

ოჯახის
ბუნებრივი
დაბეგმვის ხელშეწყობა

ჯონ კიკლი, შვილა კიკლი



The Couple To Couple League International, Inc.

Kippley, John F. and Kippley, Sheila K.
The art of Natural Family Planning
Fourth Edition

The Couple to Couple League (CCL)
P.O. Box 111184
Cincinnati OH 45211-1184
U.S.A.
(513) 471-2000
FAX: (513) 557-2449
E-mail: ccl@ccl.org
Website: www.ccl.org

“წყვილები - წყვილებისათვის” ლიგის საქართველოს ფილიალის (CCLGEO)
მისამართია: ქ. თბილისი, თოიძის ქ. №13

სარედაქციო საბჭო:

ხათუნა მანგოშვილი
დიანა ნადაშვილი
თამუნა ხუციშვილი
მარესი დვინიაშვილი
ლალი შელგია

ინგლისურიდან თარგმნა:
გიორგი სიხარულიძემ
გიორგი ლობჯანიძემ

კომპიუტერული უზრუნველყოფა:
გიორგი ლობჯანიძე

თქვენი მასწავლებლის სახელი და ტელეფონის ნომერი:

ISBN 99940-723-4x

გამომცემლობა „ზეკარი“
2004 წელი

სარჩევნო

ნაწილი I შესავალი და საწყისები

ოჯახის ბუნებრივი დაბადებები (ობდ) - შესავალი	1
1. რატომ ვირჩევთ ოჯახის ბუნებრივ დაბადებას? პრაქტიკული მიზეზები	7
2. დაავიწყეთ ტემპერატურის შესწავლით	30
3. ლორწოს შეფასება	38
4. ცხრილების შედგენა	48
5. როგორ გაეშიფროთ ტემპერატურული მონაცემები	57
6. არაწესიერი ტემპერატურების შეკრება	70
7. როგორ გაეშიფროთ ლორწოს მონაცემები	77
8. შინაგანი დათვლიერება და ოეულაციური ტკივილი	84
9. ნაყოფიერების ძირითადი მონაცემები	97
10. NFP-ს წესები დაიწყებთათვის	112
11. NFP-ს წესები: I ფაზა	119
12. NFP-ს წესები: III ფაზა	135
13. უფრო მეტი, ეფექტურობის შესახებ	155
14. მეთოდი არ არის 100%-იანი	174
15. დაეიწყეთ ახლიდან (სწრაფი გადაშეორება)	194

ნაწილი II საეარჯიშო ცხრილების განყოფილება	204
--	-----

ნაწილი III ზრუნავს თუ არა ღმერთი შობადობის კონტროლზე?	
16. დაბედება, წინდახედულება და გონიერება	249
17. თქვენი ქორწინება და NFP	267
18. ბიბლია და ტრადიცია	288

ნაწილი IV ორსულობა და ორსულობის შემდგომი პერიოდი

19. დაორსულება	303
20. თუ პირველად არ გამოვივით	312
21. ნაყოფიერების დაბრუნება მშობიარობის შემდგომ	324
22. ტუპური ეკოლოგიური კვება	334
23. ტუპური ეკოლოგიური კვება: ნაყოფიერების აღდგენა	356

ნაწილი V საწყისებს მიღმა

24. მხოლოდ - ლორწო, მხოლოდ - ტემპერატურა	375
25. არარეგულარული ლორწოს ნიშნები	385
26. არარეგულარული ტემპერატურული მონაცემები	392

ნაწილი VI განსაკუთრებული სიტუაციები

27. კონტრაცეპტიული აბების მიღების შეწყვეტის შემდეგ	403
28. არარეგულარული - "გარდევითი" სისხლდენა	409
29. ციკლების არარეგულარულობა	413
30. მუცლის მოშლა	429
31. პრემენოპაუზა და ოჯახის ბუნებრივი დაბედება	438
32. პრემენსტრუალური სინდრომი და ოჯახის ბუნებრივი დაბედება	456
ტერმინთა განმარტებითი ლექსიკონი	460
ანბანური საძიებელი	466

ნაწილი I

შესავალი და სავარაუდო

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა (ოგდ) - შესავალი Natural Family Planning (NFP)

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა ეს არის სისტემა, რომლის საშუალებითაც გაცნობით მენსტრუალური ციკლის ფერტილურ (განაყოფიერებისუნარიან) და ინფერტილურ (განაყოფიერებისუნარო) ფაზებს და ამის შესაბამისად იმოქმედებთ. არასასურველი ორსულობის თავიდან ასაცილებლად მუუღლესთან სქესობრივი ურთიერთობა მხოლოდ ინფერტილურ პერიოდშია მიზანშეწონილი, ხოლო თქვენ თუ პირიქით, დაორსულება გსურთ, ამ სისტემის საშუალებით თქვენ შეიტყობთ მენსტრუალური ციკლის რომელი დღეა ამისათვის საუკეთესო.

არსებობს ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის არასისტემური ფორმა, რომელსაც “ძუძუთი ეკოლოგიური კვება” ეწოდება. ეს მსოფლიოში არსებული ოჯახის დაგეგმვის უნიკალური ფორმაა. აქ გვინდა ხაზი გაეუსვათ სამ მომენტს: 1. ძუძუთი ეკოლოგიური კვება ორ ორსულობას შორის განსაზღვრულ დროის მონაკვეთს, ანუ პაუზას ქმნის 2. ტრადიციული კვება ძუძუთი, რომელიც სხვადასხვა კულტურებში არსებობს, ასეთ გარანტიას ვერ იძლევა. 3. ზოგიერთი წყვილი მხოლოდ ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას იყენებს ორ ორსულობას შორის ბუნებრივი პაუზის შესანარჩუნებლად. ამ მეთოდს დეტალურად მოგვიანებით შევხვებით.

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა, როგორც მეცნიერული მეთოდი

საშუალო სკოლის პროგრამიდან შეიძლება გახსოვთ თუ როგორ ედერდა მეცნიერული მეთოდის განსაზღვრება: “განმორებად მოვლენებზე სისტემატიური დაკვირვება და მათი დოკუმენტური დაფიქსირება.” ზუსტად ასეთივე განსაზღვება შეიძლება მიეცეს ჩვენს მეთოდს და ამიტომაც შეიძლება ითქვას, რომ თანამედროვე NFP სისტემა ოჯახის დაგეგმვის ნამდვილად მეცნიერულ მეთოდს წარმოადგენს. ამ წიგნის საშუალებით თქვენ ისწავლით მენსტრუალური ციკლის ფერტილური და ინფერტილური პერიოდების განსხვავებას, თქვენს ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებებზე დაკვირვებას, ამ ცვლილებების აღნიშვნას და დოკუმენტურ დაფიქსირებას.

იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ არასასურველი ორსულობა, NFP სისტემის თანახმად, თავი უნდა აარიდოთ სქესობრივ აქტივობას ფერტილური პერიოდის განმავლობაში. სამი მიზეზის გამო NFP სისტემა გამოირცხავს პრეზერვატივის, დიაფრაგმის, ღრუბლის, სპერმიციდული ქაფის ან სხვა კონტრაცეპტიული საშუალების გამოყენებას ფერტილური პერიოდის განმავლობაში: 1. NFP სისტემასთან შედარებით ყველა ამ მეთოდისთვის დამახასიათებელია დაორსულების უფრო მაღალი რისკი. 2. ფერტილურ პერიოდში კონტრაცეპტივების გამოყენებამ შესაძლოა დაფაროს განაყოფიერების უნარიანობის ნიშნები. 3. ცხრამეტსაუკუნოვანი ქრისტიანული სწავლების თანახმად, არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილება არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენებით ამორალურია.

ადილია თუ არა ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის შესწავლა და გამოყენება?

პრაქტიკაში NFP სისტემა იმდენად ადილი სასწავლი და გამოსაყენებელია, რომ მისი ძირითადი წესები შესაძლებელია სავიზიტო ბარათის ორ გვერდზე მოთავსდეს, დაახლოებით ასე:

ორსულრობის მისაღწევად:

1. შეიკავე თავი სქესობრივი ურთიერთობისგან ციკლის პირველი დღიდან იმ დღემდე, სანამ უფრო ფერტილურ ღორღოს არ შენიშნავ.
2. სქესობრივი ურთიერთობა შეიძლება ყოველ მეორე დღეს და წყდება პიკის დღიდან ორი დღის მერე.
3. გაისინჯე ტემპერატურა ყოველ დღით. ტემპერატურის 21 დღიანი მატება ორსულობის უტყუარი ნიშანია.
4. მშობიარობის თარიღის ამოსაცნობად განსაზღვრე ტემპერატურის მატების პირველი დღე, გამოაკელი მას 7 დღე და დაუმატე 9 თვე.

ორსულრობის ბაზასამაღებლად ან თავიდან ასაცილებლად:

1. I ფაზა მთავრდება ციკლის მე-7 დღეს, იმის გათვალისწინებით, რომ ისევე სიმშრალის შეგრძნება გაქვთ და ბოლო 2 წლის განმავლობაში 26 დღეზე ნაკლები ხანგრძლივობის ციკლი არ ჰქონიათ.
2. III ფაზა იწყება პიკური დღის შემდგომი მე-4 დღისა და ტემპერატურის აწევის მე-3 დღის გადაკვეთის შესაბამისი დღის საღამოდან.

რა თქმა უნდა, ყველა ამ წესს ახლა ვერ გაიგებთ, მაგრამ მიაქციეთ ყურადღება ერთ გარემოებას: ამის ძირითადი მიზეზი არის ის, რომ თქვენ არ გეხმით ტექსტში გამოყენებული ტერმინოლოგია. მაგალითად: III ფაზა აღნიშნავს ციკლის უნაყოფილოდ არაფერტილურ პერიოდს და ციკლის ფაზას, როდესაც უოულავცია პროაგესტერონის ბუნებრივი მოქმედებით არის დათრგუნული. ამ წინადადებაშიც კი არის ნახშირი სიტყვა "ციკლი", რომელიც, თავის მხრივ, ქალის მენსტრუალურ ციკლს გულისხმობს, ანუ დროს ერთი მენსტრუალური ციკლის დასაწყისიდან მეორე მენსტრუალური ციკლის დასაწყისამდე. თუ ბოლო წინადადებას რამდენჯერმე წაიკითხავთ მიხედვით თუ რისთვის არის საჭირო შემოკლებების ხმარება.

ორსულობის გადასაფადებლად ან თავიდან ასაცილებლად მოყვანილი წესები ჩვენი სისტემის ნაწილია. ჩვენი გამოცდილებიდან გამომდინარე, შეიძლება ითქვას, რომ მათი გამოყენება თითქმის ყველა წყვილს შეუძლია, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი საქმოდ კონსერვატიულია.

მაგრამ ისმის კითხვა, რისთვისაა საჭირო მთელი წიგნის დაწერა იმისათვის, რაც შესაძლებელია საეიზოტო ბარათის ერთ გვერდზეც თავისუფლად მოთავსდეს?

უპირველეს ყოვლისა, გეინდა დაეხმაროთ მათ, ვისთვისაც ზემოთ ჩამოთვლილი წესები ძნელი გასაგებია და თელის, რომ საკუთარ მენსტრუალურ ციკლზე მათი მორგება რთული იქნება. ჩვენი წესებიდან ზოგიერთი ადვილი გამოსაყენებელია სხვადასხვა კონკრეტული შემთხვევისათვის, ზოგიერთი კი უფრო ლიბერალურია.

მეორე რიგში უნდა აღინიშნოს, რომ საჭიროა დაეუფლოთ ტერმინოლოგიას, რომელიც არც ისე ძნელია და წიგნის სულ რამდენიმე გვერდს იკავებს.

მესამეც, უმრავლესობა ადამიანებისა, რომელიც ამ წიგნს კითხულობენ, აინტერესებთ გაიგონ თუ რა იწყებს იმ ცვლილებებს, რომელიც ქალის ორგანიზმში მენსტრუალური ციკლის დროს ხდება. რა თქმა უნდა, ამის ცოდნა არ არის ყველასათვის აუცილებელი მაგრამ მეუღლეების უმრავლესობისათვის ეს საკმაოდ საინტერესოა.

კიდევ ერთი, თუ წიგნის სარჩევს გადახედავთ, მიხედვით, რომ წიგნს ნაბიჯ-ნაბიჯ მიჰყავთ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის გზაზე. ზოგიერთ თავში მოყვანილია ის მიზეზები თუ რატომ არის მიზანშეწონილი ზუსტად ამ სისტემის გამოყენება; აგრეთვე ის, თუ რა დადებითი გავლენის მოხდენა შეუძლია სისტემას თავის ქორწინებაზე; ზოგიერთი თავი პასუხს სცემს კონკრეტულ კითხვებს, მაგალითად: "რა ხდება იმ შემთხვევაში თუ მანამდე ორალურ კონტრაცეპტივებს ვიღებდი? აქვს თუ არა მნიშვნელობა მენსტრუალური ციკლების რეგულარულობას?" "რა გქნა თუ სურვილი სამებრ ვერ ვორსულდები?" "რა უნდა გქნა მშობიარობის შემდეგ?" "მოახდენს თუ არა გავლენას ძუძუთი კვება განაყოფიერების უნარზე?" "როგორ შეეცვალო NFP სისტემამ მენოპაუზის დადგომისას?" და ა.შ. ჩვენი გამოცდილებიდან შეიძლება ვთქვათ, რომ მომავალში ბევრი ეს შეკითხვა თქვენთვის ძალიან აქტუალური იქნება.

რატომ არის NFP სისტემა ისეთივე ადვილი, როგორც ზონრების შეკერა?

მართლაც, ზონრის შეკერაზე ადვილი რა უნდა იყოს? მიუხედავად ამისა, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ მოგიწიათ ზონების შეკერის ახსნა წერილობით, დიაგრამების გამოყენებით. საკმაოდ რთული იქნება ალბათ! ზუსტად ასევეა NFP სისტემის შესწავლისას. სისტემის იდეა საკმაოდ მარტივია: განესაზღვროთ მენსტრუალური ციკლის ფერტილური და ინფერტილური პერიოდები, მაგრამ როდესაც დეტალებს ჩაუღრმავებთ ყველაფერი რთულდება. ხოლო როდესაც მას შეისწავლით ყველაფერი ისევ ადვილად მოგეჩვენებათ, ზუსტად ისევე, როგორც ზონრების შეკერისას იყო.

ვინ უნდა ისწავლოს NFP სისტემა?

სასურველია ეს სისტემა ყველა დაქორწინებულმა ან (და) დანიშნულმა წყვილმა ისწავლოს, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი შეიძლება საერთოდ არ ფიქრობდნენ დაორსულების კონტროლზე. ნებისმიერ წყვილს შეიძლება გაუჩნდეს პრობლემა, რომელიც მათ ბავშვების ყოფას დროებით აუკრძალავს.

ყველა დაქორწინებული წყვილისთვის საინტერესო იქნება ძუძუთი კვების ისეთი სისტემის შესწავლა, რომელიც ორ ორსულობას შორის საშუალოდ ორ წლიან პაუზას ჩასვამს.

ამავდროულად, NFP სისტემასთან გაცნობა ჯანდაცვის სფეროს მუშაკებისთვისაც საინტერესო უნდა იყოს. მათ უნდა შეძლონ ერთმანეთისგან განასხვავონ კალენდარული რითმის მეთოდი, რომელსაც 1930-იან წლებში იყენებდნენ იმ მეთოდისაგან, რასაც დღეს, სწორედ ინფორმირებული წყვილები იყენებენ. აგრეთვე დიდი განსხვავებაა ძუძუთი უბრალო კვებასა და "ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას" შორის. მორალური და რელიგიური მომენტები, რომელსაც NFP სისტემა ითვალისწინებს, საკმაოდ მნიშვნელოვანია მორწმუნე ადამიანებისათვის. გარდა ამისა, გამოცდილი კონსულტანტები NFP სისტემას "ქორწინების დაზღვევას" ეძახიან. ამ ყველაფრის შესახებ დაწერილებით მომდევნო თავებში შეიტყობთ.

ვინ უნდა გამოიყენოს NFP სისტემა?

ამ სისტემას უნდა მიმართოს ყველა დაქორწინებულმა წყვილმა, ვისაც ორსულობის გადაადგების სერიოზული მიზეზები აქვს. NFP სისტემის ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილი არის ის, რომ თქვენ ღმერთს ანდობთ თქვენს გადაწყვეტილებებს და პირდაპირ რთავთ მას ამ პროცესში და ისეთ კითხვებზე, როგორიცაა: - "რისკენ მოგიწოდებს უფალი? კიდევ ერთი ბავშვის შექმნისკენ?" ან "გააქვს კი ჩვენ საკმაოდ სერიოზული მიზეზი ორსულობის გადაადგებისა თუ არა?" პასუხის გაცემა აღარაა ძნელი. ყველა ამ საკითხზე დეტალურად ვისაუბრებთ მომდევნო თავებში.

თითოეული მეუღლე დიდი ყურადღებით უნდა მოეკიდოს "ძუძუთი ეკოლოგიური კვების" პროგრამას, ვინაიდან მას ბევრი პლუსი გააჩნია როგორც ფსიქოლოგიური, ისე ფიზიკური ჯანმრთელობის მხრივ.

ყურადღება მიაქციეთ ნაცვალსახელებს!

სიმატრივისათვის წიგნში არსებული თავები, რომლებიც ბიოლოგიურ ასპექტებს ეხება, პირდაპირ მიმართავს ქალს. მაგა: "დააკვირდი საშვილოსნოს ყელის ლორწოს." მიუხედავად ამისა, საგრძნობი შედეგების მისაღწევად გირჩევთ, რომ ქმრებმაც აუცილებლად წაიკითხონ ეს თავები.

ასეთი პატარა შრიფტით წიგნში სხვადასხვა პატარა ამბებია მოთხრობილი, რომლებიც სხვადასხვა ასპექტების აღსაწერად გამოყენებული. ასეთვე შრიფტით მოწოდებულია ინფორმაცია, რომლის ცოდნა თქვენთვის აუცილებელი არ არის და ძირითადად NFP სისტემის ტექნიკურ დეტალებს შეეხება. თუ ასეთი შრიფტით ნახტქვი პარაგრაფები დაგაბნევთ, შეგიხლათ უბრალოდ გამოტოვოთ ისინი.

ლიზა “COUPLE TO COUPLE” – “**ყვილიზები ყვილიზისათვის**”

The Couple to Couple League International, Inc - არის ორგანიზაცია, რომელიც წყვილებს ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სიტემის საშუალებით ბედნიერ თანაცხოვრებაში ეხმარება. ლიზა 1971 წელს დაარსდა და მისი დამფუძნებლები ამ წიგნის ავტორები - ჯონ და შეილა კიპლები არიან. მათ დიდი დახმარება გაუწია მინესოტის უნივერსიტეტთან არსებული სამედიცინო სკოლის პროფესორმა მენ-გინეკოლოგმა კონალდ ა. პრემმა. ლიგის ძირითად საქმიანობას წარმოადგენს დაქორწინებული და დანიშნული წყვილების გათვითცნობიერება NFP სისტემაში. ყველაფერი ეს ქრისტიანული ტრადიციების თანახმად კეთდება ურთიერთსიყვარულის, სექსუალურობისა და ოჯახის პატივისცემის გათვალისწინებით. დღესდღეისობით ლიზა NFP სისტემის ყველაზე ფართო აგეიტატორია. ლიგის საშუალებით ამერიკის შეერთებულ შტატებსა და ბევრ სხვა ქვეყანაში რეგულარული სასწავლო პროცესები მიმდინარეობს. აგრეთვე შემუშავდა სპეციალური პროგრამა იმ წყვილთათვის, რომელთაც არ შეუძლიათ უშუალოდ დაესწრონ მეცადინეობებს.

პირველი მეცადინეობები დაიწვეთ მინესოტას შტატ ქალაქ შორვიუს სკოლის ბიბლიოთეკაში, რომელიც სანპაოლოს ჩრდილოეთით მდებარე პატარა დასახლებაა. დათქმულ დროს, დათქმულ ადგილას შევიკრიბეთ მხოლოდ ჩვენი სამედიცინო კონსულტანტი - დოქტორ კონალდ ა. პრემი, ერთი ადამიანი, რომელსაც ყველანი უნდა აღვერიცხეთ, და ჩვენ თვითონ. როდესაც გადავხედეთ ჩვენი გადაწყვეტილებას, რვა საათზე დაგვეწყო მეცადინეობა, ზუსტად ათ წუთში დაახლოებით 30 ადამიანმა მთელი ოთახი ვაავსო. ასე, რომ ლიზა დაიბადა.

დასაწყისიდანვე მეცადინეობებისთვის ძირითადად ერთ პროგრამას ვიყენებდით - ოთხი ორ-საათიანი წყვილდანი ერთთვიანი შუალედებით შეხვედრების შორის. შეხვედრებისას ვამოწმებდით NFP სისტემის სიმპტო-თერმულ მეთოდს, “ბუქუთი ეკოლოგიურ კვებას” და ამ ყველაფერს რა თქმა უნდა, ქრისტიანული ტრადიციების კონტექსტში ვაკეთებდით, ცოლქმრული ურთუერთობისთვის დამახასიათებელი უმანკოების გათვალისწინებით. ზუსტად რომ ვთქვათ, ამ ხნის განმავლობაში სწავლების პროცესში უმნიშვნელო ცვლილებები მოხდა, მაგრამ ოცვლიანმა გამოცდილებამ პირველად მიღებული გადაწყვეტილებების სისწორე დაასაბუთა.

რატომ ეხება NFP სისტემა მორალურ და რელიგიურ ასპექტებს?

ლიგის კარი ღიაა ყველასთვის, მიუხედავად რელიგიური მრწამსისა, მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ჩვენ ამ სისტემას რელიგიური და მორალური ასპექტების გარეშე ვასწავლით.

პირველ რიგში უნდა აღინიშნოს, რომ გეჯერა, ღმერთია ყველაფრის შემოქმედი და თვით ცოლქმრული ურთიერთობის ინტიმური ასპექტების ავტორიც ისაა. ჩვენ გეჯერა, რომ იესოს სწავლება ქორწინების შესახებ, თვით ქორწინების აქტსაც შეეხება: “ვინც ღმერთმა შეაუღლა, კაცი ნუ დააშორებს” (მათე 19:6). ასევე ღმერთმა, ყველა სულიერის შემქმნელმა შექმნა ქალი, რომელიც თავისი მენტრალური ციკლის მეოთხედი დროის განმავლობაშია განაყოფიერებისუნარიანი და თითქმის წელიწადზე ცოტა მეტი ხნის განმავლობაში კარგავს ამ უნარს “ბუქუთი ეკოლოგიურ კვების” დროს. ღმერთმა მოგვცა ად-

მიანებს იმის საშუალებას, რომ მეოცე საუკუნის განმავლობაში შეგვესწავლა ყველაფერი ეს ქალის შესახებ და გვესწავლა რას ნიშნავს ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემა - NFP. ხოლო იმავდროულად, მედიცინის სხვა დარგების მუშაობის წყალობით, საგრძნობლად გაიზარდა ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის რაოდენობა. NFP ნამდვილად ღმერთის მიერ ნაკარნახევი გზაა ორსულობებს შორის ბუნებრივი შუალედის შესაქმნელად.

მეორეც, მიუხედავად იმისა, დაგვეთანხმებით თუ არა, მაინც გულახდილნი ვიქნებით თქვენთან, კარგია ეს თუ ცუდი, მაგრამ თქვენ გეცოდინებოდ ვინ ვართ ჩვენ და საიდან მოვდივართ. შეგიძლიათ თუ არა იგივე თქვათ იმ ხალხის უმრავლესობაზე, რომელნიც ოჯახის დაგეგმვის და სექსუალური ქცევის სხვადასხვა ასპექტებზე წერენ?

მესამეც, ბოლოს და ბოლოს თქვენი სექსუალური ქცევის შესახებ გადაწყვეტილებებს ხომ მაინც თქვენ თვითონვე, მორალურ-რელიგიურ წარმოდგენებზე დაფუძნებით იღებთ.

გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ NFP ნამდვილად არ ნიშნავს **Not For Protestants** ანუ "აკრძალულია პროტესტანტებისთვის". არ არის აუცილებელი იყო კათოლიკი იმისათვის, რომ მყარი მორალურ-რელიგიური შეხედულებები გქონდეს და ამის გამო არ მიმართო კონტრაცეფციის სხვა მეთოდებს. პროტესტანტთა ლიდერები ერთი პერიოდი საკმაოდ მკაცრად გამოხდნენ ასეთ პრაქტიკას. ლუთერი მათ სოდომიის ერთ-ერთ ფორმას უწოდებდა. კალვინი კონტრაცეფციას მკვლელობას ეძახდა, ხოლო ჯონ ვესლიმ განაცხადა, რომ ეს ხალხი თავიანთ ცოდვებს თუ არ მოინანიებდა, ისინი აუცილებლად დაკარგავენ თავიანთ სულს. მე-19 საუკუნის ამერიკის ანტიკონტრაცეპტიული კანონები ძირითადად პროტესტანტული კანონმდებლობით გამართლდა და დამტკიცდა. თუ ეს თქვენთვის სიახლეა, თავი ნუ დაიდანაშულებთ, ვინაიდან ეს მეოცე საუკუნის ერთ-ერთი ყველაზე კარგად შენახული საიდუმლოებაა, ისევე, როგორც ინფორმაცია NFP-ს შესახებ. ამაზე უფრო მეტს მომდევნო თავებში შეიტყობთ.

და ბოლოს, იესო თავისი მოციქულების ერთიანობისთვის ლოცულობდა (იოანე 17:20-23). ჩვენ გეჯვრება, რომ ქრისტიანული ტრადიციების კარგად შეთვისება სექსის, სიყვარულის, ქორწინებისა და ორსულობის კონტროლის მიმართებაში ბევრ გაუგებრობას გააქრობს არა მარტო ქრისტიანებს, არამედ ებრაელებს და სხვა სარწმუნოების წარმომადგენელთა შორის.

მართლა მუშაობს NFP?

NFP მართლა მუშაობს სამი მიმართულებით:

1. იგი ნამდვილად ეხმარება ბევრ წყვილს, რომელიც ისე ხშირად ვერ ორსულდება როგორც ეს სასურველია მათთვის.
2. ეს სისტემა ძალიან ეფექტურია ორსულობის თავიდან ასაცილებლად ან გადასადავებლად.
3. ყველაზე მთავარი კი ისაა, რომ ამ სისტემის დახმარებით ოჯახი უფრო ძლიერი ხდება. ვინაიდან NFP ღმერთის მიერ ბოძებული ცოდნაა თუ მას მიჰყვებით, თქვენი ქორწინება სიყვარულისა და ბედნიერების მომტანი იქნება, როგორც ეს ღმერთს და თქვენ გასურთ.

განაცხადი სწავლების ფილოსოფიის შესახებ

ამ წიგნის საშუალებით თქვენ ისწავლით NFP სისტემის სიმპლ-თერმული მეთოდის პრაქტიკულ გამოყენებას. ეს უნივერსალური სისტემაა. იგი ფერტილური და ინფერტილური ფაზების დასადგენად ყველასათვის ცნობილ მახასიათებლებს იყენებს და მათი ურთიერთგადაკეების პრინციპებით სარგებლობს. ზოგიერთ სახელმძღვანელოში

ფერტილური ფაზის დასადგენად მხოლოდ ერთ რომელიმე ნიშანს იყენებენ (ყველაზე ხშირად ეს ლორწოს ცვლილებებზე დაკვირვებაა) და ამ ნიშანსაც მხოლოდ ერთი მეთოდით სწავლობენ. ხალხი ზოგჯერ გვეკითხება: "რატომ იყენებთ ლორწოს მეთოდთან ერთად ტემპერატურის მეთოდს? უფრო ადვილი არ იქნება მხოლოდ ერთ-ერთის გამოყენება?"

ასეობის ორი მიზეზი, რომელიც ამ კითხვებს პასუხობს:

პრაქტიკული მიზეზი

პრაქტიკული მიზეზი შემდეგში მდგომარეობს: ერთი შეხედვით, თითქოსდა ერთი მეთოდის სწავლება უფრო ადვილი უნდა იყოს, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ წყვილებს დაკვირვებების ჩატარება ორი მეთოდის გამოყენებით უფრო უადვილდებათ. ამ საკითხს შეიძლება ასეც შევხედოთ: მართალია ერთთვიანი ველოსიპედის დამზადება უფრო ადვილია, ვიდრე ორ ან სამთვიანისა, მაგრამ, როგორ ფიქრობთ, რომლის გამოყენება იქნება უფრო ადვილი პრაქტიკულად?

ფილოსოფიური მიზეზი

კარგი ფილოსოფიური მოძღვრება პიროვნების თავისუფლების გაფართოებისკენ არის მიმართული. სიმპტო-თერმული მეთოდის შესწავლის შემდეგ თქვენი თავისუფლების საზღვრები ფართოვდება და მორალურად გამართლებული უფრო მეტი არჩევანი გაქვთ.

როდესაც თქვენ NFP სისტემას საფუძვლიანად შეისწავლით, უკვე თქვენი გადასაწყვეტი იქნება რომელი მეთოდი გამოიყენოთ, მაგრამ არჩევანს მანამ ვერ გააკეთებთ, სანამ სისტემას სრულად არ დაეუფლებით. შესაძლებელია თქვენ სხვადასხვა ნიშანთა ურთიერთდადაკვეთის პრინციპებით იხელმძღვანელოთ, მაგრამ ესეც მხოლოდ იმის შემდეგ, როდესაც ყველა მეთოდზე საკმარისად იქნება გეგმავთ.

არასდროს არ არის ცუდი ზედმეტის ცოდნა!

გირჩევთ სიმპტო-თერმული მეთოდი სრულყოფილად აითვისოთ. დასაწყისისთვის სასურველია დაკვირვების რამდენიმე მეთოდს ერთდროულად მიმართოთ, ხოლო მოგვიანებით, თქვენს პრაქტიკულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით, რომელიმე ერთზე შეაჩეროთ თქვენი არჩევანი. არჩევანის გაკეთებაში კი აბსოლუტურად თავისუფალნი იქნებით. მიუხედავად ყველაფრისა, ჩვენი სახელმძღვანელოს დახმარებით თქვენ ყველა მეთოდს ამომწურავად შეისწავლით.

ჩვენ გვჯერა, რომ NFP სისტემის სიმპტო-თერმული მეთოდისა და "ძუძუთი ეკოლოგიური კვების" შესწავლით თქვენ ოჯახის ბუნებრივი დაგვების საუკეთესო, ყველაზე სრულფასოვან და ეფექტურ საშუალებას დაეუფლებით.

1

რატომ ვირჩევთ ოჯახის ბუნებრივ დაბეზმვას? პრაქტიკული მიზეზები

ამ თავის პირველ ნაწილში წარმოდგენილია ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის პრაქტიკული სარგებლობა ორსულობის თავიდან აცილების ან გადაადგების მიზნით. როდესაც თქვენ დაუკვირდებით NFP-ს, როგორც ოჯახის დაგეგმვის საშუალებას, შეამჩნევთ, რომ ის “შობადობის კონტროლის” იაფი, ჯანმრთელობისთვის უსაფრთხო და მაღალეფექტური მეთოდია.

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა ზემოთქმულზე უფრო მეტია. ის საშუალებას გაძლევთ გაერკვეთ განაყოფიერების არსში, აახლოვებს მეუღლეებს და აძლიერებს ურთიერთსიყვარულს. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა ჯანსაღი ოჯახური ცხოვრების საფუძველია, რასაც CCL-ის მრავალწლიანი გამოცდილება ადასტურებს.

NFP ისევე, როგორც სქესობრივი ურთიერთობა, ცხოვრების მრავალ ასპექტთან არის კავშირში. ამიტომ, ამ წიგნის მეორე ნაწილში, გარდა პრაგმატული მიზნებისა, მრავალ ცხოვრებისეულ პრობლემასაც შეეხებით. ალბათ დაგაინტერესებთ მე-16 თავი სადაც მსჯელობაა ოჯახის დაგეგმვის შესახებ მორწმუნეთა ცხოვრებაში. მე-17 თავში ისწავლით თუ როგორ შეიძლება იყოს NFP ოჯახის შენების საფუძველი. და, ბოლოს, მე-18 და მე-19 თავებში გაეცნობით იმ მორალურ და რელიგიურ მოტივებს, რაც განაპირობებს NFP -ს არჩევას.

აშკარაა, ყველაფერს ერთად ვერ ეიტყვი. ამ თავში იმ ცხოვრებისეული მიზეზების განხილვას დაიწყებთ, რომლებიც განაპირობებს ოჯახის დაგეგმვის ბუნებრივი მეთოდების არჩევას ორსულობის გადაადგების მიზნით, თუ თქვენ მნიშვნელოვანი მიზეზი გაქვთ რომ ასე მოიქცეთ.

ეს თავი ორ ძირითად ნაწილს მოიცავს. პირველი ნაწილში განხილულია NFP -ის არჩევის პრაქტიკული მიზეზები, ხოლო მეორე ნაწილი გაგაცნობთ, რატომ არ უნდა გამოიყენოთ ოჯახის დაგეგმვის არაბუნებრივი მეთოდები.

ნაწილი I: რატომ უნდა გამოვიყენოთ NFP?

ამ ნაწილში ხაზგასმულია NFP-ის არჩევის დადებითი ასპექტები ორსულობის თავიდან ასაცილებლად. ამ ასპექტების განხილვა ოჯახის დაგეგმვის არაბუნებრივი მეთოდების ზოგადად მიმოხილვის საჭიროებას ქმნის.

NFP: უსაფრთხო, ჯანსაღი და ეფექტური

ლიგა “წყვილი წყვილისთვის” (CCL) აქვეყნებს საინფორმაციო ფურცელს და ვიდეოკასეტას სახელწოდებით - NFP: უსაფრთხო, ჯანსაღი და ეფექტური. შობადობის კონტროლის სპეციალისტები განმარტავენ, რომ სწორედ ეს არის ის ძირითადი თვისებები, რასაც ხალხი მოელის ოჯახის დაგეგმვის მეთოდისგან. ამიტომ, ბუნებრივია, ხალხი NFP-ს ირჩევს.

რატომ არის NFP უსაფრთხო?

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის გამოყენების პროცესში გაცნობით ღმერთის მიერ ქალისთვის ბოძებული ნაყოფიერების (ფერტილობის) ფუნქციას. რა შეიძლება იყოს ამაზე უფრო უსაფრთხო და ბუნებრივი?

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა არ გულისხმობს ორსულობის საწინააღმდეგო მედიკამენტების (კონტრაცეპტიული აბების) და ხელსაწყოების გამოყენებას. ყოველ წამალს აქვს პოტენციური გვერდითი ეფექტი და მათი გამოყენება მიზანშეწონილია მხოლოდ აუცილებლობის შემთხვევაში, მაშინ, როდესაც თქვენს ორგანიზმს რაღაც ავადმყოფობა შეეყრება. მაგრამ თქვენი ფერტილობა ხომ ბუნებრივი მოვლენაა და არა ავადმყოფობა, ამიტომ მედიკამენტების გამოყენება ამ შემთხვევაში მეტად არასასურველია.

თქვენ ვერ დააფასებთ NFP-ის უსაფრთხოებას მანამ, სანამ არ გაანალიზებთ იმ არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენების პოტენციურ რისკს, როგორცაა კონტრაცეპტიული აბები, საშვილოსნოშიდა სპირალი და სხვ. თქვენ შეიძლება თვლით, რომ რადგან კონტრაცეპტივები გაყიდვაშია, ისინი აბსოლუტურად უსაფრთხოა, მაგრამ ეს ასე არ არის. ამ საკითხს მოგვიანებით შევეხებით, ამჯერად მხოლოდ შეგახსენებთ, რომ 1960 წლის შემდეგ, ფარმაკეპტული კომპანიები ყოველ ახლად შექმნილ კონტრაცეპტიულ აბს უფრო უსაფრთხოდ მიიჩნევენ, ვიდრე მათ წინამორბედებს და ყველა პრობლემას მათ, ანუ ძველ კონტრაცეპტიულ აბებს აბრალდებენ. გაიხსენეთ ისიც, რომ ზოგიერთი საშვილოსნოს შიდა სპირალი საერთოდ ამოღებულია ამერიკის ბაზრიდან. და, ბოლოს, ზოგიერთი ექიმი ახლ შობილთა თანდაყოლილი დეფექტების განვითარებას სპერმიციდების გამოყენებას უკავშირებს.

რატომ არის NFP ჯანსაღი?

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრებას ორი გზით უწყობს ხელს:

1. NFP ცხრილების მეშვეობით ადვილად დაადგენთ გაქვთ თუ არა ნორმალური ციკლი. ციკლის არარეგულარულობის მიზეზი შესაძლოა იყოს კვებითი ფაქტორები, ფარისებრი ჯირკვლის მიოფუნქცია ან რაიმე სხვა. ზოგჯერ ცხრილზე დაკვირვების შედეგად ქალი უფრო სერიოზულ პრობლემას აღმოაჩენს და სამკურნალო დაწესებულებას მიმართავს. ამრიგად, ცხრილი ხელს უწყობს დაავადების ადრეულ აღმოჩენას და შესაბამისად ეფექტურ მკურნალობას.

ზოგჯერ ციკლის დასარეგულირებლად საკმარისია მხოლოდ კვების რაციონის შეცვლა და წონის და სიმაღლის შესაბამისობაში მოყვანა (იხ. თავი 31. “ციკლის რეგულარულობის დარღვევები”), ზოგჯერ კი ციკლის რეგულარულობის დარღვევის მიზეზი საკმარის სერიოზულია.

ქალს, რომელიც რამდენიმე თვის დაქორწინებული იყო, ციკლის რეგულარულობის დარღვევა აღენიშნებოდა. სხვა ჩივილები მას არ ჰქონდა. გამოკვლევების შედეგად დაუდინდა ფარისებრი ჯირკვლის სიმსივნე. სიმსივნე და ფარისებრი ჯირკვალი წარმატებით იქნა ამოკვეთილი და დაეწინა ფარისებრი ჯირკვლის კორმონი. მას შემდგომ მისი ციკლი რეგულარული გახდა.

2.NFP-ის პრაქტიკაში დანერგვა ხელს უწყობს ჯანსაღი კვების დამკვიდრებას. ჩვენ ზოგჯერ განცვიფრებულნი ვართ იმის გამო, თუ რა ცუდად იკვებება ზოგიერთი ქალი, და NFP მათთვის ნამდვილად დიდი დახმარებაა. NFP-ის პრინციპის გაანალიზება ქალს საშუალებას აძლევს საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობაში გაერკვეს. ფერტილობის ფუნქციის სრულყოფილად აღქმა აიძულებს მათ საკუთარ ჯანმრთელობაზე იზრუნონ და ადექვატურად იკვებონ. კარგად კვება იმდენად მნიშვნელოვანია მენსტრუალურ-ფერტილური ციკლის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის, რომ CCL აქვეყნებს წიგნს – ნაყოფიერება, ციკლი და კვება. მისი ავტორია ადამიანის ფიზიოლოგიის სპეციალისტი - მერილინ შენონი, რომელიც ამავე დროს NFP-ის მასწავლებელია და არაერთი შრომა აქვს მიძღვნილი ნაყოფიერების, კვების და NFP-ის საკითხებისადმი.

რატომ არის NFP ეფექტური?

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა მაღალეფექტური საშუალებაა როგორც ორსულობის მისაღწევად, ასევე მის თავიდან ასაცილებლად.

• ორსულობის მიღწევა

თუ თქვენ და თქვენი მეუღლე ჩვეულებრივი ახალგაზრდა წყვილი ხართ, ალბათ ფიქრობთ, რომ ნაყოფიერების მაღალი უნარი გაქვთ და ალბათ ასეც არის. თუმცა წყვილთა 20%-ს სურს ორსულობის მიღწევა, მაგრამ ამ მიზნის მისაღწევად პრობლემები ექმნებათ. თუ ამის მიზეზი მუდმივი ფიზიკური ნაკლია, მაშინ NFP ვერაფერში დაგეხმარებათ. მაგრამ თუ მიზეზი დაბალი ორმხრივი ფერტილობაა, მაშინ NFP-მა შესაძლოა დიდი დახმარება გააციოთ. მსგავსი პრობლემის მქონე წყვილთა გარკვეული ნაწილი სასურველ მიზანს 6 თვის განმავლობაში აღწევს სწორედ აი ამ უფასო, უსაფრთხო და სრულიად ბუნებრივი მეთოდის – NFP-ის გამოყენებით. ზოგჯერ წყვილებისთვის მხოლოდ ცხოვრების წესის მცირედი შეცვლა ხდება საჭირო – ფიზიკური აქტიუობის და კვების სახით. ამ საკითხებს დეტალურად გაეცნობით მე-20, 21-ე და 22-ე თავებში, რომლებიც ეძღვნება ორსულობის მიღწევის საშუალებებებს განსაკუთრებით იმ წყვილებში, რომელთაც მოსაზღვრე ნაყოფიერების უნარი აღენიშნებათ.

ჩვენი აზრით, ორსულობის მიღწევის პრობლემის მქონე წყვილმა 6-12 თვის განმავლობაში ბოლომდე უნდა გამოისცადოს ორსულობის მიღწევის ბუნებრივი მეთოდები და მხოლოდ ამის შემდეგ მიმართოს ფერტილობის სპეციალისტს.

• ორსულობის თავიდან აცილება

რამდენად ეფექტურია NFP, როდესაც გამოიყენება ორსულობის თავიდან ასაცილებლად? პასუხი ასეთია: ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სიმოტიკომო-თერაპიული მეთოდის ეფექტურობა ორსულობის გადაადგების ან თავიდან აცილების მიზნით 99%-ს აღწევს.

შესაძლოა თქვენ ეს არარეალურად მიიჩნიოთ, მითუმეტეს თუ კითხულობთ ტიპურ სტატიებს შობადობის კონტროლის შესახებ ქალთა ჟურნალებში. მსგავსი სექსპეტივიზმი იყო სამოცდაათიან წლებში აშშ ჯანმრთელობის, განათლების და კეთილდღეობის დეპარტამენტის შობადობის კონტროლის განყოფილების მხრიდან (HEW, დღეს მას ეწოდება

HHS - ჯანრთელობის და ადამიანთა სამსახური). მათი აზრით, მხოლოდ ღორწონსმხრივი მიდგომა, რასაც ოულაციის მეთოდს (OM - Ovulation Method) ეძახდნენ, უფრო მარტივი და უმჯობესი იყო, ვიდრე სიმპტო-თერმული მეთოდი (STM - Sympto-Thermal Method). ღარი კინმა, ადამიანის სიცოცხლის ფონდის დირექტორმა, დარწმუნა HHS, რომ ჩატარებულ დიფო კვლევამ ამ ორი მეთოდის შესადარებლად. ჩვენ მას ღოს-ანჯელების კვლევას უწოდებთ.

გთხოვთ მიაქციოთ ყურადღება: ღოს-ანჯელების კვლევა იმის გასარკვევად არ ჩატარებულა, თუ რამდენად ეფექტური იქნებოდა თითოეული მათგანი საუკეთესო პირობებში ან საუკეთესო მასწავლებლებლების ხელში. ეს კვლევა ჩატარდა მხოლოდ იმიტომ, რომ შედარებულიყო ორი სისტემა ზუსტად ერთნაირ პირობებში. თუ გსურთ დეტალური ინფორმაცია აღნიშნული კვლევის შესახებ, იხილეთ 1981 წლის მეანობა-გინეკოლოგიის ამერიკული ჟურნალის სამეცნიერო სტატია.¹

მეთოდის ჩავარდნა არ დაფიქსირებულა. თუ ორსულობის თავიდან აცილების სერიოზული მიზეზი გაქვთ, ყურადღება მიაქციეთ სამეცნიერო სტატიაში აღნიშნულ ამ სიტყვებს: "სიმპტომო-თერმული მეთოდის ჩავარდნა არ დაფიქსირებულა." მეთოდის ჩავარდნაში არასასურველი ორსულობა იკულისხმება.

ლიგა "წყვილები-წყვილებისათვის" არ ამტკიცებს ამ მეთოდის 100%-იან ეფექტურობას, რაც ზემოთ აღნიშნული კვლევით გამოჩნდა. გამოცდილებით ვიცით, რომ ადრე თუ გვიან არასასურველი ორსულობა მოსალოდნელია. მაგრამ ეს და სხვა მსგავსი კვლევები საფუძველს გვაძლევს ჩავთვალოთ, რომ წყვილებს, რომლებიც სიმპტო-თერმულ მეთოდს იყენებენ, 99%-იანი ეფექტურობის გარანტია აქვთ.

ბევრის თქმა შეიძლება ეფექტურობის ცნების შესახებ. - როგორ ვზომავთ ეფექტურობას? - როდესაც წყვილებს დაუგეგმავი ორსულობა აქვთ, რომელ მეთოდს არ მისდევენ ისინი ყველაზე ხშირად? ინფორმაცია ამის შესახებ შეგიძლიათ მიიღოთ მე-13 და მე-14 თავებში. ფაქტია ის, რაც გამოკვლევებმა აჩვენა - როდესაც წყვილები მისდევენ სიმპტო-თერმულ მეთოდს, მათ შეუძლიათ თავიდან აიცილონ არასასურველი ორსულობა 99%-ში.

"ბუბუთი ეკოლოგიური კვება" ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სხვა ნაწილია. ამ მეთოდს 25-ე და 26-ე თავებში განვმარტავთ. აქ მხოლოდ ვიტყვი, რომ ბავშვებზე ზრუნვის დადებითი წესი, რასაც ჩვენ "ბუბუთი ეკოლოგიურ კვებას" უწოდებთ, ორსულობებს შორის ნორმალურ ინტერვალებს ქმნის. თუმცა ბუბუთი კვების კულტურული მეთოდი, ჩვეულებრივ, არ აფერხებს მშობიარობის შემდგომი ფერტილობის აღდგენას.

სხვა პრაქტიკული მიზეზები

გარდა ზემოთ აღნიშნული სამი ძირითადი მიზეზისა - უსაფრთხოება, სიჯანსაღე და მაღალეფექტურობა, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სხვა პრაქტიკული უპირატესობებიც გააჩნია სხვა მეთოდებთან შედარებით. გთავაზობთ მათ მიმოხილვას.

ასათვისებლად მარტივი

როდესაც ესწრებით CCL-ის მიერ მოწყობილ NFP-ის ასათვისებელ სასწავლო კურსს, პირველსავე მეცადინეობებზე ათვისებთ საკმარის მასალას იმისათვის, რომ მისი პრაქტიკულად განხორციელება დაიწყოთ. დაეუშვით, რომ დაქორწინებული ხართ. თქვენ არ მოგიწევთ მთელი კურსის გავლა ამ მეთოდის დასაუფლებლად. პირველსავე მეცადინეობაზე გაიგებთ, როდის არის თქვენი ციკლის მესამე ფაზა, ხოლო ერთი თვის შემდეგ გაეცნობით პირველი ფაზის წესებს. (1-ლი ფაზა = პრეოულატორული ინფერტილობის ფაზას, მე-2 ფაზა = ფერტილური, ანუ ნაყოფიერების ფაზას და მე-3 ფაზა = პოსტოულატორული ინფერტილობის ფაზას).

თუ თქვენ NFP-ის პროგრამას სახლში ეუფლებით, შეეცადეთ, იმეცადინოთ ყოველ მეორე დღე და ამ ტექსტით თქვენ მასალის ძირითად ნაწილს ერთ თვეში აითვისებთ, ხოლო მთელ მასალას სრულყოფილად – დაახლოებით ორ თვეში.

CCL-ის დღის რეჟიმის ცვლილებით შეგიძლია დაგარწმუნოთ, რომ ჩვეულებრივი წყვილები NFP-ის მასალას საკმაოდ ადვილად ეუფლებიან.

გამოსაყენებლად ადვილი

წყვილთა უმრავლესობას შეუძლია NFP-ის სიმპტომო-თერაპიული მეთოდი რამდენიმე ციკლის გამოცდილების შემდეგ, დამატებითი კონსულტაციების გარეშეც გამოიყენოს. დროთა განმავლობაში თქვენ მხოლოდ NFP-ის ძირითადი წესების გამოყენება მიიღწევთ, რომლებიც, როგორც ეს შესავალ ნაწილში გიჩვენებთ, ერთ ბიზნეს-პარათზე დაეტივება.

მიუხედავად ზემოთქმულისა, NFP-ის გამოყენების პროცესში შესაძლოა გარკვეული შეკითხვები წარმოიშვას. სწორედ ამიტომ, CCL-ის სასწავლო კურსის მასწავლებლები თავიანთ მოსწავლეებს საკუთარ ტელეფონის ნომერს აძლევენ, იმისათვის რომ გაუწიონ კონსულტაცია საჭიროების შემთხვევაში. თუ თქვენ შეამჩნევთ რაიმეს არაორდინალურს, (მაგ. თუ თქვენი ერთ-ერთი ცხრილი განსხვავებულად გამოიყურება), დაუკავშირდით თქვენს მასწავლებელს.

ჩვენ არ ვამბობთ, რომ ყოველთვის ადვილია სქესობრივი კავშირისგან თავშეაქცევა, მაგრამ თავშეაქცევის დღეების რაოდენობა ბევრად ნაკლები იქნება ვიდრე წარსულში, მაშინ როდესაც ძველი ებრაელები აკეთებდნენ ამას 3000 წლის წინათ.

ლევიტი, ბიბლიის მიხედვით (15:19), ეწოდებოდა სქესობრივი კავშირისგან თავშეაქცევას 7 დღის განმავლობაში, მენსტრუაციის დროს; ვარდა ამისა, სწორედ ლევიტი აღიქმებოდა, როგორც თავშეაქცევა კიდევ შვიდი დღის განმავლობაში (15:28). ამ წესის ინტერპრეტაცია ალბათ რაბინების მიერ იყო გაასრულებული, მაგრამ ფართოდ იყო გავრცელებული, რომ წყვილები ანახლებდნენ სქესობრივ ცხოვრებას 12-14 დღის თავშეაქცევის შემდეგ, ციკლის ყველაზე ფერტილურ ფაზაში. ებრაული ენის ეს ნაწილი იმით იყო შექმნილი, რომ რაც შეიძლება მალე გამრავლებულიყვნენ აბრაამის შვილები.

ეკოლოგიურად უსაფრთხო და გარემოსთან შესაბამისობაში მყოფი

ტერმინი "ეკოლოგია" ურთიერთკავშირშია ბუნებასთან. ეს ტერმინი ფართო ხმარებაში 1960-იანი წლებიდან შემოვიდა, მას შემდეგ რაც ხალხი მიხვდა, რომ სოფლის მეურნეობაში არსებული ქიმიური ნივთიერებების გამოყენება ანადგურებს ველურ გარემოს. სამეცნიერო მიღწევების გამოყენება გარკვეული პრობლემების გადასატრიალად, გარემოში არსებულ წონასწორობას არღვევს და შედეგად უფრო მეტ პრობლემებს წარმოშობს.

არის თუ არა განსხვავება "ეკოლოგიას" და "გარემოს" შორის? ეკოლოგია გულისხმობს სპეციფიკურ ურთიერთდამოკიდებულებას, მაშინ, როდესაც "გარემო" უფრო დიდ სურათს ასახავს.

ნებისმიერ შემთხვევაში, თუ გსურთ, რომ ბუნებასთან პარმონიულ დამოკიდებულე-ბაში იცხოვროთ და მას მისცეთ ბოლო სიტყვის თქმის საშუალება, შესანიშნავი მიზეზი გაქვთ იმისთვის, რომ ორსულობებს შორის ინტერვალი ბუნებრივი მეთოდების გამოყენებით განსაზღვროთ. თუ ადამიანი დარწმუნებულია, რომ უნდა მიირთვას ეკოლოგიურად სუფთა პროდუქტი, მაშინ რატომ უნდა დააბინძუროს ორგანიზმი ძლიერმოქმედი მედიკამენტებით იმისთვის, რომ შობადობა აკონტროლოს? თუ ადამიანი ზრუნავს ხეების, ჩიტების, სელაპებისა და სხვათა სიცოცხლეზე, უფრო მეტად არ უნდა იზრუნოს საკუ-

ჩაიწერეთ თქვენი მასწავლებლის სახელი და ტელეფონის ნომერი ამ სახელმძღვანელოს პირველ გვერდზე

გამოთქმა, რომელიც ბეის-ბოლში გამოიყენება, ყველაფერს მოიცავს: "ბოლო დარტყმა ბუნებას კეთუთის"

თარი ბავშვების სიცოცხლეზე, რომლებიც ჯერ კიდევ თავიანთი დედების საშვილოსნოში ცხოვრობენ?

აღსანიშნავია, რომ ეკოლოგიური პრობლემების გადაჭრის აუცილებელი პირობა ისეთი რიგითი ადამიანების მიერ, როგორებიც ჩვენ ვართ, არის საკუთარი ქმედებების გაკონტროლება, ანუ თვითკონტროლი - არ დაეხარჯოთ ჭარბად წყალი და სხვა ბუნებრივი პროდუქტები, ხელი შეუწყოთ ნარჩენი პროდუქტების გადამუშავებას, არ დავაბინძუროთ გარემო სხვადასხვა ქიმიური ნაერთებით და ა.შ. თვითკონტროლის მნიშვნელობის გააზრება ეკოლოგიური პრობლემების გადაწყვეტისთვის მივითხოვთ თვითკონტროლის როლისკენ კაცობრიობის ნებისმიერი პრობლემის გადაწყვეტის საკითხში - როგორც საკუთარ ოჯახებში, ასევე უფრო ფართო სპექტრში.

ესთეტიკური

ესთეტიკურად აღიქმება რაიმე, როდესაც ღამაზია ან სიამოვნებას განიჭებს. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა ცოლქმრულ ურთიერთობას ბუნებრივ სიღამაზეს უნარჩუნებს. მეორე მხრივ, პრეზერვატივის, დიაფრაგმის, სპერმიციდული ქაფის და სხვათა გამოყენება, პრდაპირ რომ ვთქვათ, არაესთეტიკურია. ეს საშუალებები არღვევენ სქესობრივი აქტის ბუნებრივ მიმდინარეობას, ხშირად კი მისი უცვარი შეწყვეტის მიზეზიც ხდება. წყვილები, რომლებიც განსაკუთრებულ სიფრთხილით ზრუნავენ ორსულობის თავიდან აცილებაზე, ერთდროულად რამდენიმე ასეთ მეთოდს იყენებენ. ის პიროვნებები, რომლებიც წარსულში იყენებდნენ პრეზერვატივს და დიაფრაგმას სპერმიციდული ქაფით, აღნიშნავენ, რომ ისე გრძნობდნენ თავს თითქოს ომისთვის ემზადებოდნენ და არა სიყვარულისთვის. კონტრაცეპტიული აბების მიღება ვერ ჭრის შობადობის კონტროლის პრობლემას. სამოციან წლებში კონტრაცეპტიული აბების მომხმარებლები ის ოჯახური წყვილები იყვნენ, რომლებიც მანამდე დაიღალნენ კონტრაცეფციის ბარიერული ფორმების გამოყენებით. და, ბოლოს, მათაც გააჩნიათ ესთეტიკური პრობლემა - მათი მიღება სქესობრივი ლტოლვის დაქვეითების იწვევს იმ ქალთა 14-50% -ში თინც ან საშუალებას იყენებს.

იაფი

როდესაც ჩვენ ამ წიგნს ეწერდით, ანუ 1993-1994 წლებში, ქალებს 17-21\$-ის გადახდა უხდებოდათ ერთი თვის სამყოფი კონტრაცეპტიული აბების შესაძენად. მათგან ყველაზე პოპულარული ყველაზე ძვირი ღირდა. NFP-ის ღირებულება ბევრად მცირეა მათთან შედარებით.

სამისდღე შოი

ოჯახური ცხოვრების მანძილზე თქვენი ფერტილობის მდგომარეობის სხვადასხვა ეტაპზე ყოფნა მოგიწევთ. დადგება დრო, როდესაც ჩათვლით, რომ ღმერთი გირჩევთ ორსულობის გადაადებას, ან პირიქით, მოგიწოდებთ რომ დაორსულდეთ. ბავშვის დაბადების შემდგომ, იმას, თუ როგორი წესით გამოიყენებთ მათ, დიდი მნიშვნელობა ექნება თქვენი ფერტილობის აღდგენის პროცესში ("მუშუთი ეკოლოგიური კვება" ორსულობებს შორის ინტერვალს ორ წლამდე ახანგრძლივებს სქესობრივი ცხოვრებისგან ყოველგვარი თავშეკავების გარეშე. დეტალები იხილეთ 23-25-ე თავებში). ბოლოს, თქვენ მიადწევთ ფერტილობის დაქვეითების ასაკს, ანუ პრე-მენოპაუზას, შედგომ - მენოპაუზას და თქვენს ორგანიზმში ოვულაცია შეწყდება. NFP თქვენი ფერტილური ცხოვრების თითოეულ ამ ეტაპზე გეხმარებათ.

მუშუთი ხანგრძლივად კვება და შობადობის კონტროლის მედიკამენტების გამოყენებაზე უარის თქმა წარმოადგენს მუშუთს კიბოს პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებას.

აღსანიშნავია, რომ “ბუქუთი ეკოლოგიური კვება” და შობადობის კონტროლის მედიკამენტების გამოყენებაზე უარი თქმა ბუქუს კიბოს თავიდან აცილების საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს. NFP-ის გამოყენება და მილოვან სტერილიზაციაზე უარის თქმა ქალის სასქესო ორგანოებს ჯანმრთელ მდგომარეობას უნარჩუნებს მენოპაუზის დადგომის ასაკისთვის და, შესაბამისად, ისინი დაორსულების უნარის დაკარგვის შემდგომ ასაკშიც არ კარგავენ მნიშვნელობას.

ადვილად შექცევადი

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა სურვილისამებრ შექცევადობას ექვემდებარება. თქვენ ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ ორსულობის თავიდან აცილება დაორსულებით შეცვალოთ. ეს ნამდვილად ღმერთისმიერი გზაა.

მეორეს მხრივ, კონტრაცეპტიული აბების მწარმოებლები გვაფრთხილებენ, რომ დაორსულების სურვილის შემთხვევაში აუცილებელია აბების მიღების შეწყვეტა სამი თვით ადრე (მათ სურთ თავიდან აიცილონ სასამართლო პროცესები იმ თანდაყოლილი დეფექტების განვითარების შემთხვევაში, რომლებიც ხშირად უკავშირდება ასეთი აბების გამოყენებას). ნეტავ თქვენ წაგაკითხათ იმ ქალთა წერილები, რომლებიც დიდ სინანულს გამოთქვამენ იმის გამო, რომ მიმართეს ისეთ მეთოდებს, როგორებიცაა მილოვანი ლიგაცია და ვაზექტომია. (იხილეთ “სქესობრივი სტერილიზაცია” ამ თავის მეორე ნაწილში).

