያ የወንድ የዘር ፍሬ ከእንቁላል ጋር እንዳይገናኝ ይከላከላል። አብዛኛው የወሊድ መቆጣጠሪያ የግብረ ሥጋ ግንኙነት በፈፀሙ ቁጥር ጥቅም ላይ መዋል አለበት። የመፅናኛ ቀናት ግንዛቤ የእርስዎ ከፍተኛ የመፅናኛ እድል መቼ እንደሆነ ያስገነዝብዎታል። እነዚህ መፅናኛ የሚችሉባቸው ቀናቶች ናቸው። የመፅናኛ ቀናት ግንዛቤ በወሊድ ቀናትዎ በሴት ብልቶ የሚደረግ የግብረ ሥጋ ግንኙነት እንዲያስወግዱ ይጠይቃል።

መታወቅ ያለባቸው ነገሮች

የመፅናኛ ቀናት ግንዛቤ ክኒፍችን ወይም ኮንዶምን መጠቀም ወይም በስውነት ውስጥ የሚቀበር የፅንሰ መከላከያ መጠቀም አይጠበቅብዎትም። የመፅናኛ ቀናት የመከላከያ ግንዛቤ ደህንነቱ የተጠበቀ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ነው። የመፅናኛ ቀናት የመከላከያ ግንዛቤ የወሊድ መቆጣጠሪያን በሚቃወሙ አንዳንድ ሃይማኖቶች ተቀባይነት አለው።

የመፅናኛ ቀናት የመከላከያ ግንዛቤ ከኤችአይቪ እና ከሌሎች የአባላዘር በሽታዎች አይከላከልም። ማርገዝ በሚችሉባቸው ቀናት በብልቶ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ አይችሉም። ቀኑን ጠብቆ የሚመጣ የወር አበባ ከሌለዎት የመፅናኛ የመከላከያ ግንዛቤ ዘዴዎች አይሰሩም። ኢንፌክሽኖች እና አንዳንድ መድሃኒቶች በሴት ብልቶ ፈሳሽ ላይ ለውጦችን ሊያስከትሉ ይችላሉ። እነዚህም ሁኔታዎች አንዳንድ የመፅናኛ ቀናት የመከላከያ ግንዛቤ ዘዴዎችን ለመጠቀም አስቸጋሪ ያደርጉታል። ጥንቃቄ የሳይለው በፊንጢጣ፣ በእፍ እና በሴት ብልቶ የሚደረግ ወሲብ ለኤችአይቪ ወይም ለሌሎች የአባላዘር በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ከፍ ሊያደርግ ይችላል። ከሴት ብልቶ ውጪ መጨረሰ እና በሴት ብልቶ ውስጥ የግብረ ሥጋ ግንኙነትን ማስወገድ ማርገዝ በሚችሉባቸው ቀናት እንደ መጠባበቂያ ዘዴዎች ሊያገለግሉ ይችላሉ።

ጠቃሚ ሐረጎች

የወር አበባ - የወር አበባ ዑደትዎ በሴት ብልቶ ደም የሚፈሰባቸው ቀናት።

የወር አበባ ዑደት - በአንድ የወር አበባ መጀመሪያ እና በሚቀጥለው መካከል ያለው የጊዜ ርዝመት። በወር አበባዎ ዑደት መካከል የሴቱ እንቁላል ይለቃሉ (እንቁላል ይለቃል)። የሴቱ እንቁላል በሚለቀቅባቸው (ኦቪሌሽን) ቀናት አካባቢ እርስዎ በጣም ፍሬያማ ናት። ይህ እርስዎ እርጉዝ የመሆን ዕድልዎ ከፍተኛ የሚሆንበት ጊዜ ነው።

የሴት ብልቶ ወሲብ - የሴት ብልቶ ግንኙነት (የወንድ ብልቶ በሴት ብልቶ ውስጥ ሲገባ) ወደ እርግዝና ሊያመራ ይችላል። መሳሞ፣ መዳሰስ፣ በፊንጢጣ የሚደረግ ወሲብ እና በእፍ የሚፈጸም ወሲብ እርግዝና አያስከትሉም።

የመፅናኛ ቀናት - የመፅናኛ እድሉ ከፍተኛ የሆነባቸው ቀናት። እርግዝናን ለማስወገድ፣ በመራቢያ ቀናትዎ ላይ የሴት ብልቶ ወሲብ መፈጸም የለብዎትም። የቀናት ብዛት የሚወስነው በተጠቀሙበት ዘዴ ነው።

ዘዴ	ምን ያክል ውጤታማ ነው*	ማድረግ ያለበት	መራቢያ ቀናት	መታወቅ ያለባቸው ነገሮች
ባሳል የሰውነት ሙቀት (BBT) ዘዴ	80%	በየቀኑ ጠዋት ከአልጋዎ ከመነሳትዎ በፊት የሙቀት መጠኑን ይወስዳሉ። እንቁላል በሚያዘጋጁበት ጊዜ የሙቀት መጠኑ በ 1/2 ዲግሪ ይጨምራል።	የሰውነትዎ ሙቀት መጠኑ ከቀነሰበት ቀን ጀምሮ፣ እስከ ሙቀቱ ከፍ ካለበት 3 ቀናት በኋላ	እነስተኛ ዋጋ ባሳል የሰውነት ሙቀት ቱርሞሜትር መግዛት አለበት። በየቀኑ የሙቀት መጠኑን መውሰድ ያስፈልግዎታል። በመራቢያ ቀናትዎ የሴት ብልቶ ወሲብ መፈጸም አይችሉም። ቀኑን ጠበቆ የሚመጣ የወር አበባ ከሌለዎት የመፅናኛ ቀናት ግንዛቤ ለእርግዝና መከላከያነት አይሰሩም።