მრავალმხრივი

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა არ წარმოადგენს მხოლოდ ერთ მეთოდს. არსებობს ორსულობებს შორის ინტერვალის განსაზღვრის ორი ძირითადი მეთოდი. ერთ-ერთი არის “ბუქუთი ეკოლოგიური კვება”. მის გამოყენებას არ სჭირდება ფერტილობის ფუნქციაზე გათვითცნობიერება ან პერიოდულად თავშეკავება სქესობრივი კავშირისგან. ის თავისთავად იწვევს ბუქუთი კვებით განპირობებულ ინფერტილობას თვეების განმავლობაში. ამ მეთოდით ორსულობებს შორის დაახლოებით ორწლიანი შუალედი მიიღწევა.

მეორე მეთოდი არის პერიოდული თავშეკავება სქესობრივი კავშირისგან. ამ მეთოდის გამოყენების პროცესში თქვენი ფერტილობის მდგომარეობაში გარკვევა დატვირდებათ სხვადასხვა “მეთოდების” გამოყენებით.

ნაწილი II: არაბუნებრივი მეთოდები – რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ ისინი

ტერმინი “არაბუნებრივი მეთოდები” მრავალ სხვადასხვა მეთოდს მოიცავს. ეს ტერმინი ჩვენი მოგონილი არ არის. მეოცე საუკუნის დასაწყისში მას იყენებდნენ ინგლისის ეკლესიის ეპისკოპოსები, ზოგადად კონტრაცეპტიული მეთოდების აღსანიშნავად.

ყველაზე ფუნდამენტური მიზეზი იმისა, თუ რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდები, ის არის, რომ ისინი უბრალოდ ამორალურია. ეს საკითხი განხილულია მე-18 და მე-19 თავებში. აქ მხოლოდ აღვნიშნავთ, რომ მსგავსი ქმედებები ეწინააღმდეგება ღმერთის მიერ შექმნილი ადამიანის ბუნებას და ეწინააღმდეგება ღმერთის მიერ ბოძებული ცოლქმრული ურთიერთობის პრინციპებს.

“აჰა,”- იტყვის ზოგიერთი მკითხველი, - “ისინი იყენებენ ღმერთის სახელს, ჩვენ გესურს მხოლოდ რეალური ფაქტები!” - ჩვენ მათ წარმოვიდგენთ.

შესაძლოა იფიქროთ, რომ ჩვენ ზედმეტად ვაერცობთ ამ თემას. პიროვნება, რომელიც კითხულობს ამ წიგნს და დანტერესებულია ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვით, გამოიყენებს აბორტს შობადობის კონტროლისთვის? - ჩვენ იმედი გვაქვს რომ, არა. მაგრამ გვახსენდება ერთი შემთხვევა, რომელიც ქალთა კათოლიკური სკოლის ჯგუფში მოხდა. მეცადინეობაზე განიხილავდნენ აბორტის თემას. მასწავლებელმა წარმოადგინა მისი საწინააღმდეგო ინფორმაცია და ის ადამიანის სიცოცხლის პატივისცემისადმი მოწოდებით დაასრულა. ბოლოს მასწავლებელი შეეკითხა კლასს თუ ვინ იყო აბორტის წინააღმდეგი. ყველამ ასწია ხელი. შემდგომ მან განსხვავებული სიტუაცია აღწერა, როდესაც დაუბეგმავი ორსულობა ეწინააღმდეგებოდა მომავალი დედის კარიერის გეგმებს. მასწავლებელმა პკითხა მოსწავლეებს, თუ ვინ გაიკეთებდა აბორტს ასეთ შემთხვევაში. თითქმის ნახევარმა დაასმა ასწია ხელი დასტურის ნიშნად! უმჯობესი იქნებოდა მასწავლებელს თქვა, რომ მათ მონანიება და მკვლელობის ცოდვის აღიარება სჭირდებოდათ, მაგრამ მან არაფერი არ თქვა.

რეალობა ის არის, რომ ამერიკის შეერთებულ შტატებში აბორტთა 26,4% დაქორწინებულ ქალთა ხარჯზე მოდის. ზოგიერთი ქალი აბორტს იყენებს, როგორც შობადობის კონტროლის პირდაპირ საშუალებას, ხოლო ზოგიერთი კი ძირითად საშუალებად სხვა არაბუნებრივ საშუალებებს იყენებს და მხოლოდ მათი უეფექტობის შემთხვევაში მიმართავს აბორტს.

რეალობა ის არის, რომ ამერიკის შეერთებულ შტატებში აბორტთა 35% მოდის 20-24 წლის, ხოლო დანარჩენი 19% კი - 25-29 წლის ქალთა ხარჯზე. ქალთა ის ნაწილი, რომელიც უმაღლესი განათლების მიღებას და კარიერას გეგმავს, შესაძლოა ჯერ არშობილი საკუთარი ბავშვის მკვლელობის ცდუნების წინაშე დადგეს. არც ამ წიგნის მკითხველი ქალები არიან დაზღვეული ჩვენი დროების ამ ცდუნებისგან.

• ჯანმრთელობის და სიცოცხლის რისკი

ზოგიერთი ქალი ლიცენზირებული ექიმის მიერ იღუპება საკუთარი ბავშვის მკვლელობის პროცესში, რასაც "უსაფრთხო და ლეგალურ" აბორტს ეძახიან. ზოგიერთ ქალს კი აბორტის შემდგომი გართულებები ემართება ოპერაციის შემდგომ პერიოდში ან მოგვიანდლად. მაგალითად, თუ ექიმი აბორტის კეთების პროცესში დაახინავს ქალის საშვილოსნოს ან სხვა რაიმეს, რაც სისხლდენას ან ინფექციის განვითარებას გამოიწვევს, ეს მაშინვე გამოვლინდება. ასეთ შემთხვევაში ქალი სასწრაფო სამედიცინო დახმარების გარეშე დაიღუპება. სხვა შემთხვევაში, ექიმის მიერ მიყენებული დაზიანება შესაძლოა მაშინვე არ გამოვლინდეს. შეხორცების პროცესში შეიძლება იმდენი ნაწიბური განვითარდეს, რომ შეუძლებელი გახდეს შემდგომში დაორსულება ან ორსულობის შენარჩუნება.

აბორტი ძუძუს კიბოს განვითარების რისკს ზრდის. "20-ზე მეტმა გამოკვლევამ აჩვენა, რომ იმ ქალებს, რომლებიც აბორტს იკეთებენ თავიანთი პირველი ორსულობის დროს, კიბოს განვითარების 2-ჯერ მეტი რისკი აღენიშნებათ, ხოლო მათ, ვინც აბორტს 2-ჯერ და მეტჯერ იკეთებს, კიბოს განვითარების რისკი 3-4 ჯერ ეზრდებათ."

• ფსიქოლოგიური ზარალი

მას "პოსტ-აბორტული სინდრომი" ეწოდება. მშობლები, რომლებმაც აიძულეს თინეიჯერი გოგონა, რომ საკუთარი შვილი მოეკლა, ვერ აიძულებენ მას, რომ ეს ბავშვი დაივიწყოს. ახალგაზრდა ქალი შემდგომში აცნობიერებს, თუ როგორ მოატყუეს ან როგორ მოიტყუა საკუთარი თავი, ხედება რომ მოკლა საკუთარი შვილი და ეკითხება საკუთარ თავს - "რატომ?"

მას შემდეგ, ყოველწლიურად, როდესაც ის იმ ასაკის ბავშვებს ხედება, რამხელადაც შესაძლოა მისი შვილი ყოფილიყო, ფიქრობს, თუ როგორი იქნებოდა იგი, რისი ნიჭი ექნებოდა, როგორ გაუზიარებდნენ ერთმანეთს სიყვარულს.

აბორტის შედეგად მიყენებული ზარალი იმდენად შემაშფოთებელია, რომ თითოეული მათგანის დასახმარებლად და აბორტის შედეგად ჩადენილი ბოროტების გამოსაშაქარავე-

რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ კონტრაცეპტიული აბები?

მთელი რიგი შრომებია დაწერილი იმის ასახსნელად, თუ რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ კონტრაცეპტიული აბები. 1993 წელს ლიგამ “წყვილი წყვილისთვის” 64 ასეთი წყაროს შემცველი ბროშურა გამოაქვეყნა, რომელსაც სიამონებთ მოგაწოდებთ სურვილის მიხედვით (მხოლოდ გამოგიგზავნეთ მარტიანი ბიზნეს-კონვერტი და ჩვენ მას უფასოდ გამოგიგზავნით. თუ მარტიანი კონვერტს ვერ გამოგიგზავნავთ, მაშინ კონვერტში ჩადეთ მინიმუმ ორი დოლარი და გამოგიგზავნით სამ გზემკლარს. მოითხოვეთ “აბები”. ავტორი პოლ ვეკენბოკი).

დეტალებს არ გავიმეორებთ, მაგრამ ფაქტები ადასტურებს, რომ კონტრაცეპტიული აბების გამოყენება ძუძუს კიბოს განვითარების რისკს ზრდის. ერთ-ერთმა გამოკვლევამ აჩვენა, რომ სამოციან წლებში, შეედ ქალებს, რომლებიც კონტრაცეპტიულ აბებს დებულობდნენ, ძუძუს კიბო 5-ჯერ უფრო ხშირად აღენიშნებოდათ, ვიდრე მათ, ვინც კონტრაცეპტიულ აბებს არ დებულობდა.

სამეცნიერო საზოგადოებაში დღეს არაეინ კამათობს იმის თაობაზე, რომ არსებობს სტატისტიკური კავშირი კონტრაცეპტიული აბების გამოყენებასა და საშვილოსნოს ყელის კიბოს განვითარებასთან. მაგრამ, ამ შემთხვევაში სურათი არც ისე ნათელია, რადგან საშვილოსნოს ყელის კიბოს განვითარება სხვა მრავალ ფაქტორთანაც არის დაკავშირებული. ესენია: სქესობრივი ცხოვრების ადრეულ ასაკში დაწყება, მრავალი პარტნიორის ყოფა, თამბაქოს წვევა, პარტნიორების მიერ ჰიგაინის წესების უგულვებლყოფა და ადამიანის პაპილომაავირუსით ინფიცირება. ამავდროულად, თითქმის ყველა აღიარებს, რომ აბების მიღება სქესობრივი განურჩევლობის ჩამოყალიბებასთან არის დაკავშირებული, რაც ახალგაზრდა ქალების მიერ მრავალ პარტნიორთან ქორწინების გარეშე ურთიერთობის შანსს ზრდის.

ახალგაზრდა ქალებში (15-დან 40 წლამდე) დვიძლის კიბოს განვითარების შემთხვევები თითქმის არ აღინიშნებოდა, მანამ, სანამ კონტრაცეპტიული აბები შემოვიდოდა ხმარებაში. ოთხმოციან წლებში, ამერიკის ქორუგ-ნოკოლოგთა კომიტეტის კოლეჯმა აღმოაჩინა, რომ “საშვილოსნოს ყელის კიბოს პიკი აღინიშნება 26-დან 30 წლამდე ქალებში, რაც დაკავშირებულია ამ ასაკობრივ ჯგუფში კონტრაცეპტიული აბების ფართოდ გამოყენებასთან.”

სისხლის შედეგების თვისებების შეცვლა არის კონტრაცეპტიული აბების მიღებასთან ასოცირებული ყველაზე ხშირი პრობლემა. იმ ქალებში, ვინც კონტრაცეპტიულ აბებს დებულობს, სისხლის თრომბოფარმოქმნის უნარი და, შესაბამისად, თრომბოზის განვითარების რისკი 3-11 -ჯერ მეტია. შედაგად შესაძლოა განვითარდეს თავის ტვინის სისხლმომოქცევის მწველ მოშლა, მიოკარდიუმის მწვავე ინფარტი, ფილტვის არტერიის თრომბოემბოლია, რომელიც ხშირად სიკვდილით მთავრდება. თვალის მკეპება არტერიებში თრომბის მოხვედრა იწვევს ბადურას თრომბოზს, რაც მხედველობის დაქვეითების ან სიბრმავის მიუსხი ხდება.

კონტრაცეპტიული აბების მომხმარებელ ქალთა შორის ფატალური მიოკარდიუმის ინფარქტის განვითარების რისკი ორჯერ მეტია მათთან შედარებით, ვინც ამ აბებს არ მოიხმარს. ხოლო თავის ტვინში სისხლჩაქცევის განვითარების რისკი, ფატალური შედეგით, 1,4-ჯერ მეტია კონტრაცეპტიული აბების მომხმარებელ ქალთა შორის. იმ ქალთა შორის, ვინც კონტრაცეპტიულ აბებს მოიხმარს და თან თამბაქოს ეწევა, ფატალური მიოკარდიუმის ინფარქტის განვითარების რისკი 12-ჯერ იზრდება, ხოლო თავის ტვინში სისხლჩაქცევის განვითარების რისკი ფატალური შედეგით – 3,1 -ჯერ.

ჩვენ არ გვესმის, რატომ უნდა გამოვიყენოთ ინფორმირებულმა ქალმა კონტრაცეპტიული აბები, ნორმალანტი ან დემოპროვერა.

ქვემოთ ჩამოთვლილია კონტრაცეპტიული აბების მიღებასთან ასოცირებული სხვა გვერდითი მოვლენები:

თავის ტკივილი, შაკიკი, დეპრესია (ზოგჯერ თეთმკვლელობის აზრებით და მცდელობით), სქესობრივი ლტოლვის დაქვეითება, ბოყინი, წონაში დაკლება ან მომატება, წყლის შეკავება; გულისრევა და პირღებინება (დაახლ. 10%-ში); PMS-ის ნიშნები, ვაგინიტი და ვაგინალური ინფექციების განვითარება, მხედველობის დაქვეითება (დროებითი ან მუდმივი სიბრმავე, კონტაქტური ლინზების აუტანლობა); შარდის ბუშტის დაავადებები; კონტრაცეპტიული აბების მიღების შეწყვეტის შემდგომ განვითარებული დროებითი ან მუდმივი უწყაფრობა იმ ქალებში, ვისაც მანამდე აღენიშნებოდა მენსტრუალური რეგულარობის დარღვევები ან აბების მიღება ადრეულ ასაკში დაიწყო. კონტრაცეპტიული აბების სხვა გვერდითი მოვლენების გასაცნობად მიმართეთ ბიბლიოთეკას ან ექიმს.

გულახდილად რომ ვთქვათ, ჩვენ არ გვესმის ამ ინფორმაციის მქონე ქალმა რატომ უნდა გამოიყენოს კონტრაცეპტიული აბები შობადობის კონტროლისთვის. ჩვენ არ გვესმის, კმარა, რომელსაც უყვარს თავისი ცოლი და იცის კონტრაცეპტიული აბების გამოყენების რისკი, როგორ უნდა მისცეს მას უფლება გამოიყენოს ისინი.

მართალია, თქვენ გაქვთ შანსი, რომ არ განიცადოთ კონტრაცეპტიული აბების მავნე ზემოქმედება, მაგრამ... გვინდა შეგახსენოთ 1963 წლის მისამერიკა-ჯეკი თაუნსენდი, რომლის ცხოვრებაც კარგად მიდიოდა, სანამ 28 წლის ასაკში, როგორც ვაშინგტონ პოსტმა აუწყა:

ეს იყო 1970 წლის წყალობის დღესასწაულის შემდგომი დილა, როდესაც თაუნსენდის ზღაპარული ცხოვრება ბუშტივით გასკდა. ექიმებმა დაასკენეს, რომ ეს იყო თავის ტვინის სისხლმომოკვების მწვავე მოშლა, რომელიც, მათი აზრით, განვითარდა ერთი თვის განმავლობაში კონტრაცეპტიული აბების მიღების შედეგად (სასამართლომ განიხილა მისი საჩივარი ფარმაცევტული კომპანიის მიმართ).

აბების აბორტის გამომწვევი თვისებები

შობადობის კონტროლის ქიმიურ საშუალებებს ნაადრევი აბორტის გამოწვევის უნარი აქვთ. ეს ეხება ყველა სახის აბებს, ისეთ იმპლანტებს, როგორცაა ნორპლანტი და საინექციო საშუალებებს, როგორცაა დეპო-პროვერა.

ზოგიერთი მათგანი უფრო ნაადრევი აბორტის განვითარებას იწვევს ვიდრე სხვები. მაგალითად, RU-486 დიად არის რეკლამირებული როგორც აბორტის გამომწვევი აბი.

“მხოლოდ პროგესტერონის შემცველი მინი-აბები” აშკარად არის მიჩნეული, როგორც აბორტის გამომწვევი. ამერიკის შეერთებული შტატების სამკურნალოწამლო საშუალებების და საკვები პროდუქტების სამმართველოს (FDA) მიხედვით:

პირდაპირი მექანიზმი, რომლითაც “მხოლოდ პროგესტერონის შემცველი აბები” აფერხებს ჩასახვას, ცნობილი არ არის. მაგრამ ცნობილია, რომ ისინი მოქმედებენ საშვილოსნოს ყელის ლორწოზე, ენდომეტრიუმზე იწვევენ პროგესტინულ ეფექტს და ხელს უშლიან იმპლანტაციას, ზოგ შემთხვევაში კი აფერხებენ ოვულაციას.

პრაქტიკულმა გამოცდილებამ აჩვენა რომ, თუმცა პროგესტერონი საშვილოსნოს ყელის შესქელებას უწყობს ხელს, მაგრამ ოვულაციასთან ახლო პერიოდში განხორციელებული კოიტუსი დაორსულებას იწვევს. მარტივად რომ ვთქვათ, FDA-ს ზემოთ მოყვანილი განცხადება ნიშნავს, რომ მინი-აბები იშვიათად აფერხებს ოვულაციას. მათ მიერ შობადობის კონტროლის მექანიზმი იმას ეფუძნება, რომ ისინი საშვილოსნოს შიდა ზედაპირის გაბოშობას იწვევენ, რის შედეგადაც არ ხერხდება უკვე განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის იმპლანტაცია (ჩანერგვა საშვილოსნოს კედელში).

მეცნიერებმა 1957 წლის შემდგომ უკვე იციან, რომ კომბინირებული (სინთეტური) ესტრადენის და პროგესტერონის) შემცველი აბები სამი გზით მოქმედებს შობადობის კონტროლზე: 1) ისინი აფერხებენ ოვულაციას, 2) იწვევენ საშვილოსნოს ყელის შესქელებას, რაც აფერხებს სპერმატოზოიდების მოძრაობას და 3) იწვევენ ენდომეტრიუმის ცვლილებას, რის შედეგადაც შეუძლებელი ხდება იმპლანტაცია. დღეს ჩვენ უკვე ვიცით, რომ ეს აბები აგრეთვე აზიანებს ფალოპის მილებს და ყვითელ სხეულს, რაც აძლიერებს მათი აბორტის გამოწვევას.

საინტერესოა, რომ პრო-აბორტული ორგანიზაციები არ ორჯოფობენ კონტრაცეპტიული აბების აბორტის გამოწვევით პოტენციალის აღიარებაზე. მაგალითად, ერთ-ერთმა პრო-აბორტულმა ორგანიზაციამ გააკეთა რეკლამა, რომ ადამიანის სიცოცხლის გაუმჯობესების ორგანიზაციამ უნდა აკრძალოს საშვილოსნოში და საშუალებები (რაც, ალბათ, მართალია) და კონტრაცეპტიული აბები (ალბათ მცდარია, რადგან მათი მოქმედება უფრო ორპარტიანია). ისინი, ვინც არ აღიარებენ აბების აბორტის გამოწვევას, არიან ექიმები, რომლებიც კაცინენტებს უნიშნავენ აბებს და თავიანთ თავს სიცოცხლის დამცველებს უწოდებენ.

რეკლამა ის არის, რომ კომბინირებული აბები ციკლთა 95%-ში აფერხებს ოვულაციას, მაგრამ დანარჩენ 5%-ში დიდი რაოდენობით ნაადრევი აბორტის განვითარება შესაძლებელია. 1984 წელს დაფიქსირდა, რომ აბების მიღების ფონზე ოვულაცია ხდება 4,7%-ში. აქედან გამომდინარე, წელიწადში, ჯამში 13,8 მილიონ ამერიკულ დოლარში ვითარდება 640000 ოვულაცია თითოეულ ციკლში. თუმცა ყოველი ოვულაცია არ მთავრდება განაყოფიერებით. განაყოფიერების შანსი იმ წყვილებში, რომლებიც არ იყენებენ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებებს (პრეპერატივი, დიაფრაგმა, სპერმიციდები) სულ ცოტა 25%-ია თითოეულ ციკლში, საშუალო სქესობრივი აქტიურობის წყვილებში და 68% მაღალი სქესობრივი აქტიურობის წყვილებში. ჩვენ ვიანგარიშობთ 25%-ზე. ეს ნიშნავს, რომ აღნიშნული 640000 ოვულაციიდან ჩასახვა ხდება 162150 შემთხვევაში თითოეულ ციკლში, რაც წელიწადში 1945800-ს შეადგენს. მათგან თითქმის ყველა ნაადრევი აბორტით სრულდება. ეს მონაცემი აჭარბებს ქირურგიული აბორტების ყოველწლიურ რაოდენობას.

პრომონალური პრეპარატებით გამოწვეული ნაადრევი აბორტების რაოდენობა აჭარბებს ქირურგიული აბორტების რაოდენობას.

სამოციან წლებში, კომბინირებული აბების მიღების ფონზე, ოვულაციის განვითარების შანსი შეფასებული იყო 2 და 10%-ს შორის. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ჩვენ გამოვიყენებთ მინიმალურ პროცენტულ მონაცემს (რაც, ჩვენი აზრით, არასწორია, თუ გავითვალისწინებთ კონტრაცეპტიული აბების მცირე დოზებით და მინი-აბებს მიღების შემთხვევებს), ჩვენი გამოთვლებით, კონტრაცეპტიული აბებით გამოწვეული ნაადრევი აბორტების რაოდენობა მიაღწევს 800000-ს, რაც ქირურგიული აბორტების რაოდენობის ნახევარს წარმოადგენს.

მოდით შევეცადოთ ავხსნათ ეს ალგორითულად. წარმოიდგინეთ კომპიუტერიზებული "რუსული რულეტა", რეოლვერი, რომელიც მხოლოდ ორ ნამდვილ ვახანს გაისვრის 100 გასროლიდან. ბუნებრივია, ის შეიძლება იყოს პირველი იგივე თქვათ იმ შორალდურ სასჯელზე, რომელიც შესაძლოა მოჰყვეს კონტრაცეპტიული აბების მიღებას, თუ ის ნაადრევი აბორტის განვითარებას გამოიწვევს. ფაქტია, კონტრაცეპტიული აბების მიღების დროს იმის პოტენციური რისკი არსებობს, რომ ნებისმიერ ქალში, ნებისმიერ ციკლის დროს განვითარდეს ნაადრევი აბორტი, მიუხედავად იმისა, რომ ციკლთა უმეტეს ნაწილში ისინი ოვულაციის შეჩერებას იწვევენ. ეს ვრცელდება იმ მდგომარეობებზეც, როდესაც გარკვეულ სამედიცინო სიტუაციებში კონტრაცეპტიული აბები ინიშნება, როგორც წამალი.

რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ ნორქლანტი და დეპო-პროვერა?

ნორქლანტი - ეს არის საექციალური მოწყობილობა, რომელიც ქალის ორგანიზმში ინერგება. დეპო-პროვერა კი ინექციის სახით კეთდება და გახანგრძლივებული მოქმედება ახასიათებს. ამ ორივე პრეპარატის შემადგენლობაში ერთი და იგივე ან მსგავსი პროგესტინი შედის, რომელიც აგრეთვე გამოიყენება როგორც კომბინირებული, ასევე მხოლოდ პროგესტინის შემცველ კონტრაცეპტიულ აბში (პროგესტინის პროგესტერონის სინთეზურ ფორმას წარმოადგენს). ნორქლანტსა და დეპო-პროვერას ერთნაირი გვერდითი მოვლევები ახასიათებს. ორივე მათგანი, “მხოლოდ პროგესტერონის შემცველი მინი-აბების” მსგავსად, აბორტის გამოწვევის უნარის მქონეა. განსხვავება მხოლოდ პრეპარატის მიღების გზებშია.

ნორქლანტის ქალის ორგანიზმში შეყვანა რამდენიმე პატარა მილის დახმარებით ხდება, რომლებიც მხარში მაგრანტა. ამ მილების ამოღება უფრო ძვირია, ვიდრე ჩამაგრება და, არც თუ იშვიათად, ისინი მუდმივ ნაწიბურებსაც ტოვებენ.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, დეპო-პროვერას ორგანიზმში შეყვანა ინექციის სახით ხდება. პრეპარატის მიღების შემდეგ იგი მანამ აგრძელებს მოქმედებას, სანამ ორგანიზმი მას მთლიანად არ გარდაქმნის ან არ დაშლის. ეს პროცესი მინიმუმ სამი თვის განმავლობაში გრძელდება. უკანასკნელი მონაცემების მიხედვით, ქალს განაყოფიერების უნარი ბოლო ინექციიდან 4-31, საშუალოდ 10 თვის განმავლობაში უბრუნდება.

სამართლიანობისთვის უნდა ითქვას, რომ ორივე ეს პრეპარატი უფურადღებო თენიეჯერებისა (ახალგაზრდები 13-დან 19 წლამდე) და განვითარებადი ქვეყნების ქალებისათვის შეიქმნა. რა თქმა უნდა, შობადობის კონტროლის კლინიკაში მომუშავეთათვის ძალიან მოსახერხებელია ჩაუდგან თინეიჯერ გოგონას მიღები და უთხრან - სამიხუთი წლის განმავლობაში როგორც გინდა ისე მოიქეცი, მაგრამ დაორსულებით მიინცვერ დაორსულებით (საინტერესოა, რამდენი თინეიჯერი დათანხმდება ასეთ “მკურნალობას”, როცა გაიგებს რომ ერთი წლის განმავლობაში ამ პრეპარატების გამოყენებისას ქალთა უმრავლესობა საშუალოდ 3,6 კგ-ს იმატებს, ხოლო ოთხი წლის განმავლობაში - 6,2-ს). უკიდურესად მძიმე მდგომარეობაში არიან განვითარებადი ქვეყნის ქალები, რომლებსაც ხშირად არჩევიან არ აქვთ და იძულებულნი არიან ჩასახვის საწინააღმდეგო არაბუნებრივი საშუალებები გამოიყენონ. მათი მდგომარეობა იმიტაც რთულდება, რომ ის სამედიცინო დახმარება, რომელიც პრეპარატების მიღების შედეგად განვითარებული გვერდითი მოვლენების სამკურნალოდ არის აუცილებელი, ამ ქვეყნებში ხელმისაწვდომი არაა. სერიოზული სისხლდენები გაწუხებთ დეპო-პროვერას მიღების შემდეგ? “ძალიან ცუდი.” აი ის, რასაც შობადობის კონტროლის კლინიკაში ამბობენ ხოლმე.

ძნელი წარმოსადგენია, რომ თავისუფლებით განვივიწყლოთ ამერიკელებიც იყენებდნენ ამ პრეპარატებს, მაგრამ, რამდენადაც საკვირველი არ უნდა იყოს, იყენებენ. ამერიკის ბაზარზე დეპო-პროვერას შემოსულიდან (იგი აკრძალული იყო წლების განმავლობაში) ცოტა ხნის შემდეგ სულ უფრო ხშირად როგვემართავენ ქალები, რომელთაც ამ მეთოდის NFP-სისტემით შეცვლა სურდათ. რა თქმა უნდა, ამის გაკეთება შესაძლებელია, მაგრამ, თუ გაეფიქრებინებთ იმ გარემოებას, რომ პრეპარატი საკმაოდ დიდ ხანს ინარჩუნებს თავის გაგუნას, საკმაოდ დრო არის საჭირო იმისათვის, რომ მენტრუალური ციკლი თავის ნორმალურ მდგომარეობას დაუბრუნდეს. NFP-სისტემის უპირატესობა, რომელსაც ჩვენ ადრე “შექცევადობა” ვუწოდეთ, სულ სხვანაირი მნიშვნელობას იძენს ზემოთ ხსენებული ქიმიკატების ხანგრძლივმოქმედებულ შემტებას თუ გაევისხებთ და გაეითვალისწინებთ.

თუ ყურს მოკრავთ, რომ ვინმე ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების დაღვევას აპირებს, შეეცადეთ გადააფიქრებინოთ. ის, რაც წინა ნაწილის ბოლოს ვთქვით (თუ რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ ჩასახვის საწინააღმდეგო აბები), ამ თავის ბოლოს უფრო ნათელი და მნიშვნელოვანი გახდა.

რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ საშვილოსნოსშიდა სპირალი?

• სიცოცხლისა და ჯანმრთელობისთვის სარისკო ფაქტორები

საშვილოსნოსშიდა სპირალი (IUD) თითქმის ამოიღეს ბაზრიდან ამერიკაში. -რატომ? -მიტირბ, რომ უკვე საკმაოდ რაოდენობის ქალმა შესწირა თავისი ჯანმრთელობა, ხოლო ზოგიერთმა სიცოცხლეც კი - საშვილოსნოსშიდა სპირალით გამოწვეულ ინფექციებს. მაგალითად, აპ. რობინსის კომპანია აწარმოებდა ეგრეთ წოდებულ “დალკონის დამცავს”, რომელიც საკმაოდ უსაფრთხო სპირალად ითვლებოდა. მაგრამ 1985 წელს ეს კომპანია გააოტრდა, ამის მიზეზი გახდა კომპანიის პროდუქციით უქმყოფილო მომხმარებლების მიერ სასამართლოში შეტანილი უამრავი საჩჩელო. გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ ამერიკის სამკურნალო-მედიკამენტოლოგებისა და საექიმო პროდუქტების სამმართველომ რობინსის კომპანიას დაუშტკიცა პროდუქციის ვარგისიანობა, ასე, რომ თურმე ზემოთ ხსენებულ სამმართველოს ყველანაირი გარანტიის მიცემა არ შესძლებია.

“1974 წელს, რობინსების კომპანიამ ბაზრიდან ამოღებამდე დაახლოებით 4,5 მილიონი საშვილოსნოსშიდა სპირალი გაყიდა აშშ-სა და სხვა ქვეყნებში. იმავდროულად, რობინსმა დაახლოებით 520 მილიონი ამერიკული დოლარი გადაიხადა 15000-დან 9400 სასამართლო საქმის მოსაცავებლად.” მიუხედავად ამისა, კომპანია ფუნქციონირებდა 1989 წლის 16 ივნისამდე, როდესაც ეფერ-ალურმა სასამართლომ “ა. პ. რობინსის კომპანია ბანკოტად მიიჩნია და 2,5 მილიარდი დოლარი ვალი დააკისრა იმ დაზარალებული კლიენტების დასაშოშინებლად, რომლებიც ირწმუნებოდნენ, რომ მათი პრობლემების ძირითადი მიზეზი კომპანიის მიერ წარმოებული “დალკონის დამცავი”-იყო.”

• აბორტის გამომწვევი მოქმედებები

შუა სამოცდაათიანი წლებიდან მიჩნეულია, რომ IUD-ის მოქმედების ძირითადი მექანიზმი ისაა, რომ იგი ხელს უშლის ახლად ჩასახული ცოცხალი ორგანიზმის საშვილოსნოში ჩანერგვას. როდესაც რაიმე პრეპარატი ან მოწყობილობა ასეთი სახით აფერხებს ორსულობის განვითარებას, მას აბორტგამომწვევს (Abortifacient) უწოდებენ.

მიუხედავად ამისა, 80-იანი წლების დასასრულს ასეთი საკითხი დაისვა: მოქმედებენ თუ არა იგივე მექანიზმით სხვადასხვა ქიმიური ნივთიერების შემცველი საშვილოსნოსშიდა სპირალები? ან კიდევ რას აფერხებენ ისინი, განაყოფიერებას თუ ჩანერგვას? ამ კითხვებზე ზუსტი პასუხი არ არსებობს, განსაკუთრებით კი არ არის ნათელი როგორ მოქმედებს სპილენძისა და სინთეზური პროგესტერონის შემცველი საშვილოსნოსშიდა სპირალები. კლავს თუ არა IUD სპერმას? მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის ცნობით, IUD ანადგურებს სპერმის რაღაც ნაწილს, მაგრამ არასრულყოფილად. “IUD-ის გამოყენებისას სპერმატოზოიდების გარკვეული რაოდენობა მაინც აღწევს ფალოპის მილუბამდე, მაგრამ არა იმ რაოდენობით, როგორც ეს ჩვეულებრივ შემთხვევებში ხდება. ამ სპერმატოზოიდების განაყოფიერებისუნარიანობა ზუსტად არ არის განსაზღვრული.” ამავე ცნობაში ნათქვამი იყო, რომ ზოგიერთმა მეცნიერმა IUD-ის მომხმარებელთა სისხლში მენსტრუალური ციკლის ლუთეალურ ფაზაში ადამიანის ქორიონული გონადოტროპინი (ჰორმონი) აღმოაჩინა. ადამიანის ქორიონულ გონადოტროპინს გამოიშუშავენ ემბრიონი, ჩასახვიდან სულ რაღაც 9 დღეში.

ერთ-ერთ სტატიაში იმის შესახებაც ეწერა, რომ IUD-ს ვერც წოდებული ჩასახვისწინა ემპატი ახასიათებს, მაგრამ, ამავე დროს, ეწერა ისიც, რომ: “ორ სხვადასხვა შემთხვევაში აღმოჩენილი იქნა მაკროფაგების მიერ განადგურებული კვერცხუჯრედები.” ჩვენ ენაზე რომ მოქვიათ, თუ ეს განაყოფიერებული კვერცხუჯრედები იყო, მაშინ გამოდის, რომ ის რაც IUD-იმ გააკეთა, არც მეტი, არც ნაკლები, ნაადრევი აბორტია.

დასკვნა ასეთია: არის თუ არა აბორტის გამოწვევა მოქმედების ძირითადი მექანიზმი? მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის აზრით, “IUD-ის ჩასახვის საწინააღმდეგო მოქმედება არ შეიძლება აიხსნას რომელიმე ერთი მექანიზმით.” არსებული ინფორმაციის საფუძველზე შეიძლება ითქვას, რომ ინერტული IUD, ანუ ისეთი, რომელიც ქიმიურ ნივთიერებას არ შეიცავს, ძირითადად აბორტის გამოწვევია. ქიმიური ნივთიერებების შემცველი IUD ნაწილობრივად ანადგურებს სპერმას. მიუხედავად ამისა, ეჭვგარეშეა ის ფაქტი, რომ უმრავლესობა IUD თავისი მოქმედების მიზნად იშ-

ვითად მაინც მოქმედებს, როგორც აბორტგამომწვევი. ასე რომ, მორალური თვალსაზრისით, გადაკრით შეიძლება ითქვას, რომ IUD აბორტგამომწვევია.

რატომ არ უნდა გამოვიყენოთ ბარიერული მეთოდები ?

ჩასახვის საწინააღმდეგო ბარიერულ მეთოდებს განეკუთვნება ის საშუალებები, რომელნიც სპერმასა და კვერცხუჯრედს შორის ქიმიურ ან ფიზიკურ ბარიერს ქმნიან. ესენია: საშვილოსნოს ყელის ქუდი, მამაკაცის პრეზერვატივი, ქალის პრეზერვატივი, დიაფრაგმა, სპემიციდული ქაფები ან გელები და ღრუბელი.

ამ საშუალებების არგამოყენების პრაგმატული მიზეზები ისეთივეა, როგორც 60-იან წლებში არსებული მოსაზრებები კონტრაცეპტიული აბების შესახებ:

1. ბარიერული მეთოდების გამოყენება საკმაოდ არაკომფორტულია.
2. ბარიერული მეთოდების გამოყენება ზრდის დაოსნულების საწინააღმდეგო განზრახვებსა და მიდრეკილებებს. წყვილთა უმრავლესობისათვის კი ცოლქმრული სქესობრივი ურთიერთობა ღმერთის მიერ ბოძებული საჩუქარია, ხოლო ბარიერული მეთოდები ამ საჩუქრის მომდევნო მოვლენების განვითარებას აფერხებს.
3. ამ მეთოდების უმრავლესობა ხელს უშლის ცოლქმრული ურთიერთობის სიამოვნების ბუნებრივ პროგრესირებას.
4. ზოგიერთი პრეზერვატივი საერთოდ ამცირებს სქესობრივი აქტის შედეგად მიღებულ სიამოვნებას.
5. ყველა ბარიერულ მეთოდს აქვს ეფექტურობის პრობლემები.

ეს არის ის მიზეზები, რომელთა გამოც 60-იანი წლების დასაწყისში მომხმარებელთა ძირითადმა მასამ თავი დაანება ბარიერული მეთოდების გამოყენებას და კონტრაცეპტიულ აბებს მიმართა. მაგრამ შედგომმა გამოკვლევებმა უფრო სერიოზული პრობლემებიც გამოავლინა.

სიცოცხლე და ჯანმრთელობა. ყველაზე სერიოზული პრობლემა, რომელიც ბარიერული მეთოდების გამოყენებასთან არის დაკავშირებული, ეს არის ორსულობის მოშლის გაზრდილი რისკი. ტემპლის უნივერსიტეტისა და ნიუ-ჯერსის ოსთეოპათიური მედიცინის სკოლის მეცნიერთა ცნობით, "ქალები, რომლებიც სპერმიციდების გამოყენების დროს ორსულდებიან, ორჯერ უფრო მეტი შანსი აქვთ განუვითარდეთ ორსულობის მოშლა პირველი სამი თვის განმავლობაში, ვიდრე ქალებს, რომელნიც ამ მეთოდს არ მიმართავენ."

კიდევ ერთი სერიოზული პრობლემა: სპერმიციდული ქაფებისა და გელების გამოყენებამ, შესაძლოა, ახალშობილში თანდაყოლილი სიმახინჯეები გამოიწვიოს. ეს განცხადება 1981 წელს გაეკეთა სამედიცინო ლიტერატურაში. შემდეგ მოხდა ამ განცხადების გაკრიტიკება, მაგრამ განცხადების ავტორებმა ისევ დაამტკიცეს მისი სისწორე. 1985 წლის იანვარში "ამერიკის შვერთებული შტატების რაიონული სასამართლომ მოსამართლემ მარტინ სნუბუმა განაცხადა: ორთო-ფარმაცევტულმა კორპორაციამ, რომელიც აწარმოებდა კონტრაცეპტიულ გელს, სახელად ორთო-გინოლი, იცოდა რომ მათ პროდუქტს შეეძლო გამოეწვია სიმახინჯეები ახალშობილებში, მაგრამ არ გააფრთხილა ამის შესახებ მომხმარებლები." სასამართლომ ორთო-ფარმაცევტულ კორპორაციას 5100000 დოლარი დააკისრა ჯარიმის სახით, რომელიც მას დაზარალებული ოჯახებისთვის უნდა გადაეხადა.

ზოგიერთ წყვილს პრეზერვატივებში არსებულ ლატექსზე და სპერმიციდებში არსებულ ქიმიკატებზე ზომიერი, ხან კი საკმაოდ სერიოზული ალერგიული რეაქციები უვითარდებათ. ზოგიერთი ქალი შესაძლოა ტოქსიკურ შოკშიც კი ჩაეარდეს თუ კონტრაცეპტიული ღრუბელი საკმაოდ დიდხანს დაიტოვა საშოში. დიაფრაგმის გამოყენება ზრდის საშარდე გუბების ინფექციურ დაავადებათა რისკს. ეს გამოწვეულია იმ ზეწოლის შედეგად, რომელსაც ის შარდის ბუშტზე ახდენს ხანგრძლივი გამოყენებისას.

კიდევ ერთი მაგალითი იმისა, რომ ბუნება მაინც თავისას აკეთებს: “ქალებს, რომლებიც ორსულობის თავიდან ასაცილებლად სხვადასხვა ბარიერულ მეთოდებს მიმართავენ, როგორცაა პრეზერვატივები და დიაფრაგმები, რომლებიც ხელს უშლიან თესლის შეღწევას საშვილოსნოში, ორჯერ უფრო ხშირად უეითარდებათ ერთ-ერთი ყველაზე სერიოზული გართულება ორსულობის პერიოდში, ვიდრე ქალებს, რომელნიც ამ მეთოდებს არ იყენებენ და მათ ორგანიზმში უკვე მოხვედრილა პოტენციური მამის თესლი. ამ გართულებას ეწოდება პრეექლამპსია, ანუ “ორსულთა ტოქსიკოზი” და უნდა აღინიშნოს, რომ იგი მესამე ძირითადი მიზეზია ორსულთა სიკვდილიანობისა, ინფექციებისა და სისხლდენების შემდეგ.”

რატომ არ უნდა გამოიყენოთ თესლდანთხევა და სხვ. ?

თესლდანთხევის პრაქტიკა უძველესია, და მის შესახებ ჩანაწერებს ჯერ კიდევ ბიბლიაში ვხვდებით. ეს იყო სამარცხივო “ცოდვა ონანისა”, რომელიც ძველ აღთქმაში აღწერილი (38:6-10). - “არ მოეწონა უფალს მისი საცქიელი და ისიც მოაკვდინა.” როგორც ამბობენ ეს მეთოდი არცთუ ისე ეფექტურია და მისი მიმდევრები ხშირად ფრუსტრაციას განიცდიან.

რაც შეეხება სხვა საშუალებებს, რომელთა შესახებ სათაურში მივუთითეთ, ეს არის ანალური და ორალური სქესობრივი კავშირი. 1972 წელს, წიგნის პირველი გამოცემისას აზრადაც არ მოგვსვლია სექსუალურ გადახრებზე გვესაუბრა, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთ ლიტერატურაში სქესობრივი კავშირის ამ ფორმებს საკმაოდ დიდ პრობლემას უწვევენ, როგორც ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ალტერნატივას. როდესაც ასეთი რამ პოსტსექსუალისტებს შორის ხდება, მას სოდომიას უწოდებენ, ხოლო როცა ეს ცოლქმარს შორის ხდება, მას ცოლ-ქმრული სოდომია უნდა ეწოდებოდ.

პრაქტიკული თვალსაზრისით, სქესობრივი კავშირის ეს ფორმები, როგორც პოსტსექსუალისტების, ისე მეუღლეთა ჯანმრთელობისთვის საზიანოა. ანალური კავშირი საკმაოდ არასუფთაა, ამეც დროს, სწორი ნაწლავის ლორწოვანი გარსი საკმაოდ ნაზი და ადვილად სისხლმდენია. სინამდვილეში, სწორი ნაწლავი არც არასდროს ყოფილა გამავლისწინებულ ამისთვის. მართალია, ორალური კავშირი მეტად სუფთაა, მაგრამ ამ შემთხვევაში საკმაოდ ადვილია სასქესო გზების ინფექციები პირის ღრუში მოხედეს. გარდა ამისა, ბევრი ქალისთვის ასეთი სახის სქესობრივი ურთიერთობა დამამცირებელია. ეს ეგრეთ წოდებული “ბინძური სექსია”, რომლისთვისაც ზოგიერთი კაცი ფულს უხდის მეძავეს. ჩვენ კი მივგაჩინა, რომ ქალების უმრავლესობას სურთ იყვნენ თავიანთი მეუღლეების სრულფასოვანი პარტნიორები და არა უბრალოდ “ბინძური სექსი”-ს ობიექტები. მათ სურთ სიყვარული, ხოლო “ბინძური სექსი” მხოლოდ ვნებაა.

რა თქმა უნდა, ამას არ ვამბობთ, იმ სექსუალურ ალერსზე, რომელიც ყველა ნორმალურ სქესობრივ კავშირს უდგინს წინ. მაგრამ გასათვალისწინებელია ის გარემოება, რომ ასეთი ფორმის ურთიერთობა მაინც ინფექციების გადაცემის საშიშროებას ატარებს.

რატომ არ უნდა მიემართოთ მიღების გადაკვანძვას?

არსებობს სტერილიზაციის ორი ფორმა: ქალებისთვის მიღების გადაკვანძვა, ხოლო მამაკაცებისთვის - ვაზექტომია. არსებობს ორი მნიშვნელოვანი მიზეზი, რომლის გამოც არც ერთი მეთოდიც გამოყენება არ ღირს: სიცოცხლისა და ჯანმრთელობისათვის საშიში რისკ ფაქტორები და ამ მეთოდებისათვის დამახასიათებელი არასასურველი პერმანენტულობა, ანუ მუდმივობა.

- მიღების გადაკვანძვის (პოსტ-ლიგაციის) შემდგომი სინდრომი

მიღების გადაკვანძვის შემდგომი პრობლემები ისეთი მრავალფეროვანია, რომ ექიმებმა ისინი ერთ სინდრომში გააერთიანეს და მიღების პოსტ-ლიგაციის სინდრომი

დაარქვეს ტერმინი "სინდრომი" არ ნიშნავს დაავადებას, იგი აერთიანებს ერთი დარღვევისათვის დამახასიათებელ ნიშნებს. ეს სინდრომი არცთუ ისე იშვიათია. ორმა ავტორმა, სამედიცინო ლიტერატურაზე დაყრდნობით აღწერა თავიანთი მონაცემები: "გართულებათა სიხშირე 22-დან 37%-ს აღწევს და მისთვის შემდეგი სიმპტომებია დამახასიათებელი: საშვილოსნოს დისფუნქციური სისხლდენები, დისმენორეა (მტკივნეულად მიმდინარე მენსტრუალური ციკლები), დისპარეუნია (მტკივნეული სქისობრივი კაშური) და ტკივილები მენჯის ღრუში". ამ სიმპტომთა ჯგუფს მიღების პოსტ-ლიტაციის ან პოსტ-სტეროიდების სინდრომი დაერქვა.

ტერმინოლოგიით დახუნძლული ტექსტი ცოტათი რომ გაეაშარტივოს, გთხოვთ, წაიკითხოთ ქვემოთ მოყვანილი წერილი, რომელიც ერთ-ერთმა წვეილმა მოგწერა. იგი აღწერს იმ პრობლემებს, რომლებიც მათ თავიანთ მეგობრებთან საუბრის შედეგად შეიტყვეს.

ჩვენ ვესაუბრეთ ხუთ ქალბატონს, რომელთაც გასული ხუთი წლის განმავლობაში მიღების გადაკანაძების ოპერაცია ჩაუტარდათ. ყველა მათგანს სხვადასხვა გინეკოლოგიური პრობლემა აწუხებს, რომელიც ოპერაციამდე არ ჰქონდათ.

ორი მათგანი საავადმყოფოში იწვა, სადაც, ლაბარასკოვილი კელევის შედეგად დადგინდა, რომ აქვთ ენდომეტრიოზი. ორივეს აწუხებდა ძლიერი სისხლდენა და მუცლის ტკივილი მენსტრუაციის დროს. სამკურნალოდ დაენიშნათ პრეპარატი, რომლის 90-დღიანი კურსის ჩასატარებლად 140 დოლარი იყო საჭირო. ამავე დროს, პრეპარატის გვერდითი მოვლენების გამო ერთ-ერთ მათგანს (ასაკი 32 წელი) რამდენიმე დღე სამსახურის გაცდენა მოუხდა. მეორე კი, (ასაკი 25 წელი) საწოლიდან ვერ დაგებოდა წამლით გამოწვეული გულსისხლძარღვითი პრობლემების გამო. ექიმებმა უჩივეს, რომ მხოლოდ საშვილოსნოს ამპუტაცია თუ უშედეგოდა მათ პრობლემებს.

ორი სხვა ქალბატონი უფრო ძლიერ ტკივილებს უწიოდა მენსტრუაციისას, ვიდრე ადრე. ორივე მათგანი ძლიერ წუხს იმის გამო, რომ მათ გადაწყვიტეს მეტი შვილი აღარ იყოლიონ. მათი ასაკია 24 და 31 წელი.

მეხუთე მათგანს საშვილოსნოს ამპუტაცია ჩაუტარდა იმ პრობლემების აღმოსაფხვრელად, რომელიც მას აწუხებდა, მაგრამ, მიუხედავად ამისა კვლავ აქვს ჩივილები.

აქვე მოგყავს გამოქვეყნებული ავტობიოგრაფიული ცნობები:

როლინი წინააღმდეგი იყო გადაკანაძისა, მაგრამ მე მაინც გავიკეთე ეს ("ჩემი სხეულია და რასაც მინდა იმას ვუხამ,"- განეცხადე მე) სხვას არავის არ გამოუხატავს ურყეოთითი დამოკიდებულება ამ, მართლაც, უარყოფითი ოპერაციის მიმართ. ოპერაციის შემდგომი (ისევე, როგორც აბორტის) პირველი ეფექტი იყო შეება, მაგრამ შეება დიდხანს არ გაგრძელებულა მომდევნო პორმონალურმა დისბალანსმა ღრმა დეპრესია გამოიწვია. მართლაც, როგორც შემდგომ შევიტყვე ესტროგენის რაოდენობა სისხლში ერთი დამის განმავლობაში ისე დაქვეითდა, როგორც ეს მენოპაუზის დროს ხდება ხოლმე. ძალიან მცირე დროის განმავლობაში საკმაოდ მოვიმატე წონაში (ეს კიდევ ერთი ხშირი გვერდითი მოვლენაა). ყველაფერი ამის შემდეგ საკმაოდ დაიბენი და აღუშფოთდი. ოპერაციის შემდგომ რამდენიმე თვის განმავლობაში მტკიოდა მუცელი, ალბათ აზოტემის აირის ბრალი იყო, რომელიც მუცლის ღრუს გასაბერად გამოიყენეს. მენსტრუალური პერიოდის დროს იმდენ სისხლს ვკარგავდი, რომ ორჯერ საავადმყოფოშიც კი მოვხვდი (ესეც ასე ვთქვამთ ხშირი გვერდითი მოვლენაა, რომელზეც არც ისე ხშირად საუბრობენ). 30 წლის ასაკში, ჩემი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო, იძულებული გავხდი საშვილოსნოს ამპუტაცია გამეკეთებინა.

ქალბო! არასდროს გადაიკანაძოთ მიღები. იმის რისკი, რომ საოპერაციო მაგიდაზე დარჩებით, საკმაოდ მცირეა, მაგრამ სამაგიეროდ, დიდი შანსი გექნებათ იმისა, რომ ბევრი "ქალური" პრობლემა გაგჩრდეთ.

ზემოთ მოყვანილ ავტობიოგრაფიულ ცნობებს ანეგდოტურს უწოდებენ ხოლმე და სამედიცინო სფეროს წარმომადგენლები საქმად დიდი ირონიით იხსენებენ მათ. მიუხედავად ამისა, ეს პირადი ისტორიები პროფესიული დაკვირვებით და გამოკვლევებით არის დადასტურებული. ეკიპი პუფნაგელი, მევან-გინეკოლოგი ლოს-ანჯელესიდან, წერს, რომ იმის შემდეგ, რაც პოსტ-ლიგაციური სინდრომით დატანჯული საკუთარი პაციენტები ნახა ალარასოდეს აპირებს ამ ოპერაციის განმეორებას. "ჩემი პაციენტები უნდა მერხუბონ ასეთი ჩასახვის საწინააღმდეგო ოპერაციების გაკეთებისათვის და თანაც ძალიან უნდა მერხუბონ," - თვლის პუფნაგელი.

მისი აზრით, გართულებების აღმოცენება სამი ძირითადი თეორიით შეიძლება აიხსნას:

1. მიღების გადაკეანძევა ანადგურებს საკვერცხეების სისხლით მომარაგებას.
2. ზოგიერთი ტიპის ლიგაციის ოპერაცია ენდომეტრიოზის განვითარების წინსვებს ზრდის.
3. საკვერცხეს არტერიაში მომატებული არტერიული წნევა შესაძლოა ესტროგენ-პროგესტერონის დისბალანსის მიზეზი გახდეს.

ჰუნფაგელი საშეილოსნოს არასაჭირო ამპუტაციების მგზნებარე ოპონენტია. ამაზე მისი წიგნის სათაურიც მიუთითებს - "არა! საშეილოსნოს ამპუტაციას." იგი ეწინააღმდეგება მიღების გადაკეანძევასაც, ვინაიდან თვლის, რომ ეს უკანასკნელი იმ პრობლემებს ქმნის, რომელთაც, საბოლოო ჯამში, საშეილოსნოს ამპუტაციამდე მიყვავართ.

• საშეილოსნოს გარე ორსულობა

საშეილოსნოს გარე ორსულობა გულისხმობს განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის ჩანერგვას არა საშეილოსნოში, არამედ ფალოპის მილში (ძალიან იშვიათად თუ ჩანერგვა მოხდება სხვაგან, მაგალითად, საკვერცხეში ან შიშის ღრუში). საშეილოსნოს გარე ორსულობა ბავშვისთვის ყოველთვის ფატალურად მთავრდება; ხოლო, თუ მიღის მთლიანობა დაირღვევა ეს შეიძლება დედისთვისაც ფატალურად დამთავრდეს. თუ მიღებ-გადაკეანძული ქალი დაორსულდება, მას ძალიან დიდი შანსი აქვს განუვითარდეს საშეილოსნოს გარე ორსულობა. - რატომ? მიკროსკოპული ზომის სპერმატოზოიდი ახერხებს გაძერვს გადაკეანძულ მილში და გაანაყოფიეროს კვერცხუჯრედი, ხოლო უფრო მონადირედი ჩანასახი ვეღარ ახერხებს ეკნაძის ბარიერის გადალახვას.

რამდენად ხშირად ხდება ეს? - პოსტ-ლიგაციური ორსულობა საქმად იშვიათია, მაგრამ მაინც ხდება და ამის შესახებ სტატისკური მონაცემებიც არსებობს: "სტერილიზებული ქალებში საშეილოსნოს გარე ორსულობის შემთხვევათა სიხშირე 4-დან 64%-მდეა, იმის გათვალისწინებით თუ რომელი ტიპის ოპერაცია გაუკეთდა მას, ხოლო არასტერილიზებულებში ეს რიცხვი 0,5-დან 1%-მდე მერყეობს. ელექტროკოაგულაციით ჩატარებული სტერილიზაციის შემდგომ განვითარებული ორსულობა, რომელიც საკმარის პოპულარულია ვინაიდან ლაპარასკოპიულად კეთდება, 50% შემთხვევაში საშეილოსნოს გარე (ექტოპიური). საშეილოსნოს გარე ორსულობათა რიცხვი სტერილიზაციის აღდგენითი ოპერაციის შემდგომაც მაღალი რჩება.

• პრემენსტრუალური სინდრომი (PMS)

ექიმ კატარინა დალტონს, რომელიც პრემენსტრუალური სინდრომის გამოკვლევებში პიონერად ითვლება, მიანჩია, რომ "პრემენსტრუალური სინდრომი ხსირად აღმოცენდება მიღების გადაკეანძევის შემდგომ." ამის ყველაზე რეალურ მიზეზად შეიძლება ჩაითვალოს პროგესტერონის რაოდენობის დაკლება, რომელიც ლიგაციის შემდგომ ხდება. "პროგესტერონის საშუალო რაოდენობა პოსტ-ლიგაციურ პაციენტებში გაცილებით დაბალი იყო, ვიდრე ქალებში ნორმალური მიღებით."

- გვიანი გართულებები

თუ თქვენმა მეგობარმა ან ნათესავმა ახლახან ჩაიტარა ლიგაციის ოპერაცია და გუებნებათ, რომ ყველაფერი კარგადააო, წარმატებები უსურვეთ. ხშირად გართულებები მხოლოდ ორი ან მეტი წლის შემდეგ ვითარდება. "სტერილიზებულ ჯგუფზე 2 წლიანი დაკვირვებების შემდეგ აღმოჩნდა, რომ მათი მენსტრუალური ციკლების დინამიკა და ხანგრძლივობა საკმაოდ დიარღვა." რაც უფრო ხანგრძლივია დაკვირვება, მით უფრო მეტ პრობლემებს აღმოაჩნენ. მ.ე. მაღლონის ცნობით 374 სტერილიზებული პაციენტიდან, რომელსაც 10 წლის განმავლობაში აკვირდებოდნენ, 43%-ს დასჭირდა გინეკოლოგიური დახმარება, ხოლო 25%-ს - ქირურგიული ჩარევა (საშეილოსნოს ამპუტაცია).

- ქირურგიული ოპერაციის რისკები

თვით ოპერაცია (ლიგაცია) საკმაოდ სარისკოა. პ.პ. დუნნი აღნიშნავდა, რომ: "ყველა ოპერაციას თან ახლავს ინფექციური და სისხლდენის გართულებები. ლაპაროსკოპიული სტერილიზაცია გულისხმობს მუცლის ღრუს გაბერვას აზოტის ოქსიდით, მასში პატარა ზომის ტელესკოპის შეყვანას, და მილების გამოყოფას დაითერმის (თერმული კაუტერიზაცია) საშუალებით. ზოგიერთი პაციენტი გულის შეტევით გარდაიცვალა მუცლის ღრუს გაბერვის დროს. სხვებს პრობლემები შეექმნათ ნაწლავების, შარდის და მსხვილი სისხლძარღვების დაზიანების გამო. მომხდარა მუცლის ღრუს შიდა აფეთქებები." იგი აგრეთვე ამბობდა, რომ "მშობიარობიდან 14 დღე ყველაზე ცუდი დროა ოპერაციის გასაკეთებლად." 15 წლის შემდეგ ექიმი დუნნი ამ ფაქტორებს კიდევ უფრო ფართო კონტექსტში იმეორებდა.

- არასასურველი მუდმივობა

ქალი, რომელიც მიღებს იკანამაქს, უნდა გაითვალისწინოს, რომ მუდმივად განაყოფიერებისუნარი იქნება. ეს არ ნიშნავს, რომ სიტუაციის გამოსწორების არანაირი იმედი არ არსებობს. მიუხედავად ამისა, აბსოლუტური უპასუხისმგებლობა იქნება ურჩიო ვინმეს მიღების გადაკავშირე და თან უთხრა, რომ ფერტილურობის აღდგენა უპრობლემოდ მოხერხდება. რამდენიმე ქირურგი აკეთებს აღდგენით ოპერაციებს, მაგრამ ეს პროცედურა საკმაოდ რთული და ძვირია. ამავე დროს, ძალიან ძნელია ილაპარაკო რამდენად შედეგიანი იქნება ოპერაცია. თუ თქვენ ამით დაინტერესებული ხართ, შეგიძლიათ შეამოწმოთ ის შედეგები, რომელიც სხვადასხვა ქირურგმა მიიღო თავისი პრაქტიკის განმავლობაში.

- ფსიქოლოგიური ასპექტები

სამოციან წლებში ერთ-ერთმა კალიფორნიელმა, რომელიც კარგად იცნობდა თავის ეთნიკურ საზოგადოებას, გაგვაფრთხილა სტერილიზაციის არასასურველი ეფექტების შესახებ. იგი ამბობდა, რომ არ იცის არც ერთი ოჯახი, რომლის წევრმაც გაიკეთა ეს ოპერაცია და ოჯახი არ დაინგრა. ვაგრძელებთ ზემოთ მოყვანილ ავტობიოგრაფიულ ცნობას სტერილიზაციისა და შემდგომი ამპუტაციის შესახებ:

ამის შემდგომ მე და როლინი იშვიათად თუ ვლაპარაკობდით ოპერაციაზე ან იმაზე, თუ რამ მიგვიყვანა აქამდე. ჩვენ საერთოდ ცოტას ვსაუბრობდით. ძალიან მგრძობიარენი გავხდით სხვადასხვა "მინიშნებების" მიმართ. ხშირად ერთმანეთის მიმართ ძალიან ფიცხნი და უზრდელნი ვიყავით და ხსირად საკუთარი თავები გვეცოდნოდნა. მიუხედავად სტაბილური შემოსავლისა, ხშირად ფულის გამო გვინკლავდნენ. გავხდით ნერვიულნი და დაძაბულნი. ჩვენი ზრუნვა ბავშვების უსაფრთხოებაზე გადაამტებული გახდა და საბოლოოდ პანიკაში

გადავიდა ჩვენ გვეშინოდა, რომ დაეკარგავდით იმას, რაც ჩვენთვის ყველაზე ძვირფასია. დაეკარგეთ იუმორის გრძობა და ყველაფერზე ეყვიროლით. დაეკარგეთ ერთმანეთის პატივისცემა. გაგიჩინდა ზიზლი ინტიმურობისადმი. ცხოვრება ორივესათვის აუტანელი ტვირთი გახდა და თითოეული ჩვენგანი ამაში სხვას აღანაშაულებდა.

სხვათაშორის ამ წყვილმა შეძლო პრობლემების მოგვარება, ოღონდაც ძალიან დიდი ძალისხმევისა და რელიგიური თანადგომის შემდგომ.

ქალებო! რასდროს გადაიკვანძოთ მიღები! იმის რისკი, რომ საოპერაციო მაგიდაზე დარჩებით საკმაოდ მცირეა, მაგრამ, სამაგიეროდ, დიდი შანსი გექნებათ იმისა, რომ ბევრი ზემოთ ნახსენები "ქალური" პრობლემა გააჩინდეთ. მიეროდეთ იმ ზეწოლას, რომელიც ექიმების მხრიდან მოდის ხოლმე. მათ შეიძლება ისიც გაითხრან, რომ ჯობია თქვენი სტეროილიზაცია ეიდრე თქვენი ქმრისა, რადგან ვაზექტომია პროსტატის კიბოს წინაპირობაა, რაც, უბრალოდ, მოკლავს მას, თქვენ კი ცოცხალი მანც იქნებით.

რატომ არ უნდა მივმართოვ ვაზექტომიას?

აღბათ არც ერთ მეთოდს არ თვლიდნენ ისეთ უსაფრთხოდ, ისეთ მარტივად, ისეთ მუდმივად, როგორც ვაზექტომიას. სამედიცინო ყურნალებში მთელი სტატიები ეთმობოდა ამ მეთოდის ქება-დიდებას. და რა მარტივია! პატარა ჭრილობა სათესლე პარკზე, რომლიდანაც ხდება ვაზედფერენსის (მილი, რომელსაც სპერმა მიაქვს სათესლედან პროსტატის ჯირკვალში, სადაც იგი სხვა სითხეებს ერევა შემდგომი ეაკულაციისთვის) გადაკეცვა.

კორტიკა არ იყო მიღებული. ექიმი პ.ჯ. რობერტსი, შინაგანი სნეულებების დამსახურებული სპეციალისტი 1968 წელს შეეცადა განგაში აუტეხა. 20-30 წლის მამაკაცებში მან აღმოაჩინა პრობლემები, რომელიც მხოლოდ ხანდაზმულებში ხედებოდა და ყველა ამ ახალგაზრდას საერთო ის ჰქონდა, რომ თითოეული მათგანი სტერილიზებული იყო. პრობლემები კი ასეთი იყო: "აუხსნელი თრომბოფლებიტი, ხანგრძლივი სიცხე, ღიმფური ჯირკვლების გადიდება, ინფექციები, კანის სხვადასხვა დაავადება, მწვავე გაფანტული სკლეროზი, ლეიქმის უქმარისობა და სხვ." 1979 წელს მან მთელი წიგნი მიუძღვნა საკითხს: "უფეხებელია კი ვაზექტომია?", რადგანაც მისი დაინტერესება ამ პრობლემების ნამდვილი მიზეზებით უზარმაზარი იყო. ნაწილობრივ გაიკრეა ის, რომ შესაძლოა ვაზექტომია აზიანებს მამაკაცის იმუნურ სისტემას. მოგვიანებით ექიმმა რობერტსმა მეორე, უფრო პატარა წიგნი გამოსცა, რომელმაც კიდევ უფრო დიდი ყურადღება დაიმსახურა.

• პროსტატის კიბო

საყოველთაო ყურადღება მიიპყრო 1993 წელს, ამერიკის სამედიცინო ასოციაციის ყურნალში გამოქვეყნებულმა ორმა კვლევამ, რომელიც ვაზექტომიის შედეგად გამოწვეულ ჯანმრთელობის პრობლემას ეხებოდა. ორივე გამოკვლევამ აჩვენა, რომ ვაზექტომია მკვეთრად ზრდის პროსტატის კიბოს განვითარების რისკს. ერთმა გამოკვლევამ აჩვენა რისკის ზრდა 66 85%-ში,⁵⁴ ხოლო მეორემ 56 106%-ში.⁵⁵ საინტერესოა, რომ სხვა ანალოგიური ორი კვლევა გამოქვეყნდა 1990 წელსაც. ერთის მიხედვით რისკი იზრდებოდა 1,7-ჯერ (70%-ით) ნებისმიერი ასაკის მამაკაცებში და 2,2-ჯერ (120%-ით) იმ მამაკაცებში, რომლებიც სტერილიზებულნი იყვნენ 13-18 წლის განმავლობაში. მეორე კვლევამ აჩვენა, რომ პროსტატის კიბოს შედარებითი რისკი საკონტროლო ჯგუფში 3,5-დან 5,3-მდე მერყეობდა.

ეს იყო მნიშვნელოვანი გაფრთხილება, რადგან პროსტატის კიბო მეორე წამყვანი მიზეზია მამაკაცებში კიბოთი გამოწვეული საერთო სიკვდილობისა. 132000 მამაკაცი იყო დიაგნოსტირებული პროსტატის კიბოთი და 32000 დაიღუპა 1991 წელს. აშკარაა, ის წლები წაყვია, როდესაც ვაზექტომია რისკისგან თავისუფალ საშუალებად იყო მიჩნეული.

- ნაკლებად დრამატული ეფექტი

ჩვენ ვთვლით, რომ მამაკაცები ისე უნდა იყვნენ დაინტერესებულნი საკუთარი ჯანმრთელობის მიმართ ნაკლებად დრამატული ეფექტის მიყენებით, როგორც ამას ექიმი რობერტსი აღწერს. ვაზექტომიის შემდეგ, სათესლე ჯირკვლები განაგრძობენ მილიონობით სპერმატოზოიდების გამომუშავებას ყოველდღიურად, მაგრამ მათი ნორმალური გზით გამოსვლა ორგანიზმიდან არ ხდება სქესობრივი აქტის ან ღამის პოლუციის დროს. ისინი ჟონვით ტოვებენ ორგანიზმს. გარდა ამისა, ორგანიზმი მათ მიმართ რეაგირებს, როგორც უცხო სხეულის მიმართ (რასაც ავტოიმუნური რეაქცია ეწოდება) და ასეთ მამაკაცთა 50%-ს აღინიშნება ანტისხეულები სპერმატოზოიდების მიმართ. ექიმი რობერტსი და სხვები ფიქრობენ, რომ აღნიშნული გაეყვანა იმუნურ სისტემაზე მთელ რიგ პრობლემებს ქმნის, თუმცა ისინი ამას ვერ ასახულებენ. ეს წიგნი არ არის ამ საკითხის დეტალურად განხილვის ადგილი, მაგრამ გააცნობთ იმ დაავადებათა სიას, რომლებიც ექიმი რობერტსის 1993 წლის წიგნის მიხედვით მავარაუდოდ ვაზექტომიას უკავშირდება: თრომბოფილემიტი, ფილტვის არტერიის თრომბოემბოლია, ინფექციების განვითარება, ართროპათია, ნარკოლეფსია, გაფანტული სკლეროზი, შაკიკი და სხვ. ტიპის თავის ტკივილი, შიპოგლიკემია, ალერგიული გამოვლინებანი, ემოციური დარღვევები, სქესობრივი ფუნქციის დარღვევა, შარდ-კენჭოვანი დაავადება, სტენოკარდია და მიოკარდიუმის მწვავე ინფარქტი, სიმსივნე და კიბო.

ჩვენ დარწმუნებით ვერ ვიტყვით, თუ რამდენად იყო ვაზექტომია იმ დაავადებათა გამომწვევი მიზეზი, რომელთან კავშირშიც ის აღინიშნებოდა, მაგრამ დარწმუნებით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ, რაც უფრო ვუკვირდებით ამ საკითხს, უფრო ვრწმუნდებით, რომ ბოლო სიტყვა ისევე ბუნებას ეკუთვნის. ბრიტანეთის სამედიცინო ჟურნალის გამომცემლებმა ეს შემდგენიარად გამოხატეს:

ქირურგიის ძირითადი პრინციპია არასდროს ჩაერიოს ნორმალური სტრუქტურის ფუნქციონირებაში, თუ ეს აუცილებელი არ იქნება რაიმე დაავადების ეფექტური მკურნალობისთვის. შესაბამისად, ვაზექტომია გამართლებულია დადგენილი უროგენიტალური დაავადების მკურნალობისთვის, იმისთვის, რომ არ მოხდეს ინფექციის აღმასვლა, მაგრამ მისი გაკეთება ჯანმრთელ ორგანიზმში ქირურგიის ძირითად პრინციპებს ეწინააღმდეგება.

- შექცევადობა

ვაზექტომიის აღდგენითი ოპერაცია შესაძლებელია. ეს ძვირადღირებული პროცედურაა და ნორმალური ფერტილობის აღდგენა არ არის გარანტირებული. მისი ეფექტურობა დამოკიდებულია ვაზექტომიის ჩატარებისას გამოწვეული დაზიანების ხარისხსა და ქირურგის კვალიფიციურობაზე. მრავალი დაზღვევა ითვალისწინებს ტუბულარულ ლიგაციას და ვაზექტომიას, მაგრამ არ ითვალისწინებს ვაზექტომიის აღდგენით ოპერაციას.

მრავალი ქრისტიანი ექიმი მზად არის ყოველგვარი გასამრჯელო გარეშე გააკეთოს ვაზექტომიის აღდგენითი ოპერაცია. მაგრამ პაციენტმა მაინც უნდა გააღიხაროს ანესთეზიისა და ჰოსპიტალში წოლის ფული. დაწვრილებითი ინფორმაციისთვის გაეზავნეთ მარკიანი კონვერტი თქვენი მისამართით CCI-ის მისამართზე ვაზექტომიის შებრუნებისთვის საჭირო თანხების შესახებ ინფორმაციის მიღების მიზნით.

დ ა ს კ მ ნ ბ

ღმერთმა ჩვენ საოცარი გზებით შეგვქმნა. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვაც ამ გზების გათვალისწინებითა და პატივისცემით შეიქმნა. ჩასახვის საწინააღმდეგო არაბუნებრივი მეთოდები შემდეგ მცდარ მოსაზრებებზეა დაფუძნებული: 1. მორალურია განაცალკეო ის რაც ღმერთმა ქორწინებაში გააერთიანა და 2. რომ ადამიანი უკეთ იცნობს ბუნებას, ვიდრე ღმერთი.

ჩასახვის საწინააღმდეგო ყველა თანამედროვე მეთოდს ზურგს უმაგრებს სამედიცინო სამყარო, რომელიც ამბობს, რომ "ეს მეთოდი აბსოლუტურად უსაფრთხოა". "თითოეული ამ მეთოდთაგანი - საშვილოსნოსშიდა სპირალი, კონტრაცეპტიული აბები, ქიმიური ინჰიბიტორები თუ ინექციები, მიღების გადაკეანძვა თუ ვაზექტომია - მათი აქტორების უმეტერებისა და ამპარტაგენობის დამადასტურებელია. კომერციული წარმატებები კი, რომელიც ამ საშუალებების გაყიდვით იქნა მიღწეული, მეტყველებს მათ მომხმარებელთა მიმდროებლობაზე, რომელთაც დაიჯერეს, რომ ქიმიკატებისა და ოპერაციების საშუალებით შეიძლება ადამიანის და ცოლქმრული ურთიერთობის ძირითადი პრობლემების გადაჭრა."

ყველა კითხვაზე პასუხი ერთ აბში არ არის, პასუხი ქრისტეშია. ქრისტე არასდროს ასწავლიდა, რომ სიყვარული ადვილია. პირიქით, იგი ამბობდა, რომ ნამდვილი სიყვარული ნამდვილი ტვირთია: "თუ ვინმეს უნდა გამოიყვას, უარყოს თავისი თავი, ყოველდღე იტვირთავდეს თავის ჯვარს და მოჰყვებოდეს." (ლუკა 9:23). მილიონობით ადამიანი დარწმუნდა იმაში, რომ ქრისტეს უღელი საამურია, ხოლო მისი ტვირთი - მსუბუქი. რომ უფალი მართლაც მოგანიჭებთ სულიერ სიმშვიდეს (მათე 11:29-30).

მოკლედ, თუ ამერიკული ბეისბოლის გამოთქმას ვამოიყვანებთ, შეიძლება ასე ითქვას: ბოლო დარტყმა ბუნებას ეკუთვნის. არ ვარგა ისეთი სამედიცინო ჩარევა, რომელიც დედაბუნებას ეწინააღმდეგება და დიდი რისკის მატარებელია. თუ თქვენთვის ორსულობის თავიდან აცილება სასიცოცხლო მნიშვნელობას ატარებს, ერთადერთი გონიერული არჩევანი ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემაა. რატომ უნდა გაართულოთ არსებული პრობლემები არაბუნებრივი მეთოდებით, რომლებიც თავის მხრივაც ემუქრებიან თქვენს ჯანრთელობასა და სიცოცხლეს?

როდესაც დარწმუნებული ხართ, რომ არ გსურთ მორალური პასუხისმგებლობა დაგეგისროთ, რომ განზრახ თავს არიდებთ ორსულობას (ან გრძნობთ, რომ ღმერთი არ გიხმობთ იმისაკენ, რომ დაორსულდეთ), ასეთ შემთხვევაში ყველაზე გონიერული არჩევანი იქნება: 1. საერთოდ შეიკავოთ თავი სქესობრივი აქტიურობისგან ან 2. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემა მოიშველიოთ.

დამატებითი ლიტერატურა

დამატებით ინფორმაცია შეგიძლიათ მოიძიოთ ქვემოთ ჩამოთვლილ ბუკლეტებსა და ბროშურებში, რომელთაც CCL ავრცელებს:

"ქვირფასო ექიმო"

"ბუქუს კიბო-აბორტის შემდგომი საზარელი გართულება"

"კონტრაცეპტიული აბები: როგორია მათი მოქმედების მექანიზმი? არის თუ არა იგი უსაფრთხო"

"მიღების გადაკეანძვა: კითხვები და პასუხები"

"ვაზექტომია: კითხვები და პასუხები"

შობადობის კონტროლი და ქრისტიანული მოძღვრება, 12-15 გვერდები

1. სწორია _____ არასწორია _____
 ყველა წამალს აქვს პოტენციური გვერდითი ეფექტები და მისი მიღება მიზანშეწონილია მხოლოდ რომელიმე დაავადების სამკურნალოდ ან ამ დაავადების მიმდინარეობის შესაშსუბუქებლად.
2. სწორია _____ არასწორია _____
 განაყოფიერებისუნარიანობა (ფერტილურობა) ნორმალური მდგომარეობაა და არა დაავადება.
3. სწორია _____ არასწორია _____
 ოჯახის ბუნებრივი დაგვეგვის სისტემის საშუალებით უმჯობესდება ქალის ჯანმრთელობაც.
4. დაასახელეთ ოჯახის ბუნებრივი დაგვეგვის ორი ძირითადი მეთოდი:
 ა) _____
 ბ) _____
5. კომბინირებული (ესტროგენ-პროგესტერონი) კონტრაცეპტიული აბები შემდეგი მექანიზმებით მოქმედებს
 ა) _____
 ბ) _____
 გ) _____
6. ვინაიდან ნებისმიერ კონტრაცეპტიულ საშუალებას შეუძლია ხელი შეუშალოს ერთი კვირის ჩანასახის საშვილოსნოში ჩანერგვა, მას შეგვიძლია _____ ეწოდოს.
7. საშვილოსნოშიდა სპირალები თითქმის საერთოდ ამოღებულია ამერიკის შეერთებული შტატების ბაზრიდან, ვინაიდან მათ მწარმოებლებს _____ ეწინიათ.
8. სწორია _____ არასწორია _____
 ორალური კონტრაცეპტივების გამოყენებისას შესაძლებელია დააკვირდეთ ფერტილურობისა და არაფერტილურობის ბუნებრივი ნიშნებს.
9. სწორია _____ არასწორია _____
 ბარიერული მეთოდებისა და ქიმიკატების გამოყენებას ჯანმრთელობისთვის არანაირი რისკი არ ახასიათებს.
10. იმ პრობლემათა ერთობლიობას, რომელიც მიღების გადაკვანძვას ახლავს, ეწოდება: _____

11. რამდენიმე გამოკვლევამ უჩვენა, რომ ვაზექტომირებულ მამაკაცებში იზრდება _____ კიბოს რისკი.

12. რომელი გამონათქვამი იქნა გამოყენებული ამერიკული ბეისბოლიდან, რომელიც ზუსტად _____ პასუხობს განაყოფიერების უნარის მოშლის მცდელობებით გამოწვეულ პრობლემებს?

პასუხები:

1. სწორია;
2. არასწორია;
3. სწორია;
4. ა) ძუძუთი ეკოლოგიური კვება; ბ) პერიოდული აბსტინენცია (თავის შეკავება სქესობრივი აქტივობისგან);
5. ა) ოვულაციის დათრგუნვა; ბ) ყელის ლორწოს შესქელება; გ) ახლად განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის საშვილოსნოში ჩანერგვის ბლოკირება;
6. აბორტგამომწვევი;
7. ჯანმრთელობის გაუარესების გამო გამოწვეული ხასიათოლო პროცესების;
8. არასწორია;
9. არასწორია;
10. მიღების გადაკეანების სინდრომი;
11. პროსტატის;
12. ბოლო დარტყმა ბუნებას ეკუთვნის;

დავიწყოთ ტემპერატურის შესწავლით

ამ თავში ისწავლით თუ როგორ გაიზომოთ და ჩაიწეროთ თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურა. მე-9 თავში ისწავლით თუ როგორ გააანალიზოთ თქვენი ტემპერატურული მონაცემები. მე-9 თავში, პორმონებისა და ფერტილობას არსში გარკვევასთან ერთად, გავიგებთ თუ რატომ მატულობს თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურა ოვულაციის შემდგომ პერიოდში. თუ გსურთ მეტი შეიტყოთ თქვენი მენსტრუალურ-ფერტილური ციკლის შესახებ, შეგიძლიათ ჯერ წაითხოთ მე-9 თავი და შემდგომ დაუბრუნდეთ ამ თავს.

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის მეთოდს, რომელსაც თქვენ შეისწავლით, ეწოდება “სიმპტო-თერმული მეთოდი” – შემოკლებით STM (Sympto-Thermal Method). “სიმპტო” – აღნიშნავს ფერტილობის ნიშნებს (სიმპტომებს) რომლებსაც თქვენ იგებთ საშვილოსნოს და ლორწოს მეშვეობით. “თერმული” – გულისხმობს ფერტილობის ნიშნებს, რომლებსაც თქვენ იგებთ დილის გაღვიძების ტემპერატურაზე დაკვირვებით.

ამჯერად გესურს მოკლედ გაგაცნობთ მე-9 თავში განხილული ძირითადი საკითხები. თქვენი მენსტრუალურ-ფერტილური ციკლი კონტროლირდება ქიმიური აგენტების – პორმონების მიერ. მათ გამოიშუშავენს ენდოკრინული ჯირკვლები. ციკლის ყველაზე მნიშვნელოვან ეტაპს წარმოადგენს ოვულაცია – კვერცხუჯირედის გამოსვლა საკვერცხეებიდან. ოვულაციის წინა პერიოდში დომინირებს პორმონი ესტროგენი, ხოლო პორმონი პროგესტერონი - ოვულაციის შემდგომ პერიოდში. ესტროგენი განაპირობებს საშვილოსნოს ყელის მიერ ლორწოს გამომუშავებას და საშვილოსნოს ყელის გარკვეულ ცვლილებებს. ესტროგენის გავლენით დილის გაღვიძების ტემპერატურა მცირდება ოვულაციის წინა პერიოდში. პროგესტერონი განაპირობებს ლორწოს გამოშრობას და გაქრობას, ის იწვევს საშვილოსნოს ყელის ცვლილებების შებრუნებას. პროგესტერონის გავლენით დილის გაღვიძების ტემპერატურა მატულობს ოვულაციის შემდგომ პერიოდში. სხეულის ტემპერატურა მომატებული რჩება საშუალოდ ორი კვირის განმავლობაში და კლებას იწყებს მენსტრუაციის წინ.

ტერმინოლოგია

ჩვენ საფეხურებრივად გაგაცნობთ იმ ტერმინებს, რომლების გამოყენებაც მოგიწევს. წიგნის ბოლოში მოთავსებულია ლექსიკონი, რომელიც განმარტავს ამ წიგნში გამოყენებულ ყველა საჭირო სპეციალურ სიტყვას ან ფრაზას ფერტილობის შესახებ. გარკვეული ტერმინის ტექსტში მოსაძებნად თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ წიგნის ბოლოს მოთავსებული ანბანური საძიებელი.

ფერტილური (ნაყოფიერი) პერიოდი: ქალის ციკლის პერიოდი, რომლის დროსაც განხორციელებული სქესობრივი აქტი გამოიწვევს დაორსულებას.

ინფერტილური (უნაყოფო) პერიოდი: ციკლის პერიოდი, როდესაც ორსულობის მიღწევა შეუძლებელია.

ფაზა I: ინფერტილური პერიოდი ოვულაციამდე.

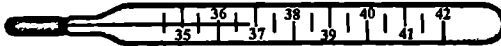
ფაზა II: ფერტილური პერიოდი ოვულაციამდე და მის შემდგომ.

ფაზა III: ინფერტილური პერიოდი ოვულაციის შემდგომ.

რა შეუძლია გვითხრას ტემპერატურულ მონაცემს?

თქვენი სხეულის ტემპერატურა მცირედ მატულობს ოველაციის შემდგომ პერიოდში. დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვით ადვილად შეიტყობთ ოველაციის შემდგომ ინფერტილური პერიოდის დადგომის შესახებ. გარკვეული დრო დაგჭირდებათ სანამ ისწავლით ღორწოვს და საშვილოსნოს ყელის ცვლილების გარკვევას, მაგრამ ტემპერატურის გაზომვის და ჩაწერის პროცესის სრულყოფილად ათვისება რამდენიმე წუთში შეიძლება. ამიტომ ვიწყებთ ტემპერატურის შესწავლით.

ამიერიდან თქვენ დაგჭირდებათ ბაზალური ტემპერატურის თერმომეტრი. ჩვენ ვივარაუდებთ რომ თქვენ გაქვთ ჩვეულებრივი ვერცხლისწყლის თერმომეტრი, როგორცაც იმდევან CCL-ის კურსებზე. გახსენით თერმომეტრის ყუთი, ამოიღეთ ის და დაიჭირეთ ბოლოთი. დადქით ისე, რომ სინათლე თერმომეტრს ეცემოდეს და დააკვირდით ვერცხლისწყლის ხაზს.



სურათი 2.1

ბაზალური ტემპერატურის თერმომეტრი

ასეთი თერმომეტრი თქვენ დიდხანს გამოგადგებათ, თუ სათანადოდ გაუფრთხილებით მას.

როგორ მოვეყრით ჩვენს თერმომეტრს

- როგორ დაგებრტყით ის. ამისათვის საუკეთესო ადგილია საძინებელი ოთახი. დაიჭირეთ თერმომეტრი სხეულისგან მოშორებით (ისე, რომ ღილებს არ ხვდებოდეს) და დაიჭინეთ ლოგინის მიმართულადად. ამგვარად თქვენ თავიდან აიცილებთ მისი ხელიდან გადარდნის შემთხვევაში გატეხვის საშიშროებას. არასდროს დაბერტყით თერმომეტრი სააბაზანოში, რადგან იქ ჩვეულებრივ, მცირე სივრცე და მრავალი მაგარი საგანია. მოქნივის დროს ვერცხლისწყლის ბოლო მიმართული უნდა იყოს ქვევით. ჩვეულებრივ ხუთი მოქნევა საკმარისია იმისთვის, რომ ვერცხლისწყლის სვეტი 35-მდე ჩამოვიდეს.

- როგორ გაეწმინდოთ ის. არ არის თერმომეტრის გაწმენდა აუცილებელი ყოველ ჯერზე პირის ღრუში ან საშოში ტემპერატურის გაზომვის შემდეგ, რადგან ამ ადგილებში არსებული ბაქტერიები პავითან კონტაქტისას რამდენიმე საათში ილუპება. რექტალური ტემპერატურის გაზომვის შემდეგ კი თერმომეტრის გაწმენდა აუცილებელია. აგრეთვე აუცილებელია თერმომეტრის გაწმენდა გაზომვის ადგილის შეცვლის შემთხვევაში.

თერმომეტრის გაწმენდის დროს ყოველთვის გამოიყენეთ ცივი წყალი. ცხელი წყალი მას გატეხავს. თუ თქვენ თერმომეტრს საანით გაწმენდთ, გაითვალისწინეთ რომ ის ძლიერ სრიალდა გახდება და ამიტომ უმჯობესია აბაზანის ნიჟარაში ქსოვილი ჩააფინოთ თავდაცვისთვის.

- როგორ შეინახოთ ის: შეინახეთ თერმომეტრი მის ყუთში. ქსოვილებში მისი შეხვევა რეკომენდებულია მგზავრობის დროს.

შეინახეთ სინათლის სხივების პირდაპირი ზემოქმედებისგან და სიცხის წარმომქმნელი ხელსაწყოებისგან მოშორებულ ადგილას. არასდროს დადოთ რადიოს, რადიატორის თავზე ან ცხელი ენტილატორის პირდაპირ.

ერთმა ქალმა მოგვწერა: “შე ვთვლიდი, რომ თქვენი რჩევა თერმომეტრის არდაბერტყვის შესახებ მაგარ ზედაპირებთან ახლოს, გადაჭარბებული იყო, სანამ ჩემმა ქმარმა თერმომეტრი არ გატეხა კმდელთან ახლოს დაბერტყვის დროს.”

შენახეთ ბავშვებისგან მიუწვდომელ ადგილას. საუკეთესო ადგილი იქნება თქვენი ტანსაცმლის კარადის ზედა თაროზე, სიდრემეში.

• როგორ მოვექცეთ მგზავრობის დროს: როდესაც მგზავრობა გიწვეთ ცხელ ამინდში, მიაქციეთ ყურადღება, რომ თერმომეტრი არ მოხვდეს ჭარბი სიცხის ზემოქმედების ქვეშ. არასდროს შეინახოთ ის ავტომანქანის წინა თაროში ან უკანა საბარჯულში. შეინახეთ ის ხელჩანთაში, მაგრამ არასდროს დატოვოთ ხელჩანთა მზის სხივების პირდაპირი ზემოქმედების ქვეშ, ავტოსადგომზე ხანგრძლივად დაყენებულ ავტომანქანაში ან სხვაგან.

როგორ გავზომოთ ტემპერატურა პირის ღრუში

ჩაიდეთ თერმომეტრის ვერცხლისწყლის ბოლო ენის ქვეშ, დახურეთ ტუჩები და დაელოდეთ ხუთი წუთი. თუ ახლა თქვენ სახლში იმყოფებით, გააკეთეთ ეს ახლავე და განაგრძეთ კითხვა.

სასარგებლო რჩევა: თუ თქვენს ოთახში დილით სიცივეა, მაშინ თერმომეტრიც ცივი იქნება, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს ენის ქვეშ ტემპერატურის დაწვევა და რეალურზე დაბალი ტემპერატურული მონაცემის ჩვენება. ამიტომ ჯერ თერმომეტრი გაათბეთ ღოყის ქვეშ ერთი წუთის განმავლობაში და შემდგომ ჩაიდეთ ჩვეულ ადგილას.

თუ თქვენი პირის ღრუ ზედმეტად მშრალია გაღვიძებისას, დაელოდეთ ნერწყვის გამოშვებას და შემდგომ ჩაიდეთ თერმომეტრი.

ტემპერატურის გაზომვის სხვა წესების გასაცნობად იხილეთ “ზოგიერთი ძირითადი შეკითხვა”.

განსაკუთრებული შენიშვნები

1. თუ თქვენ ტემპერატურას იზომავთ პირის ღრუში, შეეცადეთ, რომ არაფერი მიირთვათ ან დალიოთ გაზომვამდე ცოტა ხნით ადრე. ანუ, დილის 4:30-ზე დაღუპული ერთი ჭიკა წყალი ვერ გააყალბებს თქვენს ტემპერატურულ მონაცემს დილის 6:30-ზე გაზომვის დროს.
2. არ ჩაიძინოთ ტემპერატურის გაზომვის პროცესში
3. თუ თქვენ გრძნობთ, რომ გაქვთ ცხელება, სჯობს ტემპერატურა არ გაიზომოთ მერკურის თერმომეტრით, რადგან შემდგომ მისი სათანადოდ დაბერტყვა გაძნელებდა.

რა დროს გავიზომოთ ტემპერატურა?

ტემპერატურა გაიზომეთ ერთსა და იმავე დროს დილით გაღვიძებისას, ხუთი წუთის განმავლობაში. შეგიძლიათ გაზომვის დრო გაზარდოთ 7-9 წუთამდე.

რატომ უნდა გაიზომოთ ტემპერატურა ერთსა და იმავე დროს? ის, რასაც თქვენ ზომავთ, არის სხეულის ბაზალური ტემპერატურა (შემოკლებით სბტ). ეს არის თქვენი სხეულის ტემპერატურა მოსვენების მდგომარეობაში, კეების, სითხეების მიღების და ფიზიკური აქტივობის ზეგავლენის გარეშე.

ჩვეულებრივ, თქვენი სხეულის ტემპერატურა მატულობს და იკლებს რეგულარული 24 საათიანი ციკლის მიხედვით. ის მინიმალურ პიკს აღწევს ადრე დილით, მაშინ, როდესაც თქვენ ჯერ კიდევ გძინავთ და მატებას იწყებს გაღვიძების შემდგომ. მისი მატების ტემპი არის 0,05°C ყოველ ნახევარ საათში, სანამ არ მიადევს უმაღლესი ნორმალური მანევრების პიკს, რომელიც ნორმაში დაახლოებით 36,9°C-ს წარმოადგენს. ეს ხდება მაშინ, როდესაც თქვენ ხართ ფიზიკურად აქტიური და გრძელდება იმ შემთხვევაშიც, როდესაც ღოგინში იმყოფებით. ტემპერატურის ამ მატება-კლების ციკლს ეწოდება ცირკადული რიტმი. აქედან გამომდინარე, თქვენ ტემპერატურა უნდა გაიზომოთ ერთსა და იმავე დროს

დღილით გაღვიძებისას, რომ მოხვედრეთ აღნიშნული ციკლის ერთსა და იმავე წერტილში (რა თქმა უნდა, ტემპერატურის მატების აღნიშნული ტემპი და უმაღლესი ნორმალური მაჩვენებელი - 36.9°C პირობითია და კონკრეტულ სიტუაციაში ისინი შესაძლოა განსხვავდებოდნენ).

თუ არ შეგიძლიათ რომ ტემპერატურა ერთსა და იმავე დროს გაიზომოთ, ნახევარი საათით ადრე ან გვიან გადატანა ღიდად არ შეცვლის თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურულ მაჩვენებელს, მაგრამ უფრო მეტი ხნით გადატანა არ არის რეკომენდებული.

თუ თქვენ მოგიწევთ ტემპერატურის გაზომვა ჩვეულებრივზე ნახევარი საათით ადრე ან გვიან, აუცილებლად აღნიშნეთ ეს "X"-ით თქვენი ცხრილის ქვედა რიგში - "დარღვევებში" და ვერტიკალურად მიუწერეთ რეალური ტემპერატურული მაჩვენებელი.

კითხვა: თუ მე ვიზომავ ყოველდღიურად ტემპერატურას დილის 7:00-ზე, რამდენი იქნება ის დილის 9:00-ზე?

პასუხი: ორი საათის შემდგომ თქვენი ტემპერატურა მოიმატებს 0.2°C-ით და შესაბამისად გაეზღვენას მოახდენს თქვენი ტემპერატურული მონაცემების შემდგომ ინტერპრეტაციაზე. სწორად ამიტომაც მნიშვნელოვანია, რომ ტემპერატურა გაიზომოთ ერთსა და იმავე დროს.

კითხვა: მე ვმუშაობ ღამით და მძინავს დღილით. როდის უნდა გაეზომო ტემპერატურა?

პასუხი: ტემპერატურა გაიზომეთ ხანგრძლივი ძილის შემდგომ გამოღვიძებისას, დღე-ღამის ნებისმიერ დროს. დეტალური ინფორმაციისთვის იხილეთ მე-2 თავი.

რომელი დღიდან ვიწყებთ ტემპერატურის აღრიცხვას?

მოგიწევთ თუ არა ტემპერატურის გაზომვა ციკლის ყოველ დღეს?

ამ შეკითხვას აქვს მოკლე პასუხი - "არა." მაგრამ კიდევ რამდენიმე სიტყვა უნდა ითქვას ამ საკითხთან დაკავშირებით.

იმისათვის, რომ ტემპერატურული მონაცემების ინტერპრეტაცია იყოს სრულყოფილი, ისინი სიზუსტით უნდა აღრიცხოთ.

საუკეთესო გზა ამისთვის შემდეგში მდგომარეობს: გაიზომეთ ტემპერატურა ყოველდღიურად და დარწმუნდით, რომ თქვენ გაქვთ ერთი და იგივე დილის გაღვიძების ტემპერატურა II ფაზაში. თუ თქვენ ჩათვლით, რომ ყოველდღიურად ტემპერატურის გაზომვა დამძლეულია, მაშინ გამოტოვეთ I ფაზის დასაწყისი და III ფაზა მთლიანად.

ყოველთვის დაიწყეთ ტემპერატურის გაზომვა 1) როგორც კი დამთავრდება მენსტრუალური პერიოდი ან 2) ციკლის მე-9 დღიდან რომელიც მოდის უფრო ადრე. ანუ, თუ თქვენი მენსტრუალური პერიოდი გრძელდება 4 დღეს, ტემპერატურის გაზომვა დაიწყეთ მე-9 დღიდან, ხოლო თუ თქვენი მენსტრუალური პერიოდი გრძელდება 5 დღეზე მეტ ხანს, ტემპერატურის გაზომვა დაიწყეთ მე-9 დღის დღიდან.

ჩვეულებრივ, მესამე ფაზაში არ არის აუცილებელი ტემპერატურის გაზომვა, მაგრამ გვერწმუნეთ, რომ არის ციკლები, რომლის განმავლობაშიც ყოველდღიურად აღრიცხული ტემპერატურული მონაცემები ძლიერ მნიშვნელოვან ინფორმაციას იძლევა.

გირჩევთ, რომ თქვენი პირველი ქვესი ციკლის განმავლობაში აწარმოოთ ტემპერატურის სრულყოფილი აღრიცხვა. გეჯერა, რომ თქვენ მოახერხებთ ყოველდღიურად აწარმოოდ მონაცემების ჩაწერა, ისე, როგორც ჩვენ ვაკეთებთ ამას წლების განმავლობაში.

როგორ უნდა წაიკითხოთ ტემპერატურული მაჩვენებელი

ტემპერატურულ მაჩვენებელს ადვილად წაიკითხავთ თერმომეტრის ნელი მოძრაობით, ისე რომ მას სინათლე ეცეკოდეს. თუ ვერცხლისწყლის ხაზი იმყოფება ორ უმცირეს

როდის უნდა ჩაწეროთ ტემპერატურული მონაცემი

პირადად თქვენ ან თქვენს მეუღლეს შეგიძლიათ ტემპერატურული მონაცემი ჩაწეროთ გაზომვისთანავე ან მოგვიანებით. ვერცხლისწყლის კარგი ხარისხის თერმომეტრის ხაზი არ დაიწვეს დაბლა სანამ არ დაბრტყავთ, მაგრამ შესაძლოა ზემოთ აიწიოს თუ მას თქვენი სხეულის ტემპერატურაზე მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედების ქვეშ მოათავსებთ. ამიტომ, თუ თქვენს საძინებელ ოთახში 36°C-ზე მაღალი ჰაერის ტემპერატურაა, გირჩევთ ტემპერატურული მონაცემი გაზომვისთანავე ჩაწეროთ.

ზოგიერთი ძირითადი შეკითხვა

კითხვა. არსებობს თუ არა ტემპერატურის გაზომვის სხვა მეთოდები?

პასუხი. დიახ, თქვენ შეგიძლიათ ტემპერატურა გაიზომოთ პირის დრუში(ორალურად), ვაგინაში(ვაგინალურად) ან სწორ ნაწლავში(რექტალურად). ჩვენი გამოცდილებით ქალთა დიდი უმრავლესობა სასურველ შედეგებს აღწევს ტემპერატურის გაზომვით პირის დრუში. თუ თქვენი ორალური ტემპერატურული მონაცემები ყოველდღიურად მნიშვნელოვნად განსხვავებულია, მაშინ მიზეზი შესაძლოა იყოს ის, რომ თქვენი პირის დრუ ხშირად ზედმეტად მშრალია ან თელემთ და პირს ადგებთ ტემპერატურის გაზომვის პროცესში. ასეთ შემთხვევაში უფრო სარწმუნო მონაცემებს მიიღებთ ვაგინალური ან რექტალური ტემპერატურის გაზომვით. ამ ორი მეთოდიდან უმჯობესია ვაგინალური, რადგან არ საჭიროებს თერმომეტრის ყოველდღიურად გაწმენდას.

თუ თქვენ შეცვლით ტემპერატურის გაზომვის მეთოდს, გაითვალისწინეთ, რომ ვაგინალური და რექტალური ტემპერატურა ყოველთვის უფრო მაღალია, ვიდრე ორალური, ამიტომ სჯობს მეთოდი შეცვალოთ ახალი ციკლის დასაწყისში.

თუ თქვენ აირჩევთ ვაგინალურ ან რექტალურ მეთოდს, ფრთხილად იყავით რომ არ გატეხოთ თერმომეტრი. არ მოათავსოთ ის ძალიან ღრმად. ვაგინაში საკმარისია 5სმ სიღრმეზე მოთავსება და ფრთხილად იყავით, რომ არ მოგიხდეთ ის შარდსადენში. სწორ ნაწლავში ასევე საკმარისია 5სმ სიღრმეზე მოთავსება.

კითხვა. აუცილებელია თუ არა ლოგინში დარჩენა დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვის პროცესში?

პასუხი. ძირითადი წესის მიხედვით აუცილებელია, იმისათვის, რომ ფიზიკურმა აქტივობამ არ შეცვალოს ტემპერატურული მონაცემი.

თუმცა, თუ თქვენ ტემპერატურას ყოველთვის უფრო მაღალია, შეგიძლიათ ადგეთ. შეგიძლიათ ჩაატაროთ ექსპერიმენტი და ნახოთ ცვლის თუ არა საუზმის მომზადება, სააბაზანოში წასვლა ან სხვა მცირე ფიზიკური დატვირთვა თქვენს ტემპერატურულ მონაცემს.

ექსპერიმენტი: გაიზომეთ ტემპერატურა ლოგინში, როგორც ჩვეულებრივ. ჩაწერეთ ის. დაბრტყეთ თერმომეტრი და გაიზომეთ ტემპერატურა დამდგარ პოზიციაში. ჩაწერეთ ეს მონაცემი სხვა თქვენი ფანქრით. ასე გააკეთეთ მთელი ციკლის განმავლობაში და ციკლის ბოლოს და თქვენ გეკონტროლებთ ცვლის თუ არა მცირე ფიზიკური აქტივობა თქვენს ტემპერატურულ მონაცემს.

ექიმმა ეღვარდ კიფმა, მან, ვინც გამოიგონა ოველინდექსური თერმომეტრი, გაცნობა, რომ ერთმა ქალმა მსგავსი ექსპერიმენტი ჩაატარა თავისთვის: მან ტემპერატურა გაიზომა 3 წუთიანი ფიზიკური ვარჯიშის წინ და შემდგომ და ვერ დააფიქსირა განსხვავება ტემპერატურულ მონაცემებს შორის.

გაფრთხილება: ფიზიკური აქტივობის პროცესში არ გაგიტყდეთ თერმომეტრი. თუ თერმომეტრი გიღვეთ პირში, არ დაივარცხნოთ თმა ან არ ჩააცვათ პულოვერი.

კითხვა. თუ მე მიწვეს ღამით ადგომა, ხომ არ შეცვლის ეს ჩემს დილის გაღვიძების ტემპერატურას?

პასუხი. მცირედი აქტივობა, ისეთი, როგორცაა ბავშვზე ზრუნვა დამის განმავლობაში, არ შეცვლის დილის გაღვიძების ტემპერატურას. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ თქვენ მოგიწევთ დამის განმავლობაში ხანგრძლივად ფიზიკურად ყოფნა, მაგრამ შემდგომ რამდენიმე საათი კარგად იძინებთ, დილის გაღვიძების ტემპერატურა მაინც შეუცვლელი იქნება. თუ ის ზედმეტად მაღალი იქნება, აღნიშნეთ X-ით ცხრილის "დარღვევებში" და იგნორირება გაუწიეთ მას ტემპერატურული მონაცემების გაანალიზების დროს.

კითხვა. შემიძლია მე გამოვიყენო ციფრული (ელექტრონული) თერმომეტრი? პასუხი. ალბათ შეგიძლიათ.

თერმომეტრების ძირითადმა მწარმოებელმა, ბექტონ დიკენსონმა, რომელიც თანამშრომლობს CCL-ის წევრებთან, შეადარა BD(ბექტონ დიკენსონის ფირმის) მერკურის და ციფრული თერმომეტრები. როგორც მოსალოდნელი იყო, აღინიშნა გარკვეული განსხვავებანი მონაცემთა შორის. მაგრამ 163 ციკლიდან მხოლოდ 2-ში (1.2%) აჩვენა ციფრულმა თერმომეტრმა III ფაზის ნაადრევი ინტერპრეტაცია მერკურის თერმომეტრთან შედარებით.

ჩვენი რეკომენდაციით უმჯობესია, მინის ჩვეულებრივი ვერცხლისწყლიანი თერმომეტრი, რადგან ის მზადდება შაკაცის სტანდარტების შესაბამისად. ციფრულ თერმომეტრებს შორის ჩვენ გირჩევთ BD-ის ფირმის თერმომეტრებს, რადგანაც ის გამოცდილია ჩვენს პრაქტიკაში.

თუ თქვენ გსურთ დარწმუნდეთ, რომ BD-ის ციფრული თერმომეტრები ისევე ზუსტია, როგორც მერკურის, გამოიყენეთ ორივე თერმომეტრი ოთხი ციკლის განმავლობაში. თუ მათ მონაცემებს შორის განსხვავებას მიიღებთ, მაშინ შემდგომში გამოიყენეთ მერკურის თერმომეტრი.

ვერცხლისწყლიანი თერმომეტრი,

თუ თქვენ იყენებთ ციფრულ თერმომეტრს, იხელმძღვანელეთ მისი საკუთარი ინსტრუქციის მიხედვით. ზოგიერთისთვის აუცილებელია ტემპერატურის გაზომვისთანავე ჩაწერა

მითითებები ქმრებისთვის JFK*-სგან

*JFK (J. F. Kippley) – წიგნის ავტორი (ქმარი)

ქმრებო: ცოლქმრული სიყვარული და სექსუალურობა მოიცავს ორივეს – ცოლსაც და ქმარსაც, ასევე ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვაც. როდესაც თქვენ თანამშრომლობთ ხალისით, NFP მართლაც გეხმარებათ ოჯახის შენების პროცესში. მეორე მხრივ, თუ თქვენ უარს გეტყვით თქვენს ცოლს დახმარებაზე, ეს უარყოფითად აღიქმება მის მიერ. ამ პროცესში ჩართვის უადვილესი გზაა ტემპერატურის გაზომვის, ჩაწერის და ცხრილის ინტერპრეტაციის პროცესში დახმარება. ასეთ დახმარებას დიდი მნიშვნელობა ექნება თქვენი ცოლისთვის.

სადაზროს დაბერტყვით თერმომეტრი და დადეთ ხელმისაწვდომ ადგილას, ისე, რომ დილით მაღვიძარას დარეკვისთანავე ადვილად მისწვდეთ და მიაწოდეთ თქვენს ცოლს.

როდესაც მაღვიძარა დარეკავს, მიაწოდეთ თერმომეტრი თქვენს ცოლს, ოღონდ ჯერ დარწმუნდით რომ ღვიძიან. თუ შეამჩნევთ, რომ ტემპერატურის გაზომვის პროცესში ჩაეძინა, გადაღიძობთ. თუ მას პირი ღია ექნება გაზომვის პროცესში, თქვენი მიიღებთ არაზუსტ ტემპერატურულ მონაცემს.

პირადი რჩევა: გამოიყენეთ ეს ხუთი წუთი დილის ლოცვისთვის. თუ ამას ადრე არ აკეთებდით, ახლა საუკეთესო დროა რომ დაიწყოთ.

ჩაწერეთ ტემპერატურა, როგორც კი ადგებით და შეინახეთ თერმომეტრი ჩვეულ უსაფრთხო ადგილას.

ეკირის უქმე დღეებში, I ფაზის ბოლოს და II ფაზაში, მე ვაყენებ მაღვიძარას ჩვეულ დროს, ვიღებ თერმომეტრს, შემდგომ ვაბრუნებ თავის ყუთში და ეტოვებ ასე, სანამ არ აედგებით მოგვიანებით, ხოლო I ფაზის დასაწყისში და III ფაზის დროს ჩვენ არ ვაყენებ მაღვიძარას და ტემპერატურას გზომავთ მაშინ, როდესაც ვიღვიძებთ.

ყველაფერი ეს ისე მარტივია და ისეთი მცირედი შრომა გეხმარება ასეთი მნიშვნელოვანი ინფორმაციის მოსაპოვებლად, რომ არ მესმის რატომ თელის ზოგიერთი ადამიანი, ყოველდღიური ტემპერატურის გაზომვას დიდ პრობლემად. ერთადერთი პრობლემა ალბათ დილით გაღვიძებაა, მაგრამ ეს ისედაც გევიწევს ყველა ჩვენგანს. თქვენი თანამომხარულიყოფა

თანამონაწილეობა ამ პროცესში ადგილი საშუალებაა თქვენი ინტერესის, სიახლოვისა და სოცეარულის თქვენი ცოლის მიმართ გამოსახატავად.

კითხვები თვითშეფოფებისთვის: თავი 2

- 1.. I ფაზა მოიცავს _____.
- 2.. II ფაზა მოიცავს _____.
- 3.. III ფაზა მოიცავს _____.
4. სწორია _____ არასწორია _____ ოქულაციას მოსდევს დილის გაღვიძების ტემპერატურის მცირედი მატება.
5. სწორია _____ არასწორია _____ ტემპერატურის გაზომვის მიზანი არის პოსტ-ოქულატორული ინფერტილობის ფაზის დადგენა.
6. სწორია _____ არასწორია _____ დილის გაღვიძების ტემპერატურა უნდა გაიზომოთ ერთსა და იმავე დროს, განსაკუთრებით ფერტილობის პერიოდში.
7. სწორია _____ არასწორია _____ ზოგიერთი ქალისთვის არ არის აუცილებელი ლოგინში წოლა ტემპერატურის გაზომვის პროცესში.
8. სწორია _____ არასწორია _____ სააბაზანო კარგი ადგილია თერმომეტრის დასაბერტყად.
9. სწორია _____ არასწორია _____ ჩვეულებრივ, უმჯობესია ქმარმა დაბერტყოს თერმომეტრი საღამოს, მიაწოდოს ის ცოლს დილით და ჩაწეროს ტემპერატურული მონაცემი.
10. სწორია _____ არასწორია _____ თუ ვერცხლისწყლის ხაზი დგას ზუსტად 36.8-ს და 36.9-ს შორის, მაშინ უნდა ჩაიწეროს 36.8.
11. სწორია _____ არასწორია _____ თუ ვერცხლისწყლის ხაზი დგას 38.1-ს და 38.2-ს შორის, მაგრამ უფრო ახლოს არის 38.2-თან, მაშინ უნდა ჩაიწეროს 38.2.

ცხრილებთან დაკავშირებით სხვა კითხვები იხილეთ მე-4 თავში

პასუხები:

1.ინფერტილურ პერიოდს ოქულაციამდე; 2.ფერტილობის პერიოდს; 3.ოქულაციის შემდგომ ინფერტილურ პერიოდს; 4.სწორია; 5.სწორია; 6.სწორია; 7.სწორია; 8.არასწორია; 9.სწორია 10.სწორია; 11.სწორია;

ლორწოს შეფასება

ამ თავში გაეცნობით თუ როგორ უნდა დააკვირდეთ და შეისწავლოთ საშეილოსნოს ყელის ლორწო. აგრეთვე გაეცნობით ლორწოს კლასიფიცირებას ნაკლებად-ფერტილურ (განაყოფიერების ნაკლები უნარის მქონე) და მეტად-ფერტილურ (განაყოფიერების მეტი უნარის მქონე) ლორწოს ტიპებად. მე-7 თავში გაიგებთ, თუ როგორ შეაფასოთ ლორწო მთლიანობაში. მე-9 თავში თქვენთვის ცნობილი გახდება იმის შესახებ თუ საერთოდ რატომ წარმოიქმნება ლორწო, რატომ იცვლის თავის თვისებებს და რატომ ქრება. თუ ახლავე გასურთ მეტი შეიტყოთ მენსტრუალურ-ფერტილური ციკლის შესახებ – პირდაპირ გადაადით მე-9 თავზე და შემდეგ ისევ ამ თავს დაუბრუნდით.

დასაწყისისთვის გაეიმეორებთ იგივეს, რაც მე-2 თავში მოგახსენეთ. თქვენი მენსტრუალურ-ფერტილური ციკლი რეგულირდება ქიმიური სიგნალების საშუალებით, რომელთაც ჰორმონები ეწოდება. ჰორმონი – ესტროგენი, სხვა ჰორმონებზე დომინირებს ოვულაციამდე. იგი საკვერცხეების მიერ გამოიყოფა და ორგანიზმს ოვულაციისა და შესაძლო ორსულობისათვის ამზადებს. საინტერესოა ის ფაქტი, რომ ოვულაციამდე იესტროგენი იწვევს ლორწოს გამოყოფას საშეილოსნოს ყელიდან; ესტროგენის მომატებული რაოდენობა ზრდის წყლის რაოდენობას ლორწოში და მას უფრო სრიალას და წელვადს ხდის. ზოგჯერ ესტროგენის დიდი კონცენტრაცია იმდენად წყალივით თხევადს ხდის ლორწოს, რომ იგი მეტად ადარც იწველება, მაგრამ სისველის შეგრძნება მაინც რჩება.

რას მეუბნება ლორწოს ნიშანი?

ნორმალური მენსტრუალური ციკლის დროს, საშეილოსნოს ყელის ლორწო ნაყოფიერების (ფერტილობის) ძალიან სანდო ნიშანია. იმ წყვილებისთვის, რომელთა მიზანი დაორსულებაა, ლორწო ძალიან მნიშვნელოვანია, მაგრამ იგი ასევე მნიშვნელოვანია იმ წყვილთათვისაც, რომელნიც ცდილობენ თავი აარიდონ ორსულობას.

• ტერმინოლოგია

სასქესო ბაგეები. საშოს ბაგეები. ამ თავში ჩვენ გარეთა სასქესო (სასირცხო) ბაგეებს შეეხებით.

ლორწოს წარმოქმნის პერიოდი. პერიოდი ლორწოს გამოყოფის პირველი დღიდან პიკის დღის ჩათვლით.

პიკის დღე. ყველაზე ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღე, გაშრობის დღის დასაწყისამდე (ნაკლებად და მეტად ფერტილური ლორწოს განსხვავებას მე-7 თავში ისწავლით).

ქალის გარეთა სასქესო ორგანოები (vulva). ქალის გარეთა სასქესო ორგანოებია საშოს გარეთა ნაწილი და გარეთა სასქესო ბაგეები, სადაც ხდება ლორწოს შემოქმება.

სად გამოიშუშავდება საშვილოსნოს ყელის ლორწო?

საშვილოსნოს ყელის ლორწო გამოიშუშავდება ყელის კედელში არსებულ ჯირკვლებსა და კრიპტებში. საშვილოსნოს ყელი მისი ქვედა ვიწრო ნაწილია (ლათინურად ყელი cervix). ყელის ქვედა ღია ნაწილს პირი ეწოდება და მას ლათინურად OS (ასო ზ გრძლად გამოითქმის) უწოდებენ, რაც პირს ნიშნავს. ყელში წარმოქმნილი ლორწო ყელის პირიდან საშოში ჩამოედინება და იქიდან სასქესო ბაგეებსა და გარეთა სასქესო ორგანოებზე ვრცელდება.

როგორ თვისებები აქვს საშვილოსნოს ყელის ლორწოს?

შეგიძლიათ საშვილოსნოს ყელის ლორწო ცხვირში არსებულ ლორწოს შეადაროთ, როცა თავს ჯანსაღად გრძნობთ შეიძლება ცხვირში არაფერი გქონდეთ ან გქონდეთ ძალიან წებვადი და სქელი ლორწო. თუ ასეთ ლორწოს შეეხებით იგი შეიძლება თითზე მოგეკრათ, მაგრამ როგორც კი თითს აწვეთ იგი სწრაფად გაწყდება. როცა გაცივებული ხართ, ცხვირის ლორწო დიდი რაოდენობით წყალს შეიცავს და ადვილად იწელება. როდესაც "ცხვირიდან მოგდით", ეს იმის გამო ხდება, რომ ლორწოში წყლის დიდი რაოდენობით შემცველობა მას თხევადს ხდის. ზოგჯერ იგი ისეთი თხევადია, რომ პირდაპირ წვეთავს ცხვირიდან, როგორც წყალი ონკანიდან. ასეთი ლორწო არ იწელება და ამავე დროს, ნესტოების გარშემო სისველის შეგრძნებას ქმნის. ეს საკმაოდ მომაბეზრებელი შეგრძნებაა და უნდა ითქვას, რომ ფარმაცევტული კომპანიები საკმაოდ ბევრ პროდუქტს ასაღებენ ამ დროს, რომელთაც, წესით, ცხვირის ლორწო უნდა ამოაშროს.



წარმოადგენს

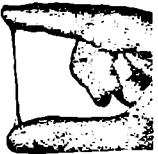


საშვილოსნოს ყელის

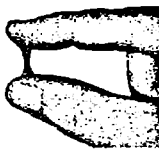
ასევე საშვილოსნოს ყელის ლორწოც. სხვადასხვა დროს იგი სხვადასხვანაირად გამოიყურება. მენსტრუალური ციკლის დასაწყისში ლორწო მშრალი და სქელია. იგი არც ისე კარგად იწელება. ასეთი ლორწო თითების გაწევისთანავე წყდება. მოგვიანებით ლორწო უფრო თხევადი და წელვადი ხდება. ჩვეულებრივ, იგი თითებს ეკრობა და დაახლოებით 125 სმ-დან 7.5-10სმ-მდე, ზოგჯერ 12.5 სმ-მდეც კი იწელება. როცა ლორწო უფრო თხევადი ხდება იგი სისველის შეგრძნებას ქმნის გარეთა სასქესო ბაგეებთან. ზოგჯერ ლორწო ისეთი თხევადია, რომ იგი აღარ იწელება, მაგრამ სისველის შეგრძნება მაინც რჩება.

როცა საშვილოსნოს ყელის ლორწო თხევადი და წელვადია იგი ძალიან ჰგავს სითხეს, თხევად და წელვად ცხვირის ლორწოს. ასეთი ლორწო აგრეთვე ძალიან ჰგავს კვერცხის ცილას.

სურათზე 3.1 მოყვანილია სხვადასხვა ტიპის ლორწოს წელვადობის მაგალითები:



კლივი



საშვილოსნოს ყელის



წარმოადგენს, საშვილოსნოს



არაშეიძლება

რა რაოდენობით გეკნება საშვილოსნოს ყელის ლორწო?

ზუსტად ვერ ვიტყვიტ რა რაოდენობით საშვილოსნოს ლორწო გეკნებათ, ვინაიდან, მისი რაოდენობა სხვადასხვა ქალისთვის სხვადასხვაა. ზოგიერთ მათგანს ლორწო ისეთი დიდი რაოდენობით წარმოეკნება, რომ ზოგჯერ სპეციალური საცელების ტარება უხდებათ, ხოლო ზოგიერთს პირიქით. მაგრამ ალბათ, როგორც უმრავლესობას, თქვენც იმ რაოდენობით გეკნებათ ლორწო, რომ შეამჩნიოთ იგი (და არა იმდენი რომ პამპერსი ატაროთ)

თუ თქვენ გამონაკილისებს არ განეკუთნებით, თავიდან შენიშნაეთ მცირე რაოდენობით ლორწოს, რომლის რაოდენობაც ცოტა ხანში მოიმატებს და იგი წელგადი და თხევადი გახდება. ბოლოს კი იგი ნელ-ნელა დაიკლებს და საერთოდ გაქრება.