መጨረሻ →

ዘዴ	ምን ያክል ውጤታማ ነው	ማድረግ ያለበት	መራቢያ ቀናት	መታወቅ ያለባቸው ነገሮች
የማኅጸን ፈሳሽ ዘዴ	66-89%	በሴት ብልትዎ ውስጥ ያለው ዘለግላጋ ፈሳሽ በመራቢያ ቀናትዎ ውስጥ ይለወጣል። በአብዛኞቹ ቀናት፣ ወፍራም እና የሚያጣብቅ ነው። እንቁላል በሚያዘጋጁበት ጊዜ ውሃ እና ተሙለጭላጭ ይሆናል።	የመራቢያ ቀናት የሚጀምሩት ፈሳሹ ውሃማ እና ተሙለጭላጭ በሚሆንበት ጊዜ ነው።	ኣነስተኛ ዋጋ የሚገዙት ነገር የለም የዘመናዊ ሰልኮች መተግበሪያ ሊረዳ ይችላል። በሴት ብልትዎ ውስጥ ያለው ዘለግላጋ ፈሳሽ በየቀኑ መፈተሽ አለብዎት። በመራቢያ ቀናትዎ የሴት ብልት ወሲብ መፈጸም አይችሉም። ቀኑን ጠብቆ የሚመጣ አይሰሩም።
ምልክትና የሰውነት ሙቀትን በመለካት እርግዝናን የመከላል ዘዴ	87-98%	የBBT እና ፈሳሽ ዘዴዎች ጥምረት	የመራባት የመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩ ጀምሮ፣ የሰውነት ሙቀት ከጨመረ በኋላ እስከ 3ኛው ቀን ድረስ ወይም የንፍጥ ፈሳሽ ከተለወጠ ከ4ኛው ቀን በኋላ፣ የትኛውም ይሁን፣ ሁለተኛ የተከሰተውን።	ኣነስተኛ ዋጋ በየቀኑ የሙቀት መጠኑን መውሰድ እና ፈሳሹን መፈተሽ ያስፈልግዎታል። በመራቢያ ቀናትዎ የሴት ብልት ወሲብ መፈጸም አይችሉም። ባሳል የሰውነት ሙቀት ቴርሞሜትር መግዛት አለቦት። ቀኑን ጠብቆ የሚመጣ የወር አበባ ከሌለዎት የመፀነሻ ቀናት ግንዛቤ ለእርግዝና መከላከያነት አይሰሩም።
የካላንደር (የተሰተካከለ ዑደት) ዘዴ	86-89%	የመራቢያ ቀናትዎን ለመተንበይ የወር አበባ ዑደትዎን ይከታተላሉ።	የመጀመሪያ ቀን = በጣም አጭሩ የዑደት ርዝመት ሲቀነስ 18 የመጨረሻ ቀን = ረጅሙ የዑደት ርዝመት ሲቀነስ 11	ኣነስተኛ ዋጋ የሚገዙት ነገር የለም የዘመናዊ ሰልክ መተግበሪያዎች ሊረዱ ይችላሉ ቢያንስ 6 የወር አበባ ዑደቶችን ሲከታተሉ የተሻለ ይሰራል። በመራቢያ ቀናትዎ የሴት ብልት ወሲብ መፈጸም አይችሉም። ቀኑን ጠብቆ የሚመጣ የወር አበባ ከሌለዎት የመፀነሻ ቀናት ግንዛቤ ለእርግዝና መከላከያነት አይሰሩም።
BBT ፕላስ የሰውነት ሙቀት መለኪያ (የሰማርትፎን መተግበሪያዎች)	90%	ዑደትዎን ይከታተሉ እና የሙቀት መጠንዎን በየሳምንቱ ቢያንስ 5 ጥዋቶችን ለክተው ይውሰዱ። መራቢያ ቀናትን ለመተንበይ መተግበሪያን ይጠቀሙ። እንዲያው ሰዎች የሽንት ሆርሞን ምርመራዎችን ይጨምራሉ።	መተግበሪያው የእርሰዎን የመራቢያ ቀናት ይተነብያል።	የዘመናዊ ሰልክ መተግበሪያ ሊረዳ ይችላል። ባሳል የሰውነት ሙቀት ቴርሞሜትር መግዛት አለቦት። የሽንት ሆርሞን ምርመራዎች ብዙ ወጪ ያስወጣሉ። ጠዋት ላይ ቢያንስ ለ5 ቀናት/በሳምንት የሙቀት መጠን መውሰድ አለብዎት። በመራቢያ ቀናትዎ የሴት ብልት ወሲብ መፈጸም አይችሉም። ቀኑን ጠብቆ የሚመጣ የወር አበባ ከሌለዎት የመፀነሻ ቀናት ግንዛቤ ለእርግዝና መከላከያነት አይሰሩም።
የሽንት ሆርሞን	74%-98%	ዑደትዎን ይከታተሉ እና የሽንት ሆርሞን ምርመራዎችን ያድርጉ።	የሽንት ሆርሞን ምርመራዎች የእርሰዎን የመራቢያ ቀናት ይተነብያሉ።	ለማርገዝ ወይም እርግዝናን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል። የሽንት ሆርሞን መመርመርያዎች መግዛት አለብዎት። ቀኑን ጠብቆ የሚመጣ የወር አበባ ከሌለዎት የመፀነሻ ቀናት ግንዛቤ ለእርግዝና መከላከያነት አይሰሩም።

* የተለመደ አጠቃቀም