• ცოტა ლორწო

თუ ლორწოს წარმოქმნის პერიოდში იგი ძალიან მცირე რაოდენობით გამოეკუთვნათ, შესაძლოა ეს იმის ბრალია, რომ, საკვებ რაციონში რაღაცა გაკლიათ. ვიტამინ A-ს შეუძლია გაზარდოს ლორწოს რაოდენობა და აგრეთვე გააუმჯობესოს მისი ხარისხი. ჩვენმა მეგობარმა შემოგვიჩვენა, რომ ძალიან მცირე რაოდენობით ლორწო გამოემყოფათ; ჩვენ ურჩიეთ მიეღო ისეთი საკვები, რომელშიც დიდი რაოდენობით ვიტამინი A არის. ამის შემდეგ იგი უოკელდღე რამდენიმე სტაფილოს მირთმევედა და შედეგმაც არ დააყოვნა. ლორწოს რაოდენობა და წელგადობა საგრძობლად გაიზარდა. ვიტამინი A აუცილებელია თქვენს ორგანიზმში არსებული ლორწოვანი გარსების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის, მათ შორის საშვილოსნოს ყელის ლორწოვანი გარსისაც. მეორე მხრივ, ჭარბი რაოდენობით ვიტამინი A ტოქსიურია და საშიშია ჩანასახისთვის.*

კარგი კვება აუცილებელია ჯანმრთელობისათვის და, რა თქმა უნდა, მენსტრუალური ციკლის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. ამაზე უფრო დაწერილებით 31-ე თავის ერთ-ერთ ნაწილში ვიამბობთ, სადაც საუბარი გეკნება "ციკლის არარეგულარულობა"-ზე ახლა კი გეტყვიტ, რომ საკუთარ თავსაც და მთელ თქვენ ოჯახს დიდ სამსახურს გაუწევთ თუ წაიკითხაეთ მერილინ შენონის წიგნს - *ფერტილობა, ციკლები და კვება*.

ზოგიერთმა პრეპარატმა, როგორცაა მაგალითად ანტიბიოტიკური წამლები, შესაძლოა გაგვლენა მოახდინოს ლორწოს წარმოქმნაზე. ზოგადი პრინციპი ასეთია, თუ პრეპარატი ამცირებს ლორწოს წარმოქმნას სხვადასხვა ორგანოებში, როგორცაა ცხვირი და ფილტვები, იგი იგივე ეფექტს მოახდენს საშვილოსნოს ყელის ლორწოზე. პრეპარატი საერთოდ არ გააქრობს ლორწოს, მაგრამ შემცირდება მისი რაოდენობა, წელგადობა და სისველის შეგრძნება. რა თქმა უნდა, აუცილებელი არ არის, რომ ყველაფერი ზუსტად ასე მოხდეს, მაგრამ მაინც გაითვალისწინეთ წამლის შესაძლო გვერდითი ეფექტები.

ჩვენი მეგობარი შეიღას პირადი გამოცდილებიდან: როდესაც პირველად ვისწავლე ლორწოზე დაკვირება, ვოქიქე, რომ ძალიან მცირე რაოდენობით ლორწო მქონდა. ჩათვალე, რომ ვერასდროს შევძლებდი ამ მეთოდის სრულყოფილად დაუფლებას. საბედნიეროდ აღმოჩნდა, რომ ყველაფრის ბრალი ჩემი გამოუცდებლობა იყო და ცოტა ხანში ვისწავლე ლორწოზე დაკვირება და მისი შეფასება. ბუღს ნუ გაიტყბთ თუ თავიდან ჩემსავით არაფერი გამოგივათ.

* კენთ ვუი როთმანი და ხუთი სხვა ავტორი, "ვიტამინი A-ს ჭარბი რაოდენობა და ტერატოგენურობა." ნიუ ორლანდის სამედიცინო ჟურნალი 333:21 (23.09.95) 1369ff; რედაქტორება გოდფრი ბ. ოკული და ვუი დევიდ ერიქსონი. პრაქტიკული რჩევა, რომელიც აქ იყო მოვანილილასე დღეს: "ორსულმა ქალებმა ან ქალებმა, რომლებიც დაორსულებას ამბობენ, დღეში უნდა მიიღონ არა უმეტეს 8000 ერთეული ვიტამინი A. აგრეთვე არ უნდა მიირთვან დიდი რაოდენობით დეილდი და დეილდის პროდუქტები, ვინაიდან ისინი შეცავენ ვიტამინ A-ს აგრეთვე რეკომენდებულია დღეში 0.4 ე უოლიუმის მგავს მიღება.

სად და როგორ უნდა დააკვირდე საშვილოსნოს ყელის ლორწოს?

საშვილოსნოს ლორწოზე დაკვირება სხვადასხვა ადგილზე, სხვადასხვა გზით შეიძლება. სიტყვა “დაკვირება” აღნიშნავს “შემოწმებას”, “შეგარბნებას” ან “შემჩნევას”.

პირველ რიგში უნდა ითქვას, რომ საშვილოსნოს ლორწოზე დაკვირება ორ ადგილას შეიძლება: 1. გარეგანი დაკვირება – საშოს დიდ სასქესო ბაგეებზე. 2. შინაგანი დაკვირება – საშვილოსნოს ყელის პირთან. ამ თავში ისწავლით, თუ როგორ უნდა ჩაატაროთ გარეგანი დაკვირება, ხოლო მე-8 თავში შინაგანი დაკვირებას დაეუფლებით.

მეორე მნიშვნელოვანი მომენტი – გარეგანი დაკვირება შესაძლოა ორნაირად გაკეთდეს:

1. ტუალეტის ქაღალდის საშუალებით
2. გარეთა სასქესო ორგანოზე შეგარბნებით

• როგორ ჩატაროთ ლორწოზე დაკვირება ტუალეტის ქაღალდის გამოყენებით

ზოგიერთი ტუალეტის ქაღალდში შემაჯავებ საღებავმა და ქიმიკატებმა შესაძლოა გამოიწვიოს საშოს ლორწოვანის გაღიზიანება და გამოწვდენი საშოდან.

1. გამოიყენეთ თეთრი უსუნო ტუალეტის ქაღალდი. არ დაჭიმუჭნოთ იგი არამედ დაკეცეთ.

2. ქაღალდი წაისვით უკნიდან წინ და დააკვირდით შეგარბნებას. გააკეთეთ ეს მოშარდვამდე ან შემდეგ. თუ ლორწო მცირე რაოდენობით გამოგეყოფათ, პროცედურა მოშარდვამდე ჩატარეთ და მოშარდვის შემდეგაც.

დააკვირდით როდის იქნება უფრო მეტი ლორწო.

ქაღალდის გამოსმისას ყურადღებით იყავით. ნამდვილად სიმშრალის შეგარბნება გაქვთ? ეს ნიშნავს, რომ გარეთა სასქესო ორგანოებზე ლორწო არ არის. თუ მთელი დღის განმავლობაში ასეთი მშრალი შეგარბნებები გაქვთ, ყოველდღიური დაკვირვების ცხრილში ეს დღე O სიმბოლოთი აღნიშნეთ.

თუ სისველის შეგარბნება გაქვთ, მაშინ ქაღალდი ისე გასრიალდება თითქოს შეზეთილიაო. ამ შემთხვევაში ცხრილში ⊕ სიმბოლო ჩაწერეთ.

თუ არც სიმშრალის და არც სისველის შეგარბნება გაქვთ, შეამოწმეთ ტუალეტის ქაღალდი, იქნებ ზედ ლორწოს რაიმე ნიშნებია.

3. შეხედეთ ტუალეტის ქაღალდს. ნახეთ არის თუ არა მასზე ლორწო. თუ ლორწო საერთოდ არ არის და თან თუ შეგარბნებაც არც სისველის გაქვთ და არც სიმშრალის, მაშინ ცხრილში ჩასეთ O სიმბოლო.

თუ ქაღალდზე ლორწო შენიშნეთ, ესე იგი ის გარეთა სასქესო ორგანოდან მოდის. ამ შემთხვევაში შეხების მეთოდი უნდა გამოიყენოთ და ხელით შეამოწმოთ გარეთა სასქესო ორგანოზე ლორწოს არსებობა. ხელით შეხების შემდეგ ნელ-ნელა გაწიეთ თითები.

თუ ლორწო საერთოდ არ გაიწვია ცხრილში მოათავსეთ ⊖ სიმბოლო. (ასე მოიქცით იმ შემთხვევაში, როდესაც მთელი დღის განმავლობაში ვერ აღმოაჩინეთ წელვად ლორწოს). ⊖ სიმბოლო ასეთ დროს ერთადერთი გამოსავალია. თქვენ იცით, რომ ლორწო გაქვთ, მაგრამ მისი დახასიათება, როგორც წვლადის, წებადის ან თხევადის შეუძლებელია.

თუ ქაღალდზე ასებული ლორწო ცოტათი მაინც იწვლება, მაშინ შემდგენიარად უნდა მოიქცეთ: თუ იგი ერთ სანტიმეტრზე ნაკლებად იწვლება აღნიშნეთ ⊖ სიმბოლოთი, ხოლო თუ ერთ სანტიმეტრზე მეტად - ⊕ სიმბოლო გამოიყენეთ.

კითხვა: რა უნდა ექნა იმ შემთხვევაში, როდესაც სისხველეს ვერ ვგრძნობ, მაგრამ ქალაქზე ძალიან მცირე რაოდენობით სინესტე ან მზონინარება შეენიშნე? მივიჩნით, რომ ეს საშვილოსნოს ყელის ლორწოა თუ ჩათვალო ყველაფერი ეს "სიმშრალეა"?

პასუხი: ასეთ შემთხვევაში შინაგან დათვალიერებას (დაკვირვებას) გირჩევთ (იხ. მე-8 თავი). თუ საშვილოსნოს ყელთან ლორწოს ვერ აღმოაჩენთ და გარეგან სასქესო ორგანოებთანაც სისხველეს ვერ გრძნობთ, შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ სინესტე ან მზონინარება არაფერს არ ნიშნავს და ეს დღე O სიმბოლოთი აღნიშნოთ. თუ შინაგან დათვალიერებას არ განახორციელებთ, მაშინ სინესტე ან მზონინარება ლორწოდ უნდა მიიჩნიოთ და ყოველდღიურ დაკვირვებათა ცხრილში ⊖ სიმბოლო უნდა შეიტანოთ.

იმისათვის, რომ თქვენი შეგრძნებების განსხვავება ისწავლოთ, უპრაოდ უნდა იფიქროთ მათზე პირველი რაოდენიმე ციკლის განმავლობაში და შემდგომში ყველაფერი უპრაოდ თაყისთავად გამოვიყუთ.

• როგორ ვისწავლოთ შეგრძნებების განსხვავება გარეთა სასქესო ორგანოებზე

თქვენ უკვე ისწავლეთ იმ შეგრძნებებზე ყურადღების გამახვილება, რომელიც ქალაქდით გამშრალებისას ჩნდება. (იხ. მე-2 პუნქტი ზემოთ). ალბათ შეგიტყბინათ სისხველე გარეთა სასქესო ორგანოებთან. ასეთი შემთხვევები ცხრილში ⊕ სიმბოლოთი უნდა აღნიშნოთ.

• ლორწოს შეგრძნების უნარის განვითარება

"ლორწოს შეგრძნების უნარი" შეადარეთ სხვა შეგრძნებებს. მაგალითად, როდესაც ჭამის შემდეგ კბილებს იხეხავთ, გრძობთ გახეხილ, "სუფთა" კბილებს. განსაკუთრებით ადვილი საგრძნობია განსხვავება გახეხილ და გაუხეხავ კბილებს შორის, როდესაც ჭამის შემდეგ ტკბილეულობას მიირთმევთ. ასეთივე ადვილი განსასხვავებელია ერთმანეთისგან მშრალი და ოფლიანი, გაქვიბოვებული კანი.

იგივე ხდება ლორწოს შემთხვევაში. მაგალითად, წყალსა და ზეთს შორის განსხვავება შეუხედავადაც ადვილია. ასევე გაგივითარდებათ შეგრძნებები გარეთა სასქესო ორგანოების გამშრალებისას.

თაოდან შეიძლება მოეუჩნებოთ, რომ საერთოდ არ გაქვთ ლორწო, მაგრამ დროთა განმავლობაში გამოცდილებასთან, ცხრილების შეესებასთან და დაკვირვებასთან ერთად, ადვილად მიიჩნევით ლორწოს შეფასებას. შემდეგ, ჩვეულებრივი საქმიანობის დროსაც კი, შეიძლება იგრძნოთ სისხველე და ამ დროს ცხრილში ეს დღე ⊖ სიმბოლოთი აღნიშნეთ.

სხვადასხვა სახის ტანსაცმელმა შეიძლება შეგრძნებები შეცვალოს. ასე რომ არ მოხდეს, ატარეთ ბამბის საცვალი და ფართხუნა ტანსაცმელი. სინთეტიკურ (მაგ. ნეილონი, პოლიეთერი) საცვლებს შეწოვის უნარი არ გააჩნიათ, ამიტომაც შესაძლოა სისხველეს შეგრძნება შეგიქმნათ, რომელიც არავითარ კავშირშია საშვილოსნოს ყელის ლორწოსთან. ასეთი ტანსაცმელი თბილ ამინდში სოკოვანო დაავადებებს განვითარებას უწყობს ხელს. მოტკეცილი შარვალი, შორტები ან ჯინსები ასევე ცვლიან შეგრძნებებს და ართულებენ ლორწოზე დაკვირვებას.

• როდის დაიწყო გარეგანი დაკვირვება?

გარეგანი დაკვირვება დაიწყეთ ციკლის მე-9 დღეს მაინც, მიუხედავად იმისა რომ შეიძლება გქონდეთ მცირეოდენი გამოზადენი. თუ თქვენი მენსტრუალური პერიოდი უფრო ადრე მთავრდება, დაკვირვება დაიწყეთ მისი დამთავრებისთანავე. თუ თქვენ მოკლე ციკლები გაქვთ - 25 დღე და უფრო ნაკლები, დაკვირვება დაიწყეთ ძლიერი დენის შეწყდომასთან ერთად.

• დღის განმავლობაში რა სიხშირით ჩაეატარო დაკვირვება?

გარეგანი დათვალიერება ჩაატარეთ ყოველი მოშარდვის და დეფეკაციის აქტის წინ და შემდეგ I და II ფაზის განმავლობაში. ქალები, რომლებსაც მცირე რაოდენობით ლორწო აქვთ, აღნიშნავენ, რომ მათთვის დათვალიერების ჩატარება ყველაზე მოსახერხებელია დეფეკაციის შემდეგ.

ზუსტად რომ ეთქვას, III ფაზის დროს დათვალიერებები შეგიძლიათ გამოტოვოთ, მაგრამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ ლორწოს მეთოდთან ერთად თქვენ ტემპერატურის მეთოდსაც იყენებთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში საჭიროა ყოველდღე შეამოწმოთ ლორწო. (ყველაფრის ამის მიზეზს 27-ე თავში გაცნობით, როდესაც ორმაგ-ლორწოს-პერიოდზე ვისაუბრებთ.)

როგორი ინტერპრეტაცია მიეცეთ საშვილოსნოს ყელის ლორწოს?

ყველა ტიპის ლორწო უნდა კლასიფიცირდეს, როგორც 1. ნაკლებად ფერტილური (ნაკლებად განაყოფიერებისუნარიანი) ან, პირიქით 2. მეტად ფერტილური (მეტად განაყოფიერებისუნარიანი).

ნაკლებად ფერტილური \ominus ლორწოს ტიპებია:

1. წებვადი ლორწო
2. გაურკვეველი ტიპის. ეს არის საშვილოსნოს ყელის ლორწოს ტიპი, რომელსაც მეტად ფერტილური ლორწოსთვის დამახასიათებელი არც-ერთი თვისება არ გააჩნია, მიუხედავად ამისა, იგი არც წებვადია და არც კრობადი. უბრალოდ თქვენ მას გრძნობთ და მეტი არაფრის თქმა არ შეგიძლიათ.

გაუმჭვირვალე ან მოყვითალო ლორწო ძირითადად ნაკლებად ფერტილურ ტიპს განეკუთვნება. მაგრამ ძალიანაც ნუ ენდობით ამ ორ თვისებას.

დაიმახსოვრეთ: "ნაკლებად ფერტილური" არ ნიშნავს "არა-ფერტილურს". ოველაციაში აღმოჩენილი ნაკლებად ფერტილური ლორწო უნდა ჩათვალოს იმის ნიშნად, რომ ფერტილური პერიოდს დაიწყო.

მეტად ფერტილურ \oplus ლორწოს სამი ტიპის ლორწო განეკუთვნება:

1. ყველანაირი ლორწო, რომელიც ერთ სანტიმეტრზე მეტად იწველება;
2. ყველანაირი ლორწო, რომელიც სისველისა და სრიალის შეგრძნებას ქმნის გარეთა სასქესო ორგანოზე.
3. "გამჭვირვალე" ლორწო და ზოგადად "მღერიე" ლორწო.

როგორი სიმბოლოებით აღვნიშნო ცხრილში სხვადასხვა ტიპის ლორწო?

ამ თავში თქვენ უკვე ისწავლეთ სხვადასხვა ტიპის ლორწოს აღსანიშნი სამი სიმბოლო: \oplus , \ominus და \circ . ქვემოთ მოყვანილია თითქმის ყველა ტიპის ლორწო და შემთხვევა, რომელიც შესაძლოა დათვალიერებისას შეგხდეთ. შესაბამისად მოყვანილია ის სიმბოლო, რომელიც ამ დროს ცხრილში უნდა შეიტანოთ:

გამჭვირვალე, ძირითადად უფრო ფერტილური ლორწოა – \oplus

მღერიე, ძირითადად უფრო ფერტილური ლორწოა – \oplus

სიმშრალე, სიმშრალის შეგრძნება გარეთა სასქესო ორგანოზე – \circ

ლორწო, ეს ის შემთხვევაა, როდესაც რაღაცას ამჩნევთ, მაგრამ არ შეგიძლიათ უფრო დაკონკრეტება – \ominus

არაფერი. ლორწოს ვერც გრძნობთ და ვერც ხედავთ - \circ

გაუმჯვირებელი ⊖

წელვადი კვერცხის ცილის მსგავსი ძირითადად იწველება ერთ სანტიმეტრზე მეტად უფრო ფერტილური ღორწოა – ⊕

სრიალა გარეთა სასქესო ორგანოებზე შეიგრძნობა სისველე უფრო ფერტილური ღორწოა – ⊕

საერმა ამ შემთხვევაში ცხრილში ასეთი სიმბოლო შეგაქეთ ⊕

წებოვანი ღორწო, რომელიც ერთ სანტიმეტრამდე იწველება ნაკლებად ფერტილური ღორწოა – ⊖

სისველის შეგრძნება გაითვალისწინეთ, რომ შინაგანი დათვალეურებისას ყოველთვის შეიგრძნობთ სისველეს ამიტომ სისველეს მხოლოდ მაშინ აღნიშნავთ ცხრილში, როდესაც მას გარეგან სასქესო ორგანოებზე იგრძნობთ – ⊕

მოყვითალო ღორწო უფრო ფერტილური ღორწოა – ⊕

გამოიყენეთ, + საშუალო რაოდენობის ღორწოს, ++ საკმაო რაოდენობის ღორწოს და +++ დიდი რაოდენობით ღორწოს ასაღნიშნავად. ჩაიწერეთ ღორწოს წელვადობის სიგრძე სანტიმეტრებში.

რაც შეეხება წელვად და წებოვან ღორწოს. წელვადი ღორწო უფრო ფერტილურია და ძირითადად ერთ სანტიმეტრზე მეტად იწველება. მაგრამ, თუ თქვენი ღორწო ყველაზე ფერტილურ პერიოდში მხოლოდ ორ სანტიმეტრამდე იწველება, მაშინ ერთ სანტიმეტრამდე გაწელვა შეიძლება მეტად ფერტილურ ღორწოდ ჩაითვალოს – ⊕.

• როდის გავაკეთო ჩანიშვნები ცხრილში?

დღის ბოლოს ცხრილში შეიტანეთ თქვენი დაკვირვებების და შეგრძნებების შესაბამისი სიმბოლოები. შესაძლოა ერთი და იმავე დღეს რამდენიმე განსხვავებული ტიპის ღორწო შენიშნოთ. ასეთ შემთხვევაში ცხრილშიც რამდენიმე სიმბოლო შეიტანეთ. მაგალითად, დღის დასაწყისში შესაძლოა გაურკვეველი შეგრძნება გქონდეთ, შემდეგ წებოვანი ღორწო აღმოაჩინოთ. მეორე დღე კი შესაძლოა ისევ წებვადი ღორწოთი დაიწყოთ და საღამოს ღორწო წელვადი ტიპის გახდეს.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
გარეგანი დათვალეურება						○	○	○	○	○	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	○	○	○	○	○			
პერიდი დღე *																P	1	2	3	4			
შინაგანი დათვალეურება																							

სურ. 32 გარეგანი ღორწოს ცხრილი

სურათზე 32 ასახულია მენსტრუაციის შემდგომი 5 მშრალი დღე. მე-11 დღეს აღნიშნულია სისველის შეგრძნება; მე-12 დღეს სისველესთან ერთად ქალბატონმა აღმოაჩინა

ლორწო, რომელიც ერთ სანტიმეტრზე მეტად გაიწვლება. ლორწოს პერიოდი დამთავრდა ციკლის მე-15 დღეს. გარეგანი ლორწოს პერიოდი გრძელდებოდა 5 დღე, დასაწყისიდან ბოლო დღის ჩათვლით.

ყოველდღიური აღნიშვნები ცხრილში

ექადეთ I და II ფაზის განმავლობაში ყოველდღე რაიმე ახალი ჩაწერით ცხრილში. თქვენი, როგორც ციკლის, კიდევ ერთი მოვალეობაა ყოველდღე გააკეთოთ ჩანაწერები ცხრილში. ცარიელი ადგილები არ უნდა იყოს. თუ შენიშნეთ, რომ დღეს სიმშრალეს გრძნობთ – ჩაინიშნეთ, რადგან ეს ძალიან მნიშვნელოვანი ნიშანია. თუ თქვენ დაკვირვებისას ვერაფერს შენიშნავთ, ვერც სიმშრალეს და ვერც სისველეს და ქალაღლზეც არაფერია, ცხრილში O სიმბოლო შეიტანეთ.

ღამიწყო

აბაზანაში შემდეგი შესვლიდან შეგიძლიათ დაიწყოთ ლორწოზე დაკვირვება. თუ თქვენ მენსტრუალური ციკლის ფერტილურ პერიოდში იმყოფებით, ალბათ შენიშნავთ რაღაც რაოდენობით ლორწოს; ხოლო თუ არაფერტილურ პერიოდში ხართ, მაშინ შესაძლოა ვერც ვერაფერი აღმოაჩინოთ. მაგრამ ყველა შემთხვევაში არ დაგავიწყდეთ ცხრილში მონაცემების შეტანა.

იმის შემდეგ, რაც განსაზღვრავთ თუ ციკლის რომელ ნაწილში ხართ და ცხრილში დღეებსა და თვეებს ჩამოწერთ, დაიწყეთ შესაბამის დღეს გაკეთებული დაკვირვებების აღნიშვნა.

როგორ გავათხივროთ ლორწო?

თუ თქვენი საშვილოსნოს ლორწო ერთ სანტიმეტრზე მეტად არ იწვლება, არც კევრცხის ცილისმაგვარი ხდება და არც არასდროს გიქმნით სისველის შეგრძნებას. ესე იგი მას გათხივრება აკლია. ასეთმა ლორწომ შესაძლოა ხელი შეუშალოს სპერმის გადაადგილებას და უნაყოფობა გამოიწვიოს. ლორწოს გათხივრება რამდენიმე გზით შეიძლება:

1. დარწმუნდით, რომ საკმარაოდ რაოდენობით წყალს იღებთ. ჯანდაცვის მუშაკები გვირჩევენ დღეში ექვსიდან რვა ჭიქამდე წყალი დავლიოთ. თქვენ იღებთ ამდენს? თუ არა - დალიეთ და ეს დადებითად იმოქმედებს როგორც თქვენ ჯანმრთელობაზე, ისე ლორწოს რაოდენობასა და ხარისხზე.
2. მიიღეთ საკვები, რომელშიც ბევრია ვიტამინი A. ეს წინა თავეში უკვე ავლინდნენ, როდესაც მცირე რაოდენობით ლორწოზე ვსაუბრობდით.
3. თუ თქვენ დაორსულება გსურთ, სცადეთ გუაიფენუზინის შემცველი ამოსახველებელი საშუალება დალიოთ. ამაზე უფრო დაწვრილებით იხილეთ 21-ე თავში.

ჩავიტაროთ თუ არა გამორეცხვები?

გამორეცხვა ნიშნავს წყლის ნაკადის გამოყენებით რომელიც ხშირად რაიმე პრეპარატს შეიცავს, სხეულის რომელიმე ნაწილის დაბანა - გასუფთავებას. ჩვენ შემთხვევაში იგულისხმება საშოს გამორეცხვა.

ჩაიტაროთ თუ არა გამორეცხვები? - არა. საშო თვითონ ასუფთავებს თავის თავს. გარდა ამისა, გამორეცხვა ლორწოსაც გამოიტანს საშოდან და სხვა ჯანსაღ სითხეებსაც, ასე. რომ, გამორეცხვები ხელს შეუშლის ლორწოზე დაკვირვებების ჩატარებას და შესაძლოა უნაყოფოვაც გამოიწვიოს.

მენსტრუაციისას ხშირად გამოიცვალეთ საფენები. არ გირჩევთ ტამპონების ხშირად გამოყენებას. ჩვენი გამოცდილებიდან ცნობილია, რომ ტამპონების ხშირმა გამოყენებამ შესაძლოა შეცვალოს საშვილოსნოს ყელის უჯრედები.

ამ თავში თქვენ გაეცანით ლორწოზე გარეგანი დაკვირვების შედეგების ჩაწერას და აგრეთვე ისწავლეთ ლორწოს სხვადასხვა ტიპების კლასიფიცირება მეტად ან ნაკლებად ფერტილურ სახეებად. მე-7 თავში ნახავთ თუ როგორ მოახდინოთ ლორწოს სხვადასხვა ტიპების ინტერპრეტირება ციკლის ფერტილურ და ინფერტილურ პერიოდებთან მიმართებაში.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 3

1. სწორია _____ არასწორია _____ ლორწოს გარეგანი დათვალიერება ყოველი მოშარდვის შემდეგ უნდა ჩაიტაროთ.
2. ქალადის წასმისას _____ შეგრძნება გარეთა სასქესო ორგანოზე მიუთითებს იმაზე, რომ იქ ლორწო არ არის.
3. ქალადის წასმისას _____ შეგრძნება გარეთა სასქესო ორგანოზე მიუთითებს იმაზე, რომ იქ ლორწო არის.
4. როდესაც საშვილოსნოს ყელის ლორწო წელგადაია, იგი ჰგავს _____
5. ლორწოს თვისებების ცვლილება წებოვანიდან წელგადაამდე და შემდგომ თხეადამდე შეიძლება შევადაროთ _____ ლორწოს ცვლილებებს.
6. სწორია _____ არასწორია _____ ცხრილში ლორწოს სხვადასხვა ტიპის აღმნიშვნელი სიმბოლოების შეტანა მენსტრუალური ციკლის დამთავრებისთანავე უნდა დაიწყოთ ან მაქსიმუმ ციკლის მე-9 დღეს (მიუხედავად იმისა, რომ, ცოტა გამონადენი მაინც შეიძლება გქონდეთ).
7. თუ თქვენი მენსტრუალური პერიოდი მთავრდება ციკლის მეოთხე დღეს, მაშინ ლორწოზე დაკვირვებები და მონაცემების ცხრილში შეტანა უნდა დაიწყოთ _____.
8. სწორია _____ არასწორია _____ სინთეტიკური ნივთიერებებისგან, როგორცაა ნეილონი და პოლიეთერი დამზადებულმა საცულებმა, შესაძლოა სისველის შეგრძნება შეგიქმნათ, განსაკუთრებით თბილ დღეებში და ამით გაგირთულოთ ლორწოზე დაკვირვება.

9. სწორია — არასწორია — მოტკეცილმა შარვალმა შესაძლოა ხელი შევიშალოთ ღორწოზე დაკვირვებაში.
10. სწორია — არასწორია — თქვენი საშვილოსნოს ყელის ღორწოს რაოდენობა და თვისებები დამოკიდებულია იმაზე თუ რას ჭამთ, რას სვამთ და იღებთ თუ არა რაიმე წამალს.
11. საშვილოსნოს ყელის ღორწოს არსებობა ოგულაციამდე და ოგულაციისას მიუთითებს იმაზე, რომ თქვენ _____ ხართ.
12. ღორწო, რომელიც წებოვანია არის _____ ტიპის ღორწო.
13. ჩამოთვალეთ მეტად ფერტილური ღორწოს სამი დამახასიათებელი თვისება:
- ა. _____
- ბ. _____
- გ. _____

პასუხები

1.სწორია; 2.შშრალი; 3.სრიალის ან შეზეთვის; 4.კვერცხის ცილას; 5.ცხვირის; 6.სწორია; 7.ციკლის მე-5 დღე; 8.სწორია; 9.სწორია; 10.სწორია; 11.ნაყოფიერი; 12.ნაკლებად ფერტილური; 13.სისხულის შეგრძნება/წელვადობა/გამჭვირვალობა;

4

ცხრილების შედგენა

შეადგინეთ ცხრილები სრულყოფილად და ნახაეთ თუ როგორ გაგიადვილდებათ ლორწოს და ტემპერატურული მონაცემების ინტერპრეტაცია. გამოიყენეთ CCL-ის მიერ შემუშავებული ცხრილები (სურ. 4.1). ისინი მოსახერხებელია საჭირო ინფორმაციის ჩასაწერად და წარმოადგენს სტანდარტს CCL-ის მრჩეველებისთვის, რომელთაც თქვენ მიმართავეთ საჭიროების შემთხვევაში. ეს თავი გაგაცნობთ თუ როგორ უნდა გამოიყენოთ CCL-ის "ყოველდღიური დაკვირვების ცხრილები".

ცხრილი № _____

ჩაწერეთ "1", როდესაც დაიწყებთ პირველი ცხრილის შედგენას და გააგრძელებთ შესაბამისი თანმიმდევრობით. თუ თქვენ ადრე შედგენილი გქონდათ სხვა ანალოგიური ცხრილები, მაშინ CCL-ის ცხრილების შედგენა გააგრძელებთ შემდგომი ნომრით.

ცხრილი № _____ თვე _____ წელი _____
სახელი _____ ასაკი _____
მისამართი _____ ტელ. _____

თვე და წელი

ჩაწერეთ ცხრილის შედგენის თარიღი. ჩაწერეთ ორივე თვე, თუ თქვენი ციკლი მოიცავს ორ თვეს, მაგ. ნოემბერი-დეკემბერი. ჩაწერეთ წელიც. ეს შესაძლოა აშკარაა ამ მომენტში, მაგრამ თუ მომავალში ძველი ცხრილების გადახედვა დაგჭირდებათ, მითითებული წელი ძლიერ გამოგადგებათ. თუ ციკლი მოიცავს დეკემბერს და იანვარს, ჩაწერეთ ორივე წელი შემდგენაირად - თვე: დეკემბერი-იანვარი; წელი: 98-99.

სახელი, მისამართი, ტელეფონის ნომერი

ეს ინფორმაცია აუცილებელია, როდესაც თქვენს ცხრილს მიაწოდებთ NFP-ის მასწავლებელს ან მრჩეველს.

გირჩევთ დააწეროთ ტელეფონის ნომერი ყველა იმ ცხრილს, რომლებსაც შეადგენთ NFP-ის სწავლების პროცესში. თქვენი მასწავლებელი ალბათ გადახედავს ცხრილებს და თუ რაიმეს გაურკვეველს ან საეჭვოს შეამჩნევს, დაუყოვნებლივ დაგიკავშირდებათ. ეს შეადგენს მათი მომსახურების ნაწილს.

წინა ციკლის ცვალებადობა: მოკლე და ბრძელი

აქ ჩაწერთ ბოლო ორი წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე და ყველაზე ხანგრძლივი ციკლის ხანგრძლივობას. თუ თქვენი ჩანაწერების მიხედვით ყველაზე მოკლე ციკლი მოიცავდა 28 დღეს, ხოლო ყველაზე გრძელი - 34 დღეს, ჩაწერეთ 28 "მოკლე"-ს გასწვრივ, ხოლო 34 "გრძელი"-ს გასწვრივ. თუ შემდგომში თქვენ გეკენებათ უფრო მოკლე ან გრძელი ციკლი, შეცვალეთ ციკლის ცვალებადობის მონაცემები ახალი ცხრილიდან.

წინა ციკლის ცვალებადობა: მოკლე _____, ბრძელი _____.

ციკლის ცვალებადობა ეფუძნება _____ ჩაწერილ ციკლს

შარფისი "თემრული აღმასვლის 1-ლი დღე" _____, _____ ციკლის მიხედვით

ეს ციკლი = _____ დღეს; სიმაღლე _____, წონა _____

ციკლის ცვალებადობა ეფუძნება _____ ჩაწერილ ციკლს

აქ ჩაწერეთ იმ ციკლთა რაოდენობა, რომელთა მიხედვითაც განსაზღვრეთ ყველაზე მოკლე და გრძელი ციკლების ხანგრძლივობა. თუ თქვენ მხოლოდ სამი ციკლის საფუძველზე აკეთებთ ამას, მაშინ დაწერეთ "3" აღნიშნულ ხაზზე. თუ თქვენ ორი წლის განმავლობაში აკვირდებოდით თქვენს ციკლს, მაშინ დაწერეთ ამ დროის განმავლობაში არსებულ ციკლთა საუარაუდო რაოდენობა, დაახლოებით 24-ს და 27-ს შორის.

თუ თქვენ ციკლთა აღრიცხვას აწარმოებდით სხვა ტიპის ცხრილების საშუალებით, გამოიყენეთ ეს ჩანაწერები იმისთვის, რომ განსაზღვროთ ციკლთა ცვალებადობა

შარფისი "თემრული აღმასვლის პირველი დღე"

უადრესი "თემრული აღმასვლის პირველი დღის" დადგენა ხდება ბოლო 12 ციკლზე დაკვირვებით, იმისათვის რომ განისაზღვროს 1-ლი ფაზის დასასრული დოჟინგის წესის მიხედვით, რომელიც განხილულია 26-ე თავში. განსაზღვრეთ ტემპერატურული მიმოხრის აღმასვლის პირველი დღე თქვენი ბოლო 6 24 ციკლის მიხედვით. იხ. "დოჟინგის სისტემა" 26-ე თავში.

ეს ციკლი = _____ დღეს

აქ დაწერეთ მიმდინარე ციკლის ხანგრძლივობა მას შემდეგ, რაც ის დასრულდება. ციკლის ათეულა იწყება მენსტრუაციის პირველი დღიდან და სრულდება შემდგომი მენსტრუაციის პირველი დღის წინა დღეს.

სიმაღლე და წონა

აქ ჩაწერეთ თქვენი სიმაღლე და წონა. ეს მონაცემები გამოადგებათ CCL-ის მრჩევლებს იმისათვის, რომ მოახდინონ თქვენი ციკლის არარეგულარულობის ინტერპრეტაცია, თუ ასეთს ექნება ადგილი.

ციკლის დღე

ახალი ცხრილის შედგენა დაიწყეთ მენსტრუალური პერიოდის პირველი დღიდან. 1-ლი დღე აღნიშნავს მენსტრუაციის 1-ლ დღეს. ცხრილი მოიცავს 42 დღეს. უფრო ხანგრძლივი ციკლის არსებობის შემთხვევაში გამოიყენეთ შემდეგი ცხრილი და დღეების აღნიშვნა დაიწყეთ 43-დან (შეცვალეთ არსებული რიცხვები).

ციკლის დღე
მენსტრუაცია
კოიტუსი
კეირის დღე
თვის რიცხვი
დარღვევები

დღე შვებასხენებთ მკერდის ყოველთვიურ დათვალიერებას

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	

მენსტრუაცია

ჩაწერეთ X დიდი რაოდენობით გამონადენის არსებობის დღეებში, ჩაწერეთ / მცირე რაოდენობით გამონადენის არსებობის დღეებში და დასვით წერტილი (•) გამონადენის გაქრობის დღეებში. როდესაც დაიწყება თქვენი მომდევნო მენსტრუალური პერიოდი, ჩაწერეთ X პირველი დღის შესაბამისად. შემდგომ ჩაწერეთ წინა ციკლის ბოლო დღის აღმნიშვნელი რიცხვი აქ: "ეს ციკლი = _____ დღეს". მაგალითად, თუ თქვენი შემდგომი მენსტრუალური პერიოდი იწყება 6 ნოემბერს, რომელიც შეესაბამება 29-ე დღეს, ჩაწერეთ X მენსტრუაციის რიგში 29-ე დღის შესაბამისად. ამ ცხრილის ციკლი დასრულებულიად ჩაითვლება 28-ე დღეს. ჩაწერეთ 28 აქ: "ეს ციკლი = _____ დღეს", ისე, როგორც მაგალითშია მოყვანილი. 6 ნოემბერი იქნება თქვენი ახალი ცხრილის პირველი დღე.

დღე შვებასხენებთ მკერდის ყოველთვიურ დათვალიერებას

ეს ციკლი = 28 დღეს

ციკლის დღე
მენსტრუაცია
კოიტუსი
კეირის დღე
თვის რიცხვი
დარღვევები

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
X	X	X	X	•																									X
დ	არ	სამ	რო	ხუ	პარ	შაბ	კ									✓													
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	

კოიტუსი

"კოიტუსი" ლათინური სიტყვაა და ნიშნავს სქესობრივ კავშირს. ეს ტერმინი იმიტომ შეუარჩიეთ, რომ თუ შემთხვევით ბავშვები იპოვიან თქვენს ცხრილებს, ვერ მიხვდებიან თუ რას ნიშნავს ეს სიტყვა.

მონიშნეთ კოიტუსის ყოველი შემთხვევა 1-ლ და მე-2 ფაზებში და მე-3 ფაზის პირველი კოიტუსი. თუ თქვენ მოულოდნელად დაორსულდებით, CCL-ის მრჩეველს დასაჭირდება ეს ინფორმაცია იმისთვის, რომ აგისხნათ თუ რატომ მოხდა ასე. თქვენ შეგიძლიათ აღნიშნოთ კოიტუსის შემთხვევები მთლიანად მე-3 ფაზის განმავლობაში, მაგრამ, როგორც წესი, მრჩეველებს ეს ინფორმაცია არ სჭირდებათ.

მე-10, მე-11 და მე-12 თავებში გაეცნობით NFP-ს წესებს და ისწავლით თუ როგორ განსაზღვროთ პირველი ფაზის დასასრული, მეორე ფაზის ხანგრძლივობა და მესამე ფაზის დასაწყისი.

თუ თქვენ ცხრილს მრჩეველი ნახავს, გირჩევთ კოიტუსის აღრიცხვის ხაზზე მიაწეროთ კოიტუსის აღრიცხვა "სრულყოფილია" თუ არა. ზემოთ მოყვანილ ნიმუშში ისარი, რომელიც იწყება მე-18 დღიდან, მიუთითებს აღურიცხვად სქესობრივ კავშირებს.

კვირის დღე და თვის რიცხვი

შეაგესეთ შესაბამისი უჯრები ციკლის პირველი დღიდან. თუ თქვენი მენსტრუალური პერიოდი იწყება რომელიმე დღის შუალაქმდე, ე.ი. ეს დღე არის თქვენი ციკლის პირველი დღე. თუ მენსტრუალური პერიოდი იწყება შუალაქის შემდეგ, აღნიშნეთ ეს "ახალი" დღე

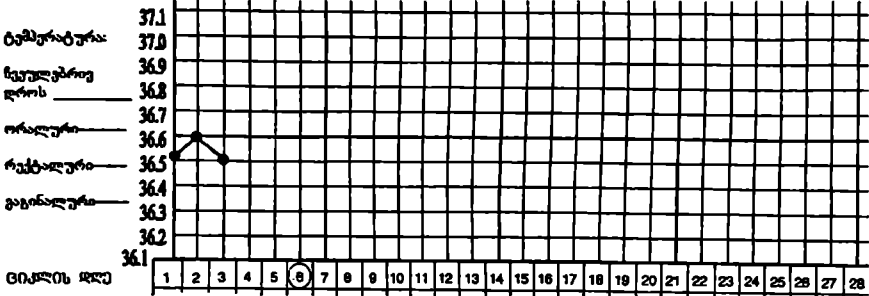
როგორც ციკლის პირველი დღე. ჩაწერეთ კვირის დღეების შემოკლებითი აღნიშვნები "კვირის დღე"-ს შესაბამის უჯრებში.

დარღვევები

ეს სივრცე გამოიყენეთ ყველა იმ დარღვევის აღსანიშნავად, რომელსაც შეუძლია გავლენა მოახდინოს თქვენს ტემპერატურულ მონაცემებზე. ეს საკითხი დეტალურად განხილულია მე-5 თავში - "როგორ გავშიფროთ ტემპერატურული მონაცემები"

ტემპერატურული ბრავიკი

პირველი ხაზი შეესაბამება ციკლის პირველ დღეს, შემდგომი შედარებით მუქი ხაზი აღნიშნავს ერთი კვირის ინტერვალს და შეესაბამება მე-7, მე-14, 21-ე და ა. შ. დღეებს.



პორიზონტალური ხაზები შეესაბამება ტემპერატურულ მარჩენებლებს. აღნიშნეთ ტემპერატურული მარჩენებელი ზუსტად ვერტიკალურ ხაზზე და არა ხაზებს შორის. (ნიმუში იხ. ზემოთ.)

ტემპერატურა

ჩაწერეთ "ჩვეულებრივ დროს" როდის (რომელ საათზე) იზომავთ დილის გაღვიძების ტემპერატურას. აღნიშნეთ ✓-ით იმ ტემპერატურის გაზომვის მეთოდი, რომელსაც იყენებთ, იქნება ეს ორალური, რექტალური თუ ვაგინალური.

თუ გაქვთ შეკითხვები იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ გაიზომოთ ტემპერატურა, გადახედეთ მე-2 თავს - "დავიწყოთ ტემპერატურის შესწავლით".

ციკლის დღე

ტემპერატურული მონაცემების ქვემოთ დაწერილი "ციკლის დღე" აღნიშნავს ციკლის დღეებს, ანუ იგივეს, რაც ზემოთ იყო განხილული.

ლორწო

მენსტრუალური პერიოდის დასასრულისთანავე დაიწყეთ ლორწოზე დაკვირვების აღნიშვნების ჩასმა ცხრილის შესაბამის ადგილებში. ზედა რიგში ჩაწერეთ გარეგანი დათვლიერების, ხოლო ქვედა რიგში კი - შინაგანი დათვლიერების აღნიშვნები.

36.1 ციკლის დღე

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
გარეგანი დათვალიერება																												
ლორწო																												
პიკური დღე *																												
შინაგანი დათვალიერება																												

აღნიშვნებისთვის გამოიყენეთ ცხრილის ქვემოთ მითითებული სტანდარტული სიმბოლოები. თუ თქვენ მოგიწევთ თქვენი ინდივიდუალური სიმბოლოების გამოყენება, აუხსენით მათი მნიშვნელობა მრჩეველს, თუ მას დახმარებისთვის მიმართავთ. გთავაზობთ სტანდარტულ სიმბოლოებს ანბანური თანმიმდევრობით:

- - არაფერი. ლორწოს ვერ გრძნობთ, მაგრამ არც სიმშრალის შეგრძნებაა.
- ⊕ - გამჭვირვალე ძირითადად უფრო ფერტილური ლორწოა.
- ⊖ - გამჭვირვალე
- ⊙ - ლორწო. ეს ის შემთხვევაა, როდესაც რაღაცას ამჩნევთ, მაგრამ არ შეგიძლიათ უფრო დაკონკრეტება. გამოიყენეთ ნაკლებად ფერტილური ლორწოს აღნიშვნისთვის.
- ⊗ - მოყვითალო ლორწო
- ⊕ - მღვრიე. ძირითადად უფრო ფერტილური ლორწოა.
- ⊙ - მშრალი. სიმშრალის შეგრძნება გარეთა სასქესო ორგანოზე.
- P - პიკური დღე; არ აღნიშნავს ლორწოს ხარისხს, არამედ წარმოადგენს მის ინტერპრეტაციას.
- ⊕ - სისველის შეგრძნება. გაითვალისწინეთ, რომ შინაგანი დათვალიერებისას, ყოველთვის შეიგრძნობთ სისველეს. ამიტომ სისველეს მხოლოდ მაშინ აღნიშნავთ ცხრილში, როდესაც მას გარეგან სასქესო ორგანოებზე იგრძნობთ. უფრო ფერტილური ლორწოა.
- ⊕ - სრიალა. გარეთა სასქესო ორგანოებზე შეიგრძნობა სისველე. უფრო ფერტილური ლორწოა.
- ⊙ - სქესობრივი კავშირის შემდგომ ნარჩენი სპერმა.
- ⊕ - წებოვანი. ლორწო, რომელიც ერთ სანტიმეტრამდე იწელება. ნაკლებად ფერტილური ლორწოა.
- ⊗ - წელვადი. უში კვერცხის ცილის მსგავსი. ძირითადად იწელება ერთ სანტიმეტრზე მეტად. უფრო ფერტილური ლორწოა.

გამოიყენეთ, + საშუალო რაოდენობის ლორწოს, ++ საკმაო რაოდენობის ლორწოს და +++ დიდი რაოდენობით ლორწოს ასაღნიშნავად. ჩაიწერეთ ლორწოს წელვადობის სიგრძე სანტიმეტრებში.

პიკური დღე

ჩაწერეთ P "პიკური დღის" რიგში ლორწოს პიკური დღის აღსანიშნავად. დანომრეთ შემდგომი უჯრები - 1 2 3 და 4, ლორწოს გამოშრობის პირველი 4 დღის აღნიშვნის მიზნით. გახსოვდეთ: გამოშრობის ერთი ან ორი დღის გახვლამდე თქვენ ვერ განსაზღვრავთ პიკურ დღეს.

პიკური დღის განსაზღვრება

პიკური დღის განსაზღვრება მოთავსებულია ცხრილის ქვედა მარცხენა კუთხეში, "შენიშვნების" განყოფილებაში. პიკური დღე არის ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღე (სანამ დაიწყება გამოშრობის პერიოდი). უფრო ზუსტი განმარტება ასეთია: პიკური დღე არის ციკლის დღე, როდესაც თქვენ უკანასკნელად გაქვთ მეტად-ფერტილური ლორწო, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ასეთ ლორწოს ამჩნევთ ციკლის მხოლოდ ერთი დღის

განმავლობაში. ხოლო თუ ასეთი დღეები რამდენიმეა, მაშინ პიკური დღე არის მათგან ბოლო დღე.

თუ გაქვთ დიდი რაოდენობით წელვადი ლორწო და მას მოსდევს დღეები, როდესაც შეიგრძნობთ სისველეს, რაც პგავს მეტად-ფერტილურ ლორწოს, პიკური დღე არის ასეთი მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღე.

საშვილოსნოს გველის გლგომაპრობის აღნიშვნები

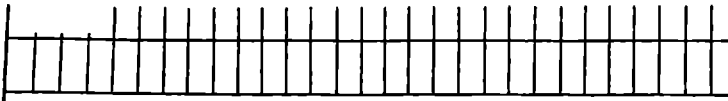
“დახურული-ღია” აღნიშნეთ წრეებით, დაწყებული წერტილიდან, დამთავრებული უჯრის ზომის წრით.

“მაღლა-დაბლა” აღნიშნისთვის გამოიყენეთ H და L.

“მაგარი-რბილი” აღნიშნისთვის გამოიყენეთ F და S.

შეგიძლიათ “მაღლა-დაბლა”-ს და “დახურული-ღია”-ს შერწყმა მოახდინოთ, თუ “დახურული-ღია”-ს აღმნიშნელ წრეებს მოათავსებთ სხვადასხვა სიმაღლეზე, ისე, როგორც ნაჩვენებია სურათზე - 4.2.

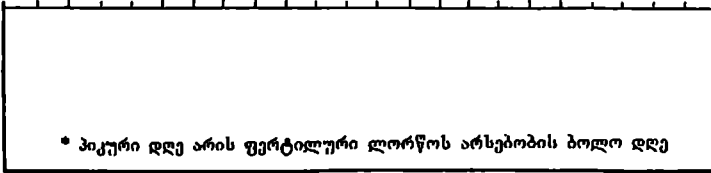
საშვილოსნოს
გველი:
დახურული-ღია
მაღლა-დაბლა
მაგარი-რბილი



შენიშვნები

შენიშვნებისთვის გამოყოფილი ცარიელი სივრცე გამოიყენეთ “ღარდვეების” ახსნის ჩასაწერად, რომლებსაც მონიშნავთ ცხრილის ზედა ნაწილში. შეგიძლიათ ჩაინიშნოთ ყველაფერი, რაც ეხება თქვენს ფერტილობას, მაგ., ძუძუთი კვება, მედიკამენტების გამოყენება, გრიპით დაავადება და სხვ.

შენიშვნები:
მედიკამენტების
გამოყენება,
ტკიულო,
გუნება-
განწყობილების
ცვლილება და
სხვ.



ლუთეალური ფაზის ხანგრძლივობა

ლუთეალური ფაზის ხანგრძლივობა მოთავსებულია “შენიშვნების” განყოფილების მარჯვენა კუთხეში. ლუთეალური ფაზის ტემპერატურული ხანგრძლივობის ათელა დაიწყეთ LTL-ის (ტემპერატურის დაბალი დონის) შემდგომი პირველი დღიდან, ციკლის დასასრულამდე. ეს ინფორმაცია საჭიროა ზოგიერთი ციკლის თავისებურების გასასანალიზებლად და 1-ლი ფაზის დასასრულის “21 დღიანი წესის” გამოყენებისათვის. იხ. სურ. 4.2 და 4.3.

როგორ გავშიშროთ ტემპერატურული მონაცემები

მე-9 თავში მეტს შეიტყობთ იმ პორმონების შესახებ, რომლებიც გაელენას ახდენს თქვენს ფერტილობაზე. ამჯერად მხოლოდ აღვნიშნავთ, რომ ოვულაციის შემდგომ პერიოდში პროგესტერონის მაღალი დონე აჩერებს სხვა თანმხლებ ოვულაციას და განაპირობებს თქვენი ბაზალური ტემპერატურის მცირედით მომატებას. თქვენ მიერ დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვის მიზანი ის არის, რომ დააფიქსიროთ მისი აღმასვლის მომენტო.

მიმოხილვა

ძირითადი პრინციპი შემდეგია: დილის გაღვიძების სამი ტემპერატურული მონაცემი, რომელიც მნიშვნელოვნად მეტია წინა ექვს ტემპერატურულ მონაცემზე, მიუთითებს მე-3 ფაზის დასაწყისს. ტემპერატურული მონაცემების შეჯერება ხდება საშვილოსნოს ყელის ლორწოს გამოშრობის გადაკეთების პროცესთან.

სტანდარტული პროცედურა, რომელიც გამოიყენება მე-3 ფაზის განსაზღვრისთვის, მოიცავს 3 საფეხურს:

- 1) თქვენ გაქვთ წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემთან შედარებით მაღალი 3 ტემპერატურული მონაცემი.
- 2) ეს 3 ტემპერატურული მონაცემი მნიშვნელოვნად მაღალია წინა 6-ზე.
- 3) ტემპერატურული აღმასვლა იკვეთება საშვილოსნოს ყელის ლორწოს გამოშრობის პროცესთან.

ამ წიგნში მოყვანილი ნიმუშების და თქვენი გამოცდილების საფუძველზე შეამჩნევთ, რომ ყველა თერმული აღმასვლა ერთნაირად არ გამოიყურება. განვიხილავთ სამ ძირითად ტიპს.

თქვენ აგრეთვე აღმოაჩენთ ტემპერატურული მონაცემების და ლორწოს გამოშრობის პროცესის თანხედრის (გადაკეთების) ზოგიერთ თავისებურებას. მაშასადამე, ჩვენ გვაქვს მე-3 ფაზის დასაწყისის განსაზღვრის რამდენიმე სხვადასხვა წესი.

პირველ რიგში განვმარტავთ რამდენიმე ტერმინს, რომლებსიც დაგვეხივდება ტემპერატურული მონაცემების აღწერისთვის. შემდგომ საფეხურებრივად გავეცნობთ ტიპური ტემპერატურული მონაცემების ინტერპრეტაციის პროცესს.

- ვარგისი ტემპერატურული მონაცემი არის დილის გაღვიძების ტემპერატურული მონაცემი, რომელიც არ არის შეცვლილი რაიმე დაავადების, გვიან გაზომვის ან რაიმე სხვა ფაქტორის მიერ. მას აგრეთვე ეწოდება ნორმალური ან შეუცვლელი ტემპერატურა. "ნორმალური" ამ შემთხვევაში არ გულისხმობს იმას, რომ თქვენი დღის სხეულის ტემპერატურა არ არის 36,9 C-ზე მეტი.
- თანმიმდევრობითი ტემპერატურული მონაცემები - ვარგისი ტემპერატურული მონაცემები, რომლებიც მოიცავს თანმიმდევრობით დღეებს, ანუ მათ შორის არ არის გამოტოვებული ან შეცვლილი ტემპერატურული მონაცემები.

- მე-3 ფაზა. ციკლის ოველაციის შემდგომი ინფერტილობის პერიოდი.
- თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურა (ტემპერატურული მონაცემი) – ეს არის 6 დღის “დაბალი” ტემპერატურული მონაცემი, რომელთაც მოსდევს თერმული აღმასვლა. ეს 6 ტემპერატურული მონაცემი ქნის LTL-ს, ანუ “ტემპერატურის დაბალ დონეს”.

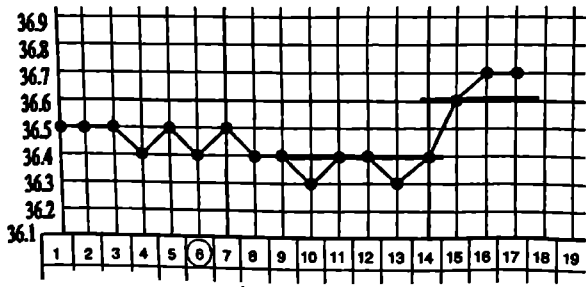
ზოგჯერ ცხრილის მიხედვით ისე ჩანს, თითქოს არის ორი თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემი. ასეთ შემთხვევაში აირჩიეთ ის, რომელიც შეიცავს პიკურ დღეს. თუ მათგან არც ერთი არ შეიცავს პიკურ დღეს, მაშინ აირჩიეთ ის, რომელიც უფრო ახლოს არის პიკურ დღესთან. თუ ორივე მათგანი შეიცავს პიკურ დღეს, მაშინ აირჩიეთ ის, რომელიც პიკურ დღესთან ახლოს მთავარდება.

- **LTL (Low Temperature Level)** - ტემპერატურის დაბალი დონე. ეს არის ტემპერატურის ის დონე, რომლის მიხედვითაც საზღვრავთ თერმულ აღმასვლას. ტემპერატურის დაბალ დონედ მიიჩნევა თერმული აღმასვლის წინა 6 ვარგის ტემპერატურულ მონაცემთაგან უმაღლესი მონაცემი.
- **თერმული აღმასვლა.** სამი ან მეტი ტემპერატურული მონაცემის აღმასვლა LTL-დან HTL-მდე. (ტემპერატურის მაღალ დონემდე).
- **HTL (High Temperature Level)** - ტემპერატურის მაღალი დონე. ეს არის თერმული აღმასვლის შემდგომი მაღალი ტემპერატურული მაჩვენებელი. მას თქვენ საზღვრავთ LTL-ზე 2/10 °C -ით ზემოთ, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც გაქვთ გაცილებით მაღალი ტემპერატურული მონაცემები.

სტანდარტული თერმული აღმასვლის ნიმუშები

აკ გეინდა გამოეყოთ თერმული აღმასვლის სამი ძირითადი ტიპი. თქვენ შესაძლოა ჩათვალთ რომ ჩვენ ზედმეტად ვართულებთ საკითხს, მაგრამ გვერწმუნეთ ეს ასე არ არის. ჩვენ უბრალოდ რეალისტები ვართ. ჩვენ სახელებს ვარქმევთ იმ თერმული აღმასვლის სამ ტიპს, რომლებიც აღბათ ხშირად შეგხვდებათ თქვენს პრაქტიკაში (სხვა დამატებითი, არარეგულარული და იშვიათი სახეობების შესახებ იხილეთ თავი 26 – “არარეგულარული ტემპერატურული მონაცემები”).

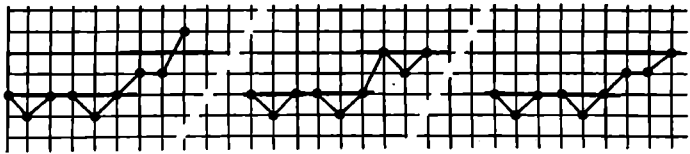
- **სრული თერმული აღმასვლა.** ეს არის თერმული აღმასვლის ყველაზე ძლიერი ფორმა.



სურათი 5.1 სრული თერმული აღმასვლის ნიმუში

სრული თერმული აღმასვლა შედგება სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომელთაგან თითოეული სულ ცოტა 2/10 C°-ით მეტია LTL-ზე.

მყარი თერმული აღმასვლა. ეს არის თერმული აღმასვლის მეორე ძლიერი ფორმა.

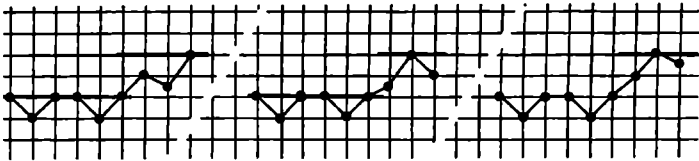


სურათი 5.2 მყარი თერმული აღმასვლის სამი ნიმუში

მყარი თერმული აღმასვლა შედგება სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომელიც ექვემდებარება შემდეგ წესს:

1. პირველი ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 1/20 C°-ით მეტია LTL-ზე.
2. მეორე ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 1/20 C°-ით მეტია LTL-ზე.
3. ბოლო ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 2/10 C°-ით მეტია LTL-ზე.

საერთო თერმული აღმასვლა. ეს არის თერმული აღმასვლის ყველაზე სუსტი ტიპი.



სურათი 5.3 საერთო თერმული აღმასვლის სამი ნიმუში

საერთო თერმული აღმასვლა შედგება სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომელიც ექვემდებარება შემდეგ წესს:

1. თითოეული მათგანი სულ ცოტა 1/10 C°-ით მეტია LTL-ზე.
2. ტემპერატურული მონაცემები განლაგებულია აღმავალი ან აწეული ტიპით.
3. მათგან ერთ-ერთი მაინც აღწევს ნორმალური "მაღალი ტემპერატურის დონეს", ანუ მეტია LTL-ზე 2/10 C°-ით. არ არის აუცილებელი, რომ ბოლო ტემპერატურული მონაცემი იყოს HTL-ის დონეზე, ანუ ისე, როგორც სრული და მყარი თერმული აღმასვლების შემთხვევებში.

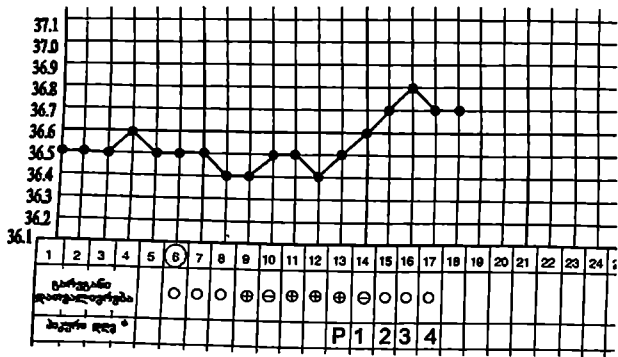
გა შიფერის სტანდარტული პროცედურა

თქვენ პრაქტიკულად უფრო გაგიადილებათ ტემპერატურული მონაცემების გაანალიზება, ვიდრე მის შესახებ წაკითხვის შედეგად. ტემპერატურული მონაცემების გაანალიზების პროცესში მიყევით სამ კითხვას:

1. გაქვთ სამი ტემპერატურული მონაცემი, რომლებიც მეტია წინა ექვსზე? თუ თქვენ უკასუხებთ "დიახ", შეგეძლება განსაზღვროთ დაბალი და მაღალი ტემპერატურული დონეები. იხ. "არის აქ თერმული აღმასვლა?" სურათი 5.4-ის ქვემოთ.
2. არის ეს მონაცემები საკმარისად მაღალი LTL-ზე, იმისათვის რომ მივიჩნიოთ თერმულ აღმასვლად? იხ. "არის საკმარისი თერმული აღმასვლა?" სურათი 5.4-ის ქვემოთ.

3. იკეთება თუ არა ეს თერმული აღმასვლა საშეილოსნოს ყელის ლორწოს გამოშრობის პროცესით?

აიღეთ ფანქარი და სურათ 5.4-ზე სცადეთ პრაქტიკულად



სურათი 5.4 LTL-ის და HTL-ის განსაზღვრა

1. არის აქ თერმული აღმასვლა?

პირველ რიგში დაფარეთ ყველა ტემპერატურული მონაცემი, გარდა პირველი დღისა (ამას ადვილად გააკეთებთ ცერა თითის საშუალებით). შემდეგ დაიწყეთ მათი თანმიმდევრულად გამოჩენა და ამ პროცესში თქვენს თავს ჰკითხეთ: ვხედავ მე სამ ტემპერატურულ მონაცემს, რომლებიც მეტია წინა ექვსზე? როდესაც მიუახლოვდებით მე-16 დღეს, მაშინ უპასუხებთ თქვენს შეკითხვას: “დიახ, მე-14, მე-15 და მე-16 დღეების მონაცემები მეტია წინამორბედ 6 მონაცემზე.”

შემდეგ განსაზღვრეთ ტემპერატურის დაბალი დონე. თან თქვენს თავს დაუსვით ორი შეკითხვა: 1) რომელია თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემი? და 2) რომელია ამ 6 მონაცემს შორის ყველაზე მაღალი ტემპერატურა?

იმისათვის, რომ განსაზღვროთ თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურა, გააღეთ დახრილი ხაზი (\) ბოლო დაბალ ტემპერატურულ მარჩენებელს და პირველ მაღალ ტემპერატურულ მარჩენებელს შორის. ანუ ამ შემთხვევაში გააღეთ ხაზი მე-13 და მე-14 დღეების ტემპერატურებს შორის. ახლა მე-13 დღიდან უკან გადმოთვალეთ, ანუ 13-თან დაწერეთ - 1, 12-თან -2 და ა.შ., სანამ არ დაწერთ 6-ს მე-8 დღის შესაბამისად. თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემი ამ შემთხვევაში შეესაბამება მე-8 მე-13 დღეებს.

იმისათვის, რომ განსაზღვროთ LTL-ი, ჰკითხეთ თქვენს თავს - “რომელია (ან რომლებია) თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემს შორის ყველაზე მაღალი?” ამ შემთხვევაში ესენია მე-10, მე-12 და მე-13 დღეების შესაბამისი მონაცემები. ისინი ქმნიან LTL-ს 36,5 C°-ზე. გააღეთ პორიზონტალური ხაზი 36,5 C°-ის დონეზე, დაახლოებით ციკლის 8-14 დღეების შესაბამისად (არ გამოიყენოთ სახაზავი).

იმისათვის, რომ განსაზღვროთ HTL-ი, მიუმატეთ LTL-ს 2/10 C° და მის დონეზე გააღეთ მეორე პორიზონტალური ხაზი. ამ შემთხვევაში ეს ხაზი გაივლება 36,7 C°-ის დონეზე.

2. არის საკმარისი თერმული აღმასვლა?

ახლა ჰკითხეთ თქვენს თავს, არის ეს სამი აღმაავალი ტემპერატურული მონაცემი საკმარისად მაღალი LTL-ზე, რომ მივიჩნიოთ სტანდარტული თერმული აღმასვლის ნი-

მუშად? ანუ მე-14, მე-15 და მე-16 დღეების ტემპერატურული მონაცემები წარმოადგენს სტანდარტული თერმული აღმასვლის ნიმუშს? გადახედეთ თერმული აღმასვლის ზემოთ მოყვანილ ნიმუშებს. თქვენ შეამჩნევთ, რომ მე-14, მე-15 და მე-16 დღეების ტემპერატურული მონაცემები შეესაბამება თერმული აღმასვლის მყარ ტიპს. ეს ადვილი შესამჩნევი იქნება, თუ 36.5 °C-ზე გააყვებით LTL-ის ხაზს, ხოლო 36.7 °C-ზე HTL-ის ხაზს.

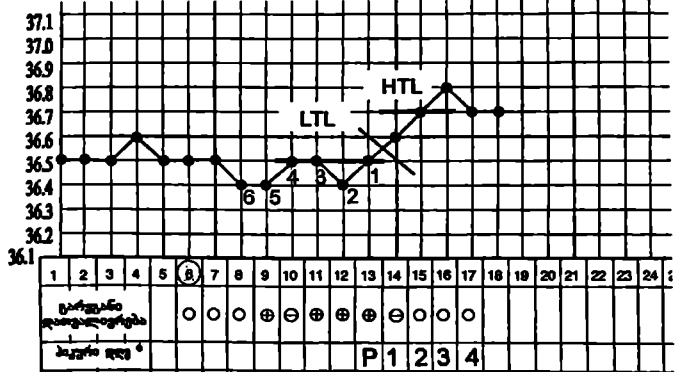
იქნებ თქვენ გსურდათ, რომ დალოდებოდით “სრულ” ტემპერატურულ აღმასვლას? რომელია ამ შემთხვევაში ის სამი დღე, რომლებიც შეესაბამება “სრულ” თერმულ აღმასვლას? შეგახსენებთ, რომ სრული თერმული აღმასვლის შემთხვევაში სამი თანმიმდევრობითი ტემპერატურიდან თითოეული სულ ცოტა 2/10 °C-ით მეტია LTL-ზე. ამ შემთხვევაში ესენია მე-15, მე-16 და მე-17 დღეების შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემები. დანორმეთ ისინი, ანუ დაწერეთ “1” მე-15, “2” მე-16, ხოლო “3” მე-17 დღეების ტემპერატურული მონაცემების შესაბამისად.

არარეგულარული მაღალი ტემპერატურული მონაცემების “შეკრება”. ზოგჯერ თქვენ შეგხედებთ ისეთი ტემპერატურული გრაფიკი, რომელშიც თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემში გარეული იქნება 1 ან მეტი ზედმეტად მაღალი ტემპერატურული მონაცემი, რის გამოც გაგიძნელებათ თერმული აღმასვლის ამოცნობა. ასეთ შემთხვევაში თქვენ შეგიძლიათ შეკვეცთ (“შეკრიბოთ”) ეს ტემპერატურული მონაცემი უახლოეს მაღალ ტემპერატურულ მონაცემამდე. ეს საკითხი დეტალურად იქნება განხილული მე-6 თავში – “არარეგულარული მაღალი ტემპერატურული მონაცემების “შეკრება”.

3. იკვებთა თუ არა თერმული აღმასვლა საშვილოსნოს ყელის ლორწოს გამოშრობის პროცესით?

ჩვენ ჯერ არ ავგიხსნია ის, თუ როგორ უნდა გაშიფროთ ლორწოს მონაცემები, მაგრამ თქვენ უმჯობესია ადრეულად გაანალიზოთ, რომ სიმპტომო-თერმული მეთოდი გულისხმობს ფერტილურობის და ინფერტილობის სხვადასხვა სიმპტომების შეჯვრებას.

ტემპერატურული აღმასვლის სხვადასხვა ტიპები მოითხოვს ლორწოს განსხვავებულ მონაცემებთან თანხვედრას (გადააკეთას). მაგალითად, ყველაზე კონსერვატორული C წესი მოითხოვს ლორწოს გამოშრობის 4 დღის გადაკეთებას სრული თერმული აღმასვლის 3 დღესთან (ეს და სხვა წესები დეტალურად იქნება განხილული მე-12 თავში)



5.4 სურათზე პიკური დღე არის ციკლის მე-13 დღე. მე-15, მე-16 და მე-17 დღეების ტემპერატურული მონაცემები შეესაბამება პიკური დღის შემდგომ “სრულ” თერმულ აღმასვლას. ეს მონაცემები აკმაყოფილებს C წესის “ლორწოს და ტემპერატურულ მოთხოვნებს”

მცდარი ტემპერტურული აღმასვლები, რომლებიც ახსნას ექვემდებარება

მნიშვნელოვანია:

თუ თქვენ, ერთი შეხედვით, შეცვლილი ტემპერატურული მონაცემი გაქვთ, აღნიშნეთ ის "დარღვევების" რიგში.

ზოგიერთ ფაქტორს, რომელსაც არაფერი აქვს საერთო თქვენს ფერტილობა-ინფერტილობასთან, შეუძლია გამოიწვიოს თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურის აწევა მათ ჩვენ მცდარ ტემპერტურულ აღმასვლებს ეუწოდებთ, რომლებიც ახსნას ექვემდებარება. თუ ასეთი რამ ხდება, უბრალოდ გაუწიეთ მათ იგნორირება. ასეთი მცდარი აღმასვლების მიზეზები ძირითადად შემდეგ კატეგორიებს მიეკუთვნება:

1. ციბე-ცხელება ან სხვა უფრო მსუბუქი დაავადება, მაგ., გრიპი ან ყველის ანთება. თუმცა ზოგჯერ თქვენ შესაძლოა გაციებულნი იყოთ და გეონდეთ ნორმალური სხეულის ტემპერატურა.
2. ერთ ჭიპაზე მეტი ალკოჰოლის მიღება წინა დღეს.
3. დილის გაღვიძების ტემპერატურის გვიან გაზომვა (იხ. გვ. 58, დროის გადაწევა დღის სინათლის გახანგრძლივების მიზნით).
4. სასაათო ზონის შეცვლა. აღმოსავლეთიდან დასავლეთისკენ მგზავრობამ შესაძლოა დილის გაღვიძების ტემპერატურის ჩვეულზე ერთი საათით გვიან გაზომვა გამოიწვიოს, ისე, როგორც ეს ხდება შემოდგომაზე დროის ერთი საათით უკან გადაწევის დროს. პირიქით, დასავლეთიდან აღმოსავლეთისკენ გადასვლა გამოიწვევს დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვას ჩვეულ დროზე ერთი საათით ადრე, როგორც გაზაფხულზე დროის ერთი საათით წინ გადაწევის დროს. მაგალითად, თუ თქვენ ნიუ-იორკიდან კალიფორნიაში გაემგზავრეთ და იყნებთ ადგილობრივ დროს, დილის გაღვიძების ტემპერატურას სამი საათით გვიან გაიზომავთ. თუ თქვენ ამ დროს იმყოფებით მე-2 ფაზის ბოლოს, გამოიყენეთ გვან-ზე მითითებული რჩევები, იმისათვის, რომ შეამციროთ მცდარი ტემპერატურული მონაცემების მიღების რისკი.
5. მიუხედავად სიცხე ან სიცხე. თუ ზამთრის ცივ დამეში მწყობრიდან გამოვა სახლის გათბობის სისტემა, ეს გამოიწვევს დილის გაღვიძების ტემპერატურის შემცირებას. ელექტრონული საბინის ან ლოჯიის ტემპერატურის შეცვლაც გამოიწვევს დილის გაღვიძების ტემპერატურის შესაბამის ცვლილებას. სხვა ადამიანთან ხანგრძლივად ჩახუტებულმა ყოფნამაც შესაძლოა გამოიწვიოს ტემპერატურული მონაცემების აწევა.
6. დამით არასაკმარისად მოსვენება. დამით ერთხელ ან ორჯერ ადგომა არ შეცვლის თქვენს დილის გაღვიძების ტემპერატურას, მაგრამ თუ თქვენ ავადმყოფ შეილზე ხრუნვის გამო ვერ დაწევით დილის 2:30-მდე (და თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვის ჩვეული დრო არის დილის 6:00), ან რაიმე სხვა მიზეზით მოგიწევთ დამის გათვლა, არ გაგიკვირდეთ, რომ თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურა მომატებული იქნება. მიიჩნეთ ეს დარღვევად და იგნორირება გაუწიეთ მას.

რამდენიმე წლის წინ, შეილას ჰქონდა სამდღიანი თერმული აღმასვლა, მაგრამ ის დარწმუნებული იყო, რომ ჯერ არ ჰქონდა ოვულაცია, რადგან აღენიშნებოდა "ფერტილური ლორწო" ამ მცდარი თერმული აღმასვლის დროს. შემდგომში მან გაიხსენა, რომ სწორედ ამ დღეებში, ტემპერატურის გაზომვამდე ორი საათით ადრე, მისი პატარა შეილი წვებოდა მასთან ლოჯინში და ესუტებოდა მას. შეილამ ეს მიიჩნია იმის მიზეზად, რომ მისი დილის გაღვიძების ტემპერატურა ამ დღეებში იყო ჩვეულზე მაღალი.

- როგორ მოვექცეთ ახსნად მცდარ ტემპერატურულ აღმასვლებს
დაწერეთ "X" დარღვევების რიგში ამ დღეების შესაბამისად და განმარტეთ ის შენიშვნების განყოფილებაში. ტემპერატურის დაბალი დონის განსაზღვრის დროს იგნორირება გაუწიეთ ასეთ მცდარ თერმულ აღმასვლებს. თუ შესაძლებელი იქნება, ერთი ან

ორი ვარგისი ტემპერატურული მონაცემით წინ (მარცხნივ) გადაინაცვლებო, იმისთვის რომ გამოვიყენოთ თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე და განსაზღვროთ ტემპერატურის დაბალი დონე. ზოგჯერ მოიწვევთ ასეთი (მარცხნივ გადაინაცვლებული) ტემპერატურული მონაცემების "შეკრუჭა", რადგან, როგორც წესი, თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემი უფრო დაბალია ვიდრე მათ წინ მყოფი ტემპერატურული მონაცემები (ესტროგენების მაღალი კონცენტრაცია ოვულაციის წინ განაპირობებს ტემპერატურის მცირედით შემცირებას). ზოგჯერ მოიწვევთ თერმული აღმასვლის წინა 5 ტემპერატურული მონაცემით დაკმაყოფილება.

აუხსნელი მცდარი ტემპერატურული აღმასვლები

ზოგიერთ ციკლში თქვენ შესაძლოა შეგხვდეთ თერმული აღმასვლის წინა 6 მონაცემს შორის ისეთი არარეგულარული მაღალი ტემპერატურული მონაცემები, რომლებსაც ვერ ახსნით ზემოთ მოყვანილი მიზეზებით. ასეთ სიტუაციებში მოიქეცით შემდეგნაირად:

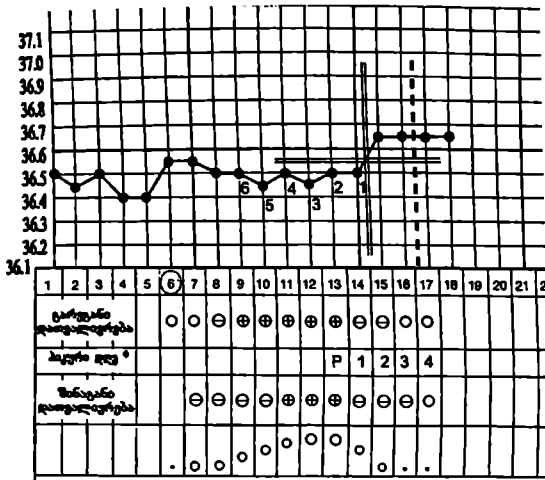
1. განსაზღვრეთ თუ როდის მოხდა ეს. იგნორირება გაუწიეთ ყველა იმ მაღალ ტემპერატურულ მონაცემს, რომელიც იმყოფება თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემის წინ.
2. ცვლის თუ არა თემული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემს შორის მყოფი საეჭვოდ მაღალი ტემპერატურული მონაცემი რაიმეს? გაქვთ თერმული აღმასვლის ტემპერატურები მასზე მინიმუმ 2/10 C°-ით მაღლა? თუ კი, მაშინ ჩათვალეთ ის თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემთა შორის.
3. ეთქვით, თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემს შორის გაქვთ ერთი ან ორი აუხსნელი მაღალი ტემპერატურული მონაცემი და ისინი ხელს უშლიან სხვა მხრივ აშკარა თერმული აღმასვლის ნორმალურ ინტერპეტაციას. "შეკრიჭეთ" ისინი უახლოეს მაღალ ტემპერატურამდე მე-6 თავში განხილული "შეკრუჭის" წესების მიხედვით. თუ გაქვთ ასეთი სამი ტემპერატურა, მაშინ გაასაშუალოეთ ისინი ისე, როგორც აღწერილია მე-6 თავში.

ნაკლებად ჩვეულებრივი თერმული აღმასვლები

ზოგიერთ ქალს შესაძლოა რეგულარულად აღენიშნებოდეს ისეთი თერმული აღმასვლა, რომელიც ნაკლებია 2/10 C°-ზე. თუ თქვენ ერთ-ერთი მათგანი ხართ, შეგიძლიათ ისწავლოთ ასეთი აღმასვლების ამოცნობა ფერტილობა-ინფერტილობის სხვა ნიშნებთან კავშირში. შემდგომში კვლავ წარმატებით შეძლებთ გამოიყენოთ სიმპტომო-თერმული მე-თოდი.

გააეღეთ პორიზონტალური ხაზი თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემის ზემოთ და იმ სამი თუ ოთხი ტემპერატურული მონაცემის ქვემოთ, რომლებიც სუსტ თერმულ აღმასვლას ქმნის. გააეღეთ ვერტიკალური ხაზი თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურის ბოლო დღის მონაცემს და თერმული აღმასვლის პირველ მონაცემს შორის. თქვენ მიიღებთ ჯვარს, სადაც თერმული აღმასვლის მონაცემები მოთავსებულნი იქნება ზედა მარჯვენა კუთხეში.

ახლა ნახეთ თუ როგორ იკვეთება ეს თერმული აღმასვლა ლორწოს გამოშრობის პროცესთან. ნიმუში იხილეთ სურათზე 5.5.



სურათი 5.5. თერმული აღმასვლა 1,5/10 C°-ით

სურათზე 5.5 ჩვენ თერმულ აღმასვლად მივიჩნით LTL-ზე 1,5/10 C°-ით აღმასვლა, რადგან ის იკვეთება ლორწოს გამოშრობის პროცესის 4 დღესთან.

აღმასვლა 1/10 C°-ით ძლიერ იშვიათობას წარმოადგენს. NFP-ის მასწავლებელს სურვილი ექნება რომ ნახოს თქვენი წინა ცხრილები, რათა ასეთი აღმასვლა ნორმალურ აღმასვლად ჩათვალოს.

საერთოდ, თუ თქვენ მართებულად გამოიყენებთ “შეკრუტის” პრინციპს, თითქმის არასდროს მოგიწევთ LTL-ზე 2/10 C°-ზე ნაკლები აღმასვლის მიჩნევა თერმულ აღმასვლად.

დღის სინათლის გახანგრძლივების მიზნით დროის გადაწევა გაზაფხულზე და შემოდგომაზე

ზოგიერთ ქვეყანაში, დღის სინათლის გახანგრძლივების მიზნით, მოქმედებს დროის ერთი საათით გადაწევის კანონი შემოდგომაზე და გაზაფხულზე. შემოდგომაზე საათი იწეეს ერთი საათით უკან, ხოლო გაზაფხულზე ერთი საათით წინ. დროის გადაწევის დღეებში თქვენ მოგიწევთ დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვა შესაბამისად ერთი საათით გვიან შემოდგომაზე და ერთი საათით ადრე გაზაფხულზე, რაც, ბუნებრივია გააყალბებს თქვენს ტემპერატურულ მონაცემებს. ამას დიდი მნიშვნელობა არ აქვს თუ თქვენ იმყოფებით ციკლის 1-ლ ან მე-3 ფაზაში, მაგრამ თუ იმყოფებით მე-2 ფაზაში, დიდი მნიშვნელობა აქვს დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვის სიზუსტის დაცვას. იმისათვის რომ მინიმუმამდე დაიყვანოთ დროის გადაწევით გამოწვეული დარღვევები, გაითვალისწინეთ შემდეგი რჩევები:

- შემოდგომაზე შემოდგომაზე, დროის ერთი საათით უკან გადაწევის და სტანდარტულ დროზე დაბრუნების დღეს, თქვენ დილით დგებით ერთი საათით გვიან. შესაბამისად, თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურას იზომავთ ჩვეულზე ერთი საათით გვიან, როდესაც ის ოდნავ მომატებულია. იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ ასეთი დარღვევა, დილის გაღ-

ვიძების ტემპერატურა გაიზომეთ შემდეგი სქემის მიხედვით: (პირობითად დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვის ჩვეულ დროდ მიჩნეულია დილის 6 სთ.)

პარასკევს 6:00-ზე

შაბათს 6:20-ზე

გადაწიეთ საათი ერთი საათით უკან, სანამ დაწვებით დასაძინებლად.

კვირას 5:40-ზე

ორშაბათს 6:00-ზე

გაზაფხულზე

გაზაფხულზე, დროის ერთი საათით წინ გადაწვევის დღეს, თქვენ დილით დგებით ერთი საათით ადრე. შესაბამისად, თქვენ დილის გაღვიძების ტემპერატურას იზომავთ ჩვეულზე ერთი საათით ადრე, როდესაც ის ოდნავ ნაკლებია. იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ ასეთი დარღვევა, დილის გაღვიძების ტემპერატურა გაიზომეთ შემდეგი სქემის მიხედვით: (პირობითად დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვის ჩვეულ დროდ მიჩნეულია დილის 6 სთ.)

პარასკევს 6:00-ზე

შაბათს 5:40-ზე

გადაწიეთ საათი ერთი საათით წინ, სანამ დაწვებით დასაძინებლად

კვირას 6:20-ზე

ორშაბათს 6:00-ზე

ღამის ცვლაში მუშაობა

ღამის ცვლაში მომუშავე ქალებს უჩნდებათ ორი ძირითადი შეკითხვა:

1. როდის უნდა გაიზომო ტემპერატურა, თუ ვმუშაობ საღამოს ან ღამის საათებში? ძირითადი წესი ასეთია: დილის გაღვიძების ტემპერატურა გაიზომეთ 24 საათის განმავლობაში ყველაზე ხანგრძლივი და სრულყოფილი ძილის შემდგომ. სხვა საკითხები განხილულია შემდეგ ქვეთავში – “რა გააკეთოთ.”
2. შეცვლის თუ არა ღამის ცვლაში მუშაობა ჩემს ტემპერატურულ მონაცემებს? ამ შეკითხვისთვის უნივერსალური პასუხი არ არსებობს. მიზეზი, რომელიც შესაძლოა იყოს თქვენი ტემპერატურული მონაცემების შეცვლის მიზეზი, არის ტემპერატურის ცირკადული რითმი. გადახედეთ ამ საკითხს მე-2 თავში.

მნიშვნელობა აქვს თუ რამდენად ხშირად იცვლით თქვენ სამუშაო ცვლას. მაგალითად, ერთი მედლა თითქმის ყოველდღიურად იცვლიდა სამუშაო ცვლებს და იზომავდა ტემპერატურას ხანგრძლივი ძილის შემდგომ. მისი ტემპერატურული გრაფიკი იყო კლასიკური ტიპის, ტიპიური თერმული აღმასვლით პიკური დღის შემდგომ. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ მისი ცხოვრების წესი იმდენად არარეგულარული იყო, რომ, მარტივად რომ ვთქვათ, ტემპერატურის ცირკადული რითმიც არ ჰქონდა ჩამოყალიბებული.

მეორე მხრივ, თუ თქვენი სისტემა აწყობილია ერთ ცვლაზე, და თქვენ შეიცვლით სამუშაო ცვლას, არ გაგიკვირდეთ თუ შეამჩნევთ ისეთ ცვლილებებს, როგორც აღინიშნება სასაათო ზონის შეცვლის დროს.

რა გააკეთოთ

1. იყავით თანმიმდევრობითი და ზუსტი ლორწოზე დაკვირვების დროს. აწარმოეთ გარეგანი დათვლიერება ყოველი მოშარდვის დროს სახლში თუ სამსახურში და შინაგანი დათვლიერება სახლში დაძინების წინ.
2. გამოიყენეთ წესი B, რადგან ის ძირითადად ეფუძნება გამოშრობის პროცესის ოთხ დღეს (წესი B ახსნილია მე-12 თავში). თუ თქვენი მუშაობის განრიგი იცვლება ოველაციის წინ, შეგიძლიათ იხელმძღვანელოთ ლორწოზე დაკვირვებით, იმისათვის, რომ

განსაზღვროთ მე-3 ფაზის დასაწყისი. ზოგჯერ მოგიწევთ მხოლოდ ტემპერატურულ აღმასვლაზე დაკვირვება, იმაში დასარწმუნებლად, რომ არ გაქვთ ლორწოს ორმაგი "პერიოდი", რომელიც აღწერილია 25-ე თავში - "არარეგულარული ლორწოს ნიშნები".

3. იცავით თქვენი თავის მეცნიერი. როდესაც თქვენი სამუშაო გრაფიკი იცვლება მე-3 ფაზის დროს, დააკვირდით, თუ როგორ ზეგავლენას მოახდენს ის თქვენს ტემპერატურულ მონაცემებზე. გასხვადვით, ნებისმიერი ტემპერატურული ცვლილება, რომელიც აღინიშნება მე-3 ფაზის დროს, როდესაც თქვენ იცვლით სამუშაო ცვლას ან ძილის რეჟიმს, არ არის განპირობებული ჰორმონალური ცვლილებებით.
4. ჩაატარეთ ექსპერიმენტები ტემპერატურის გაზომვის საუკეთესო პერიოდში. გაიზომეთ ტემპერატურა დღეში რამდენჯერმე და ჩაწერეთ ისინი სხვადასხვა ფერის ფანქრით. რეკომენდებულია ტემპერატურა გაიზომოთ დღის შემდეგ მონაკვეთებში:

- ა) როდესაც გაიღვიძებთ დღე-ღამის განმავლობაში ყველაზე ხანგრძლივი ძილის შემდგომ;
- ბ) ძილის წინ;
- გ) დღის ერთსა და იმავე დროს, მაშინ, როდესაც იმყოფებით მშვიდ მდგომარეობაში და საკვების და სასმელის მიღების შემდგომ გასულია საკმარის დრო;

ციკლის ბოლოს, თქვენ თითოეული დღის შესაბამისად გექნებათ რამდენიმე ფერადი ტემპერატურული ნიშნული. შეაჯერეთ ისინი ლორწოს მონაცემებთან და ნახეთ თუ დღის რომელ მონაკვეთში გაზომილი ტემპერატურა იძლევა ყველაზე სარწმუნო ინფორმაციას.

ღამიანსოფრეთ: თუ თქვენ ტემპერატურას ჩვეულებრივ გაიზომავთ ძილის წინ, ყოველთვის დაგჭირდებათ თერმული აღმასვლის არა სამი, არამედ ოთხი დღე იმისათვის, რომ გადაიკეთოს ლორწოს გამოშრობის პროცესი 4 დღით. ყველა წესი შექმნილია დილის გაღვიძების ტემპერატურის მიხედვით და საღამოს ტემპერატურული მონაცემები ზოგჯერ ერთი დღით უსწრებს წინ დღის ტემპერატურულ მონაცემებს.

საეარჯიშო ცხრილების განყოფილება

ამ წიგნის მე-15 თავის შემდგომ თქვენ შეგხედებათ "საეარჯიშო ცხრილების განყოფილება". ეს განყოფილება მოიცავს 24 ცხრილს, რომელთა მიხედვითაც ისწავლით თუ როგორ გამოიყენოთ ძირითადი პრინციპები და წესები განსხვავებულ სიტუაციებში. თითოეული მათგანი ხაზს უსვამს განსხვავებულ საკითხს.

მოიმარჯვეთ ფანქარი და საშლელი. სახაზაეი არ დაგჭირდებათ, ხაზები გააეღეთ ხელით.

წაიკითხეთ ქვემოთ ჩამოთვლილი ინსტრუქციები; შემდგომ გადაშალეთ წიგნი "საეარჯიშო ცხრილების განყოფილებაზე" და პირველ 5 ცხრილში განსაზღვრეთ:

- 1) თერმული აღმასვლის წინა ექვსი ტემპერატურული მონაცემი
- 2) ტემპერატურის დაბალი დონე (LTL)
- 3) ტემპერატურის მაღალი დონე (HTL)
- 4) სრული თერმული აღმასვლის პირველი სამი დღე. ამაჟამად იგნორირება გაუწიეთ მყარ და საბოლოო თერმულ აღმასვლებს.

საეარჯიშო ცხრილების პირველი ცხრილში უკვე გავლებულია ინტერპრეტაციული ხაზები. მხოლოდ დააკვირდით და გაარკვიეთ, თუ რატომ ქმნიან მე-9 - მე-14 დღეები თერმული აღმასვლის წინა ექვს ტემპერატურას, რატომ არის LTL განსაზღვრული 36,4 C-ზე და სხვ.

როდესაც დაიწყებთ მე-2 საეარჯიშო ცხრილზე მუშაობას, პირველ რიგში დაფარეთ ყველა ტემპერატურული მონაცემი, გარდა პირველი დღისა (ამას ადვილად გააკეთებთ ცერა თითის საშუალებით). შემდეგ დაიწყეთ მათი თანმიმდევრულად გამოჩენა და ამ პროცესში თქვენს თავს ჰკითხეთ: ვხედავ მე სამ ტემპერატურულ მონაცემს, რომლებიც

მეტია წინა ექვსზე? როდესაც დაინახავთ, გააგეღეთ სამი სანტიმეტრის სიგრძის დახრილი ხაზი თერმული აღმასვლის პირველ ტემპერატურულ მონაცემს და თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურის ბოლო მონაცემს შორის. ეს გაგვიადვილებთ გადანომვრის პროცესს.

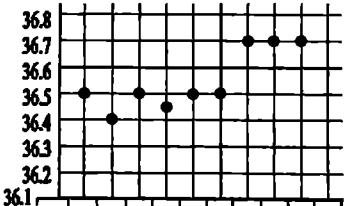
ახლა ჰკითხეთ თქვენს თავს, არის ეს სამი აღმავალი ტემპერატურული მონაცემი საკმარისად მაღალი თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურაზე, რომ მივიჩნიოთ სტანდარტული თერმული აღმასვლის ნიმუშად?

დანომრეთ თერმული აღმასვლი წინა 6 ტემპერატურული მონაცემი. გააგეღეთ LTL-ის და HTL-ის განმსაზღვრელი ხაზები. დანომრეთ ტემპერატურული მონაცემები, რომელიც სრულ თერმულ აღმასვლას ქმნის.

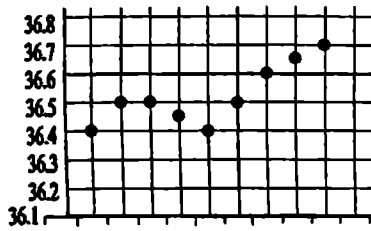
ანალოგიურად შეაგეთ 3, 4, და 5 ცხრილები. შემდგომ შეადარეთ თქვენი ნამუშევარი "სავარჯიშო ცხრილების" ბოლოს მოთავსებულ პასუხებს. ჯერ შეაგეთ ერთი ცხრილი და შეამოწმეთ პასუხი, შემდეგ მომდევნო და ა. შ. ეს იმიტომ, რომ თუ შეცდომას დაუშვებთ, ის ჩვევად არ გექცეოთ.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 5

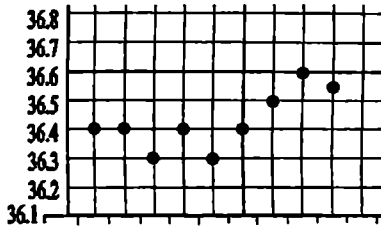
1. ჰორმონი _____ იწვევს ქალის დილის გაღვიძების ტემპერატურის მცირედით მატებას.
2. თერმული აღმასვლა არის ტემპერატურის აწევა უფრო დაბალი დონიდან _____ დონემდე.
3. თერმული აღმასვლის სტანდარტული რაოდენობა არის _____ °C.
4. თერმული აღმასვლის წინ არსებულ 6 ტემპერატურულ მონაცემს ეწოდება _____ ტემპერატურა.
5. LTL არის ტემპერატურული მონაცემების _____, რომლის მიხედვითაც ესაზღვრავთ თერმულ აღმასვლას.
6. ტემპერატურის დაბალ დონეს ესაზღვრავთ თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურის _____ მაჩვენებლების მიხედვით.
7. ტემპერატურის დაბალი დონე რჩება _____ ციკლიდან ციკლამდე.
8. შეაერთეთ ტემპერატურული მონაცემების წერტილები ხაზებით.



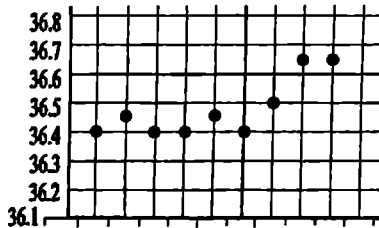
ეს არის _____ ტიპის თერმული აღმასვლის ნიმუში.



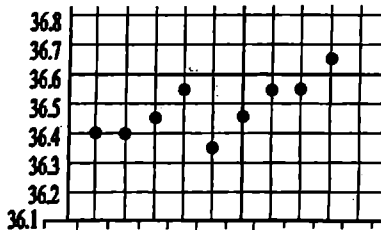
9. გააელეთ LTL-ის და HTL-ის აღმნიშვნელი ხაზები. ეს არის _____ ტიპის თერმული აღმასვლის ნიმუში.



10. გააელეთ LTL-ის და HTL-ის აღმნიშვნელი ხაზები. ეს არის _____ ტიპის თერმული აღმასვლის ნიმუში.



11. გააელეთ LTL-ის და HTL-ის აღმნიშვნელი ხაზები ეს არის _____ ტიპის თერმული აღმასვლის ნიმუში.



12. იმისათვის, რომ გააფიქროთ ეს ნიმუში, უნდა გამოიყენოთ _____ წესი.

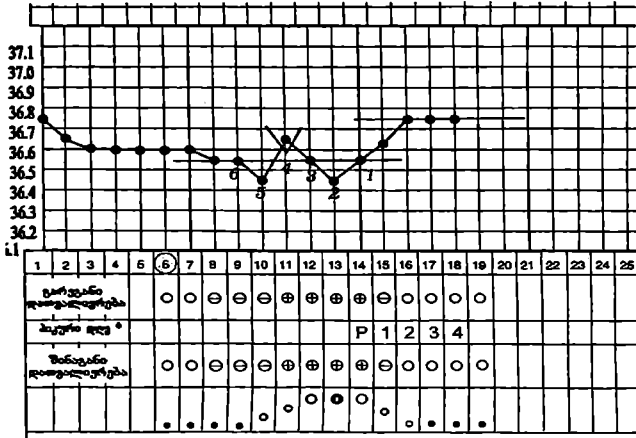
პასუხები

1. პროგესტერონი;
2. უფრო მაღალ;
3. 2/10;
4. თერმული აღმასვლის წინა 6;
5. დაბალი დონე;
6. მაღალი ვარგისი;
7. უცვლელი;
8. სრული;
9. მყარი;
10. საერთო;
11. საერთო;
12. "შეკრუვის";

6

არაწესიერი ტემპერატურების “შეკრევა”

ზოგჯერ თქვენს ტემპერატურულ მრუდს შესაძლოა ისეთი სახე ჰქონდეს, როგორც ეს სურ. 6.1-ზეა ნაჩვენები



სურათი 6.1 ტემპერატურის ჩამოწეული დაბალი ზღვარი

თუ ამ სურათს კარგად დააკვირდებით, შენიშნავთ, რომ მე-15 დღიდან დაწყებული ტემპერატურული მაჩვენებლები ერთგვარ თერმულ აღმასვლას ქმნის. მაგრამ, როდესაც რომელიმე წესის გამოყენებას შეეცდებით, მიხედვით, რომ III ფაზის დასაღწენად ვერც ერთი წესი ვერ გამოგადგებათ, მე-12 თავში მოყვანილი წესების ჩათვლით. სტანდარტული წესის თანახმად ტემპერატურის დაბალი ზღვარი უნდა გაიელოს აწვეის წინა ექვსი ნორმალური ტემპერატურული მაჩვენებლიდან ყველაზე მაღალ მაჩვენებელზე. სურათის თანახმად, ეს მე-11 დღეს აღნიშნული მაჩვენებელია, რომელიც 36.65 °C უდრის. თუ ტემპერატურის დაბალ დონეს (LTL) ამ მაჩვენებელზე გაავლებთ, მაშინ პიკის დღიდან მეოთხე დღეს თერმული ზესვლა მხოლოდ 1/10 °C იქნება LTL-დან. მაგრამ გადაკვეთისათვის საჭიროა თერმული ზესვლა 2/10 °C-ით. რა უნდა ვქნათ?

ზუსტად ასეთი შემთხვევებისთვის შეიმუშავა CCL-მა “შეკრევის” პრინციპი.

ძირითადი პრინციპი

ძირითადი პრინციპი ასეთია: როდესაც თერმული აღმასვლის მრუდი ყველანაირად გამოსადეგია ინტერპრეტირებისათვის, გარდა იმისა, რომ ერთი ან ორი სანდო ტემპერატურული მაჩვენებელია “გამოვარდნილი” დანარჩენი ექვსიდან, შესაძლებელია ამ მაჩვენებლების “შეკრევა” და ჩამოწევა ისე, რომ სტანდარტული წესების გამოყენება მოხერხდეს.

ძირითადი პრინციპის მიზანია გამოცდილებით მიღებული ცოდნის საშუალებით ასეთი სიტუაციები ნორმის ფარგლებში მოიყვანოს. რა თქმა უნდა, ყველა სიტუაციისათვის შესაბამისი წესის მოგონება შეუძლებელია.

შეკრების წესები

1. “შეკრებით” მხოლოდ მაშინ, როდესაც თერმული აღმასვლის მაჩვენებლები მის წინამორბედ ექვს მაჩვენებელზე აშკარად მაღლაა.
2. “შეკრებით” მაშინ, როდესაც მხოლოდ ერთი ან ორი ტემპერატურული მაჩვენებელია არარეგულარული.
3. როდესაც ორი ტემპერატურული მაჩვენებელია “გამოვარდნილი”, “შეკრებით” ისინი წინამორბედი ექვსი მაჩვენებელიდან შემდეგ უმაღლეს დონემდე ან წინამორბედი ექვსი მაჩვენებლის საშუალო არითმეტიკულის დონემდე. ეს ნიშნავს, რომ როდესაც ორი ტემპერატურული მაჩვენებელი “გამოვარდნილია”, ტემპერატურის დაბალი დონის მაჩვენებელს არასდროს მოათავსებთ წინამორბედი ექვსი მაჩვენებლის საშუალო არითმეტიკულის დონის ქვემოთ.
4. თუ მხოლოდ ერთი ტემპერატურული მაჩვენებელია “გამოვარდნილი”, “შეკრებით” ის წინამორბედი ექვსი მაჩვენებელიდან შემდეგ უმაღლეს დონემდე. ამ შემთხვევაში არ დაგჭირდებათ საშუალო არითმეტიკულის გამოთვლით თავის შეწუხება.

სურათზე 6.1 მე-11 დღეს ჩაწერილი ტემპერატურა “შეკრებით” ტემპერატურული მაჩვენებლის შემდეგ უმაღლეს დონემდე 36.55 °C, ჩათვალეთ მე-15 დღე ტემპერატურის აღმასვლის ტენილის ნაწილად, მითუმეტეს იმის გათვალისწინებით, რომ ეს დღე პიკური დღის შემდეგ მოდის. გააუღეთ ფანქრით ხაზი ტემპერატურის 36.55 °C მაჩვენებელზე მე-7-დან მე-15 დღემდე და ეს იქნება “შეკრევილი” LTL, ანუ ტემპერატურის დაბალი დონე.

საშუალო არითმეტიკულის განსაზღვრა

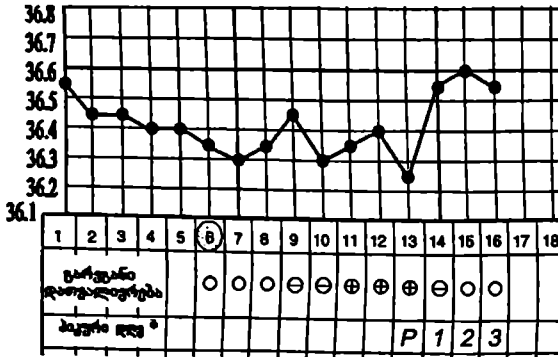
შეკრბით ტემპერატურის წინამორბედი ექვსი მაჩვენებელი; გაყავით მიღებული შედეგი ექვსზე და ეს იქნება საშუალო არითმეტიკული.

შეხედეთ სურათს 6.2, წარმოადგენს თუ არა მე-14-16 დღეებში ჩაწერილი ტემპერატურული მაჩვენებლები სრულ თერმულ აღმასვლას? წარმოადგენს იმ შემთხვევაში, თუ LTL-ს 36.35 °C-ზე ჩამოეწევა.

საშუალო არითმეტიკულის გამოთვლა ორნაირად შეიძლება: 1) შეკრბით ყველა მაჩვენებელი და გაყოთ ექვსზე ან 2) შეამოწმეთ ტემპერატურული მაჩვენებლები განსაზღვრული დონის ზემოთ და ქვემოთ, როგორც მომდევნო მაგალითში:

სურათზე 6.2 აორჩიეთ 36.35 °C ტემპერატურის დაბალ დონედ. მე-9 დღეს ჩაწერილი ტემპერატურა ამ მაჩვენებელზე 0.1-ით ზემოთაა, მე-12 დღეს ჩაწერილი 0.05-ით. ასე, რომ ერთად ისინი LTL-ის 0.15-ით ზემოთ არიან. მე-10 დღე 0.05-ით დაბლაა 36.35 °C-ზე, ხოლო მე-13 - 0.1-ით, ესე იგი ერთად 0.15-ით. LTL-ის ზემოთ და ქვემოთ მდებარე ტემპერატურული მაჩვენებლები ერთმანეთს აბალანსირებს და ადასტურებს იმას, რომ 36.35 °C მართლაც საშუალო არითმეტიკულია და იმასაც, რომ მე-9 და მე-12 დღეს ჩაწერილი ტემპერატურული მონაცემები უნდა “შეიკრიბოს” ამ დონემდე. ამის გაკეთება უფრო ადვილია, ვიდრე დაწერილი ტექსტების კითხვა.

გამოიყენეთ ფანქარი LTL-ის ხაზის გასაგლებად 36.35 °C-ზე და ტემპერატურის მაღალი დონის, ანუ HTL-ის ხაზის გასაგლებად 36.55 °C-ზე.

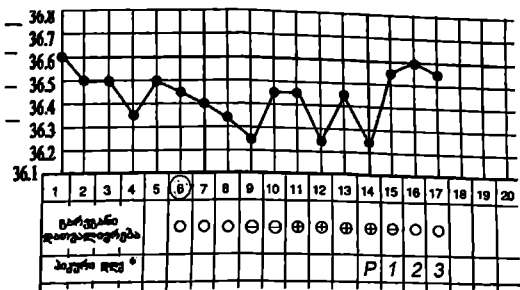


სურ. 6.2 საშუალო არითმეტიკულის განსაზღვრა

გასაშუალოება

თუ სამი ტემპერატურული მონაცემი გაქვთ, რომლებიც პრობლემებს კმნის, თქვენ ვერ შეძლებთ მათ შეკრებას სამი დაბალი ტემპერატურული მონაცემის დონემდე. ამის მაგიერ განსაზღვრეთ საშუალო არითმეტიკული, როგორც ეს წინა გვერდზეა მოყვანილი. ამას ეწოდება გასაშუალოება. დარწმუნდით, რომ მიმატება და გაყოფა არ შეგეშალათ; შემდეგ გამოიყენეთ ლოგიკა. მაგალითად იხ. სურ 6.3, სადაც მოყვანილია სამი ტემპერატურა 36.45 °C-ზე და სამიც 36.25 °C-ზე. ლოგიკისა და გამოთვლების გამოყენებით აღვიღად მიხედვით, რომ საშუალო ტემპერატურა არის 36.35°C. თუ თქვენ რაიმე განსხვავებული შედეგი მიიღეთ, გადაამოწმეთ იგი. ფანქრით გააეღეთ LTL-ის აღმნიშვნელი ხაზი 36.35°C-ზე და HTL 37.05 °C-ზე.

ჩვეულებრივ, ჩვენ არ ვურჩევთ ხოლმე გასაშუალოებას, ვინაიდან ამ დროს შესაძლებელია მათემატიკური შეცდომების დაშვება.



სურ 6.3 სამი მაღალი ტემპერატურული მონაცემის გასაშუალოება

III ფაზის რომელი წესები?

შეიძლება თუ არა “შეკრევის” წესების გამოყენება III ფაზის ყველა წესთან? ვინაიდან ჩვენ ჯერ არ აღგვიწერია სხვადასხვა წესები, ამ შემთხვევაში ცოტა ეუსწრებთ მოვლენებს. მაგრამ, წესები, რომელთაც განვიხილავთ, ეხება შეკრევის წესს და ზუსტად აქედან გამომდინარე ჩავსვით ეს თავი ტემპერატურების ინტეგრატაციების თავის შემდეგ.

“შეკრევის” პრინციპების გამოყენება შემდეგ შემთხვევებშია მიზანშეწონილი:

წესი C: შეიძლება. იხ. მე-10 თავი

წესი B: შეიძლება. იხ. მე-12 თავი

წესი K: შეიძლება. განსაკუთრებულ შემთხვევებში.

- სრული თერმული აღმასვლის სამი დღის შემდეგ საჭიროა გაშრობის სამი დღე.
- თერმული აღმასვლის ოთხი დღის შემდეგ საჭიროა გაშრობის მხოლოდ ორი დღე. იხ. მე-12 თავი

წესი R: შეიძლება მხოლოდ ერთი ტემპერატურული მონაცემის შეკრევა 1 °C-ის 0.05-ით. იხ. მე-12 თავი

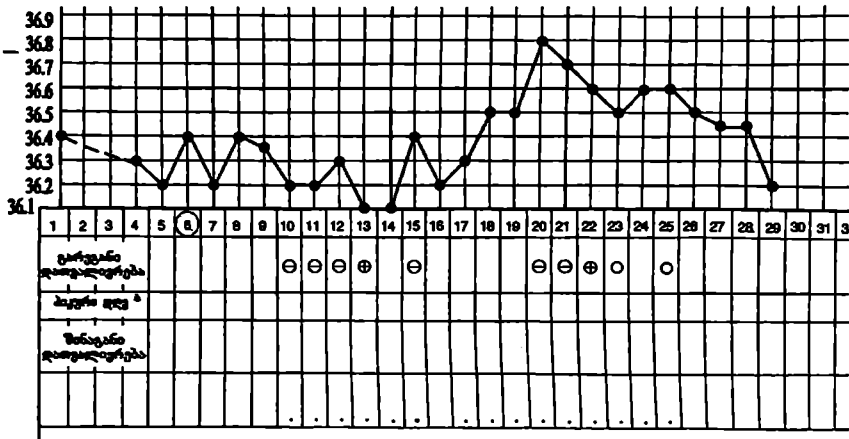
მხოლოდ ტემპერატურული: შეიძლება. იხ 26-ე თავი.

როდის გამოვიყენოთ?

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, “შეკრევის” გამოყენება შესაძლებელია მაშინ, როდესაც თქვენ ხედავთ აშკარა თერმულ აღმასვლას, მაგრამ იმის გამო, რომ წინა ექვსი ტემპერატურული მანევრებიდან ერთი ან ორი “გამოვარდნილია”, ვერ ხერხდება სტანდარტული წესების გამოყენება.

მნიშვნელოვანია: “შეკრევის ან გასაშუალოების მეთოდი არასდროს გამოვიყენოთ იმ აუცილებელი საჭიროების გარდა, როცა არ ხერხდება არც ერთი წესის მორგება რომელიმე კონკრეტული დღისათვის.

მეორე მხრივ, არ შეგვეზინდეთ “შეკრევა”, როდესაც სიტუაცია ნათელია გარდა იმისა, რომ ერთი-ორი ტემპერატურული მონაცემი გამოვარდნილია საერთო ხაზიდან. მაგალითად, კიდევ ერთხელ იხ. სურათი 6.1. დავეუშვათ ქმარი აპირებს ქალაქიდან გასვლას 19-ში დილით. კიდევ ერთი დღე დაეცა იმისათვის, რომ ტემპერატურამ აიწიოს, ნიშნავს ყველანაირ მიზეზგარეშე ერთი კვირით მეტის მოცდას.



სურ 6.4 “შეკრევა” მხოლოდ ტემპერატურის წესის გამოყენებით

* კონკრეტულ დღეს. სურათზე 6.4 ღორწოს მონაცემების არარსებობა ყველაზე საჭირო მომენტში შეუძლებელს ხდის სიმპტო-თერმული მეთოდის გამოყენებას, ასე რომ უნდა მივმართოთ მხოლოდ ტემპერატურის წესს, რომელიც 26-ე თავშია აღწერილი. ამ წესის გამოყენება საჭიროებს ტემპერატურის ოთხდღიან აღმასვლას, რომლიდანაც ბოლო სამი აღწევს ტემპერატურის მაღალ დონეს HTL-ს. “შეკრევის” გარეშე თქვენ იძულებული გახდებით ტემპერატურის საწყისი დონე დასვათ 36.4 °C-ზე. 21-ე დღეს საკუთარ თავს ეტყვიით: “ხეა!”.

მიუხედავად ამისა, საილუსტრაციოდ წარმოგიდგინთ შემდეგ მაგალითს: წარმოიდგინეთ, რომ ხვალ დილით ადრე თქვენი მეუღლე ქალაქიდან მიემგზავრება. ისმის კითხვა: “არის თუ არა ეს ის შემთხვევა, როცა შეგვიძლია ვიფიქროთ, რომ 21-ე დღეს III ფაზაში იმყოფებით?” პასუხი: “დიახ, “შეკრევის” გამოყენებით.” უბრალოდ “შეკრევიტ” მე-15 დღის ტემპერატურა შემდგომ ყველაზე მაღალ დონემდე, ანუ 36.3 °C-მდე და ამგვარად მიიღებთ “შეკრევილ” LTL-ს (ტემპერატურის დაბალი დონე). ამის შემდეგ შეძლებთ ოთხდღიანი მხოლოდ ტემპერატურის წესის გამოყენებას 21-ე დღისთვის.

სამარჯიშოები

ცხრილები 8, 11, 13, 15 და 22.

ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ცხრილი მე-10-12 თავებში აღწერილ წესებს ეხება. ასე, რომ შესაძლოა თქვენ მათი გაკეთება შესაბამისი თეორიული ცოდნის დაუფლებამდე გადადოთ.

მე-8 ცხრილში მოყვანილია მაგალითი, როდესაც “შეკრეჭა” გეხმარებათ შექმნილ სიტუაციას რომელიმე კონკრეტული წესი მოარგოთ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ თითო დღით ცდას არანაირი შედეგები არ მოაქვს 23-ე დღემდე, ეინაიდან ტემპერატურული მონაცემები ციკლის მე-13 და მე-15 დღეს მაღალია. მიუხედავად ამისა მე-19 დღეს სახეზეა ოთხდღიანი თერმული აღმასვლა.

მე-11 ცხრილზე აღწერილია შეკრეჭის კლასიკური მაგალითი K წესის გამოყენებით. ამ შემთხვევაში ჩვენ ვხედავთ სრული თერმული აღმასვლის სამ დღეს და აგრეთვე გამოშრობის სამ დღეს (იმისათვის, რომ “შეკრეჭილი” K წესი გამოვიყენოთ გამოშრობის მხოლოდ ორი დღის არსებობისას, საჭიროა სრული თერმული აღმასვლის ოთხი დღე. ეს აღნიშნული იყო ზემოთ “III ფაზის რომელი წესი” ნაწილში და უფრო დაწერილებით განხილულია მე-12 თავში).

მე-13 ცხრილი უსაფუძვლო “შეკრეჭის” მაგალითია, სადაც “შეკრეჭა” არც კი დააჩქარებდა III ფაზის დაწყებას. ამის უფრო მეტ მაგალითებს იხილავთ მე-17, მე-18 და 21-ე ცხრილებში.

მე-15 ცხრილზე ასახულია აწვევის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურული მონაცემის გასაშუალოების მაგალითი.

22-ე ცხრილზე მოყვანილია როგორც “შეკრეჭის”, ისე გასაშუალოების მაგალითები.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 6

(ეს კითხვები მოიცავს იმ საკითხებსაც ტემპერატურის შესახებ, რომლებიც განხილული იყო წინა თავებში)

1. პირველი კითხვა, რომელიც ტემპერატურული მრუდის შესახებ გებადებათ, არის: “გვაქვს თუ არა _____ ტემპერატურული მონაცემი _____-ზე მაღლა?”

2. მეორე კითხვა: “ტემპერატურის მაღალი მონაცემები _____ მაღლაა თუ არა _____-ზე იმისათვის, რომ შესაძლებელი გახდეს რომელიმე კონკრეტული წესის გამოყენება?”

3. გამოშრობის დღეების მინიმალური რაოდენობა, რომელიც საჭიროა სიმპტომური მეთოდის ნებისმიერი წესის გამოსაყენებლად, არის _____ დღე. მხოლოდ _____ წესი იყენებს ამ დღეების მინიმალურ რაოდენობას.

4. სიმპტომ-თერმული მეთოდის III ფაზის ყველა წესს სჭირდება თერმული აღმასვლის მინიმუმ _____ დღე.

5. თუ წინამორბედი ექვსი ტემპერატურული მაჩვენებლიდან, რომელიმეს “შეკრიჭაუთ” და გაკვეთ თერმული აღმასვლის სამი დღე, მაშინ საჭირო იქნება გამოშრობის მინიმუმ

_____ დღე გადაკვეთისათვის.

6. თუ საჭიროა რომ III ფაზის რომელიმე წესი სიტუაციას მორავთ, შეგიძლიათ წინამორბედი ექვსი ტემპერატურიდან “შეკრიჭოთ” მაქსიმუმ _____ ტემპერატურული მონაცემი _____-მდე.

7. სწორია _____ არასწორია _____ “შეკრეჭა” შეიძლება გამოიყენოთ CCL-ის III ფაზის ნებისმიერ წესთან ერთად.

8. სწორია _____ არასწორია _____ თუ წინამორბედ ექვს ტემპერატურულ მონაცემში გაკვეთ სამი, რომელიც დანარჩენ სამზე მაღლაა, შეგიძლიათ სამივე “შეკრიჭოთ” დანარჩენი სამიდან უმაღლესის დონემდე.

9. სწორია _____ არასწორია _____ წინამორბედი ექვსი ტემპერატურული მონაცემის საშუალო არითმეტიკული გამოითვლება ექვსივეს შეკრებით და მიღებული შედეგის ექვსზე გაყოფით.

10. სწორია _____ არასწორია _____ როდესაც ორ ტემპერატურულ მონაცემს “კრეჭთ”, შესაძლოა “შეკრეჭილი” LTL უფრო დაბლა მოათავსოთ, ვიდრე წინამორბედი ექვსის საშუალო არითმეტიკული.

11. სწორია _____ არასწორია _____ თუ ხუთი ტემპერატურული მონაცემი გაკვეთ 36.4 °C-ზე და ერთ მონაცემს “კრეჭთ” 36.5 °C-დან 36.4 °C-ზე, ეს ნიშნავს რომ სწორად განსაზღვრეთ ტემპერატურის დაბალი დონე - LTL 36.4 °C.

კარგად ავსებთ ცხრილებს? კიდევ ერთხელ გადაიმეორეთ მე-4 თავი “ცხრილების შედგენა.”

პასუხები

1. სამი. . . წინამორბედი ექვს ტემპერატურული მონაცემზე; 2. საკმარისად. . . ტემპერატურის დაბალ დონე LTL; 3. ორი. . . K წესი; 4. სამი; 5. სამი; 6. ორი. . . ტემპერატურის შემდეგი უმაღლესი დონე; 7. სწორია, მაგრამ ზოგიერთი შესლუდებით K და R წესებისთვის; 8. არასწორია; 9. სწორია; 10. არასწორია; 11. სწორია. როდესაც მხოლოდ ერთ მონაცემს “კრეჭთ”, არ არის საჭირო საშუალო არითმეტიკულის გადამოწმება, მაგრამ ამ შემთხვევაში კიდევაც რომ გადაამოწმოთ, ნახეთ რომ მიღებული 36.416 სწორად მრგვალდება 36.4-მდე;

როგორ ბავშვივართ ლორწოს მონაცემები

მე-3 თავში თქვენ ისწავლეთ, თუ როგორ უნდა აწარმოოთ გარეგანი დაკვირვება ლორწოზე. ამ თავში ისწავლით, თუ როგორ უნდა გაშიფროთ ლორწოს მონაცემები ფერტილობა-ინფერტილობასთან მიმართებაში. სანამ ამ თავს გაეცნობით, შეგიძლიათ გადაიმეოროთ მე-3 თავი, რომელიც ეხება ლორწოს შეფასებას და - მე-4 თავი, რომელიც ეხება ცხრილების შედგენას.

ძირითადი პრინციპები

ლორწოს მონაცემების გამოყენების ძირითადი პრინციპები შემდგომში მდგომარეობს:

1. პიკური დღის წინ ლორწოს არსებობა დადებითი ნიშანია იმისა, რომ თქვენ იმყოფებით ფერტილურ პერიოდში.
2. ლორწოს გაქრობა პიკური დღის შემდგომ უარყოფითი ნიშანია და მიუთითებს თქვენი ინფერტილური პერიოდის დადგომაზე.
3. მე-3 ფაზა იწყება პიკური დღის შემდგომ, ლორწოს გამოშრობის მეოთხე დღის საღამოდან, და ის იკვეთება სტანდარტული თერმული აღმასვლის სამ დღესთან.

ლორწოს ტიპური ნიმუშის განვითარება

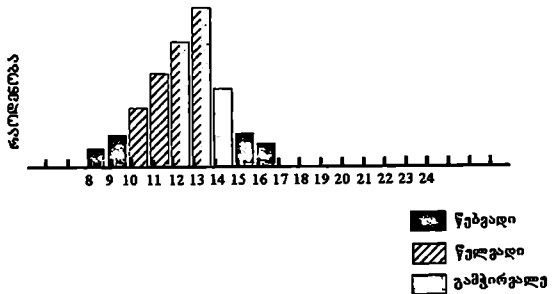
მენსტრუაციის შემდგომ თქვენ გექნებათ რამდენიმე დღიანი მშრალი პერიოდი - არც მენსტრუაცია და არც ლორწო.

შემდგომ დაგეწყებათ წებოვანი ლორწოს გამოყოფა.

თანდათანობით თქვენს ლორწოში მოიმატებს წყლის შემცველობა და ის უფრო გამჭირვალე და წელვადი გახდება; ზოგჯერ ის ჰგავს უმი კვერცხის ცილას. ლორწოში წყლის შემცველობის გაზრდა იწვევს სისეელის შეგრძნებას გარეთა სასქესო ორგანოებზე და ტუალეტის ქაღალდით მოწმენდის დროს გექნებათ სრილის შეგრძნება.

შემდგომ თქვენი ლორწო იწყებს გამოშრობას და გაქრობას. ხშირად ის ისევე ჩნდება მენსტრუაციის წინ. იხ. გვ. 73.

გამოშრობის პროცესის 10-14 დღის შემდეგ იწყება თქვენი ახალი მენსტრუალური პერიოდი.



სურათი 7.1. ლორწოს ტიპური ნიმუში

• როდის იწყება II ფაზა?

ლორწოს (თუნდაც ნაკლებად ფერტილური ლორწოს) გამოყოფის დაწყება არის II ფაზის დასაწყისის დადებითი ნიშანი. ეს ნიშნავს, რომ წებვადი ლორწო, რომლითაც ჩვეულებრივ იწყება ლორწოს გამოყოფის პროცესი, არის ფერტილური პერიოდის დადგომის ნიშანი და ასეთ დროს განხორციელებულმა სქესობრივმა კავშირმა შესაძლოა დაორსულება გამოიწვიოს. ჩვენ წებვად ლორწოს "ნაკლებად ფერტილურს" ეუწოდებთ, მაგრამ ეს მხოლოდ "მეტად ფერტილურ" ლორწოსთან შედარების მიზნით, რომელიც მას მოსდევს. ნორმალურ ციკლში "ნაკლებად ფერტილური" ლორწო არის ფერტილური პერიოდის ადრეული ნიშანი. აღნიშნულ წებვადი ლორწო "©" სიმბოლოთ. თუ თქვენ გრძნობთ ლორწოს, რომელიც ჯერ არაა მთლად წებვადი, მაინც აღნიშნეთ "©" სიმბოლოთ.

დამახსოვრეთ: ლორწოს გამოყოფის დასაწყისში ლორწო შესაძლოა შეამჩნიოთ დღის მხოლოდ ერთ მონაკვეთში. ეს დღე მაინც ლორწოს არსებობის დღეა და მიუთითებს მე-2 ფაზის დასაწყისზე.

"მეტად ფერტილურ" ლორწოს მიეკუთვნება შემდეგი ტიპები: ლორწო, რომელიც სისველისა და სრიალის შეგრძნებას ქმნის გარეთა სასქესო ორგანოზე; იწყდება ერთ სანტიმეტრზე მეტად; პკავს უმი კერატინის ცილას; "გამჭვირვადი" ლორწო და ზოგადად "მღვრიე" ლორწო. ასეთი ლორწოს არსებობის დღეები საუკეთესოა დაორსულებისათვის. მეტად ფერტილური ლორწოს აღნიშვნისთვის გამოიყენება "©" სიმბოლო. იხ. თავი 3.

რა არის პიკური დღე?

პიკური დღე არის მეტად ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღე, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც მეტად ფერტილური ლორწო წარმოდგენილია დღის მხოლოდ ერთ მონაკვეთში და მას მოსდევს ლორწოს გამოშრობის დღეები (პიკური დღის მოკლე განმარტება მოყვანილია CCI-ის ყველა ცხრილზე, შენიშვნების განყოფილებაში). პიკური დღე არ წარმოადგენს აუცილებლად პიკური ფერტილობის დღეს. ის ხშირად არც არის ოვეულაციის დღე. ის არც ლორწოს ყველაზე დიდი რაოდენობით არსებობის დღეა. ლორწოს დიდი რაოდენობა აღინიშნება პიკური დღის წინ, ერთი-ორი დღით ადრე, ისე, როგორც ნაჩვენებია სურათებზე 7.1 და 7.2; პიკური დღე უბრალოდ არის ბოლო დღე, როდესაც თქვენ ამჩნევთ მეტად ფერტილურ ლორწოს და მას შემდგომ იწყება ლორწოს გამოშრობის პროცესი.

• როგორ მიგხედეთ თუ რომელია პიკური დღე? პიკურ დღეს წინასწარ ვერ განსაზღვრავთ. თქვენ შეამჩნევთ მკაფიო ცვლილებას "მეტად ფერტილური" ლორწოდან "ნაკლებად ფერტილურ" ლორწოზე გადასვლის და ლორწოს გაქრობის დღეებში. ჩვეულებრივ თქვენ გეძნებათ მხოლოდ წებვადი ლორწო ერთი-ორი დღის განმავლობაში და შემდგომ სრული სიმშრალე. ასეთი ცვლილებების შემდგომ აღნიშნეთ "მეტად ფერტილური" ლორწოს არსებობის ბოლო დღე როგორც პიკური დღე.

ლორწოს რაოდენობა ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც მისი ხარისხი. დიდი რაოდენობით ლორწოს არსებობა წარმოადგენს ფერტილობის ნიშანს.

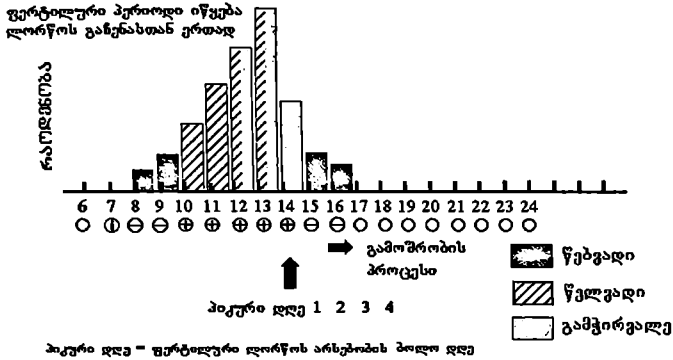
მეტად ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღეებში ზოგჯერ შეამჩნევთ როგორც "მეტად ფერტილურ", ასევე "ნაკლებად ფერტილურ" ლორწოს ერთსა და იმავე დღეს. მიიჩნიეთ ასეთი დღე "მეტად ფერტილური" ლორწოს არსებობის დღედ. ასეთი დღე ჯერ არ არის "გამოშრობის" დღე.

რა არის ლორწოს "პერიოდი"?

ლორწოს "პერიოდი" არის ლორწოს არსებობის ხანგრძლივობა მისი გამოყოფის დასაწყისიდან პიკური დღის ჩათვლით. დასაწყისად მიიჩნევა "ნაკლებად ფერტილური" ლორწოს არსებობის დღე.

ლორწოს ტიპური პერიოდი გრძელდება დაახლოებით 5-7 დღეს.

სურათზე 7.2 ლორწოს პერიოდი იწყება წებვადი ლორწოს გამოყოფით მე-8 დღეს და მთავრდება მე-14 დღეს. პიკური დღე არის მე-14 დღე და გამოშრობის პროცესი იწყება მე-15 დღიდან.



სურათი 7.2 ლორწოს ტიპური ნიმუშის შეფასება

როდის იწყება მე-3 ფაზა?

მესამე ფაზის განსაზღვრის წესი, რომელიც აქცენტს აკეთებს გამოშრობის პროცესზე, არის წესი B: "მე-3 ფაზა იწყება პიკური დღის საღამოს, შემდეგი გამოშრობის ოთხი დღის და საერთო თერმული აღმასვლის სამი დღის გადაკეთის დღიდან". (იხ. წესი B მე-12 თავში).

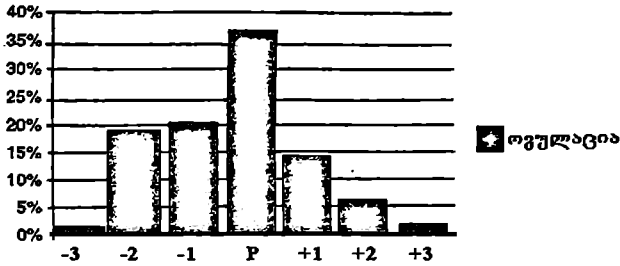
შენიშვნა დამწვებთათვის: თქვენი პირველი ორი ციკლის განმავლობაში დაელოდეთ გამოშრობის პროცესის "სრულ" ან "მყარ" თერმულ აღმასვლებთან გადაკეთებას. აგრეთვე უმჯობესია დაუმატოთ ერთი დღე მე-3 ფაზის განსაზღვრას. ეს ნიშნავს, რომ თქვენი პირველი ორი ციკლის განმავლობაში მე-3 ფაზის განსაზღვრისათვის მოგიწევთ თერმული აღმასვლის სულ ცოტა 4 დღის და გამოშრობის 5 დღის გამოყენება. დეტალური ინფორმაციისთვის იხილეთ მე-10 თავი.

გარკვეულ შემთხვევებში დატვირდებით ლორწოს გამოშრობის მხოლოდ ორი ან სამი დღე, "სრულ" ან "მყარ" თერმულ აღმასვლებთან გადაკეთისათვის. ამ "განვითარებულ" წესებს მე-12 თავში ისწავლით.

შეგიძლიათ ზუსტად განსაზღვროთ ოვულაციის დღე?

არა. თქვენ არ შეგიძლიათ ზუსტად განსაზღვროთ ოვულაციის დღე არც ლორწოს და არც ტემპერატურული მონაცემების საფუძველზე. თუმცა, თუ გაქვთ რამდენიმე ცხრილში გამოსახული ციკლი, თქვენ მათი მონაცემების საფუძველზე მოისაზრებთ, თუ რომელი სამდღიანი ჯგუფი შეიცავს ოვულაციის დღეს.

გამოქვეყნებული გამოკვლევის მიხედვით, ოვულაცია სხვადასხვა ციკლებში შესაძლოა მოხდეს პიკურ დღემდე და მის შემდგომაც. იშვიათად ოვულაცია ხდება პიკურ დღემდე 3 დღით ადრე (1,5%-ში) და პიკური დღის 3 დღის შემდგომ (აგრეთვე 1,5%-ში). უფრო ხშირად ოვულაცია ხდება პიკურ დღეს (37%-ში), აგრეთვე ის ხშირად ხდება შემდეგ დღეებში: პიკურ დღეს-1 (20%), P-2 (18,5%), P+1 (14%), P+2 (6%). აქ განხილულ 65 ციკლთან ერთს (1,5%) არ აღვნიშნებოდა პიკური დღე!



სურათი 7.3 ოველაციის დღის განსაზღვრა პიკურ დღესთან მიმართებაში

7.3 სურათზე მოყვანილი მონაცემები მოპოვებულია ქალთა გარკვეული ჯგუფის პორმონალური ანალიზების საფუძველზე. ამ დიაგრამიდან ჩანს, რომ პიკური დღე ყოველთვის არ ემთხვევა ოველაციის დღეს, მაგრამ ის მაინც კარგი წერტილია ათვლისათვის, განსაკუთრებით ტემპერატურულ მონაცემებთან შეჯერებისას.

- **ლორწოს არარეგულარული მონაცემები**
ლორწოს ზოგიერთი ატიპური ნიმუში განხილულია 27-ე თავში – “ლორწოს არარეგულარული მონაცემები”.

- **წინამენსტრუალური ლორწო**
მენსტრუაციის წინა 1-3 დღის განმავლობაში ხშირად აღინიშნება ლორწოს გამოყოფა, ზოგჯერ მეტად ფერტილური ტიპისაც კი. ამის მიზეზია პროგესტერონის კონცენტრაციის შემცირება ციკლის ბოლოს და, ბუნებრივია, ეს არ არის ფერტილობის ნიშანი. თქვენ შეგიძლიათ იგნორირება გაუწიოთ ამ ლორწოს, თუ გქონდათ პიკური დღის შემდგომი თერმული აღმასვლა დაახლოებით 10-12 დღის წინ.

- **რა არის მხოლოდ ლორწოზე დაფუძნებული სისტემა?**
ეს სისტემა იყენებს მხოლოდ ლორწოს მონაცემებს ციკლის ფერტილურ-ინფერტილური პერიოდების დასადგენად. 26-ე თავში, “მხოლოდ ლორწო” და “მხოლოდ ტემპერატურა”, გაგაცნობთ ამ სისტემებს. აგრეთვე აგიხსნით, თუ რატომ ვანიჭებთ უპირატესობას ორივე ამ მეთოდის სინთეზს – სიმპტომო-თერმულ მეთოდს. ჩვენ გვჯერა, რომ თქვენ შეისწავლით ფერტილობა-ინფერტილობის ყველა ნიშანს და ურთიერთშეჯერებას, მაგრამ შემდგომში უკვე თქვენი გადასაწყვეტი იქნება გამოიყენებთ სიმპტომო-თერმულ მეთოდს თუ მხოლოდ ლორწოზე ან ტემპერატურაზე დაკვირვების მეთოდებს. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის პრაქტიკაში გატარების რამდენიმე გზა არსებობს, მაგრამ ისინი არ არიან ერთნაირად ადეკვატური.

ახლა დროა პრაქტიკულად გამოვიყენოთ ის, რაც ვისწავლეთ. გადაშალეთ წიგნი “საეარჯიშო ცხრილების” განყოფილებაზე. გადახედეთ 1-ლ ცხრილს, სადაც P-1-2-3-4 არის აღნიშნული, დარწმუნდით რომ გაურკვეველი აქ არაფერია. შემდგომ აღნიშნეთ პიკური დღე და გამოშრობის დღეები ყველა ცხრილზე, გარდა მე-5, მე-8, მე-9, მე-10, მე-16, მე-17, მე-18 და მე-20 ცხრილებისა (ეს ცხრილები შეიცავეს ლორწოს განსაკუთრებულ მონაცემებს და განხილული იქნება მოგვიანებით). შენიშვნა მე-14 ცხრილისათვის: ქალბატონმა გამოიყენა სიმბოლო “⊖” ისეთი ლორწოს აღნიშვნისათვის, რომლის ხარისხის დიფერენცირებაც ვერ შეძლო. მაგრამ საინტერესოა, რომ მაინც იგრძნო რაღაც განსხვავება წინა დღის ლორწოსთან. შეამოწმეთ ყველა თქვენი პასუხი წიგნი შუა ნაწილში მოცემულ პასუხებთან.

და ბოლოს, საეარჯიშო ცხრილებთან მუშაობისას თქვენ შეგახედებთ როგორც სტანდარტული ასევე არასტანდარტული ნიმუშები, რამაც შესაძლოა დაგაბნियोთ. დაი-
მანსოურეთ, რომ ეს ცხრილები სპეციალურად შერჩეულია სხვადასხვა ტიპის წარმოსაჩე-
ნად და შესაძლოა ზოგიერთი ასეთი ნიმუში ცხოვრებაში არც შეგხედეთ. მეორეს მხრივ,
უპიჯობესია მომზადებული შეხედეთ არასტანდარტულ სიტუაციას, თუ ასეთი იქნება
თქვენს პრაქტიკაში.

პითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 7

1. ნაკლებად ფერტილური ლორწოს აღნიშვნისათვის გამოიყენება _____ სიმბოლო.
 2. სპერმის ნარჩენები აღინიშნება _____ სიმბოლოთი.
 3. სიმბოლო "ფ" აღნიშნავს _____
 4. სწორია _____ არასწორია _____ ოველაციის წინა ნაკლებად ფერტილური ლორწოს არსებობის დღეები ინფერტილურია.
 5. სწორია _____ არასწორია _____ "პიკური დღე" ყოველთვის არის დღე, როდესაც თქვენ გაქვთ დიდი რაოდენობით ლორწო.
 6. "პიკური დღე" არის _____ ფერტილური ლორწოს არსებობის _____ დღე, რომელ-
საც მოსდევს ლორწოს გამოშრობის დღეები.
 7. შეხედეთ CCI-ს ყოველდღიური დაკვირვების ცხრილს. სად არის მოთავსებული "პიკური
დღის" განმარტება?
-
8. სწორია _____ არასწორია _____ პიკური დღე ყოველთვის ემთხვევა ყველაზე დიდი
რაოდენობით ლორწოს არსებობის დღეს.
 9. თუ თქვენ გაქვთ როგორც "შეტად ფერტილური", ასევე "ნაკლებად ფერტილური"
ლორწო ერთდროულად, მიიჩნიეთ ეს დღე _____ ლორწოს არსებობის დღედ.
 10. ციკლის პრე-ოველატორულ (პოსტ-მენსტრუალურ) პერიოდში ლორწოს გამოყოფის
დაწყება მიუთითებს _____ დროის დადგომას.
 11. ლორწოს მონაცემების ინტერპრეტაციის საფუძველზე, პოსტ-ოველატორული ინფერ-
ტილობის ფაზა (მე-3 ფაზა) იწყება პიკური დღის შემდგომი გამოშრობის _____ დღის
სადაზომად.
 12. სიმპტომო-თერმული მეთოდის მიხედვით, ლორწოს გამოშრობის პროცესი უნდა იქ-
ვეთებოდეს თერმული ადმასელის სულ ცოტა _____ დღესთან.
 13. სწორია _____ არასწორია _____ მენსტრუაციის შემდგომ, თქვენ შეგიძლიათ ლორწოს
პერიოდის პირველი დღე მიიჩნიოთ ინფერტილურ
დღედ, თუ ამ დღეს აღინიშნება მცირე რაოდენობით
"ნაკლებად ფერტილური" ტიპის ლორწო.

14. სწორია _____ არასწორია _____ რეგულარულ ციკლში თქვენ გაქვთ “მშრალი დღეები” ციკლის პირველი ნახეერის “ლორწოს დღეებს” შორის. თქვენ შეგიძლიათ მიიჩნიოთ ‘მშრალი დღეები’ ინფერტილურ დღეებად.
15. სწორია _____ არასწორია _____ თქვენ გჭირდებათ გამოსრობის სულ ცოტა ორი დღე იმისათვის, რომ შეძლოთ განსაზღვროთ “პიკური დღე” და გამოიყენოთ სიმპტო-თერმული მეთოდის წესები.

პასუხები

- 1.⊖; 2.⊕; 3.სხვადასხვა სახის “შეტად ფერტილურ ლორწოს”; 4.არასწორია; 5.არასწორია; 6.შეტად.. ბოლო; 7.“შენიშვნების” განყოფილების მარცხენა ქვედა კუთხეში; 8. არასწორია; 9.“შეტად ფერტილური”; 10. ფერტილური; 11.მეოთხე; 12.სამ; 13.არასწორია; 14. არასწორია; რადგანაც ლორწოს გამოყოფა დაიწყო, თქვენ უკვე იმყოფებით მე-2 ფაზაში, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ გაქვთ შემთხვევით მშრალი დღე ამ პერიოდში; 15.სწორია;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) Thomas W. Hilgers, Guy E. abraham, and Cavanagh, “Natural Family Planning: I. The peak symptom and estimated time of ovulation,” *Obstetrics and Gynecology* 52:5 (November 1978) 575-582; Table 3, 579.

შინაგანი დათვალიერება და ოვულაციური ტკივილი

ამ თავში გაეცნობით ფერტილური ციკლის სამ ნიშანს – საშვილოსნოს ყელთან არსებულ ლორწოს, საშვილოსნოს ყელის ფიზიკურ ცვლილებებს და შეგრძნებას, რომელსაც ეწოდება “ოვულაციური ტკივილი”. ამ ნიშნების ცოდნა არ არის აუცილებელი სიმპტომურ მეთოდის პრაქტიკაში გატარებისათვის, მაგრამ თქვენ შესაძლოა ისინი ძლიერ სასარგებლოდ მიიჩნიოთ. მაგალითად, ზოგიერთი წყვილი სიმპტომურ მეთოდს პრაქტიკულად ახორციელებს მხოლოდ გარეგან ლორწოზე დაკვირვების და ტემპერატურული მონაცემების საშუალებით, თუმცა ზოგიერთ ქალს უფრო უადვილდება საშვილოსნოს ყელთან არსებული ლორწოს ინტერპრეტაცია.

ჩვენ ამ ნიშნების სწავლების პრაქტიკული და ფსიქოლოგიური მოტივაცია გეაქვს. პრაქტიკული მიზეზი არის ის, რომ - ზოგიერთ ქალს უძნელდება გარეგანი ლორწოს ნიშნების ინტერპრეტაცია და შინაგან ლორწოზე დაკვირვება უადვილდებოდა მათ ამ პროცესს. ფსიქოლოგიური მიზეზი არის ის, რომ - თქვენ ვერ აირჩევთ რაიმეს, სანამ არ გეცოდინებათ მის შესახებ. ჩვენ გაძლევთ საშუალებას, რომ გააკეთოთ არჩევანი ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სხვადასხვა მეთოდებს შორის. შეგიძლიათ წაიკითხოთ ჩვენი სწავლების ფილოსოფიის შესახებ ამ სახელმძღვანელოს “შესავლის” ბოლო გვერდზე.

შინაგან ლორწოზე დაკვირვება

შინაგან ლორწოზე დაკვირვების მიზანია მისი მოპოვება გამოყოფის ადგილთან, ანუ საშვილოსნოს ყელის პირთან. გამოცდილებამ აჩვენა, რომ ლორწო საშვილოსნოს ყელთან ერთი-სამი დღით ადრე შეიმჩნევა, ვიდრე სასირცხო ბაგეებთან. მაგრამ შესაძლოა ლორწო ერთდროულად გაჩნდეს როგორც საშვილოსნოს ყელთან, ასევე საშოს ბაგეებთან.

შინაგანი დათვალიერების უპირატესობა ის არის, რომ თქვენ ადრეულად შეამჩნევთ ლორწოს გამოყოფის დაწყებას. ამას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ეყრდნობით ლორწოს მონაცემებს მე-2 ფაზის დასაწყისის განსაზღვრისათვის.

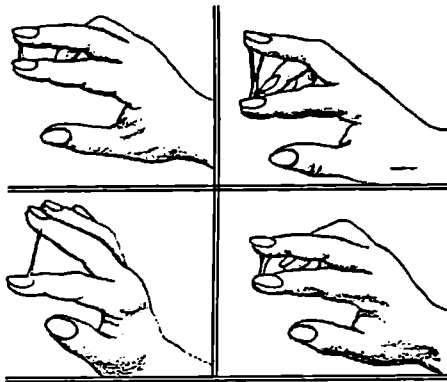
როგორ ვაწარმოოთ შინაგანი დაკვირვება ლორწოზე

შინაგანი დაკვირვებისთვის მოათავსეთ საჩვენებელი და შუა თითები საშოში საშვილოსნოს ყელამდე. გაშალეთ თითები და მოათავსეთ ისინი ყელის სხვადასხვა მხარეს დაახლოებით 1.5 სანტიმეტრით ზემოთ. შემდეგ ფაქიზად გააცურეთ თითები ყელის მწვერვალისკენ, სანამ ერთმანეთს არ შეეხება. ამ პოზიციაში გამოიღეთ თითები. ახლა გაშალეთ ისინი და დახედეთ ლორწოს. თუ ლორწო არის, ის მიეწებება თქვენს თითებს. თუ ის იწველება 1სმ-ზე ნაკლებად, მას ეწოდება წებვადი, ხოლო თუ - 1სმ-ზე მეტად, ეწოდება წელივადი. ჩვენ ხაზს ვუსვამთ - “ფაქიზად”, არ შეეცადოთ გამოწწროთ ლორწო საშვილოსნოს ყელიდან. თქვენ იღებთ იმას, რაც უკვე გადმოდენილია საშვილოსნოს ყელის პირიდან.

მნიშვნელოვანია: თქვენ ყოველთვის იგრძნობთ სისველეს საშოში. ასეთი სისველე აქ ყოველთვის არის და არ აგერიოთ ის სისველის შეგრძნებასთან სასირცხო ბაგეებთან. ასე, რომ "სისველის შეგრძნება", როგორც ფერტილობის ნიშანი, ეხება მხოლოდ "გარეგან დათვალიერებას", ანუ სისველის შეგრძნებას სასირცხო ბაგეებთან.

მნიშვნელოვანია: თქვენ ყოველთვის იგრძნობთ სისველეს საშოში. ასეთი სისველე აქ ყოველთვის არის და არ აგერიოთ ის სასველის შეგრძნებასთან სასირცხო ბაგეებთან. ასე, რომ "სისველის შეგრძნება", როგორც ფერტილობის ნიშანი, ეხება მხოლოდ "გარეგან დათვალიერებას", ანუ სისველის შეგრძნებას სასირცხო ბაგეებთან.

აგრეთვე მნიშვნელოვანია: დაიბანეთ ხელები საპნით შინაგანი დათვალიერების წინ. თუ გაქვთ გრძელი ფრჩხილები, ან მოიჭერით ისინი, ან არ ჩაატაროთ შინაგანი დათვალიერება, ან ჩაატარეთ დიდი სიფრთხილით.



სურათი 8.1 საშვილოსნოს ყელის ლორწო

როდის დაეიწყეთ?

შინაგანი დაკვირვება დაიწყეთ როგორც კი დამთავრდება თქვენი მენსტრუალური პერიოდი ან მაქსიმუმ მე-9 დღიდან, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ შენარჩუნებული იქნება მცირე რაოდენობით ლაქები.

როდის და რა სიხშირით?

1-ლი ფაზის განმავლობაში: თუ თქვენ არ აწარმოებთ გარეგან დაკვირვებას, მაშინ შინაგანი დაკვირვება აწარმოეთ დღეში ორჯერ – შუადღისას და ძილის წინ. თუ თქვენ აწარმოებთ რეგულარულ გარეგან დაკვირვებას, მაშინ მხოლოდ ძილის წინ საკმარისი იქნება. დღეში ერთხელ, საღამოს შინაგანი დაკვირვება არ შეცვლის დღის განმავლობაში გარეგანი დაკვირვებების ხარისხს. ზედმეტად ხშირი შინაგანი დაკვირვებების შედეგად კი შესაძლოა ძლიერ შეამციროთ ზუსტი გარეგანი დაკვირვებებისათვის საჭირო ლორწოს რაოდენობა.

დღეში ერთხელ წარმოადგენს მინიმუმს, ხოლო დღეში ორჯერ კი – მაქსიმუმს.

მე-2 ფაზის განმავლობაში: თუ თქვენ გაქვთ დიდი რაოდენობით გარეგანი ლორწო, არ მოგიწევთ შინაგანი დაკვირვების ჩატარება ლორწოს ტიპური "პერიოდის" დასასრულ-

ლამდე. შემდგომ დიწყოთ მისი განხორციელება მეტად ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღის დასადგენად. ჩაატარეთ ის დღეში ორჯერ, თუ არ აწარმოებთ გარეგან დათვალეობებს.

მე-3 ფაზის დროს არ არის შინაგანი დაკვირვების წარმოების საჭიროება მათთვის, ვინც იყენებს სიმპტომ-თერძულ მეთოდს. მაგრამ თუ თქვენ იყენებთ მხოლოდ ლორწოზე დაკვირვების მეთოდს, განაგრძეთ ის დღეში ერთხელ საღამოს ან სქესობრივი კავშირის წინ. ამის მიზეზი ახსნილია "ლორწოს ორმაგი პერიოდის" განყოფილებაში 27-ე თავში - "არარეგულარული ლორწოს ნიმუშები".

დაკვირვების დეტალები

როდესაც აწარმოებთ როგორც შინაგან, ასევე გარეგან დათვალეობებს ერთსა და იმავე დროს, ჯერ ჩაატარეთ გარეგანი დათვალეობები.

როდესაც თქვენ ჯერ სწავლობთ ორივე სახის დაკვირვებას, ჩაწერეთ დეტალურად ის, რასაც შეამჩნევთ. როდესაც გარკვეულ გამოცდილებას შეიძენთ, ჩაწერეთ მხოლოდ სიმბოლოებით.

შინაგანი დაკვირვების დღის განმავლობაში მხოლოდ ერთხელ ან ორჯერ ჩატარების მიზანი არის ის, რომ საშუალება მისცეთ ლორწოს დაგროვდეს საკმარისი რაოდენობით და შესამჩნევი გახდეს გარეგანი დათვალეობების შედეგად. ხშირმა შინაგანმა დათვალეობებმა შესაძლოა შეცვალოს გარეგანი დათვალეობების ხარისხი.

• შინაგანი ლორწოს სიმბოლოები

შინაგან ლორწოს აღენიშნაეთ იგივე სიმბოლოებით:

- ⊕ - მეტად ფერტილური ლორწო;
- ⊖ - ნაკლებად ფერტილური ლორწო;
- - ლორწოს ვერც გრძნობთ და ვერც ხედავთ.

ფერტილური ლორწო არის წებვადი ან წელვადი. ლორწოს წელვადობის დახასიათებისათვის შეგიძლიათ ჩაწეროთ თუ რამდენ სანტიმეტრზე იწელება ის თითების გაშლისას.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
გარეგანი დათვალეობები						⊕	○	○	○	○	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	○	○	○	○	○	○			
ბაქური ტყე *															P	1	2	3	4					
შინაგანი დათვალეობები					○		⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	○	○							

სურათი 8.2 ცხრილში შეტანილი ლორწოს მონაცემები

ლორწოს მონაცემების ცხრილებში შეტანა

ზემოთ მოყვანილ მაგალითზე ჩანს, რომ მენსტრუაცია გრძელდებოდა 5 დღეს. მე-6 მე-7 დღეების განმავლობაში ლორწო არ აღინიშნებოდა არც შინაგანი და არც გარეგანი დათვალეობებით, მე-8 დღეს ნაკლებად-ფერტილური ლორწო შემჩნეულ იქნა საშვილოსნოს ყელთან, რაც აღნიშნულია შინაგანი დათვალეობების განყოფილებაში. გარეგანი დათვალეობებით ლორწო არ აღინიშნებოდა მე-10 დღემდე. შინაგანი დაკვირვების შედეგად კი ლორწო აღინიშნა 3 დღით ადრე. 3 დღიანი განსხვავება გარეგან და შინაგან დაკვირვებებს შორის იშვიათია, მაგრამ ეს მაგალითი მეტად თვალსაჩინოა და ხაზს უსვამს შინაგანი დათვალეობების სარგებლობას ამ კონკრეტულ სიტუაციაში.

სურათზე 8.2 ჩანს, რომ მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღე - პიკური (პიკის) დღე ერთი და იგივეა როგორც შინაგანი, ასევე გარეგანი დათვალეობების მიხედვით. როდესაც ისინი არ ემთხვევა, გირჩევთ გამოშრობის დღეების ათვლა დაიწყოთ იმ პიკური დღიდან, რომელიც უფრო გვიან მოდის.

საშვილოსნოს ყელი

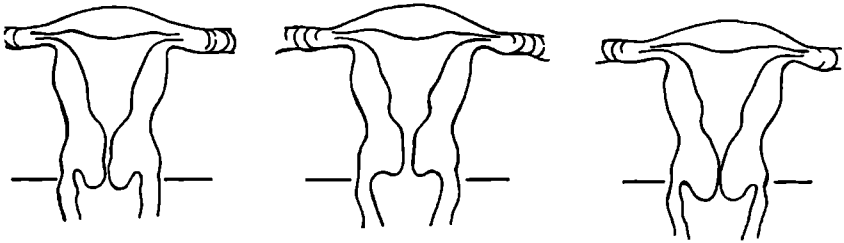
საშვილოსნოს ყელი არის საშვილოსნოს ნაწილი, რომლითაც ის იხსნება საშოში. ის არის მყარი კონსისტენციის, ფორმით ჰგავს ცილინდრს და დაახლოებით 2,5 სმ-ია სისქეში. საშვილოსნო შეგიძლიათ მიამსგავსოთ უყუნწო მსხალს, ბოლოთი (ვიწრო ნაწილთ) ქვემოთ. საშვილოსნოს ყელის პირი მართლაც შეიგრძნობა როგორც მსხლის ბოლო ამოჭრილი ყუნწით.

რა ცვლილებებს განიცდის საშვილოსნოს ყელი?

ოფულაციამდე საშვილოსნოს ყელი განიცდის სამი სახის ცვლილებას და ოფულაციის შედგომ ეს ცვლილებები უკუგანვითარებას განიცდის.

ციკლის ინფერტილურ ფაზაში საშვილოსნოს ყელი არის მაგარი კონსისტენციის, დახურული და შედარებით ადვილად მისაწვდომი თქვენს ყველაზე გრძელი თითის საშუალებით.

ოფულაციის მოახლოებასთან ერთად, საშვილოსნოს ყელი განიცდის ცვლილებებს, რომლებიც ასახულია სურათზე 8.3.



სურათი 8.3 საშვილოსნოს ყელის ცვლილებები

1. საშვილოსნოს ყელის პირი ოდნავ იღება.
2. საშვილოსნოს ყელის მწვერვალი რბილდება; ის რეზინით ხდება და სირბილით ემსგავსება საშოს კედლებს და ტუჩებს.
3. საშვილოსნოს ყელი მალე იწვეს და ძნელად მისაწვდომი ხდება. ზოგიერთი ქალი ციკლის მე-2 ფაზაში საერთოდ ვერ წვდება საშვილოსნოს ყელს თითებით.

და, ბოლოს, საშვილოსნოს ყელის ღორწო საშვილოსნოს ყელს აძლევს სრიალის შეგრძნებას.

ეს ცვლილებები საფეხურებრივად ვითარდება ფერტილური ციკლის განმავლობაში. თქვენ სულ ცოტა 3 ციკლის გამოცდილება დაგჭირდებათ, რომ მოახდინოთ ამ ცვლილებების ზუსტად ინტერპრეტაცია. შესაძლოა 6 ციკლის გამოცდილებაც კი დაგჭირდეთ.

ოფულაციის შემდეგ საშვილოსნოს ყელი მალე უბრუნდება ოფულაციამდელ მდგომარეობას.

1. საშვილოსნოს ყელის პირი იხურება, ხშირად უფრო მკვიდროდ, ვიდრე ის იყო გახსნის წინა პერიოდში.

საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება არ წარმოადგენს სიმპტო-თერაპიული მეთოდის გამოყენების აუცილებელ პირობას, მაგრამ ზოგიერთი ქალი მას შეტად სასარგებლოდ მიიჩნევს.

2. საშვილოსნოს ყელი მაგრდება, კონსისტენციით ემსგავსება ცხვირის წვერს.
3. საშვილოსნოს ყელი იწვეს დაბლა და ადვილად მისაწვდომი ხდება. ხშირად ის იწვეს უფრო დაბლა, ვიდრე ოვულაციის წინა პერიოდში.

ლორწოს არარსებობა საშვილოსნოს ყელს აძლევს ნაკლებად მოლიპულობის შეგრძნებას მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობის პერიოდთან შედარებით.

- რატომ განიცდის საშვილოსნოს ყელი ამ ცვლილებებს?

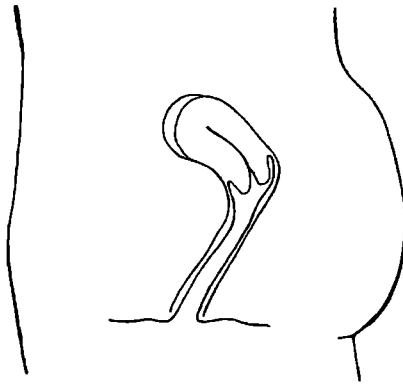
ოვულაციის წინ საშვილოსნოს ყელის პირის გახსნა და საშვილოსნოს ყელის აწვევა აადვილებს სპერმატოზოიდების მიგრაციას. ჩვენ არ ვიცით აქვს თუ არა დარბილებას რაიმე ფუნქცია. ოვულაციის შემდეგ საშვილოსნოს ყელის პირის მჭიდროდ დახურვა და ლორწოს გასქელება აფერხებს სპერმატოზოიდების და სხვა მიკროორგანიზმების მიგრაციას საშვილოსნოში.

როგორ უნდა დაგაკვირდეთ საშვილოსნოს ყელის ცვლილებებს?

საშვილოსნოს ყელის ცვლილებებზე დაკვირვების უმარტივესი მეთოდი შემდგომში მდგომარეობს: დაჯექით ღია უნიტაზზე. მოათავსეთ შუა თითი საშოში და შეხეთ საშვილოსნოს ყელს. თუ თქვენ იმყოფებით 1-ლ ან მე-2 ფაზაში და ვერ სწვდებით მას, მეორე ხელით დააწეით მუცელს ქვემოთ. ეს მანევრი დაბლა დასწევს საშვილოსნოს ყელს. შენიშვნა: თუ თქვენ ამ მანევრს იყენებთ 1-ლ ფაზაში, ყოველდღიურად გამოიყენეთ ის საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვების დროს, იმისათვის, რომ მსგავსი საფუძველი შექმნათ შედარებისთვის. თუ თქვენ სწვდებით საშვილოსნოს ყელს 1-ლ ფაზაში, მაგრამ ვერ სწვდებით მას მე-2 ფაზაში, შეგიძლიათ არ გამოიყენოთ ეს მანევრი, რადგან ამ ფაზაში საშვილოსნოს ყელი ბუნებრივად მაღლა იწვეს და მიუთითებს ფერტილური პერიოდის დადგომაზე.

საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვების მეორე მეთოდი შემდგომში მდგომარეობს: დადექით და ერთი ფეხი ჩამოდეთ დაბალ სკამზე. შემდგომ მოათავსეთ შუა თითი საშოში იგივენაირად.

მეორე შენიშვნა: თუ თქვენს ექიმს ნათქვამი აქვს, რომ თქვენ გაქვთ “დახრილი საშვილოსნო,” არ იღარდოთ, გამოცდილებამ აჩვენა, რომ ეს არ წარმოადგენს დაბრკოლებას საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებისათვის. აბა როგორ შეაშინია ეს თვითონ ექიმმა?



სურათი 8.4 საშიელოსნოს, საშიელოსნოს ყელიის და საშოს ხედი გვერდიდან

საშიელოსნოს ყელიის მოსინჯვა

თავდაპირველად შესაძლოა გაგიძნელდეთ საშიელოსნოს ყელიის თითებით მოსინჯვა; გათავაზობთ ორ რჩევას:

1. საშიელოსნოს ყელზე პირველი დაკვირვება აწარმოეთ მე-3 ფაზის განმავლობაში, რადგან ამ ფაზაში ის ადვილი მისაწვდომია.
2. სთხოვეთ დახმარება თქვენს მეუღლეს, როგორც ამას მრავალი ქალი აკეთებს. როდესაც ის მოსინჯავს საშიელოსნოს ყელს, ატეხეთ მის ზუსტ ლოკალიზაციას და გაგიადილებთ მის მიგნებას. თქვენს მეუღლეზე ამ პროცედურამ შესაძლოა გამოწვევად იმოქმედოს და ამიტომაც უმჯობესია თუ მას ასეთი დახმარებისთვის მე-3 ფაზის განმავლობაში მიმართავთ.

თუ თქვენ ერთხელ მოსინჯავთ საშიელოსნოს ყელს, სხვა დროს არ გაგიძნელდებათ მისი პოვნა.

როლის უნდა დავაკვირდეთ საშიელოსნოს ყელს?

დააკვირდით საშიელოსნოს ყელს შინაგან დათვალიერებასთან ერთად, დღეში 1 - 2-ჯერ.

საშიელოსნოს ყელზე დაკვირვება დაიწყეთ ციკლის მე-6 დღიდან. თუ თქვენი მენსტრუალური პერიოდი 6 დღეზე ნაკლებ ხანს გრძელდება, დაიწყეთ საშიელოსნოს ყელზე დაკვირვება მენსტრუაციის ბოლო დღის შემდგომი დღიდან.

არ დააკვირდეთ საშიელოსნოს ყელს დილით ადრე ან დღის სხვა მონაკვეთში წაძინების შემდგომ გამოღვიძებისთანავე. დილით საშიელოსნოს ყელი იმყოფება ოდნავ მაღლა. ეს ალბათ იმიტომ, რომ ძილის დროს იკუმშება კუნთები, რომლებსაც საშიელოსნო უჭირავთ და ისინი ოდნავ იწელება ადგომის შემდეგ. ვფიქრობთ რომ, ანალოგიური ხდება დღის სხვა მონაკვეთში თელემის დროსაც.

გამოცდილი მომხმარებელი აღნიშნავს: მე შევაშინე, რომ ჩემი საშიელოსნოს ყელი უფრო დაბლაა ღამე ძილის წინ, ვიდრე დღის სხვა მონაკვეთში. ამიტომ მე არ ვაწარმოებ საშიელოსნოს ყელზე დაკვირვებას ღამით.

არ აწარმოოთ საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება ნაწლავების მოქმედების შემდეგ, რადგან ამ დროს შესაძლოა მცირედიტო შეცვლილი იყოს საშვილოსნოს ყელის პოზიცია ან საშვილოსნოს ყელის პირი იყოს ოდნავ ღია.

არ აწარმოოთ საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება დღეში 2-ჯერზე მეტად, რომ არ შეცვალოთ ლორწოზე გარეგანი დაკვირვების ხარისხი.

მე-2 ფაზის განმავლობაში

საჭიროა საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება ვაწარმოოთ მეორე ფაზის განმავლობაში ყოველდღიურად? ჩვეულებრივ, საჭიროა. დღეში ერთხელ. გამონაკლისია ის მდგომარეობა, როდესაც დაორსულება გასურთ და გიჭირთ მისი მიღწევა. ასეთ სიტუაციაში უმჯობესია თუ შინაგან დათვლიერებას საერთოდ არ აწარმოებთ არც ლორწოზე და არც საშვილოსნოს ყელზე. დაბალი ფერტილობის დროს უმჯობესია თუ არ გამოიწვევთ საშვილოსნოს ყელთან და საშოსთან არსებულ ლორწოს ცვლილებას.

თუ თქვენ ვერ წვდებით საშვილოსნოს ყელს მე-2 ფაზის განმავლობაში, არ იღარდოთ. ეს წარმოადგენს ფერტილური პერიოდის არსებობის დადებით ნიშანს. მე-2 ფაზის ბოლოს – მე-3 ფაზის დასაწყისში საშვილოსნოს ყელი ჩამოიწვევს მისაწვლამ მანძილზე და თქვენ შესძლებთ მის ცვლილებებზე დაკვირვებას.

მე-3 ფაზის განმავლობაში

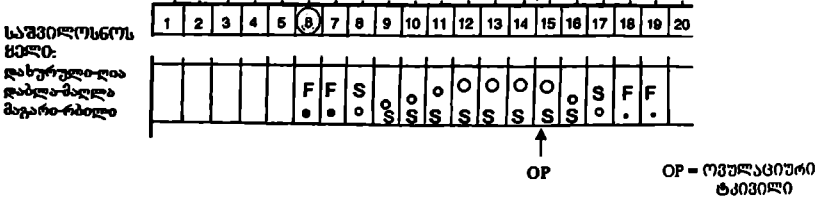
მე-3 ფაზის განმავლობაში არ არის აუცილებელი საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება, მაგრამ დღეში ერთხელ ან ორ-სამ დღეში ერთხელ მისი ჩატარება შესაძლოა სასარგებლო იყოს, რადგან ეს საშუალებას მოგცემთ საფუძველი შექმნათ შემდგომ ცვლილებებზე დაკვირვებისთვის.

ცხრილებში შეტანა

როგორ უნდა შევიტანოთ ცხრილში საშვილოსნოს ყელის ცვლილებები? საშვილოსნოს ყელის მდგომარეობის აღსანიშნავად გამოიყენეთ შემდეგი ლათინური ასოები:

- F – (firm) მაგარი (საშვილოსნოს ყელი მაგარია კონსისტენციით)
- S – (soft) რბილი (საშვილოსნოს ყელი რბილია კონსისტენციით)
- L – (low) დაბლა (საშვილოსნოს ყელი დაწეულია დაბლა)
- H – (high) მაღლა (საშვილოსნოს ყელი აწეულია მაღლა)

გამოიყენეთ წერტილი დახურული საშვილოსნოს ყელის აღსანიშნავად და წრე ღია საშვილოსნოს ყელის აღსანიშნავად. შეგიძლიათ მათი სხვადასხვა სიმბოლოზე განლაგებით აღნიშნოთ საშვილოსნოს ყელი მაღლა იმყოფება თუ დაბლა.



სურათი 8.5 საშვილოსნოს ყელის ცვლილებების ცხრილში შეტანა

ზემოთ მოყვანილ ნიმუშზე F აღნიშნავს, რომ საშვილოსნოს ყელი მაგარია, ხოლო S აღნიშნავს, რომ ის რბილია. წერტილი აღნიშნავს, რომ საშვილოსნოს ყელი დახურულია. წრეები აღნიშნავს საშვილოსნოს ყელის გახსნას. მიაქციეთ ყურადღება, რომ საშვილოსნოს ყელი უფრო სწრაფად იხურება, ვიდრე იხსნება. ეს ტიპური მოვლენაა. წრეების სხვადასხვა სიმაღლეზე განლაგება აღნიშნავს საშვილოსნოს ყელის აწევას მაღლა და შემდგომ მის დაბლა დაწევას. ამ ნიმუშზე საშვილოსნოს ყელის დახურვის პირველი დღე არის მე-16 დღე; მიუხედავად იმისა, რომ საშვილოსნოს ყელი ჯერ კიდევ რბილია, ეს მონაცემი უნდა შეჯერდეს სიმპტო-თერმული მეთოდის სხვა ნიშნებთან.

როგორ გაეზიფროთ საშვილოსნოს ყელის მონაცემები?

ოველაციამდე

როდესაც მენსტრუაციის შემდგომ საშვილოსნოს ყელი მაგარია, დახურულია, და დაწეულია დაბლა, ეს ნიშნავს რომ ჯერ კიდევ ინვერტილურ ფაზაში იმყოფებით. ეს მონაცემები ემთხვევა ლორწოს არარსებობის პერიოდს. როდესაც თქვენ შეამჩნიეთ საშვილოსნოს ყელის ცვლილებას, ეს იქნება ფერტილური ფაზის დაწყების ნიშანი.

ჩვეულებრივ, საშვილოსნოს ყელის ცვლილება და ლორწოს გაჩენა ერთ დღეს იწყება. თუმცა, თუ საშვილოსნოს ყელის ცვლილებები ლორწოს გაჩენამდე აღინიშნება, ეს არის მე-2 ფაზის დასაწყისის ყველაზე ადრეული ნიშანი. ჩვენ მცირე რაოდენობით შეგვხვედრია ისეთი ცხრილები, სადაც ქალმა შეამჩნია საშვილოსნოს ყელის ცვლილება, მაგრამ არ აღენიშნებოდა ლორწო. მას ჰქონდა სქესობრივი კავშირი ამ "მშრალ" დღეებში და დორსულდა.

ეს არის "ბოლო მშრალ დღე" დორსულების ცხრილი. როგორც ხედავთ, მე შინაგანი დათვლიერებით აღმენიშნებოდა სიმშრალე 1-ლი ფაზის ბოლო სქესობრივი კავშირის დღე. ჩვენ შევაჩინეთ საშვილოსნოს ყელის ცვლილება (გახსნა, დაბლილება), მაგრამ იგნორირება გაუწიეთ მას, რადგან აქცენტს ვაკეთებდით ლორწოზე და მშრალ დღეებზე. ჩვენ ვიცოდით, რომ ეს სარისკო იყო და სიამოვნებით მივიღეთ ეს რისკი. მე დარწმუნებული ვიყავი, რომ მე-11 დღე იყო მშრალი დღე, მაგრამ ეს ორსულობა დიდი სიხარულით მივიღეთ, რადგან ჩვენ გეუსრდა მეორე ბავშვის ყოლა და ალბათ ღმერთმა იბრუნა ჩვენზე. გთხოვთ გამოიყენოთ ჩემი ცხრილი საჭიროებისამებრ. - ს.ფ.

ოველაციის შემდეგ

საშვილოსნოს ყელისთვის არსებობს სიმპტო-თერმული მეთოდის წესი:

"მე-3 ფაზა იწყება საშვილოსნოს ყელის დახურვის პროცესის მე-4 დღის და საერთო თერმული აღმასვლის ხელ ცოტა 3 დღის გადაკვეთის დღის სადამოს."

ამ წესში "დახურვა" გამოხატავს რომელიმე ან ყველა სახის ცვლილებას. თუ თქვენ საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებას აწარმოებთ დღეში ორჯერ და შეამჩნიეთ, რომ შუადღემდე საშვილოსნოს ყელი ღია იყო, ხოლო საღამოს დახურვა დაიწყო, მიიჩნიეთ ეს დღე საშვილოსნოს ყელის დახურვის პირველ დღედ.

სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თუ საშვილოსნოს ყელმა დაიწყო ცვლელება ქვემოთ დაწევის, გაბაგრების ან დახურვის სახით, მიიჩნიეთ ეს დღე ამ ცვლილებების დაწყების პირველ დღედ. გადანორმეთ ოთხი დღე, ისე, როგორც ამას აკეთებთ პიკური დღის შემდგომი გამოსრობის დღეების შემთხვევაში. შეაჯერეთ საშვილოსნოს ყელის მონაცემები სტანდარტული თერმული აღმასვლის მინიმუმ სამი დღის გადაკვეთასთან.

საშვილოსნოს ყელის გახსნა ძლიერ საიმელო მონაცემია. მე ყოველთვის გაცხებულნი ვარ იმით, თუ როგორ კარგად ამჩნევენ ქალები საშვილოსნოს ყელის ცვლილებებს. მაგრამ მე ვეთანხმები აქ გამოთქმულ მოსაზრებას, რომ საშვილოსნოს ყელის მონაცემები უნდა შეჯერდეს სხვა მონაცემებთან.

- ეკიმი კონალდ ა. პრემი

მხოლოდ საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება?

შეგვიძლია დავეყრდნობით მხოლოდ საშვილოსნოს ყელის მონაცემებს და არ შევაჯეროთ ის სხვა ნიშნებთან? ჩვენ არ გირჩევთ ამას, რადგან არც ერთი გამოკვლევა არ გამოქვეყნებულა ამ მეთოდთან დაკავშირებით. ამ მეთოდმა შესაძლოა ისევე იმუშაოს, როგორც მხოლოდ ლორწოზე დაკვირვების მეთოდმა, მაგრამ ასეთი გამოცდილება არ გვაქვს ოჯახის ბუნებრივი დაგებვის ისტორიაში. ჩვენ გირჩევთ შეაჯეროთ საშვილოსნოს ყელის მონაცემები ლორწოს მონაცემებთან 1-ლი ფაზის დასასრულის განსაზღვრისათვის და ტემპერატურულ მონაცემებთან მე-3 ფაზის დასაწყისის განსაზღვრისათვის. 1-ლი ფაზის შემთხვევაში ეს ნიშნავს, რომ თუ თქვენ შეამჩნიეთ ლორწო მანამ, სანამ შეამჩნევდით საშვილოსნოს ყელის ცვლილებას, უპირატესობა უნდა მიანიჭოთ ლორწოს მონაცემებს და ჩათვალოთ, რომ იმყოფებით მე-2 ფაზაში (და პირიქით). მე-3 ფაზის შემთხვევაში, სანამ საშვილოსნოს ყელის ცვლილებები არ გადაიკვეთება ტემპერატურულ მონაცემებთან, არ უნდა მიიჩნიოთ თავი მე-3 ფაზაში. თუ თქვენ არ იყენებთ თერმომეტრს, უნდა დაელოდოთ საშვილოსნოს ყელის 4 დღიანი ცვლილების ლორწოს გამოშრობის 4 დღესთან გადაკვეთას.

თუ თქვენ არ გაქვთ თერმომეტრი და ლორწოზე დაკვირვებას ვერ აწარმოებთ, მაშინ მე-3 ფაზის დასაწყისიად მიიჩნიედ საშვილოსნოს ყელის დახურვის მე-5 დღის საღამო.

გამოცდილების ფასი

საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება განსაკუთრებით ფასეულია ბავშვის ძუძუთი ხნგრძლივად მკვებადი დედებისთვის და მენოპაუზის ასაკთან მიახლოებულ ქალთათვის. ამ შემთხვევებში საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება პრე-ოვეულაციური ინფერტილობის განსაზღვრის უფრო ზუსტ ნიშნებს იძლევა, ვიდრე ლორწოზე დაკვირვება.

ჩვენ გვინდა გაგამხნეოთ ის ქალები, რომლებიც პირველი მცდელობისას ვერ შეძლებენ საშვილოსნოს ყელის ცვლილებების შეფასებას. ქალთა უმრავლესობას სჭირდება ორიდან ექვს ციკლამდე ყოველდღიური დაკვირვების გამოცდილება იმისათვის, რომ სათანადოდ შეაფასონ საშვილოსნოს ყელის ცვლილებები.

თუ ვერ შეამჩნიეთ ყველა სახის ცვლილებას?

თქვენ შესაძლოა ვერ შეამჩნიოთ საშვილოსნოს ყელის სამივე ფიზიკური ცვლილება. მაგალითად, თუ ჯერ არც ერთხელ არ გიმშობიარიათ, შესაძლოა თქვენი საშვილოსნოს ყელი არ გაიხსნას მნიშვნელოვნად. თქვენ შესაძლოა ვერ შეამჩნიოთ საშვილოსნოს ყელის დარბილება და გამაგრება, ან შესაძლოა საშვილოსნოს ყელის აწვევა-დაწვევა ზუსტად არ დაემთხვეს მისი დარბილების ან გამაგრების პერიოდს. ამასთან დაკავშირებით გესურს ორი რამ გითხრათ:

1. დაკმაყოფილდით, თუ შეამჩნევთ სამიდან ერთ ცვლილებას მაინც, რომელიც გამოვადგებათ და დაემთხვევა ლორწოს და ტემპერატურულ მონაცემებს.
2. თუ თქვენ 6 ციკლის განმავლობაში ვერ ისწავლით საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებას, მომავალში ნულარ შეიწუხებთ თავს მასზე დაკვირვების მცდელობით.

მითითება შეილა კ.-სგან

ჩემი გამოცდილებით ვიცი, რომ ბევრ ქალს არ მოსწონს შინაგანი დაკვირვების იდეა. მათ არ მოსწონთ თითების (თითის) მოთავსება საშოში საშვილოსნოს ყელის მოსახიზად ან საშვილოსნოს ყელთან არსებულ ლორწოზე დაკვირვებისათვის. მოგივინებთ, ამ ქალთაგან ზოგიერთი ვერ განსაზღვრავს გარეგან ლორწოს ზუსტად, მიმართავს

შინაგან დათვალეობას და რწმუნდება თუ რა სასარგებლოა ის. მეც იყავი ასეთ ქალთაგან ერთ-ერთი.

ოვულაციური ტკივილი

რა არის ოვულაციური ტკივილი?

ოვულაციის მიმდებარე დღეებში თქვენ შესაძლოა იგრძნოთ მსუბუქი ტკივილი რომელიმე საკვერცხის პროექციაზე. სამედიცინო ლიტერატურაში ამ მოვლენას ეწოდება “მიტელშმერცი”, რაც გერმანული სიტყვაა და ნიშნავს “შუალედურ ტკივილს”. მოკლედ რომ ვთქვათ, ამ მოვლენას ადგილი აქვს ციკლის შუა პერიოდში.

ზოგიერთი ქალი ამჩნევს მას, ზოგი კი ვერა. ზოგჯერ ის გრძელდება რამდენიმე საათს. სხვა ციკლის დროს ის შესაძლოა გაგრძელდეს ორი-სამი დღე. ზოგ შემთხვევაში ეს შეგრძობება იმდენად უმნიშვნელოა, რომ ტკივილსაც ვერ დაარქმევთ. ზოგიერთი ქალი კი ამ დროს განიცდის მნიშვნელოვან დისკომფორტს, ძლიერ ტკივილს, რომლისგან იგრძნობენ კიდევ.

რა იწვევს ოვულაციურ ტკივილს?

ოვულაციური ტკივილის წარმოშობის მიზეზები დაზუსტებული არ არის. ჩვენ გთავაზობთ სამ განსხვავებულ განმარტებას.

1. ლორწოს დაგროვებამ ფალოპის მილებში შესაძლოა გამოიწვიოს მათი შეშუპება და შესაბამისად ტკივილი. ეს ემთხვევა საშვილოსნოს ყელის მიერ ლორწოს გამოშუშავებას და შესაძლოა იყოს ოვულაციამდე და მის შემდგომაც. ეს განმარტება ხსნის იმას თუ რატომ აღინიშნება ხოლმე მიტელშმერცი პიკურ დღემდე 2 – 3 დღით ადრე ან თერამული აღმასვლის პირველ დღეებში.
2. ტკივილი შესაძლოა გამოიწვიოს ფალოპის მილების პულსაციამ ოვულაციის დროს და მის შემდეგ. საყლაპავი მილის პულსაციას, რომლის საშუალებითაც საკვები კუჭში გადადის, ეწოდება პერიტალტიკა. იგივე მოვლენას აქვს ადგილი ფალოპის მილებშიც, რაც აადვილებს კვერცხუჯრედის მოძრაობას ფალოპის მილში და მის გადანაცვლებას საშვილოსნოში.
3. მცირე რაოდენობით სისხლი შესაძლოა გამოიყოს ოვულაციის დროს. მუცლის დრუს გარსი მგრძობობიარეა შინაგანი სისხლდენის მიმართ და მისი რეაქცია გამოიხატება ტკივილით. საიდან გამოიყოფა ეს სისხლი? საკვერცხე ფოლიკული სკდება იმისათვის, რომ გამოათავისუფლოს კვერცხუჯრედი. ამ დროს შესაძლოა დაზიანდეს მცირე კაღბირის სისხლძარღვი და მცირე რაოდენობით სისხლი გამოიყოს.

რას გვეუბნება ოვულაციური ტკივილი?

ოვულაციური ტკივილის შეგრძობება არ წარმოადგენს ფერტილობის და ინფერტილობის განსაზღვრის პირდაპირ ნიშანს. ის შესაძლოა განიცადოთ მაშინ, როდესაც თქვენ გძინავთ და საერთოდ შეუმჩნეველი დაგრჩეთ. აგრეთვე ის შეიძლება აგერიოთ ჩვეულებრივ მუცლის ტკივილთან.

თუმცა თქვენ შეგიძლიად ის გამოიყენოთ, როგორც მეორადი ნიშანი ფერტილობის სხვა ნიშნებთან კავშირში. მაგალითად, თუ თქვენ გაქვთ მიტელშმერცი ლორწოს პერიოდის დროს, ეს იქნება იმის ნიშანი, რომ თქვენ ახლოს ხართ ოვულაციასთან.

მიტელშმერცის ცოდნას სხვა სარგებლობაც მოაქვს. თუ გაწუხებთ ასეთი ტკივილი მაშინ, როდესაც გაქვთ ფერტილობის სხვა ნიშნები, თქვენ ხედებით რომ ეს მხოლოდ მიტელშმერცია და არა სხვა რაიმე პრობლემა. ფერტილობის ბუნებრივი ნიშნების ცოდნას თავისი სარგებლობა მოაქვს!

ექიმ კონალდ ა. პრემის პაციენტს აღნიშნებოდა ძლიერი ტკივილი მუცლის არეში. ექიმი პრემი ამ დროს შევხულებლაში იმყოფებოდა და მან მიმართა სხვა ექიმს, რომელიც კარგად ვერ ერკვეოდა ფერტილობის ნიშნებში და არ ჰქონდა ინფორმაცია მიტელშმერცის შესახებ. ეს პაციენტი გააგზავნეს ქირურგიულ განყოფილებაში დიაგნოსტიკური ქირურგიული გაკვეთისათვის. ამ დროს ექიმი პრემი დაბრუნდა შევხულებიდან, ნახა პაციენტის შეტყობინება და ინახულა ის საავადმყოფოში. მან შეამჩნია რომ ის, რაც პაციენტს აწუხებდა, მიტელშმერცი იყო და იხსნა ის არასაბიო ქირურგიული ჩარევისგან.

ოველაციური ტკივილის ცხრილში აღნიშვნა

მიტელშმერცის, ანუ ოველაციური ტკივილის ცხრილში აღსანიშნავად ჩაწერეთ OP საშვილოსნოს ყელის და ლორწოს აღნიშვნების ქვედა განყოფილებაში. თუ მიტელშმერცი აღგენიშნებათ რამდენიმე დღის განმავლობაში, ჩაწერეთ ის თითოეული დღის შესაბამისად. იხილეთ სურათი 8.5.

ფერტილობის სხვა ნიშნები

ზოგ ქალს აღნიშნება სხვა ნიშნები, რომლებიც ასოცირებულია ფერტილობის პერიოდთან. ექიმი კონალდ ა. პრემის მიხედვით, მათ მიაკუთვნება "გაძლიერებული ლიბიდო, ნაწლავების შებერილობა, მიტელშმერცი, გარეგანი სასქესო ორგანოების შესიება და მცირე რაოდენობით სისხლიანი გამონადენი. მათ ადგილი აქვთ მუკორეის (ლორწოს არსებობის) დროს, თერმულ აღმასვლაზე⁴ - ზოგიერთი აღნიშნავს მეკრდის შესიებას პიკური დღის შემდეგ და თერმული აღმასვლის პერიოდში.

თუ თქვენ გრძნობთ მსგავს ნიშნებს, აღნიშნეთ ისინი თქვენს ცხრილში. თუ ისინი რეგულარულად მეორდება, მათ შეუძლიათ დახმარება გაავიწიოთ ფერტილური პერიოდის განსაზღვრის პროცესში.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 8

1. შინაგანი დათვალიერების შედეგად ლორწოს მოპოვება ხდება მის პირდაპირ _____, საშვილოს ყელის პირთან.
2. სწორია _____ არასწორია _____ შინაგანი დათვალიერების მიზანი არის ლორწოს აღმოჩენა გამოყოფის დაწყებიდან უმოკლეს დროში.
3. ზოგიერთი ქალი ამჩნევს ლორწოს საშვილოსნოს ყელთან _____ დღით ადრე, ვიდრე გარეგან სასქესო ორგანოებთან.

4. რამდენი თითით ხდება ლორწოზე შინაგანი დაკვირვება? _____
5. 1-ლი ფაზის განმავლობაში დღეში რამდენჯერ უნდა ვაწარმოოთ შინაგანი დათვალიერება?

6. 1-ლი ფაზის განმავლობაში დღის რომელ მონაკვეთში უნდა ვაწარმოოთ შინაგანი დათვალიერება?

7. ხშირმა შინაგანმა დათვალიერებამ შესაძლოა _____ გარეგანი დათვალიერება, რადგან არ მისცეს ლორწოს საშუალება დაგროვდეს საკმარისი რაოდენობით.
8. სწორია _____ არასწორია _____ როდესაც თქვენ ამჩნევთ ნაკლებად ფერტილურ ლორწოს შინაგანი დათვალიერების შედეგად, ის უნდა აღნიშნოთ - სიმბოლოთი.
9. სწორია _____ არასწორია _____ როდესაც თქვენ ვერ აღმოაჩენთ ლორწოს შინაგანი დათვალიერების შედეგად, ის უნდა აღნიშნოთ - სიმბოლოთი.
10. ჩამოთვალეთ საშიფლოსნოს ყელის სამი ფიზიკური ცვლილება, რომელსაც ადგილი აქვს ოვულაციის პერიოდში. საშიფლოსნოს ყელი _____, _____ და _____.
11. სწორია _____ არასწორია _____ ყოველ ქალს შეუძლია შეამჩნიოს საშიფლოსნოს ყელის სამივე სახის ცვლილება.
12. საშიფლოსნოს ყელზე დაკვირვება ხდება _____ თითის საშუალებით.
13. როდესაც შინაგან და გარეგან დათვალიერებას აწარმოებთ ერთდროულად, ჯერ რომელი უნდა ჩაატაროთ? _____
14. დღეში მაქსიმუმ რამდენჯერ უნდა ჩაატაროთ საშიფლოსნოს ყელის და საშიფლოსნოს ლორწოს დათვალიერება? _____
15. რამდენი ციკლის გამოცდილება სჭირდებათ ქალებს იმისათვის, რომ შეეჩვიონ შინაგან დათვალიერებას? _____
16. სწორია _____ არასწორია _____ მიტელშმერცის მიზეზის ერთ-ერთი ვერსიის მიხედვით, მას იწვევს ლორწოს დაგროვება ფალოპის მილებში.

პასუხები:

1. წყაროსთან; 2. სწორია; 3. სამი; 4. ორი; 5. დღემო ერთხელ ან ორჯერ; 6. ა)სალამოს ბ) შუადღეს და საღამოს; 7. დაუაროს; 8. არასწორია; 9. სწორია; 10. იწვევს მაღლა, საშვილოსნოს ყელის პირი იხსნება და მწვერვალი რბილდება; 11. არასწორია; 12. შუა თითი; 13. გარეგანი. . . ჯერ შინაგანი დათვალეიერების წარმოებამ შესაძლოა დაუაროს გარეგანი დათვალეიერების ნიშნები; 14. ორი; 15. ორიდან სამამდე; 16. სწორია;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) ჯ. ფ. კიპლი, "ფერტილობის საშვილოსნოს ყელის ნიშნები; შედარებითი კვლევა." CCL-ის ახალი ამბები 7:2 (ნოემბერი-დეკემბერი 1980) 2 ფფ. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის საერთაშორისო მიმოხილვა VI:3 (შემოდგომა 1982) 272-277.

(2) სფ. წერილი და ცხრილი CCL-ს (სექტემბერი – ოქტომბერი 1993) მიღებული 1993 წლის 8 ნოემბერს.

(3) ელუარდ ფ. კიიფი "საშვილოსნოს ყელის დათვალეიერება ფერტილობის განსაზღვრის მიზნით." სლოანის ჰოსპიტალის ბიულეტენი ქალებისათვის VII:4 (დეკემბერი 1962) 129-136. მენი-გინეკოლოგი, ექიმი კიიფი, საშვილოსნოს ყელის ნიშნების სამედიცინო პიონერი, აღნიშნავს, რომ ქალები, რომლებიც აკვირდებიან საშვილოსნოს ყელს სამი თვის განმავლობაში, შესძლებენ შემდგომში მისი ცვლილებების ამოცნობას.

(4) ექიმი კონალდ ა. პრემი. "ტემპერატურული მეთოდი რითმის პრაქტიკაში." ბავშვი და ოჯახი, შემოდგომა, 1968, 313.

9

ნაყოფიერების ძირითადი მონაცემები

ნაყოფიერება გულისხმობს ფიზიოლოგიურ მდგომარეობას, როდესაც ქალს შეუძლია დაორსულდეს. ჩვენ ნაყოფიერებას ეიხილაეთ, როგორც “ნაყოფის შექმნის” პროცესს და არა როგორც უბრალო გამრავლებას, ანუ “რეპროდუქციას”, ვინაიდან ჩვენი მშობლები ღმერთთან ერთად არიან ჩვენი შექმნის თანააქტორნი. ცხოველები უბრალოდ მრავლდებიან, ხოლო ადამიანები ქმნიან ადამიანებს, ღმერთის სასუფიველში უსასრულო სიცოცხლისათვის.

ამ თავში განვიხილავთ როგორც მამაკაცის, ისე ქალის ნაყოფიერებას. თქვენთვის აუცილებელი არ არის ამ თავის შესწავლა იმისათვის, რომ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემა პრაქტიკაში გამოიყენოთ. შეგიძლიათ დააკვირდეთ ტემპერატურასა და საშვილოსნოს ყელის ლორწოს ისე, რომ არც იცოდეთ თუ რა აკონტროლებს მათ. მიუხედავად ამისა, ბევრ ადამიანს აინტერესებს რა ხდება სინაღვილეში. მათ უნდათ შეიტყონ როგორ და რატომ მუშაობს NFP (ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა). თუ თქვენ ამ ადამიანთა რიცხვს ეკუთვნით გააგრძელეთ კითხვა.

მამაკაცის როლი

მამაკაცის როლი ბავშვების შექმნაში შედარებით ადვილია, ვიდრე ქალის. მისი ნაყოფიერების ძირითადი წყაროა ორი სათესლე ჯირკვალი. ისინი მოთავსებული არიან სათესლე პარკში და რეგულარურად წარმოქმნიან სპერმას, დღეში ასობით მილიონ სპერმატოზოიდს. სათესლეებში აგრეთვე წარმოიქმნება კაცის ჰორმონები, რომლებიც განსაზღვრავს მამაკაცის ფიზიოლოგიის სხვადასხვა ასპექტებს. პროსტატის ჯირკვალი (რომელიც შარდის ბუშტის ქვეშა მოთავსებული) და ორი სათესლე ბუშტუკი გამოიმუშავებს სითხეს, რომელიც სპერმატოზოიდებს ერევა და მათ ერთიან კომბინაციას სპერმა (თესლი) ეწოდება.

როდესაც მამაკაცი სექსუალურად აღზნებულია, მისი ასო მყარდება ისე, რომ მან შეძლოს მისი მოთავსება ქალის საშოში. საკმაო სტიმულაციის შედეგად ხდება ეაქულაცია და კაცის თესლი (სპერმა) ხვდება ქალის სასქესო ორგანოებში. სქესობრივი აქტის დროს მილიონობით სპერმატოზოიდი გამოიტყორცნება; 200-დან 500 მილიონამდე მიჩნეულია ნორმად. ამ აურაცხელი რაოდენობიდან მხოლოდ ერთი შეურთდება ქალის კვერცხუჯრედს ახალი სიცოცხლის შესაქმნელად.

სპერმატოზოიდები ძალიან პატარებია ზომაში; მათი დანახვა მხოლოდ მიკროსკოპით არის შესაძლებელი. გარეგნულად ისინი თავკომბალებს ჰგვანან. მათი მთელი სხეული თავშია მოთავსებული, რომლის შემდეგაც კუდი მოდის. კუდის მოძრაობის საშუალებით სპერმატოზოიდი გადაადგილდება ქალის გამრავლების სისტემაში, კვერცხუჯრედის ძებნაში (ქალის გამრავლების სისტემა ახსნილია “ქალის ნაწილში”). თუ კვერცხუ-

ჯრელი არის ე.ი. ქალი ნაყოფიერია, ერთ-ერთი სპერმატოზოიდი შესაძლოა მას შეუერთდეს და ჩაისახება ახალი სიცოცხლე. ამ პროცესს ჩასახვა ან განაყოფიერება ეწოდება.

სპერმის სიცოცხლის ხანგრძლივობა

რა თქმა უნდა, ევერცუცურების გარეშე განაყოფიერება არ მოხდება, მიუხედავად იმისა, რომ სპერმა მოხვდა ქალის სასქესო ორგანოებში. სპერმატოზოიდები საკმაოდ მალე მოკვდებიან. რამდენი ხანი ცხოვრობს სპერმატოზოიდი ვაკუუაციის შემდეგ? ეს დამოკიდებულია ქალის გამრავლების სისტემაზე, განსაკუთრებით საშოზე და საშვილოსნოს ყელზე. თუ საშოში ცოტა ლორწოა, მაშინ სპერმატოზოიდების სიცოცხლის ხანგრძლივობაც მოკლე იქნება – დაახლოებით ნახევარი საათიდან ექვს საათამდე. 24 საათი იქნება მაქსიმუმი. მაგრამ სულ სხვაგვარად ვითარდება ყველაფერი, როდესაც სპერმატოზოიდებს საშვილოსნოს ყელის ლორწო ხედებათ საშოში. უხშირესად ასეთ შემთხვევაში სპერმატოზოიდები 1-დან 3 დღემდე (72 საათი) ცხოვრობენ. იშვიათად, იდეალურ პირობებში სპერმატოზოიდებს ხუთ დღემდე ცხოვრება შეუძლიათ. შეუძლია თუ არა სპერმატოზოიდებს უფრო მეტ ხანს ცხოვრება? ძალიან იშვიათად, სიცოცხლის ხანგრძლივობას ექვს დღემდე თუ მიუღწევია, მაგრამ ასეთ შემთხვევაში ორსულობის განვითარება კიდევ უფრო იშვიათია, ვა დიდ ლატარეას ჰგავს. ასეთ ორსულობას შეგიძლიათ “პატარა საოცრება” უწოდოთ, ვინაიდან ღმერთი ასეთ შემთხვევაში თავისი ჩვეული გზიდან გადადის ახალი ცხოვრების მოსაყვინებლად.

მამაკაცის სქესობრივი მომწიფება

მამაკაცი სქესობრივ სიმწიფეს აღწევს 12-დან 14 წლამდე, ზოგჯერ უფრო ადრეც. თმოვანი საფარის განვითარება იღლებში, სახეზე, ბოქვენის მიდამოში, ხმის დაბოხება და ზოგჯერ სწრაფი ზრდა ხშირად ახალი ბიოლოგიური ძალის მოქმედებაზე მიუთითებს. ფიზიოლოგიური სქესობრივი მომწიფება ავტომატურად ხდება, მაგრამ ეს ძლიერ განსხვავდება ახალგაზრდა კაცის შინაგანი მომწიფებისგან, რომელიც არანაირად არ ხდება ავტომატურად. არ არსებობს იმის გარანტია, რომ ჭეშმარიტ სქესობრივ მომწიფებას ხელს ვერაფერი შეუშლის. სინამდვილეში ახალგაზრდას საკმაოდ სერიოზული ბრძოლა მოუწევს ჭეშმარიტი უმანკოების მისაღწევად; თუ არ იბრძოლებს, შესაძლოა უკან უკან წავიდეს და საბოლოოდ 20 წლის ასაკში უფრო მოუმწიფებელი იქნება, ვიდრე 12 წლის ასაკში, ვინაიდან 20 წლის ასაკში უფრო მეტი და სერიოზული ცოდვების ჩადენის საშიშროებაა. ასეთი ცოდვები სახუმარო სულაც არ არის. სიძვა ერთ-ერთი მომაკვდინებელი ცოდვაა. ეს ის ცოდვაა, რომლის ჩადენით ქალიც და მამაკაციც კარგავენ ცათა სასუფეველს (გალატელთა მიმართ 5:19-21). უფრო მარტივად რომ ვთქვათ, სქესობრივი კავშირი ქორწინების გარეშე პირდაპირი გზაა ცათა სასუფეველის და შეკლავი სულის დაკარგვის (მათე 7:13). საქმე უფრო მეტს ნიშნავს, ვიდრე სიტყვა და, აქედან გამომდინარე, ასეთი საქციელით ადამიანი “არა“-ს ეუნება ღმერთს და ღმერთის სწავლებას სიყვარულის შესახებ.

უფრო მეტი უნდა ითქვას ქორწინებამდე უბიწოებაზე. ამ შემთხვევაში ჩვენ უბრალოდ ხაზი გვინდა გაუვსვათ იმ გარემობას, რომ ქორწინებამდე ახალგაზრდა კაცი უნდა ცდილობდეს თავისი ბიოლოგიური ძალის დამორჩილებას ჭეშმარიტი სიყვარულისათვის და ეს ბრძოლა ქორწინების შემდეგაც გრძელდება.

როდესაც მამაკაცი ფიზიოლოგიურად მომწიფებულია, იგი განაყოფიერებისუნარიანი ყოველთვის, ქალისგან განსხვავებით, რომელიც თუკში მხოლოდ რამდენიმე დღის განმავლობაშია ნაყოფიერი.

ქალის უსსახეპ

ამ ნაწილში ჩვენ ძირითადად ქალებს მიემართავთ, მაგრამ მამაკაცებისთვისაც საჭიროა ამის წაითხვა. ქალის როლი ბავშვების შექმნაში გაცილებით უფრო სერიოზულია, ვიდრე თქვენი მეუღლისა. მაშინ, როდესაც კაცის გამრავლების სისტემა საკმაოდ მარტივი და მუდმივია, თქვენი სისტემა უფრო რთულია და ახასიათებს ნაყოფიერებისა და არანაყოფიერების რითმული ციკლები. ყოველი ასეთი ციკლის განმავლობაში თქვენი ორგანიზმი განიცდის ფიზიკურ და ემოციონალურ ცვლილებებს. ოჯახის ბუნებრივი დატვირთვის სისტემა უფრო გასაგები და ლოგიკური ხდება, როდესაც ამ ცვლილებების არსი გესმით.

თქვენი სასქესო ორგანოები

პირველ რიგში აღვწერთ ექვს ორგანოს, რომელთაც გადაწყვეტი როლი ენიჭებათ ახალი სიცოცხლის შექმნაში. შემდეგ ავხსნით თუ როგორ მუშაობს თქვენი მენსტრუალურ-ფერტილური ციკლი. ვითვალისწინებთ იმ გარემოებას, რომ თქვენ ჯანსაღი ორგანოები და ნორმალური ციკლი გაქვთ.

1. საკვერცხეები

საკვერცხე შეიცავს თქვენს ყველა კვერცხუჯრედს და მას შევიძლიათ თქვენი პერსონალური კალათა უწოდოთ. ქალს ორი საკვერცხე აქვს, თითოეული საშეილოსნოს ცალ მხარეს. საკვერცხე ზომაში დაახლოებით ნუშის ზომის არის. საკვერცხეში კვერცხუჯრედები თავ-თავიანთ კონტეინერებში, ანუ ფოლიკულებში არიან მოთავსებულნი. როდესაც ბიოლოგიური სიმწიფის გარკვეულ ზღვარს მიაღწევთ, დაახლოებით თვეში ერთხელ ერთ-ერთთ ეს ფოლიკული მომწიფდება, გასკდება და გადმოსვრის კვერცხუჯრედს. ასეთი რამ ყოველ თვე ხდება, გარდა იმ პერიოდებისა, როცა ორსულად ხართ და ორსულობის შემდეგ გარკვეული დროის განმავლობაში (იხ. თავები 23-25).

უფრო ზუსტად რომ ვთქვათ, რამდენიმე ფოლიკული ერთად იწყებს მომწიფებას და საბოლოოდ ერთი მათგანი ხდება დომინანტური. როდესაც დომინანტური ფოლიკული განვითარდება იგი იწყებს ქალის პირველი ძირითადი ჰორმონის წარმოქმნას – ეს არის ესტროგენი. ეს ჰორმონი საკმაოდ მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს თქვენს მენსტრუალურ-ფერტილურ ციკლზე. ამ ეფექტებს უფრო დაწვრილებით ქვემოთ განვიხილავთ “ჰორმონალური ციკლის” ნაწილში.

• **ოველაცია.** ოველაცია, ტერმინი გულისხმობს დომინანტური ფოლიკულის მიერ კვერცხუჯრედის გამოთავისუფლებას (გადმოსროლას).

ოველაციის ზუსტი დღის განსაზღვრა ლორწოსა და ტემპერატურის ნიშნების გამოყენებით საკმაოდ რთულია და, შეიძლება იქნას, თითქმის შეუძლებელია. მაგრამ ისინი საკმაოდ კარგ წარმოდგენას შეგიძლიათ იმ ორი თუ სამი შესაძლო დღის შესახებ, როცა ოველაცია ხდება (ოველაციაზე უშუალო დაკვირება შეიძლება ულტრაბგერითი საშუალებებით, მაგრამ ეს მოუხერხებელი და არაპრაქტიკული პროცედურაა). ოველაციის ზუსტი დღის გამოცნობა არც არის საჭირო, საჭიროა მხოლოდ ორი რამის ცოდნა: 1) მაშინ, როდესაც ცვლილობა ორსულობა თავიდან აიცილოთ, საჭიროა იცოდეთ ნაყოფიერი (ფერტილური) პერიოდის გარეთა საზღვრები; 2) ხოლო როცა დაორსულდება გსურთ, პირიქით, თქვენი ციკლის ყველაზე ნაყოფიერი დღეების ცოდნა სასურველია. ამის შესახებ ინფორმაციას ტემპერატურისა და ლორწოს ნიშნების საშუალებით მიიღებთ.

• **კვერცხუჯრედის სიცოცხლის ხანგრძლივობა.** ოველაციის შემდეგ კვერცხუჯრედი 8-დან 24 საათამდე ცხოვრობს. ამ დროის განმავლობაში შესაძლოა კვერცხუჯრედი

თქვენი მეუღლის სპერმატოზოიდს შეუერთდეს და ახალი სიცოცხლის ჩასახვა მოხდეს. თუ განაყოფიერება 8-24 საათში არ მოხდა, კვერცხჯირედი იწყებს დაშლას და შემდგომში მისი განაყოფიერება შეუძლებელი იქნება.

მეორე ოვეულაცია შესაძლოა შემდგომი 24 საათის განმავლობაში მოხდეს. ასე ჩნდებიან ხოლმე არაიდენტური ტყუპები. დაიმახსოვრეთ, რომ თქვენ ერთი ციკლის განმავლობაში რამდენიმე დღის განმავლობაში ხართ განაყოფიერების უნარიანი, ხოლო სპერმატოზოიდების სიცოცხლის ხანგრძლივობა გაცილებით მეტია.

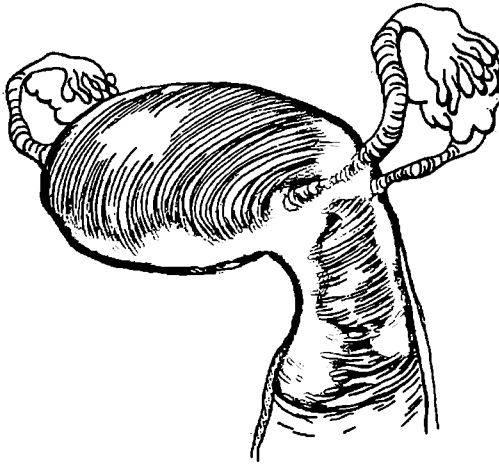
ოვეულაციის შემდგომ ფოლიკულს, რომლიდანაც კვერცხუჯრედი “გამოიჩქეა”, ახალი როლი ეკისრება და ახალი სახელი ერქმევა – ყვითელი სხეული (ლათ. **corpus luteum**). მისი ფუნქციაა ქალის მეორე ძირითადი ჰორმონის გამოშვება, რომელსაც პროგესტერონი ეწოდება და იგი ამ ჰორმონს დაახლოებით ორი კვირის განმავლობაში გამოუმუშავებს. პროგესტერონი ნაყოფიერებისთვის რამდენიმე მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს, რომლებსაც “ჰორმონალური ციკლის” ნაწილში გავეცნობით.

2. ლუთეალური ფაზა. თქვენი მენსტრუალური ციკლის ლუთეალური ფაზა ეს არის პერიოდი ოვეულაციასა და შემდგომ მენსტრუაციას შორის. ციკლის ეს ნაწილი ყვითელი სხეულის გაელენის ქვეშაა, რომელიც პროგესტერონს გამოყოფს. ამ ფაზის ხანგრძლივობის უხეში განსაზღვრა ორნაირად შეიძლება: 1) იგი იწყება ტემპერატურის აწევის პირველი დღიდან და გრძელდება მეორე პერიოდის ბოლო დღის ჩათვლით; 2) იგი იწყება პიკურ დღეს + 1 დღიდან და გრძელდება მეორე პერიოდის ბოლო დღის ჩათვლით.

თქვენი სიცოცხლე დაიწყო დედათქვენის ფალოპის მილში

ფალოპის მილები

თითოეული საკვერცხე საშვილოსნოს უერთდება ფალოპის მილის საშუალებით. მილის ბოლოებში განლაგებულია ეგრეთ წოდებული ფიმბრიები, ფოჩები. ისინი წებვადია და საკვერცხეების გარშემო მოძრობენ იმისათვის, რომ საკვერცხიდან გადმოსროლილი კვერცხუჯრედი დაიჭირონ. განაყოფიერება ხდება ერთ-ერთ მილში მაშინ, როდესაც სპერმატოზოიდი მოხვდება მილში კვერცხუჯრედთან გასაერთიანებლად. ყველაფერი ეს უფრო გასაგები რომ გახდეს, შეიძლება ითქვას, რომ თქვენც და თქვენმა მეუღლემაც სიცოცხლე თქვენი მშობელი დედების ფალოპის მილებში დაიწყო.



სურ. 9.1 ქალის რეპროდუქტიული სისტემა

3. საშვილოსნო

საშვილოსნო ის ორგანოა სადაც ბავშვის ორგანიზმი ყალიბდება. როდესაც ორსულად არ ხართ, საშვილოსნო დაახლოებით პატარა მსხლის ზომისაა, რომელიც ყუნწით დაბლა ჰკიდია. ორსულობის პერიოდში მისი ზომები საგრძნობლად იზრდება, იმისათვის, რომ მზარდი ორგანიზმი დაიტოს. ყოველი მენსტრუალური ციკლის დასაწყისში, საშვილოსნოს ამომწვენი გარსი, რომელსაც ენდომეტრიუმი ჰქვია, იზრდება. ამ გარსის ფუნქცია ახლად ჩასახული სიცოცხლის საშვილოსნოს კედელში ჩანერგვის ხელშეწყობა და მისი კვების უზრუნველყოფაა. თუ დაორსულდით, ენდომეტრიუმი მთელი 9 თვის განმავლობაში უცვლელად რჩება საშვილოსნოში (მართალია, ზოგიერთ ქალს ორსულობის დროსაც აღენიშნება სისხლდენები).

თუ ჩასახვა არ მოხდა, ოველაციიდან დაახლოებით ორი კვირის შემდეგ ეს ამომწვენი გარსი ჩამოიშლება და მენსტრუაციის სახით გამოიყოფა თქვენი ორგანიზმიდან. ამ პროცესს ზოგჯერ თვიურ სისხლდენებს უწოდებენ, მაგრამ ეს ისეთივე სისხლდენა არ არის, როგორც ჭრილობიდან. მედიკები მას “მენზეს” უწოდებენ, ვინაიდან ლათინურად “მენზესი” თვეს ნიშნავს.

4. საშვილოსნოს ყელი

“Cervix” ლათინურიდან ნიშნავს ყელს. ამ კონტექსტში იგულისხმება საშვილოსნოს ქვემო ნაწილი. იგი დაახლოებით 2.5 სანტიმეტრია სიგრძეში და საშოში ჩამოდის. საშვილოსნოს ყელს შიგნიდან ამოფენენ ჯირკვლები, რომლებიც ღორწოს გამოიმუშავენ. ღორწოს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს თქვენი ნაყოფიერებისათვის და მასზე “პრემონალური ციკლის” ნაწილში ვისაუბრებთ.

საშვილოსნოს ყელი ციკლის განმავლობაში ცვლილებებს განიცდის, რომელთა შესახებაც იგივე ნაწილში მოგითხრობთ. მშობიარობის დროს ყელი იხსნება იმ ზომამდე, რომ იქ ნაყოფის სხეული გაეტიოს, რომელის საშვილოსნოდან საშოსაკენ გადაადგილდება.

5. საშო

საშო ქალის სასაქესო ორგანოა, რომელშიც ხედება მამაკაცის ასო სქესობრივი აქტისგან და ამადროულად მშობიარობისას, სამშობიარო არხის ფუნქციას ასრულებს. როგორც ზემოთ ვთქვით, საშოში მოხედრილი სპერმატოზოიდები საშვილოსნოს ყელის გავლით, თუ იგი ღიაა, საშვილოსნოსკენ მიემართებიან და იქიდან ფალოპის მილებში ხედებიან, სადაც კვერცხუჯრედის არსებობის შემთხვევაში ხდება განაყოფიერება.

6. ბუბუ

ბუბუ, ანუ სარძევე ჯირკვლები, ასევე გამრავლების სისტემის ნაწილია, მიუხედავად იმისა, რომ სპერმატოზოიდისა და კვერცხუჯრედის გაერთიანების პროცესში უშუალოდ არ იღებს მონაწილეობას. "ბუბუთი ეკოლოგიური კეებისას", ბავშვის წოვითი სტიმულაციის გამო ითრგუნება ოვულაციის პროცესი ჰორმონალურ დონეზე. თუ რა სისხრივი ხდება ბუბუთი კება, განაპირობებს ოვულაციის დათრგუნვის ხანგრძლივობას. ამაზე უფრო დაწვრილებით 24-ე და 25-ე თავებში.

მენსტრუალური ციკლი

როდესაც გოგონა აღწევს ბიოლოგიური სიმწიფის გარკვეულ დონეს, მას მენსტრუალური ციკლები და პერიოდები ეწყება. "პერიოდი" ნიშნავს მენსტრუაციის დღეებს; "ციკლი" გულისხმობს დროს მენსტრუაციის პირველი დღიდან ბოლო დღის ჩათვლით, მეორე ციკლის დასაწყისამდე. ზოგიერთ გოგონას მენსტრუალური ციკლები ცხრა წლის ასაკში ეწყება, ხოლო ზოგიერთ მათგანს - 14 წლის ასაკში. ციკლები ალბათ 50 წლამდე გეპნებათ, ზოგჯერ ისინი უფრო ადრე წყდება ან უფრო დიდხანს გრძელდება.

პირველ მენსტრუალურ პერიოდს მენარხე ეწოდება (ბერძნულად "თვის დასაწყისი"). დასაწყისში ციკლები საკმაოდ არარეგულარულია. რამდენიმე წლის შემდეგ ციკლების ხანგრძლივობა მორბილი ქალისას, საშუალოდ 28 დღიან ციკლებს ემსგავსება. ზოგჯერ ეს 20 წლის ასაკამდე არ ხდება.

მენოპაუზა დგება მაშინ, როდესაც თქვენი საკვერცხეები წყვეტენ ფუნქციონირებას და მენსტრუალური ციკლები და პერიოდები აღარ გაქვთ. პრემენოპაუზა გარდამავალი სტადიაა ფერტილური ციკლებიდან მენოპაუზაში. მედიკოსები ამ პროცესს "კლიმაქსს" უწოდებენ; ხალხი ზოგჯერ ამ მდგომარეობას "ცხოვრების გარდამავალ სტადიაში ყოფნას" უწოდებს. მენოპაუზაზე უფრო დაწვრილებით 33-ე თავში ვისაუბრებთ.

ციკლების ხანგრძლივობა

ციკლების საშუალო ხანგრძლივობა 28 დღეა. მაგრამ, როგორც ვთქვით, ეს საშუალო სიდიდეა და თქვენ შესაძლოა რეგულარულად გქონდეთ 25-26 ან 35-40 დღიანი ციკლები.

• ციკლების ცვალებადობა

სხვაობა თქვენს უმოკლეს და ყველაზე გრძელ ციკლს შორის არის ციკლების ცვალებადობა. თითქმის ყველა ქალს ძალისხმევა მოკლე და გრძელი ციკლები. მაგალითად, თუ თქვენ ფიქრობთ რომ 28 დღიანი ციკლები გაქვთ, იმის შემდეგ რაც აკურატულ ჩანაწერებს გააკეთებთ, აღმოაჩნთ, რომ თქვენი ციკლების ხანგრძლივობა 26-დან 30 დღემდე მერყეობს. ძირითადად ციკლების ვარიაცია, საშუალო ციკლს პლუს-მინუს 2 დღეს უდრის. ჩვენ ვთვლით, რომ 7 დღიანი ვარიაცია ცნორმალურია.

თუ თქვენი ციკლების ცვალებადობა 8-დან 20 დღემდეა, შეიძლება ითქვას, რომ თქვენ ზომიერად არარეგულარული ციკლები გაქვთ. იგულისხმება ციკლები, რომელთა ხანგრძლივობაც მუდმივად 8-20 დღით მოკლე ან გრძელია ერთმანეთზე. ამ შემთხვევაში საუბარი არ ეხება ქალს, რომელსაც სულ 28-30 დღიანი ციკლები აქვს და შემდგომ ემოციური სტრესის გამო, უცებ ისე უგვიანდება ოვულაცია, რომ ციკლის ხანგრძლივობა 40 დღეს აღწევს.

თუ თქვენი ციკლის ცვალებადობა 21 დღეზე მეტია, შეიძლება ითქვას, რომ ძლიერ არარეგულარული ციკლები გაქვთ. როგორც ავადმყოფობას, ისე ფსიქოლოგიურ სტრესს შეუძლია ოვულაციის დაგვიანების გამოწვევა. არაადეკვატური კვება, ჭარბი წონა ან პირობით სიგამხდრე, მცირე რაოდენობით ცხიმოვანი ქსოვილი, რაც სპორტსმენ ქალებს აღენიშნებათ ხოლმე, ასევე გააღვანას ახდენს ციკლის ცვალებადობაზე. შესაძლოა ზოგიერთი სახის არარეგულარულობის შეცვლა ან საერთოდ აღმოფხვრა. იხ. თავი 31 "ციკლების არარეგულარულობა."

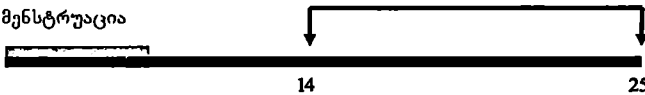
ლუთეალური ფაზის რეგულარულობა

გახსოვდეთ, ლუთეალური ფაზა - ეს არის პერიოდი ოვულაციისა და შემდგომ ციკლს შორის. ეს მთელი თქვენი ციკლის ყველაზე სტაბილური პერიოდია. უმრავლესობა ქალებისათვის ეს ფაზა 12-14 დღე გრძელდება, მაგრამ გამონაკლისებიც არსებობს. მთავარი ის არის, რომ საერთოდ თქვენი ლუთეალური ფაზის სიგრძე იშვიათად იქნება 2 დღით მეტი ან ნაკლები თქვენს საშუალო ლუთეალურ ფაზაზე.

თუ თქვენ ციკლების მნიშვნელოვან ცვალებადობას არ განიცდით, მაშინ ლუთეალური ფაზა სადღაც მენსტრუაციასა და ოვულაციას შორის იქნება, როგორც ეს 9.2 და 9.3 სურათებზეა ნაჩვენები.



ოვულაციის მე-14 დღეს დამატებული ლუთეალური ფაზის 14 დღე



სურ. 9.2
ლუთეალური
ფაზის რეგულარულობა

ოვულაციის მე-11 დღეს დამატებული ლუთეალური ფაზის 14 დღე



32

ოვულაციის მე-18 დღეს დამატებული ლუთეალური ფაზის 14 დღე

ციკლურობა

სურ 9.3-ზე ნაჩვენებია ტიპური მენსტრუალური ციკლი. თუ ორსულად არ ხართ და არ აწარმოებთ "ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას", თქვენ გეძნებათ განმეორებადი ციკლები. ერთი მენსტრუალური პერიოდის შემდეგ, საშვილოსნოს ამომფენი გარსი, ენდომეტრიუმი კვლავ დაიწყებს აღდგენას. ამის შემდეგ ხდება ოვულაცია. თუ ამ ციკლის განმავლობაში არ დაორსულდით, ენდომეტრიუმი ჩამოიფცქვება და ოვულაციიდან ორი კვირის შემდეგ გართ გამოიყოფა, ეს იწვევს სისხლდენას მენსტრუაციისას და ამ მომენტიდან იწყება ახალი ციკლი.

ნაყოფიერების ციკლი

მენსტრუალური ციკლი იმავდროულად არის ფერტილური (ნაყოფიერების) ციკლი. ამიტომაც ხშირად მას ასევე ეუწოდებთ – მენსტრუალურ-ფერტილური ციკლი. თითოეული ციკლი მოიცავს სამ ფაზას, რომლებიც პირდაპირ კავშირშია ნაყოფიერებასთან.

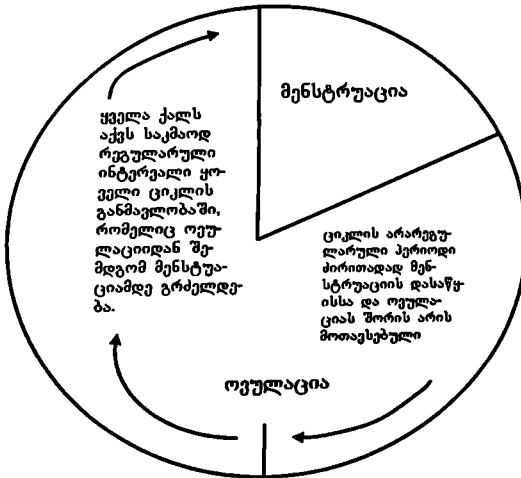
- ფაზა I : პრე-ოვულატორული ინფერტილობა (არანაყოფიერება)
- ფაზა II : ფერტილური პერიოდი (ნაყოფიერი პერიოდი)
- ფაზა III პოსტ-ოვულატორული ინფერტილობა (არანაყოფიერება)

• I ფაზა

I ფაზა პრე-ოვულატორული ინფერტილობის პერიოდია და იწყება მენსტრუაციის პირველ დღეს. ძლიერი დენის პირველი ორი დღე წინადად ინფერტილურია, მაგრამ როგორც კი დენა კლებას იწყებს შესაძლოა დაორსულდება.

I ფაზა ისეთი ინფერტილურია არ არის, როგორც III ფაზა. ამიტომაც I ფაზის შემდეგ შედიხართ II ფერტილურ ფაზაში. ამ მომენტში არსებობს შესაძლებლობა შეცდომა დაუშვათ, გეგონოთ რომ ისევ პირველ ფაზაში ხართ და ამ დროს უკვე II ფაზაში იყოთ. აგრეთვე არსებობს ძალიან მცირე ალბათობა იმისა, რომ სპერმატოზოიდმა, თავისი ხანგრძლივი სიცოცხლისუნარიანობის გამო, I ფაზიდან II ფაზამდე იცოცხლოს და ოვეულაციის მომენტისათვის მზად იყოს განაყოფიერებისათვის.

მე-11 თავში მოყვანილია, რამდენიმე წესი I ფაზის ბოლოს ამოსაცნობად. ზოგიერთი მათგანი უფრო კონსერვატულია, ვიდრე დანარჩენები.



სურ. 93 მენსტრუალური ციკლი

• II ფაზა

II ფაზა ციკლის ფერტილური პერიოდია, როდესაც სქესობრივი ურთიერთობების შედეგად, შეიძლება დაორსულდეთ. თუ გავიხსენებთ იმას, რომ სპერმატოზოიდი დაახლოებით სამიდან ხუთ დღემდე ცხოვრობს, ხოლო კვერცხუჯრედის განაყოფიერება ორი დღის განმავლობაშია შესაძლებელი, ე. ი. რეალური განაყოფიერება შესაძლებელია მხოლოდ ხუთიდან შვიდ დღემდე. მაგრამ ჩვენ, თავის დაზღვევის მიზნით, ოველაციამდე კიდევ ერთ-ორ დღეს ვამატებთ, სპერმატოზოიდის ხანგრძლივი სიცოცხლისუნარიანობისა და დამატებითი ოველაციის ალბათობის გათვალისწინებით.

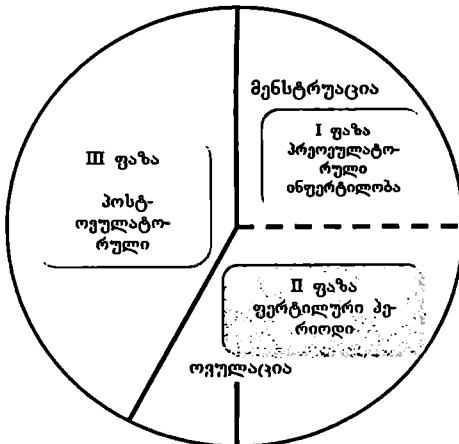
როგორც უკვე იცით მე-3 და მე-7 თავებიდან, II ფაზის დაწყების დადებითი ნიშანი საშეიღოსნოს ყელის ლორწოს გამორჩენა.

ხოლო მე-2 და მე-5 თავებში შეისწავლეთ ის, რომ II ფაზის დასასრულზე მიუთითებს კიდევ ერთი დადებითი ნიშანი, სამდღიანი თერმული აღმასვლა. უარყოფითი ნიშანი, რომელიც II ფაზის დასასრულს გვანიშნებს, ეს არის საშეიღოსნოს ლორწოს გაქრობა რამდენიმე დღის განმავლობაში. სიმპტო-თერმული მეთოდის გამოყენება ამ ნიშნების გადაკეთას ემყარება.

ფერტილური პერიოდის განმავლობაში ზოგიერთი დღე მეტად ფერტილურია, ვიდრე დანარჩენი. წყვილებმა, რომლებიც დაორსულებას ცდილობენ, უნდა იცოდნენ ამ მეტად ფერტილური დღეების შესახებ და ზოგჯერ მათ სხვა პატარ-პატარა დახმარებებიც სჭირდებათ ხოლმე. ასეთ შემთხვევებში 21-ე თავის "თუ პირველად არ გამოგივიდათ" წაკითხვა იქნება საჭირო.

III ფაზა

III ფაზა ოვეულაციის შემდგომი არაფერტილური პერიოდია და იწყება ოვეულაციის შემდეგ რამდენიმე დღეში. სიმპტო-თერმული მეთოდის საშუალებით შესაძლებელია III ფაზის დასაწყისის ამოცნობა, თერმული აღმასვლის სამი დღის გამოშრობის 2-დან 4 დღესთან და საშეიღოსნოს ყელის ლორწოს გაქრობასთან გადაკვეთით.



სურ. 9.4 ფერტილური ციკლი

ჰორმონალური ციკლი

თქვენს მენტრუალურ-ფერტილურ ციკლს საფუძვლად უდევს ჰორმონალური ციკლი. ჰორმონი ეს ქიმიური ნივთიერებაა, რომელიც გამოიმუშავდება ორგანიზმში არსებულ ენდოკრინულ ჯირკვლებში და გავლენას ახდენს ორგანიზმში მიმდინარე სხვადასხვა პროცესებზე.

დავიწყოთ უშუალოდ მენტრუაციით. მისი დაწყებიდან ცოტა ხანში, თქვენი გირჩისებრი სხეული (ანუ ჰიპოფიზი, რომელიც თქვენი თავის ტვინის ფუძეზეა მოთავსებული) გამოყოფს ფჰმ-ს ანუ ფოლიკოლ მასტიმულირებელ ჰორმონს. ფჰმ იწვევს საკვერცხეში არსებული ფოლიკულების და მათში არსებული კვერცხუჯრედების მომწიფებას. ფოლიკული

თავის მხრივ გამოყოფს ქალის პირველ ძირითად ჰორმონს ესტროგენს. ესტროგენი თქვენი ნაყოფიერებისათვის მნიშვნელოვან სამ გააქვნიას ახდენს ორგანიზმზე. მისი მოქმედებები:

1. იზრდება საშვილოსნოს ამომჟენი გარსი (ენდომეტრიუმი).
2. საშვილოსნოს ყელში არსებული ჯირკვლები გამოყოფენ ლორწოს.
3. საშვილოსნოს ყელი ცოტათი იღება, მაღლა იწევა და რბილდება.

საშვილოსნოში მიმდინარე მოვლენებს ვერ იგრძნობთ და ვერც დაინახავთ, მაგრამ სამაგიეროდ დაინახავთ და იგრძნობთ ლორწოს ცვლილებებს, შინაგანი გასინჯვით შესაძლოა დააკვირდეთ აგრეთვე საშვილოსნოს ყელში მიმდინარე ცვლილებებს.

დიდი რაოდენობით ესტროგენი საშვილოსნოს ყელის ლორწოს უფრო წელვადს და გამჭვირვალეს ხდის. აგრეთვე მისი მოქმედება ზრდის ლორწოს რაოდენობას და მას კვერცხისცილისებურს ხდის. ესტროგენის რაოდენობის ზრდასთან ერთად საშვილოსნოს ყელი მაღლა იწევა.

ამ ჰორმონის გარშემო რაოდენობამ შესაძლოა გამოიწვიოს დილის გაღვიძების ტემპერატურის დაკლება. ზუსტად ამტომ ჩვენ თერმულ აღმასვლამდე არსებულ ექვს ტემპერატურულ მაჩვენებელს ვიყენებთ: ეს ექვსი ტემპერატურული მონაცემი განიცდის ესტროგენის ყველაზე მეტ გააქვნიას.

ოვულაციამდე დაახლოებით ერთი დღით ადრე ესტროგენის კონცენტრაცია მაღალ დონეს აღწევს; პიოფიზი გრძნობს ამას და გამოყოფს მეორე ჰორმონს – მჰ ანუ მალუთინისებელი ჰორმონი. იგი დიდი რაოდენობით გამოიყოფა, ტალღისებურად. ზუსტად ამ ჰორმონის მოქმედების შედეგად ფოლიკულიდან გამოიტყორცნება კვერცხუჯრედი – ანუ ხდება პროცესი, რომელსაც ოვულაცია ეწოდება.

ოვულაციის შემდეგ ესტროგენის რაოდენობა მკვეთრად ეცემა; შემდეგ ისევ იმატებს ცოტათი და ამ დონეზე რჩება მენსტრუაციამდე, მაგრამ ეს დონე ოვულაციამდე დონეზე დაბალია.

სურ 9.5-ზე (შემდეგ გვერდზე) ასახულია ის დამოკიდებულებები, რომლებიც არსებობს ჰორმონებს, მენსტრუალურ ციკლს, ფოლიკულებს, ყვითელ სხეულს, ფერტილობისა და ინფერტილობის ნიშნებს, საშვილოსნოს ყელისა და ლორწოს ცვლილებებს და ტემპერატურის დონეებს შორის.

ფოლიკული, რომლიდანაც კვერცხუჯრედის გამოტყორცნა თავის თავზე ახალ ვალდებულებებს იღებს. იგი ყვითლდება, აქედან გამომდინარე ეწოდება ყვითელი სხეული, მაგრამ მთელი მეცნიერული სამყარო იყენებს ლათინურ დასახელებას – **corpus luteum** - კორპუს ლუთეუმი. მისი მოვალეობაა ქალის მეორე, ძირითადი ჰორმონის გამოშვება – ეს არის პროგესტერონი. პროგესტერონის დიდი რაოდენობა შემდეგ ზუთ გააქვნიას ახდენს თქვენს ფერტილურ ციკლზე.

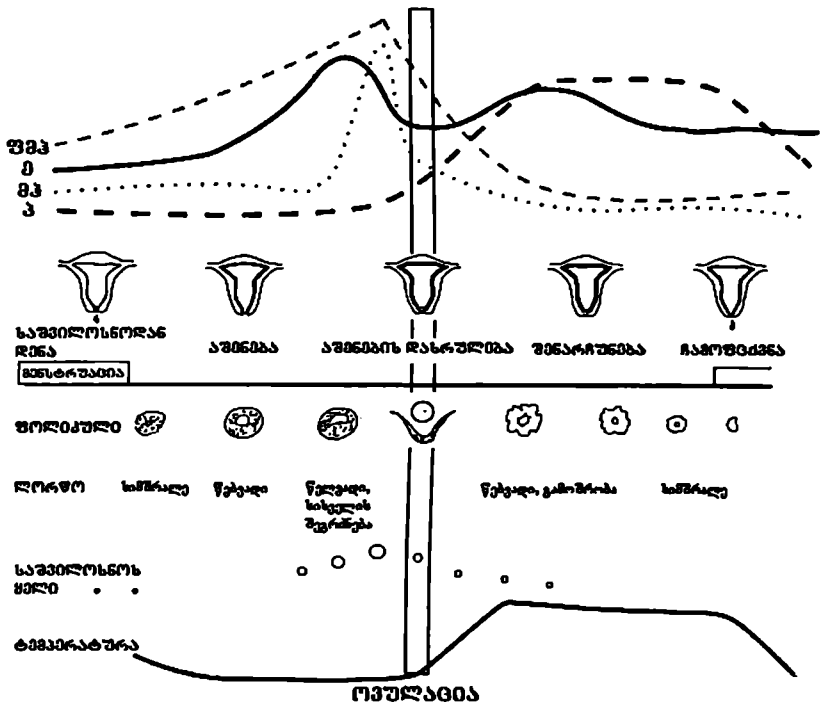
1. პროგესტერონი ინარჩუნებს საშვილოსნოს ამომჟენ გარსს და უზრუნველყოფს მისი სისხლით მომარაგებას.

2. იგი თრგუნავს მომდევნო ოვულაციებს იგივე ციკლის განმავლობაში.

3. წვეს თქვენი სხეული ტემპერატურას მაღლა.

4. საშვილოსნოს ყელის ლორწო სქელდება და წარმოქმნის საცობს საშვილოსნოს ყელში.

5. საშვილოსნოს ყელი იწევა დაბლა, მაგრდება და იხურება.



სურ 95 ქალის პორმონალური ციკლი და მისი ეფექტები

როგორც უკვე ვთქვით, ყვითელი სხეული პროგესტერონის გამოშუშავებას დაახლოებით ორი კვირის განმავლობაში აგრძელებს. ამ პერიოდში პროგესტერონის მოქმედების შედეგად პიოფიზი არ გამოყოფს ფემს-ს; ამგვარად ითრგუნება შემდგომი ოვულაციები. როდესაც ყვითელი სხეული წყვეტს მოქმედებას, პროგესტერონის რაოდენობა მკვეთრად ეცემა, საპილორსონო ამომფენი შიდა სქელი გარსი ჩამოიფცქმენება და გამოიყოფა მენსტრუაციის სახით. მეორე მხრივ, პროგესტერონის დაბალი დონე ადარ აფერხებს პიოფიზის მოქმედებას და იგი კვლავ იწყებს ფემს-ის გამოშუშავებას. განმეორებისათვის, ციკლის იმ პერიოდს, რომელიც ყვითელი სხეულის გაყვლის ქვეშაა, დუთეალური ფაზა ეწოდება.

გადახედეთ კიდევ ერთხელ პროგესტერონის მოქმედებით გამოწვეულ ხუთ ეფექტს. პირველი ორის შეგრძნება ან დანახვა შეუძლებელია, სამაგიეროდ შესაძლებელია ბოლო სამის და ასევე შესაძლებელია მათი გამოყენება სხვა ნიშნებთან გადაკეთებაში III ფაზის დასაწყისის დასადგენად.

ზემოთ მოყვანილი ახსნა-განმარტებები შედარებით გამარტივებული, მაგრამ სწორია. რა თქმა უნდა, შესაძლებელია ამ ექვლაფრის უფრო დრმად და რთულად ახსნა ასეთ შემთხვევაში უნდა გვესაუბრა პიოფიზი-ლამო-პიოფიზალურ დამოკიდებულებებზე, ესტროგენის დონეზე დუთეალური ფაზის განმავლობაში, ესტროგენის პროგესტერონულ დონეზე და საკვრცხების ურთიერთდამოკიდებულებაზე. ასეთი დეტალიზება ფიზიოლოგიის დეცინის უფრო დემსტრაცება და შეუსაბამო იქნება ამ სახის სახელმძღვანელო სათვის. მტრი

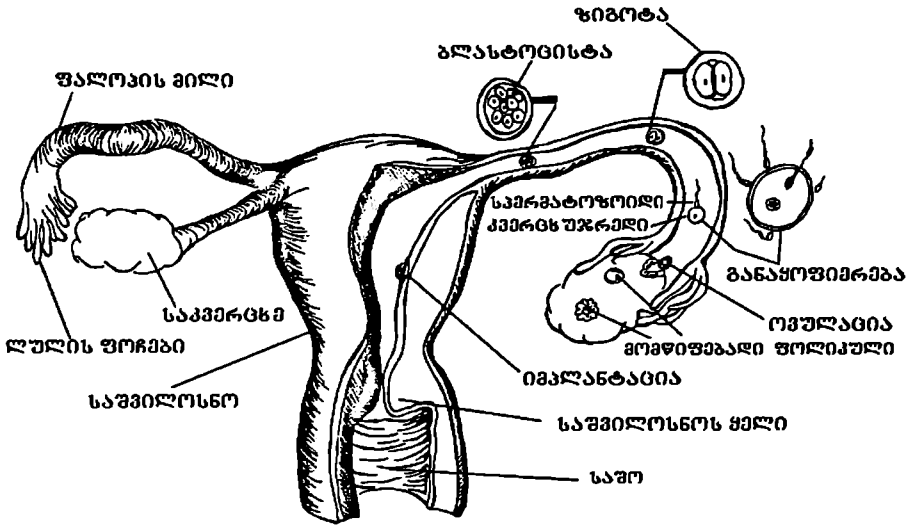
დაორსულება

დაორსულების პროცესი იწყება მაშინ, როდესაც თქვენ და თქვენ მეუღლეს სქესობრივი კავშირი ციკლის ფერტილურ (ნაყოფიერ) პერიოდში გაქვთ. ეაკულაციის დროს თქვენს საშუში დაახლოებით 500 მილიონი სპერმატოზოიდი აღმოჩნდება. საშვილოსნოს ყელის ლორწო ასაზრდოვეებს მათ და წარმოადგენს ეგრეთ წოდებულ მდინარეს, რომლის საშუალებითაც სპერმატოზოიდები ზემოთ მიცურავენ. სპერმატოზოიდები საკმაოდ სწრაფად გადაადგილდებიან (დაახლოებით 0.3 სმ წუთში) საშვილოსნოს ღია ყელისკენ. ზოგიერთი მათგანი პირდაპირ აგრძელებს ცურვას საშვილოსნოსკენ და შემდეგ ფალოპის მილებისკენ, დანარჩენები კი საშვილოსნოს ყელის კრიპტებში (საშვილოსნოს ყელის კედელში არსებული პატარა გამოქვაბულები, რომლებიც ჩულებრივ ლორწოს გამოიმუშავენ) რჩებიან. აქედან ისინი მომავალი სამი დღის განმავლობაში გამოდიან და ფალოპის მილებისკენ მიემართებიან. ასეთი ტაქტიკის საშუალებით სპერმატოზოიდები ახერხებენ განმეორებითი ოვულაციის შემთხვევაში ადგილზე დახვდნენ კვერცხუჯრედს.

ოვულაციის შემდეგ კვერცხუჯრედი იწყებს გადაადგილებას ფალოპის მილში და მალე ხვდება სპერმატოზოიდს. როგორც წესი, კვერცხუჯრედს გარს ერტყმის თქვენი ქმრის რამდენიმე ათასი სპერმატოზოიდი და თითოეული მათგანი ცდილობს გაარღვიოს მისი გარეთა გარსი. საბოლოოდ, როგორც კი ერთ-ერთი მათგანი მოახერხებს ამის გაკეთებას, კვერცხუჯრედი გარდაიქმნება ისეთნაირად, რომ დანარჩენი სპერმატოზოიდებისათვის შეუძლებელი ხდება გარეთა კედელში გასვლა. სპერმატოზოიდი, რომელმაც მოახერხა შიგნით შეღწევა, მიემართება კვერცხუჯრედის ბირთვთან შესაერთებლად. ამ პროცესს განაყოფიერება ან ჩასახვა ეწოდება და მისი საშუალებით დასაბამს იღებს ახალი სიცოცხლე. ყველა ჩვენთაგანის სიცოცხლე ამგვარად დაიწყო, ჩვენი მშობელი დედების ფალოპის მილებში და აქვე განისაზღვრა ჩვენი გენეტიკური მახასიათებლები (განაყოფიერება და ჩასახვა - ეს ორი სიტყვა ერთმანეთის სინონიმებს წარმოადგენს).

აღამიანს გააჩნია თვითგადარჩენის ინსტინქტი, რომელიც ძალიან ადრე იწყებს მოქმედებას. ჩასახვის შემდეგ, განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი ჩაინერგება საშვილოსნოს კედელში, სადაც წარმოიქმნება პლაცენტა. პლაცენტა გამოყოფს ჰორმონს სახელად - აქტანუ ადამიანის ქორიონული გონადოტროპინი. გაისხნეთ, რომ ყვეთელი სხეული მხოლოდ ორი კვირის განმავლობაში ფუნქციონირებს და წყვეტს მოქმედებას მაშინ, როცა თქვენ მენსტრუაცია გეწყებათ. აქგ-ს მოქმედების გამო, რომელსაც პლაცენტა გამოყოფს, ყვეთელი სხეულის მოქმედება რამდენიმე თვე გრძელდება, მანამ, სანამ პლაცენტა თავისთავზე არ აიღებს პროგესტერონის და სხვა ჰორმონების გამოშვებას მთელი დარჩენილი ორსულობის განმავლობაში. ამგვარად საშვილოსნოს ამომჟენი ენდომეტრიუმი შენარჩუნდება ორსულობის ბოლომდე და თქვენ არ გექნებათ მენსტრუაციული პერიოდი.

ჩანასხვიდან ერთი კვირის შემდეგ საშვილოსნოს კედელში ახალი სიცოცხლე იწერება, რომელიც უზრუნველყოფს მის კვებას. კიდევ ორი კვირის შემდეგ, ჩანასახი ნაცნობ გარეგნულ იერს იძენს და მისი გული იწყებს ცემას. ექვსი კვირის ჩანასახს აღენიშნება ტვინის ხვეულები; რვა კვირისთვის ყველა ორგანო ჩამოყალიბებულია იმ დონემდე, როგორც მშობიარობის დროისათვის. თუ თქვენი ჩანასახი გოგონაა, მას ამ დროისათვის ყველა კვერცხუჯრედი განვითარებული აქვს.

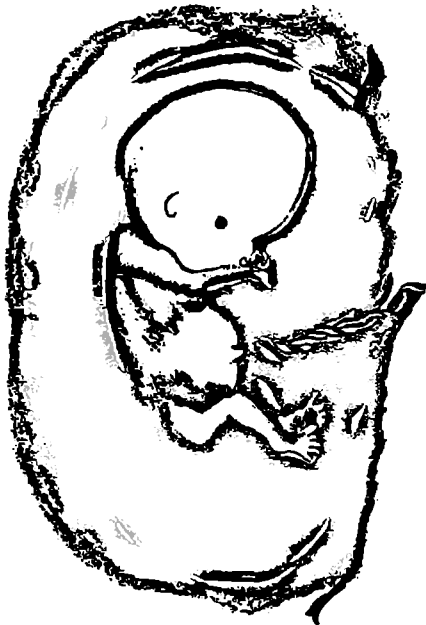


სურ. 9.6 დაორსულების პროცესი.

ქალის სქესობრივი მომწიფება

როგორც მამაკაცის, ისე ქალის ფსიქოსქესობრივი მომწიფება ავტომატურად მიმდინარეობს. როგორც მამაკაცის ისე ქალის ჯეშმარტ მომწიფებას წლები სჭირდება.

ორი აზრი არ არსებობს იმის შესახებ, რომ ქალები და კაცები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, მაგრამ თითოეულ მათგანს შეუძლია მეორის გამოყენება (ცული გაგებით). არსებობს ერთი განსხვავება ქალსა და მამაკაცს შორის: ბევრ ახალგაზრდა და არც ისე ახალგაზრდა ქალს წარმოდგენაც არა აქვს იმის შესახებ, თუ როგორ გავლენას ახდენს მათი მოურიდებელი ტანსაცმელი მამაკაცებზე, როგორც ახალგაზრდებზე, ისე დანარჩენებზე. მათი ტანსაცმელი ხშირად ხაზს უსვამს მათ სექსუალურ მიდამოებს და მერე უკვირთ კიდევ თუ რატომ უყურებენ მამაკაცები მათ ისე, როგორც სექსუალურ სათამაშოებს ან ზოგიერთმა იცის კიდევაც რას აკეთებს და ამგვარად მოქმედებს მამაკაცის სუსტ მხარეებზე. რა თქმა უნდა, ასეთი მოურიდებელი ჩაცმის პრობლემა მამაკაცებსაც ეხებათ, როდესაც, მათი ასაკის გამო, ისინი პომოსექსუალური დვენის საგანი ხდებიან. ის რაც "მამაკაცის სქესობრივი მომწიფების" ნაწილში ვთქვი, თანაბრად ეხებათ როგორც მამაკაცებს, ისე ქალებს, ახალგაზრდებს და არც ისე ახალგაზრდებს.



სურ 9.7 ექსკვირანახევის ასაკის ჩანასახი

დამატებითი ლიტერატურა

“ექიმის კითხვარი ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის შესახებ”

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 9

1. სწორია — არასწორია — ჩვეულებრივ, ნაყოფიერი მამაკაცი მუდამ ნაყოფიერია, ხოლო ნაყოფიერი ქალი მხოლოდ ზოგჯერ არის ნაყოფიერი.
2. რა რაოდენობით სპერმატოზოიდებს ტოვებს ჩვეულებრივ მამაკაცი თავისი მეუღლის საშოში სქესობრივი აქტის შემდეგ? _____
3. პორმონი, რომელიც ღორწოს გამომუშავებას იწვევს, პქვია _____
4. პორმონი, რომელიც ოვულაციის შემდგომ ტემპერატურის მატებას იწვევს, პქვია _____
5. სწორია — არასწორია — ქალს დაბადებისას საკვერცხეში ყველა კვერცხუჯრედი აქვს, რომლებიც საერთოდ ექნებოდა.
6. ახალი სიცოცხლის ჩასახვა ხდება პროცესისას, რომელსაც ეწოდება _____
7. სწორია — არასწორია — ოვულაციის დღის გამოცნობა შესაძლებელია ღორწოსა და ტემპერატურის ნიშნების გამოყენებით.
8. მენსტრუალური ციკლის ფაზას ოვულაციასა და მეორე ციკლს შორის ეწოდება _____
9. მენსტრუალური ციკლის ყველაზე რეგულარულ მონაკვეთს ეწოდება _____
10. განსაზღვრეთ მენსტრუალური ციკლის სხვადასხვა ფაზები ნაყოფიერებასთან მიმართებაში:
I ფაზა: _____
II ფაზა: _____
III ფაზა: _____
11. ესტროგენის მაღალმა დონემ შესაძლოა ცოტათი _____ ქალის დილის გაღვიძების ტემპერატურა.

პასუხები:

1. სწორია; 2. 200-დან 500 მილიონამდე; 3. ესტროგენი; 4. პროგესტერონი; 5. სწორია; 6. ჩასახვა, ანუ განაყოფიერება; 7. არასწორია; 8. ლუთეალური ფაზა; 9. ლუთეალური; 10. I ფაზა = პრე-ოვულატორული ინფერტილობა. II ფაზა = ფერტილური პერიოდი. III ფაზა = პოსტ-ოვულატორული ინფერტილობა; 11. დაბლა დაწიოს;

NFP-ის წესები დამწყებთათვის

ამ თავში მოყვანილი წესები რეკომენდირებულია დამწყები წყვილებისათვის.

შეგახსენებთ, რომ ფერტილური ციკლი იყოფა სამ ფაზად:

I ფაზა არის პრე-ოვულატორული ინფერტილურობის პერიოდი.

II ფაზა - ფერტილური პერიოდი.

III ფაზა - პოსტ-ოვულატორული ინფერტილობის პერიოდი.

I ფაზა

I ფაზის I-ლი დღე

მიიჩნეოთ მენსტრუაციის პირველი დღე I ფაზის პირველ დღედ ციკლთა უდიდეს უმრავლესობაში. ორი გამონაკლისი მოყვანილია ქვემოთ:

• ორი იშვიათი გამონაკლისი

1. ტემპერატურის ნაადრევი დაცემა ციკლის ბოლოს. რა მოხდება, თუ თერმული აღმასვლის შემდეგ, მენსტრუაციის პერიოდის დაწყებამდე, თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურა დაცემა ტემპერატურის დაბალ დონემდე ან უფრო ქვემოთ? ასეთი დაცემა შეაძლოა მიუთითებდეს პროგესტერონის (ჰორმონი, რომელიც აფერხებს ოვულაციას) დონის მკვეთრ შემცირებაზე. თუ მიზეზი ეს არის, მაშინ ჰორმონალური სისტემა, რომელიც განაპირობებს ოვულაციას, ხელახლა დაიწყებს თავის მოქმედებას. ამ შეთხვევაში, კონსერვატიული წესის მიხედვით, LTL-ის ქვემოთ დაცემული ტემპერატურის შესაბამისი დღე მიიჩნეოთ ახალი ციკლის პირველ დღედ.

2. არარეგულარული დენა. მეორე შემთხვევა პირველის საწინააღმდეგოა და "არარეგულარული დენა" ეწოდება. ამ შემთხვევაში ტემპერატურა მაღალი რჩება მცირე რაოდენობით მენსტრუალური გამონადენის დაწყებისას და მხოლოდ შემდეგ იწეის დაბლა. თუ თქვენ ასეთი შემთხვევა გექნებათ, ახალი ციკლის პირველ დღედ მიიჩნეოთ ტემპერატურის დაწევის ან ძლიერი გამონადენის დაწყების დღე, რომელიც უფრო ადრე იქნება. თუ "არარეგულარული დენა" თქვენთვის მუდმივ ხასიათს ატარებს, წაიკითხოთ "ფერტილობა, ციკლები და კვება", განსაკუთრებით მე-6 და მე-7 თავები; კვების წესის შეცვლა ხშირად აგვარებს ამ პრობლემას.

თქვენ შესაძლოა გაინტერესებთ, "რა მნიშვნელობა აქვს ამას?" - ამას შემდეგ თავში ვიხილოთ. ამჯერად მხოლოდ ვიტყვი, რომ I ფაზის დასარულის განსაზღვრის ზოგიერთი წესისათვის მნიშვნელობა აქვს, თუ რომელ დღეს მიიჩნეოთ ციკლის პირველ დღედ. 99%-ის ეს მენსტრუაციის პირველი დღეა.

დამწვებათვის

• გამოცდილების გარეშე

დამწვებათვის I ფაზის წესი შემდეგში მდგომარეობს:

შეიკავეთ თავი სქესობრივი კავშირისგან I ფაზაში, პირველი სამი ციკლის განმავლობაში.

ამის მიზანი ის არის, რომ მიეწვიოთ საშვილოსნოს ყელის ლორწოს გარტყვას და არ აგერიოთ ის სპერმის ნარჩენებში. თუ თქვენ ჯერ მხოლოდ დანიშნული ხართ (იგულისხმება, რომ არ გაქვთ სქესობრივი კავშირები), ქორწინებამდე არსებული ციკლების განმავლობაში ადვილად გამოიყენებთ ამ წესს.

თუ თქვენ მანამდე იყენებდით კონტრაცეპტიულ აბებს ან სხვა პორმონულ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებებს, გამოიყენეთ 29-ე თავში მოყვანილი წესები.

მცირე გამოცდილებით

თუ თქვენ დაქორწინებული ხართ და ლორწოს იდენტიფიცირებას პირველივე ციკლის განმავლობაში მოახერხებთ, მაშინ გამოცდილების შექენის მიზნით არ დაგტირდებათ თავშეკავება მეორე ციკლის I ფაზის განმავლობაში. თუ გამოცდილებას პირველი ორი ციკლის განმავლობაში შეიტყნთ, აღარ დაგტირდებათ მესამე ციკლში თავშეკავება.

• ორ-ციკლიანი გამოცდილების შემდეგ

როგორ მოახერხებთ I ფაზის დასასრულის განსაზღვრას მხოლოდ ორი ან სამი ციკლის გამოცდილების საფუძველზე? ეს დამოკიდებულია თქვენი ციკლის ნიმუშზე. გთხოვთ დაიმახსოვროთ, არ ჩათვალოთ ის ციკლი, რომლის განმავლობაშიც ჯერ კიდევ იღებდით კონტრაცეპტიულ აბებს.

ძირითადი წესი ასეთია: ციკლის პირველი ექვსი დღე მეტად უნაყოფოა (ინფერტილურია), თუ თქვენი ციკლის ხანგრძლივობა 26 დღე ან მეტია და ნორმალური ლუთეალური ფაზა გაქვთ.

1. თუ თქვენი ბოლო 12 ციკლი 26 დღის ან მეტი ხანგრძლივობის იყო თითოეული, შეგიძლიათ მიიჩნიოთ, რომ პირველი ფაზა დამთავრდება მე-6 დღეს, თუ ჯერ კიდევ სიმშრალეს გრძნობთ. იხილეთ კლინიკური გამოცდილების წესები მე-11 თავში.

2. არ გააერცოთ 1-ლი ფაზა 6 დღეზე მეტ ხანს თქვენს პირველ 6 ციკლში.

3. თუ თქვენი ციკლების ხანგრძლივობა 26 დღეზე ნაკლებია, იხილეთ კლინიკური გამოცდილების წესები მოკლე ციკლებისათვის მე-11 თავში.

4. თუ არ იცით რა ხანგრძლივობის იყო თქვენი წინა ციკლები, იყავით კონსერვატიული. შეიკავეთ თავი სქესობრივი კავშირისგან პირველ ფაზაში (6 ციკლის განმავლობაში) ან პირველი ფაზის დასასრულად მიიჩნიეთ მე-3, მე-4 ან მე-5 დღეები. დაწვრილებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ მე-11 თავი.

• ადრეული ლორწო. დაიმახსოვრეთ: თუ თქვენ ამჩნევთ ლორწოს მე-4, მე-5 ან მე-6 დღეების განმავლობაში, ჩათვალეთ, რომ იმყოფებით მე-2 ფაზაში. ლორწოს და საშვილოსნოს ყელის მონაცემები ასახავს რეალურ მდგომარეობას და ის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე წარსულში მიღებული გამოცდილება.

• მოკლე მენსტრუალური პერიოდები. თუ გაქვთ ჩვეულზე ხანმოკლე მენსტრუალური პერიოდი, იყავით ყურადღებით. ზოგჯერ ეს ოულაცის ნაადრევად განვითარების ნიშანია. ყურადღებით იყავით ლორწოს და საშვილოსნოს ყელის ნიშნების მიმართ და პრიორიტეტი მიანიჭეთ მათ.

II ფაზა

ორსულობის თავიდან აცილება

თუ თქვენ NFP-ს იყენებთ ორსულობის თავიდან აცილების ან გადაადგების მიზნით, შეიკავეთ თავი სქესობრივი კავშირისა და გენიტალური კონტაქტისგან II ფაზის განმავლობაში. -რატომ გენიტალური კონტაქტისგან? - როდესაც ღორწოს გამოდენის პერიოდი გაქვთ, გართვა სასქესო ორგანოებთან განხორციელებულმა შემთხვევითმა ეაკულაციამაც შეიძლება სპერმის ღორწოსთან კონტაქტში შესვლა გამოიწვიოს და, შემდეგ რაც ხდება, ეს ის ისტორიაა, რაც სიცოცხლის დასაბამს ასახავს. პენისიდან გამოსული მცირე მოცულობით ლუბრიკანტიც შესაძლოა შეიცავდეს სპერმატოზოიდებს. ალბათობა მცირეა, მაგრამ არსებობს.

დაორსულების მცდელობა

ალბათ აღმოაჩენთ, რომ სქესობრივი კავშირი სულ სხვა მნიშვნელობას იძენს, როდესაც თქვენ და თქვენი მეუღლე ბავშვის ჩასახვას ცდილობთ. თუ თქვენ NFP-ის დამწყები მომხმარებელი ბრძანდებით, გთავაზობთ რამდენიმე რჩევას.

• დამწყებთათვის

თავი შეიკავეთ სქესობრივი კავშირისგან პირველი სამი ციკლის ფერტილური პერიოდის განმავლობაში იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ძალიან ჩქარობთ დაორსულებას. ამ რჩევის მიზეზი შემდეგში მდგომარეობს: უმჯობესია შეისწავლოთ ღორწოზე და საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვება მანამ, სანამ დაორსულდებით. ამ გზით თქვენ გეცოდინებათ, თუ როგორ განსაზღვროთ ფერტილური პერიოდის დადგომა მშობიარობის შემდგომ.

გამოცდილ წყვილთათვის

სტატისტიკური მონაცემებით, ნორმალური ფერტილობის უნარის მქონე წყვილთა მიერ ფერტილურ პერიოდში განხორციელებული ერთჯერადი სქესობრივი აქტი 25%-ში იწვევს დაორსულებას (სტატისტიკური მონაცემები იზრდება აქტთა რაოდენობის ზრდასთან ერთად). სხვა წყვილებს მეტი დრო სჭირდებათ რომ დაორსულდნენ. ზოგიერთი ამ დროს აღმოაჩენს, რომ უნაყოფობის პრობლემა აქვს. ამ წიგნის მე-4 ნაწილის მე-19 მე-20 თავები დაორსულების მიღწევის საკითხებს აქვს დათმობილი და გირჩევთ წაიკითხოთ, თუ დაორსულება გაქვთ გადაწყვიტილი.

ახალდაქორწინებულთათვის

ჩვენ განსაკუთრებული რჩევები გვაქვს ახალდაქორწინებულთათვის. არ იფიქროთ, რომ დაორსულდებით მაშინვე, როდესაც ამის სურვილი გაგიჩნდებათ. ზოგიერთი იმედგაცრუებული წყვილი გეთხოვს, აქცენტი გავაკეთოთ, რომ დაქორწინებისას ფერტილობის უმაღლეს წერტილში იმყოფებით. ჩვენთვის ცნობილია იშვიათი შემთხვევები, როდესაც წყვილი დაორსულდა თავიდან აცილება თვის პერიოდში და მერე ვეღარ მოახარხა ეს, მიუხედავად მრავალი მცდელობისა და დიდი სურვილისა, რომ ბევრი შვილი ჰყოლოდათ.

მაშასადამე, აქ, ისევე როგორც მთელ წიგნში, ხაზს ვუსვამთ: თქვენ მართლაც სერიოზული მიზეზი გჭირდებათ იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ ორსულობა. თუ არ გჭირდებათ ორსულობის თავიდან აცილება ან გადაადგება, მაშინ თავიდან აიცილეთ ყველაზე ხელსაყრელი პერიოდი ოჯახის გამრავლებისთვის. ღმერთისმიერი არსით ქორწინება ხომ ოჯახისთვის არის.

დამწყებთათვის

დამწყებთათვის ძირითადი წესი შემდეგში მდგომარეობს: გამოიყენეთ C წესი და მიღებულ დღეს დაამატეთ ერთი დღე თქვენი პირველი სამი ციკლის განმავლობაში.

C წესში "C" ასახავს სიფრთხილეს და კონსერვატიულობას (ინგლ. Cautious და Conservative). ეს კარგი წესია დამწყებთათვის. გამოცდილი წყვილები სხვა წესებს იყენებენ, რომლებიც მე-12 თავშია მოყვანილია.

თქვენც შეგიძლიათ გამოიყენოთ მე-12 თავში მოყვანილი წესები თქვენი პირველი სამი ციკლის განმავლობაში იმ შემთხვევაში, თუ NFP-ის ინსტრუქტორი ამოწმებს თქვენს ინტერპრეტაციას.

დღის დამატება

დამწყებმა წყვილმა უნდა დაამატოს ერთი დღე მე-3 ფაზის დასაწყისის დღეს პირველი სამი ციკლის განმავლობაში. ამის მიზეზი ის არ არის, რომ თქვენი ფერტილობის მდგომარეობა ახლა სხვაა და სხვა იქნება სამი თვის შემდეგ, არამედ ამ პერიოდში შეიძენთ გამოცდილებას. ერთი დღის დამატება დაგეხმარებათ დაიცვათ თავი ტემპერატურული ან ლორწოს მონაცემების არასწორად გაანალიზებისგან.

III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრა C წესის გამოყენებით

III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრა C წესის გამოყენებით

ეს ყველაზე კონსერვატიული წესია. ის საჭიროებს სრული თერმული აღმასვლის სამ თანამიმდევრულ დღეს და გამოშრობის ოთხ დღეს. "C" ასახავს სიფრთხილეს და კონსერვატიულობას (ინგლ. Cautious და Conservative).

C წესის მიხედვით, III ფაზა იწყება

- 1) სრული თერმული აღმასვლის მესამე (ან მეტი) დღის საღამოდან
- 2) ლორწოს გამოშრობის ოთხი (ან მეტი) დღის გადაკეთაზე
– რომელიც იქნება უფრო გვიან

შეგიძლია იგივე სხვანაირად გადმოგცეთ:

C წესის მიხედვით, III ფაზა იწყება

- 1) ლორწოს გამოშრობის მეოთხე (ან მეტი) დღის საღამოდან
- 2) სრული თერმული აღმასვლის სამი (ან მეტი) დღის გადაკეთაზე
– რომელიც იქნება უფრო გვიან

ახსნა-განმარტება

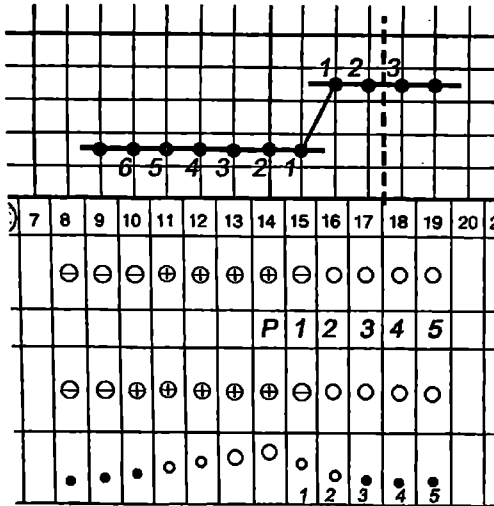
III ფაზა იწყება დღის საღამოდან გარკვეული. "საღამოში" იგულისხმება საღამოს 6 საათი და უფრო გვიანი დრო.

სრული თერმული აღმასვლა: სამი ვარჯისი თანამიმდევრული ტემპერატურული მონაცემი, რომელთაგან თითოეული სულ ცოტა 2/10 C°-ით მეტია LTL-ზე.

(სხვა სახის თერმული აღმასვლის ნიმუშები მოყვანილია მე-12 თავში "NFP-ის წესები: III ფაზა")

საშიელოსნოს ყელის მონაცემები ამ წესში არ გამოიყენება, იმიტომ, რომ არ არის სავალდებულო და მათი ჩართვა ზედმეტად ართულებს საკითხს. თუმცა ყურადღება მიაქციეთ ორ რამეს:

1. თქვენ დამატებით ინფორმაციას შეიძენთ, თუ აწარმოებთ დაკვირვებას საშიელოსნოს ყელზე და შეაჯერებთ საშიელოსნოს ყელის დახურვის სამოთხე დღეს ლორწოს გამოშრობის პროცესთან.
2. თუ მიეჩვეით საშიელოსნოს ყელზე დაკვირვებას, თქვენ შეგეძლებათ ის გამოიყენოთ საშიელოსნოს ყელის ლორწოზე დაკვირვების ნაცვლად, თუ იგი ვერ მოგაწვდით ღირებულ ინფორმაციას. ეს ეხება როგორც II ფაზის, ასევე III ფაზის განსაზღვრის პროცესს.



სურათი 10.1 ნიმუში: წესი C + 1 დღე

სურათი 10.1 ასახავს C წესს დამწყებთათვის. (ციფრებით 1, 2, 3 აღნიშნულია სრული თერმული აღმასვლა.) ამ ნიმუშში C წესის მიხედვით მე-3 ფაზის დასაწყისი არის მე-18 დღე. დამწყებთათვის ერთი დღის დამატებით მე-3 ფაზის დასაწყისად მიჩნეულია მე-19 დღე. ამ წესის მიხედვით მე-19 დღეს იკვეთება თერმული აღმასვლის 4 დღე და გამოშრობის 5 დღე. თუ ამ დროს ტემპერატურა მცირედით ეცემა მე-4 დღეს, ყურადღებას ნუ მიაქცევთ.

C წესის სხვა ნიმუშების გასაცნობად იხილეთ მე-12 თავის მე-17 – მე-20 ნიმუშები.

კითხვა: როგორ მოვიქცე, თუ ჩემი ტემპერატურული მონაცემი არ კმნის სრულ თერმულ აღმასვლას?

პასუხი: მე-12 თავში განვიხილავთ ორ სხვა წესს (B და R წესს) რომლებიც სხვა ტიპის თერმული აღმასვლების შემთხვევებში გამოიყენება. თუ მათი გამოყენება თქვენი პირველი ორი-სამი ციკლის განმავლობაში მოგიწევთ, არ ჩათვალოთ, რომ III ფაზაში იმყოფებით, სანამ პიკური დღის შემდეგი 5 დღე არ გადაიკვეთება საერთო ან მყარი თერმული აღმასვლის სულ ცოტა 4 დღესთან.

კითხვა: როგორ მოვიქცე, თუ ვერ განესაზღვრავ პიკურ დღეს ჩემი პირველი ციკლების განმავლობაში?

პასუხი: თუ თქვენ ვერ განსაზღვრავთ პიკურ დღეს, გამოიყენეთ მხოლოდ ტემპერატურის წესი, რომელიც მოყვანილია 24-ე თავში.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 10

1. ლუთეალური ფაზა არის ციკლის _____ პერიოდი.
2. ლუთეალური ფაზის პერიოდში დომინირებს ჰორმონი _____.
3. იმისათვის, რომ განესაზღვროთ ლუთეალური ფაზის ხანგრძლივობა ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით, ათვლა უნდა დაიწყოთ თერმული აღმასვლის _____ დღიდან მომდევნო მენსტრუალურ პერიოდამდე.
4. სწორია— არასწორია— ლუთეალური ფაზის ხანგრძლივობა საშუალოდ არის 12-14 დღე.
5. LTL აღნიშნავს _____.
6. HTL აღნიშნავს _____.
7. სრული თერმული აღმასვლა შედგება სამი ეარჯისი _____ ტემპერატურული მონაცემისგან, რომელთაგან თითოეული სულ ცოტა _____^oC-ით მეტია LTL-ზე.
8. სწორია— არასწორია— C წესი საჭიროებს სრული თერმული აღმასვლის სამი დღის და გამოშრობის ოთხი დღის გადაკვეთას.
9. როდესაც თქვენ გამოიყენებთ წეს C-ს + 1 დღეს, მიიღებთ პიკური დღის შემდეგ გამოშრობის _____ დღეს, თერმული აღმასვლის _____ დღეს, რომელთაგან _____ კმნის სრულ თერმულ აღმასვლას.
10. სწორია— არასწორია— როდესაც თერმული აღმასვლის დახასიათებისას ვიყენებთ ტერმინ "თანამიმდევრობითს", ეს ნიშნავს, რომ სამივე ტემპერატურული მონაცემი თანამიმდევრობითი დღეების შესაბამისი უნდა იყოს.
11. თუ I ფაზის ბოლო დღე არის მე-9 დღე, როდიდან იწყება II ფაზა?
 - ა) მე-5 დღის შუალამიდან
 - ბ) მე-9 დღის შუალამიდან
 - გ) მე-9 დღის საღამოს 6:00-დან
 - დ) მე-9 დღის შუალამიდან (23:59)

12. თუ III ფაზა იწყება მე-17 დღეს, III ფაზის დაწყების დრო არის:

- ა) მე-17 დღის 00:01 ბ) მე-17 დღის დილის 6:00
- გ) მე-17 დღის საღამოს 6:00 დ) მე-18 დღის 00:01

13. ჩვეულებრივ, I ფაზა იწყება:

- ა) მენსტრუაციის პირველ დღეს
- ბ) მენსტრუაციის ბოლო დღეს
- გ) ციკლის მე-6 დღეს

14. CCL ურჩევს დამწყებებს, რომ გამოიყენონ წესი _____.

15. CCL ურჩევს დამწყებებს თავი შეიკავონ სქესობრივი კავშირებისგან პირველი _____ ციკლის განმავლობაში.

პასუხები:

- 1. პოსტოვულაციური; 2. პროგესტერონი; 3. პირველი დღიდან; 4. სწორია; 5. ტემპერატურის დაბალ დონეს; 6. ტემპერატურის მაღალ დონეს; 7. თანამიმდევრობითი 2/10;
- 8. სწორია; 9. ხუთი ოთხი . სამი 10. სწორია; 11. დ) მე-6 დღის შუალამიდან (11:59); 12. გ) მე-17 დღის საღამოს 6:00; 13. ა) მენსტრუაციის პირველ დღეს;
- 14. C წესს + 1 დღე; 15. ერთი - სამი;

NFP-ის ორგანიზაცია: I შაზა

ამ თვეში გაეცნობით I ფაზის დასასრულის განსაზღვრის ოთხ განსხვავებულ წესს. რომელი წესია თქვენთვის საუკეთესო? ეს თქვენ და თქვენმა მეუღლემ უნდა განსაზღვროთ. ჩვენ შეგვიძლია მხოლოდ გითხრათ, რომ ყველაზე ლიბერალურია ბოლო მშრალი დღის წესი. დაუგეგმავი ორსულობების შესაძლებლობა ამ დროს შედარებით დიდია, მაგრამ რეალურად იშვიათად აღინიშნება. სხვა წესები ექვემდებარება ნაადრევი ღორწონის არსებობას.

თუ თქვენ გაბნეულ არჩევნის მრავალფეროვნება, ჩვენ ბოდის გიხდით. თუმცა დაიმახსოვრეთ, რომ პირველი ფაზის წესების უმრავლესობა მართებულია გამოყენებისათვის გარკვეულ გამოცდილებას საჭიროებს. როდესაც თქვენ შეიძინებთ ამ გამოცდილებას, ამ წესების არსი თქვენთვის გასაგები გახდება და თქვენ შესძლებთ მათ გამოყენებას. ამჯერად გაიმეორეთ მე-10 თავის პირველი ფაზის ნაწილი და წინასწარ გადახედეთ მე-15 თავის "პირველი რამდენიმე ციკლის" განყოფილებას.

თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ცოდნა

I ფაზის პირველი დღე

ჩვეულებრივ, მენსტრუაციის პირველი დღე მიიჩნევა I ფაზის პირველ დღედ. ორი გამონაკლისი შემთხვევა იხილეთ მე-10 თავში.

ზოგიერთი I ფაზის წესის გამოყენება საჭიროებს თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობის ცოდნას. როგორ უნდა განსაზღვროთ ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა? თქვენი ჩანაწერების საშუალებით. დღიურის ან კალენდარული ჩანაწერების მიხედვით გამოანგარიშებული ციკლების ხანგრძლივობა გამოიყენება კლინიკური გამოცდილების და 20/21 დღის წესებში. დოვინგის წესის გამოსაყენებლად საჭიროა ტემპერატურული მონაცემები. სიზუსტისათვის გჭირდებათ სულ ცოტა 6 ციკლის ტემპერატურული მონაცემების ჩანაწერები. უმჯობესია 12 თვის და მეტი გამოცდილება. ორი წლისწინანდელი ჩანაწერები არ გამოგადგებათ, გამოიყენეთ ბოლო 24-30 ციკლების მონაცემები.

*შენიშვნა: კლინიკური გამოცდილების და 21 დღის წესები საჭიროებენ ციკლებს ნორმალური ლუთეალური ფაზებით. მაშასადამე, ციკლები სადაც ტემპერატურა იწევს ან აწეული რჩება 8 დღის განმავლობაში (ან უფრო მცირე ხანს), არ უნდა მიიღოს მხედველობაში.

• გამოცდილების ღირებულება. 4593 ციკლის შესწავლის საფუძველზე ექიმმა ჯონ მარშალმა დაადგინა, რომ თქვენ გჭირდებათ სულ ცოტა 6 ციკლის გამოცდილება იმისათვის, რომ განსაზღვროთ მომავალი ციკლების საგარეულო ხანგრძლივობა. გამოკვლევების საფუძველზე მან აღმოაჩინა, რომ 6 ციკლიანი გამოცდილების შემთხვევაში მომავალი 3 ციკლის ხანგრძლივობის განსაზღვრა ხდებოდა 82%-ში, 12 ციკლის შემთხვევაში - 90%-ში, ხოლო 2 ციკლის გამოცდილების შემთხვევაში - მხოლოდ 64%-ში.¹

1. კლინიკური გამოცდილების წესები

ეს წესები ეფუძნება ხანგრძლივ გამოცდილებას და მათი მიხედვით ციკლის პირველი 6 დღე ქალთა უმრავლესობაში ძლიერი უნაყოფობით (ინფერტილობით) გამოირჩევა. კლინიკური გამოცდილების წესები არ სცილდება მე-6 დღეს.

ტოტალური თავშეკავება

ტოტალური (სრული) თავშეკავება

I ფაზის განმავლობაში სქესობრივი კავშირებისგან სრული თავშეკავება ყველაზე კონსერვატიული არჩევანია.

• როდის გამოიყენოთ. მის გამოყენებას ეურჩევათ დამწყებ წყვილებს, თავიანთი პირველი ციკლის და შესაძლოა პირველი სამი ციკლის განმავლობაში, იმისათვის, რომ ქალები მიეჩვიონ ლორწოს იდენტიფიცირებას და სპერმის ნარჩენებმა ხელი არ შეუშალოთ მათ ამ პროცესში. ჩვენ აგრეთვე ამ მე-3 - მე-4 დღის წესების გამოყენებას ეურჩევათ იმ წყვილებს, რომელთაც სჭირდებათ ორსულობის თავიდან აცილება განსაკუთრებით მწიშნელოვანი მიზეზის გამო. NFP-ის გამოყენების პროცესში ძლიერ იშვიათად აღინიშნება დაუგეგმავი ორსულობა. მაგრამ თუ აღინიშნება, ისიც I ფაზის ბოლოს განხორციელებული სქესობრივი კავშირის შედეგად (დეტალური ინფორმაციისათვის იხ. თავი 13).

• ეფექტურობა. აშკარაა, რომ I ფაზის განმავლობაში სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება დაუგეგმავი დაორსულების რისკს ნოლამდე ამცირებს.

მე-3 დღის წესი

მე-3 დღის წესი

I ფაზის დასასრულად მიიჩნეოთ ციკლის მე-3 დღე, თუ თქვენ ბოლო 12 ციკლის განმავლობაში გქონდათ 21 დღიანი ან ნაკლები ხანგრძლივობის ციკლები.

• როდის გამოიყენოთ. ეს კარგი წესია პრემენოპაუზის პერიოდში ან მეტად ხანმოკლე ციკლების არსებობის შემთხვევაში გამოსაყენებლად. თუ თქვენ აღგენიშნებათ პოსტ-მენსტრუაციული სიმშრალე, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბოლო მშრალი დღის წესი.

• ეფექტურობა. თუ ძლიერი მენსტრუალური დენის პირველ 3 დღეს აღიქვამთ როგორც მე-3 ფაზას და სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავებას დაიწყებთ მე-4 დღიდან, დაუგეგმავი დაორსულების რისკს თითქმის ნოლამდე შეამცირებთ.

ეფექტურობის საუქმელო: დიდი რაოდენობით მენსტრუალური გამონადენი ხელს უშლის სპერმატოზოიდების გადაადგილებას და ამცირებს მათ სიცოცხლისუნარიანობას. CCL-ს საკონსულტაციო საბჭოს ერთ-ერთმა წევრმა 40 წლიანი გამოცდილების განმავლობაში დააფიქსირა ერთადერთი დაუგეგმავი ორსულობა, რომელიც უკავშირდებოდა მე-3 დღეს განხორციელებულ სქესობრივ აქტს. CCL-ის ძირითად შტაბში არ მოიპოვება არც ერთი მსგავსი შემთხვევა 1971 წლიდან 1995 წლამდე.

დაიმახსოვრეთ: თქვენ დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ გამონადენი ჭეშმარიტად მენსტრუალური სისხლდენაა და არა სხვა სახის. თქვენ ამაში ადვილად დარწმუნდებით, თუ აწარმოებთ ტემპერატურაზე დაკვირვებას და ნახათ, რომ მენსტრუაციის დაწყებას წინ უძღვის თერმული აღმასვლის ეპიზოდი. დეტალური ინფორმაციისათვის იხ. თავი 30.

მე-4 დღის წესი

მე-4 დღის წესი

I ფაზის დასასრულად მიიჩნით ციკლის მე-4 დღე, თუ თქვენ ბოლო 12 ციკლის განმავლობაში გქონდათ 22 დღის ხანგრძლივობის ციკლები.

- როდის გამოვიყენოთ. თუ ბოლო 12 ციკლის განმავლობაში გქონდათ 22 დღის ხანგრძლივობის ციკლები, არ განაერცოთ I ფაზა 4 დღეზე მეტ ხანს გამონადენის არსებობის შემთხვევაში. თუ აღგენიშნებათ პოსტ-მენსტრუაციული სიმშრალე, შეგიძლიათ გამოვიყენოთ ბოლო მშრალი დღის წესი.

- ეფექტურობა. ჩვენი შეფასებით, ციკლის მე-4 დღემდე სქესობრივი კავშირების არსებობის შემთხვევაში დაუგეგმავეი დაორსულება აღინიშნება 1000 შემთხვევიდან ერთ შემთხვევაში წელიწადში.

ეფექტურობის საფუძველი: მეცნიერულ გამოკვლევებს ვერ შემოგთავაზებთ. 22 წლის განმავლობაში (1993 წლამდე) CCL-ს გააჩნია მხოლოდ ხუთი დაუგეგმავეი დაორსულების შემთხვევა, რომლებიც უკავშირდება მე-4 დღეს განხორციელებულ სქესობრივ კავშირებს.

მე-5 დღის წესი

მე-5 დღის წესი

I ფაზის დასასრულად მიიჩნით ციკლის მე-5 დღე, თუ ბოლო 1 წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა იყო 23 – 25 დღე.

- როდის გამოვიყენოთ. თუ ბოლო 1 წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა იყო 23 – 25 დღე, გამოვიყენოთ მე-5 დღის წესი. თუ თქვენ ლორწოს არსებობას შეამჩნევთ მე-5 დღეს ან მანამდე, მიიჩნით თავი ფერტილურ პერიოდში.

- ეფექტურობა. ჩვენი შეფასებით, ციკლის მე-5 დღემდე სქესობრივი კავშირების არსებობის შემთხვევაში დაუგეგმავეი დაორსულება აღინიშნება 200 შემთხვევიდან (ქალიდან) მაქსიმუმ ერთ შემთხვევაში (0,5%) წელიწადში. ეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც დაცულია ამ წესის გამოყენების პირობები, ანუ ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა არ არის 23 დღეზე ნაკლები და არ აღინიშნება ლორწო მე-5 დღეს.

ეფექტურობის საფუძველი: მეცნიერულ გამოკვლევებს ვერ შემოგთავაზებთ. თუმცა, 22 წლის განმავლობაში (1971-დან 1993 წლამდე) CCL-ს გააჩნია მხოლოდ ცამეტი დაუგეგმავეი დაორსულების შემთხვევა, რომლებიც უკავშირდება მე-5 დღეს. მე-5 დღის წესის გამოყენების შემთხვევაში აღინიშნება უფრო მცირე რაოდენობით დაუგეგმავეი

ორსულობები, ვიდრე ექიმ როტზერის მიერ გამოკვლეულ მე-6 დღის წესის გამოყენების შემთხვევაში.

მე-6 დღის წესი

მე-6 დღის წესი

I ფაზის დასასრულად მიიჩნეოთ ციკლის მე-6 დღე, თუ ბოლო I წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა იყო 26 დღე ან მეტი.

როდის გამოიყენოთ. თუ ბოლო I წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა იყო 26 დღე ან მეტი (და არ აღენიშნებათ ლორწო მე-6 დღეს), შეგიძლიათ გამოიყენოთ მე-6 დღის წესი.

წყვილთა უმრავლესობას შეუძლიათ გამოიყენონ მე-6 დღის წესი სიპტომო-თერაპიული მეთოდის შესწავლის პერიოდში, რადგან ქალთა უმრავლესობას აღენიშნება 26 დღეზე მეტი ხანგრძლივობის ციკლები.

• **ეფექტურობა.** ჩვენი შეფასებით, ციკლის მე-6 დღემდე სქსობრივი კავშირების არსებობის შემთხვევაში დაუგეგმავი დაორსულება აღინიშნება 100 შემთხვევიდან მაქსიმუმ ერთ შემთხვევაში (1%) წელიწადში. ეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც დაცულია ამ წესის გამოყენების პირობები, ანუ ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა არ არის 26 დღეზე ნაკლები და არ აღინიშნება ლორწო მე-6 დღეს.

ეფექტურობის საფუძველი: ექიმ ჯოზეფ როტზერის მიხედვით, წვეილები, რომლებიც სქსობრივ კავშირებს განაგრძობენ მე-6 დღემდე, დაუგეგმავი დაორსულება აღენიშნებათ 100-დან 0,2 შემთხვევაში წელიწადში. ეს ნიშნავს I დაუგეგმავი დაორსულობას 500-დან. 22 წლის განმავლობაში 88000 წვეილის მონაცემების საფუძველზე CCL-ს გააჩნია ოცდაშვიდი დაუგეგმავი დაორსულების შემთხვევა, რომლებიც უკავშირდება მე-6 დღეს.

მე-6 დღეს დაუგეგმავი დაორსულების შემთხვევები ძირითადად მაშინ აღინიშნა, როდესაც ქალებს ჰქონდათ 26 დღეზე ნაკლები ხანგრძლივობის წინა ციკლი. ასეთი შემთხვევებისთვის არსებობს მე-4 და მე-4 დღეების წესები.

გაეიმეოროთ:

თუ ბოლო I წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა იყო 25 დღე ან უფრო ნაკლები, გამოიყენეთ მე-3, მე-4 ან მე-5 დღეების წესები.

მე-6 დღის შემდეგ

ხშირად ფერტილური პერიოდი იწყება მე-7 დღეს. იმისათვის, რომ განაგრძოთ სქსობრივი ცხოვრება მე-6 დღის შემდეგ, თქვენ უნდა ფლობდეთ საკმარის გამოცდილებას იმისათვის, რომ გამოიყენოთ I ფაზის დასასრულის განსაზღვრის რომელიმე სხვა წესი.

2. ჭარბული გამოცდილების წესები

ჩვენ გთავაზობთ ორ წესს, რომლებიც ეფუძნება თქვენი პირადი ციკლების ნიმუშებს. 21 დღის წესი ეფუძნება ამერიკულ, ევროპულ და ავსტრალიურ მდიდარ გამოცდილებას. დოერინგის წესი მოდის გერმანელი ექიმის გერდ კ. დოერინგისგან. 21

დღის წესი ყველაზე ადვილია გამოსაყენებლად; დოკრინგის წესი უფრო მეტად გამოიყენება სპეციფიკური ციკლების შემთხვევებში.

20/21 დღის წესი

21 დღის წესი I ფაზის ბოლო დღეს განსაზღვრავს ყველაზე მოკლე ციკლზე 21-ის გამოკლებით. გარკვეული გამოცდილების შეძენის შემდეგ თქვენ შეგეძლება გამოიყენოთ 20 დღის წესი. განსხვავება შემდეგში მდგომარეობს: თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ 21 დღის წესი 6 ციკლის გამოცდილების შემდეგ, ხოლო 20 დღის წესის გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ 12 ციკლის გამოცდილების შემდეგ. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ 21 დღის წესი. არჩევანი თქვენზეა.

21 დღის წესი

ყველაზე მოკლე ციკლს გამოკლებული 21 = I ფაზის ბოლო დღეს, თუ აღინიშნება სიმშრალე.

20 დღის წესი

ბოლო 12-24 ციკლის განმავლობაში ყველაზე მოკლე ციკლს გამოკლებული 21 = I ფაზის ბოლო დღეს, თუ აღინიშნება სიმშრალე.

- “თუ აღინიშნება სიმშრალე”

“თუ აღინიშნება სიმშრალე” ნიშნავს, რომ ლორწოს გამოყოფა ჯერ დაწყებული არ არის 20/21 დღის წესით განსაზღვრულ I ფაზის ბოლო დღეს. ანუ, 21 და 20 დღის წესები ემორჩილება ლორწოს არსებობას. ლორწო არის მიმდინარე მარევენებელი და უფრო მნიშვნელოვანია ვიდრე წარსული გამოცდილება.

- საჭიროებს გამოცდილებას. 21 დღის წესის გამოყენებისათვის თქვენ გჭირდებათ 6 ციკლის გამოცდილება; 20 დღის წესის გამოყენებისათვის - 12 ციკლის გამოცდილება (იხ. “თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ცოდნა” ამ თავის დასაწყისში).

- როგორ გამოიყენოთ. აწარმოეთ ციკლთა ჩაწერა მართებულად. ყოველი ციკლის ბოლოს განაახლეთ “ციკლის ცვალებადობის” მონაცემები, რომელიც მოთავესებულია CCL-ის ცხრილების ზედა მარჯვენა კუთხეში.

6 ციკლის შემდეგ თქვენ შეგეძლება გამოიყენოთ 21 დღის წესი შემდეგი ნიშუების მიხედვით:

ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა	გამოკლებული 21	= I ფაზის ბოლო დღე
31	- 21	10
29	- 21	8
27	- 21	6

12 ციკლის შემდეგ თქვენ შეგეძლება გამოიყენოთ 21 დღის წესი შემდეგნაირად:

ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა 12 – 24 თვის განმავლობაში	გამოკლებული 20	= I ფაზის ბოლო დღე
31	- 20	11
29	- 20	9
27	- 20	7

თუმცა, თუ თქვენ აღგენიწნებათ ლორწო ამ წესით მიღებულ დღეს ან მანამდე, ეს ნიშნავს, რომ უკვე იმყოფებით II ფაზაში. ე.ი. თუ 20/21 დღის წესის მიხედვით I ფაზის ბოლო დღე არის მე-8 დღე, მაგრამ ამჩნევთ ლორწოს არსებობას ამ დღეს, ეს ნიშნავს, რომ მე-8 დღე უკვე არის მე-2 ფაზის დღე.

• 20/21 დღის წესის საფუძველი. მისი პრაქტიკული საფუძველი არის ის, რომ ის კარგად მუშაობს წლების განმავლობაში (იხ. ეფექტურობა). თეორიული საფუძველი არის შემდეგი: ოვულაცია შესაძლოა მოხდეს შემდეგ მენსტრუაციამდე მაქსიმუმ 16 დღით ადრე; სპერმატოზოიდის სიცოცხლის ხანგრძლივობა არის 5 დღე (იშვიათად მეტი). 21 დღის წესი იყენებს 16 და 5 დღის ჯამს. გამოცდილება ადასტურებს, რომ 20 დღის წესიც აგრეთვე კარგად მუშაობს.

• როდის გამოიყენოთ. გამოიყენეთ 20/21 დღის წესი თუ გსურთ გამოიყენოთ უფრო კონსერვატიული წესი, ეიდრე ბოლო მშრალი დღის წესი, ან თქვენ უბრალოდ გსურთ ზუსტად განსაზღვროთ I ფაზის ბოლო დღე. ჩვეულებრივ, ეს წესი I ფაზის ბოლო დღეს განსაზღვრავს მანამ, სანამ დაიწყება ლორწოს გამოყოფა, თუმცა, იხილეთ შეზღუდვა:

შეზღუდვა. არ გამოიყენოთ 21/20 დღის წესი თუ ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით თქვენი ლუთეალური ფაზის ხანგრძლივობა აღემატება 16 დღეს. თუ თქვენ მუდმივად გაქვთ 16 დღეზე მეტი ხნის განმავლობაში აწეული ტემპერატურა, გამოიყენეთ დოუინგის წესი.

• ეფექტურობა. ჩვენი შეფასებით, 21 ან 20 დღის წესების გამოყენების შემთხვევაში დაუგეგმავი დაორსულება აღინიშნება 100 შემთხვევიდან მაქსიმუმ ერთ შემთხვევაში (1%) წელიწადში.

ეფექტურობის შეფასების საფუძველი: ლოს-ანჯელესში ჩატარებულმა კვლევამ დაუგეგმავი დაორსულების რისკი შეაფასა ნოლთ იმ წყვილებში, რომლებიც მართებულიდ იყენებდნენ 21 დღის წესს. 22 წლის განმავლობაში 88000 წყვილის მონაცემების საფუძველზე CCL–ს გააჩნია მხოლოდ თერთმეტი დაუგეგმავი დაორსულების შემთხვევა, რომლებიც უკავშირდება 21 დღის წესის გამოყენებას. საერთაშორისო გამოცდილება ძირითადად უკავშირდება 20 დღის წესის გამოყენებას და ლორწოს მონაცემების შეჯერებას.³

დოუინგის წესი

დოუინგის წესი

თერმული აღმასვლის ყველაზე ადრეულ დღეს გამოკლებული 7 არის I ფაზის ბოლო დღე, თუ აღინიშნება სიმშრალე.

• ახსნა-განმარტება. “თერმული აღმასვლის ყველაზე ადრეული დღე” გულისხმობს ბოლო 6 – 12 ციკლის განმავლობაში ყველაზე ადრეული თერმული აღმასვლის პირველ დღეს. ტემპერატურული მონაცემები აღრიცხეთ სრულყოფილად. გადახედეთ ძველ ცხრილებს და იპოვეთ ყველაზე ადრეული თერმული აღმასვლის პირველი დღე. შემდეგ მას გამოაკეთოთ 7. მიღებული ციფრი არის I ფაზის ბოლო დღე.

“თუ აღინიშნება სიმშრალე” ნიშნავს, რომ ამ დღეს ჯერ არ არის დაწყებული ლორწოს გამოყოფა. როგორც 21/20 დღის წესის შემთხვევაში, აგრეთვე ამ წესის შემთხვევაშიც პროორიტეტი ენიჭება ლორწოს მონაცემებს.

• გამონაკლისი. არსებობს დოვინგის წესის ერთი გამონაკლისი ლორწოს არსებობის შემთხვევაში. ექიმმა დოვინგმა მიადწია მაღალეფექტურობას მხოლოდ ტემპერატურულ მონაცემებზე დაფუძნებული ამ წესის გამოყენებით (ლორწოზე დაკვირვების გარეშე). მაშასადამე თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ დოვინგის წესი ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს არსებობის შემთხვევაშიც თუ აკმაყოფილებთ შემდეგ პირობებს:

1. თქვენ მუდმივად გაქვთ გრძელი ციკლები, რომელთა დროსაც მუდმივად აღინიშნება ნაკლებად-ფერტილური ლორწო მენსტრუაციიდან მეტად ფერტილურ ლორწოს გაჩენამდე;

2. და თქვენ მუდმივად გაქვთ მეტად-ფერტილური ლორწო სულ ცოტა 5 დღის განმავლობაში, გამოყოფის დაწყებიდან პიკურ დღემდე. უმჯობესია 6 ან მეტი დღის განმავლობაში.

მაგალითად: ქალის ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა არის 35 დღე. მას აღინიშნება ნაკლებად-ფერტილური ლორწო 6 დღის განმავლობაში და მეტად-ფერტილური მომდევნო 6 დღის განმავლობაში. თუმცა, არასდროს გამოიყენოთ დოვინგის წესი მეტად ფერტილური ლორწოს არსებობის შემთხვევაში.

• მაგალითები. თუ ბოლო 12 ციკლის განმავლობაში ყველაზე ადრეული თერმული აღმასვლის 1-ლი დღე იყო მე-15 დღე, დოვინგის წესის მიხედვით, მიმდინარე ციკლის I ფაზის ბოლო დღე არის მე-8 დღე თუ ჯერ არ აღინიშნება ლორწოს გამოყოფა.

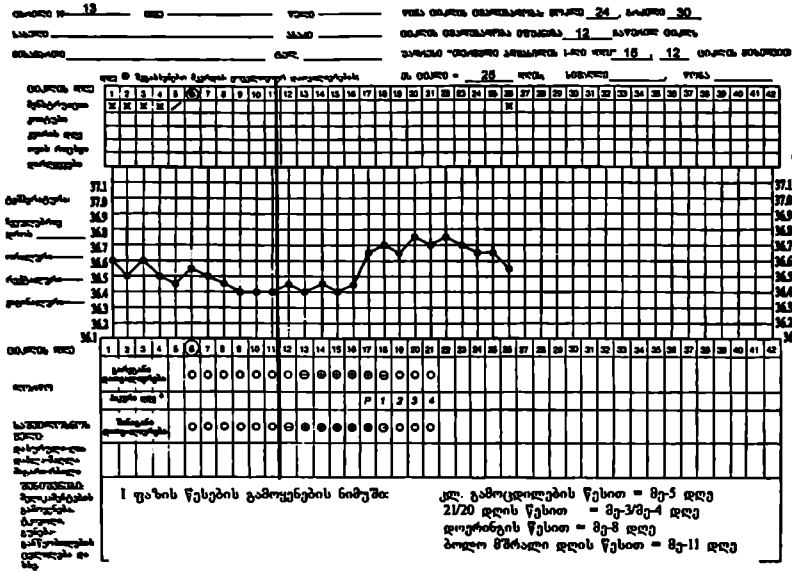
ნიმუშები:

თერმული აღმასვლის პირველი დღე	გამოკლებული 7	I ფაზის ბოლო დღე
12	-7	5
16	-7	9
18	-7	11

• დოვინგის წესის საფუძველი. ეს არის მხოლოდ ტემპერატურულ მონაცემებზე დაფუძნებული სისტემის ნაწილი, რომელიც დიდი წარმატებით იქნა გამოყენებული ექიმ ჯ.კ. დოვინგის მიერ. მას აქვს ორი უპირატესობა 21/20 დღის წესთან: ის უფრო მჭიდროდ არის შეკავშირებული ოვულაციის დროსთან და ლუთეალური ფაზის ხანგრძლივობის ცვლილება არ ახდენს მასზე ზეგავლენას.

• საჭიროებს გამოცდილებას. დოვინგის წესის გამოყენებისათვის საჭიროა ექვსი (უმჯობესია თორმეტი) ციკლის განმავლობაში ტემპერატურული მონაცემების აღრიცხვა. (იხ. “თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ცოდნა” ამ თავის დასაწყისში). თუ თქვენ გსურთ ამ წესის გამოყენება ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს მუდმივად არსებობის შემთხვევაში, ჯერ თეორიულად გამოიყენეთ ის ძველ ციკლებში და გააანალიზეთ თუ როგორ მუშაობს. ასეთ შემთხვევაში უმჯობესია თუ გექნებათ 12 ციკლის გამოცდილება. მაგალითად, ძველ ციკლებში, დოვინგის წესით განსაზღვრული I ფაზის ბოლო დღე რამდენად უახლოვდება პიკურ დღეს? შემდეგ გაითვალისწინეთ სპერმატოზოიდის 5 დღიანი სიცოცხლისუნარიანობა და ოვულაციის დამთხვევა პიკურ დღეს (ან პიკურ დღეზე ერთი დღით ადრე).

• როდის გამოიყენოთ. თუ თქვენ გსურთ გამოიყენოთ უფრო კონსერვატიული წესი, ვიდრე ბოლო მშრალი დღის წესი, გამოიყენეთ დოვრინგის წესი 20/21 დღის წესის შესანაცვლებლად. ეს წესი განსაკუთრებით სასარგებლოა, თუ თქვენ მუდმივად გაქეთ ლუთვალური ფაზის სიმოკლით გამოწვეული მოკლე ციკლები. ლუთვალური ფაზა არის მოკლე, თუ ტემპერატურის აწევა LTL-ზე სულ ცოტა 0,5/10 C° -ით აღინიშნება 10 დღეზე ნაკლები ხანგრძლივობით.



3. ლორწოს მონაცემებთან დაკავშირებული წესები

ეს განყოფილება მოიცავს ბოლო მშრალი დღის წესს. ის აგრეთვე მოიცავს სხვა წესებსაც, რომლებიც ეფუძნება ლორწოს მონაცემებს და I ფაზის დროს გამოიყენება.

ბოლო მშრალი დღის წესი

ბოლო მშრალი დღის წესი

I ფაზა გრძელდება მშრალი დღეების განმავლობაში, ლორწოს გამოყოფის დაწყებამდე.

გაითვალისწინეთ ამ თავის შემდეგ განყოფილებაში მოყვანილი "I ფაზის ძირითად წესები."

- ახსნა-განმარტება. ლორწოზე დაკვირვება დაიწყეთ მენსტრუალური პერიოდის შემდეგ ან არაუგვიანეს ციკლის მე-9 დღეს. თქვენი ბოლო მშრალი დღე არის I ფაზის ბოლო დღე. საშვილოსნოს ყელის ლორწოს გაჩენა არის პოზიტიური ნიშანი იმისა, რომ თქვენ უკვე იმყოფებით II ფაზაში და დაიწყო ფერტილური პერიოდი. "მშრალი დღე" ნიშნავს, რომ თქვენ ვერ ამჩნევთ ვერც საშვილოსნოს ყელის და ვერც გარეგან ლორწოს. "ვერ ამჩნევთ" ნიშნავს, რომ თქვენ ვერც ხედავთ და ვერც გრძნობთ ლორწოს. "ლორწო"-ში იგულისხმობება როგორც მეტად-ფერტილური, ასევე ნაკლებად-ფერტილური ლორწო.
- ბოლო მშრალი დღის წესის საფუძველი. თუ საშოში საშვილოსნოს ყელის ლორწო არ აღინიშნება, სპერმატოზოიდის სიცოცხლისუნარიანობა ძლიერ მცირეა და დღეების ნაცუვლად რამდენიმე საათით შემოიფარგლება. აშკარაა, რომ ბოლო მშრალი დღეს თქვენ წინასწარ ვერ განსაზღვრავთ. თქვენ მხოლოდ იმ დღეს შეაფასებთ ბოლო მშრალ დღედ, როდესაც ლორწოს გამოყოფას შენიშნავთ. ლორწოს გამოყოფის დაწყებამდე არსებული მშრალი დღეები განიხილება როგორც ინფერტილური (უნაყოფო).
- როდის გამოიყენოთ. გამოიყენეთ ბოლო მშრალი დღის წესი, თუ თქვენ გსურთ განაერცოთ I ფაზის დასასრული უფრო კონსერვატიული წესებით განსაზღვრულ ბოლო დღეზე მეტად და აღგენიშნებათ ლორწოს გამოყოფის საშუალო ან ხანგრძლივი პერიოდი. იხ. შეზღუდვა.
- შეზღუდვა. ლორწოს გამოყოფის პერიოდი თქვენი წინა 6 ციკლის მიხედვით უნდა აღემატებოდეს 5 დღეს, გამოყოფის დაწყებიდან პიკურ დღემდე. სხვაგვარად თქვენ სქესობრივი კავშირი გექნებათ ოვულაციასთან ძლიერ ახლოს. თუ თქვენი ბოლო 6 ციკლის მიხედვით, თქვენი ლორწოს პერიოდი აღემატება 6 ან 7 დღეს, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბოლო მშრალი დღის წესი კიდევ უფრო მეტი საიმედოობით.
- საჭიროებს გამოცდილებას. თქვენ უნდა გაქონდეთ ლორწოს მონაცემებზე დაკვირვების სულ ცოტა 6 ციკლის გამოცდილება. ბოლო სამი ციკლის განმავლობაში უნდა შეგეძლოთ ლორწოს შემჩნევა საშვილოსნოს ყელთან ან გარეგან სასქესო ორგანოებთან.

• ეფექტურობა. ჩვენი შეფასებით, ბოლო მშრალი დღის წესის მართებულად გამოყენების შემთხვევაში დაუგეგმავი დაორსულება აღინიშნება 100 შემთხვევიდან მაქსიმუმ 3-7 შემთხვევაში წელიწადში (97% - 93%).

ეფექტურობის შეფასების საფუძველი: ოეულაციის მეთოდების ხუთი ერის კვლევამ დაუგეგმავი დაორსულების სიხშირე შეაფასა 100 შემთხვევიდან 3,1 შემთხვევაში. (3,1%).⁵ მოკვიანებით აეტორებმა რისკი გაზარდეს 3,4%-მდე (დაუგეგმავი დაორსულება აღინიშნება 100 შემთხვევიდან 3,4 შემთხვევაში წელიწადში).⁶

22 წლის განმავლობაში CCL-ს გააჩნია 83 დაუგეგმავი დაორსულების შემთხვევა იმ წყვილებში, რომლებიც იყენებდნენ ბოლო მშრალი დღის წესს.

თუმცა, რიცხვი 83 მაინც მცირეა იმ წყვილების რაოდენობასთან მიმართებაში, რომელთა შემთხვევებიც CCL-მა შეისწავლა, მაგრამ კლინიკური გამოცდილების წესების შემთხვევაში ეს რიცხვი იყო 13, 21 დღის წესის შემთხვევაში – 11, და 80 იმ წყვილებში, რომლებიც არ იყენებდნენ I ფაზის სტანდარტულ წესებს. ქალებს, რომლებიც მონაწილეობდნენ ხუთი ერის კვლევაში, პქონდათ ფრიად რეგულარული ციკლები. ბოლო მშრალი დღის წესის ეფექტურობის შეფასებისათვის სხვა გამოკვლევების ჩატარებაა საჭირო. ამჯერად ჩვენ არ ვართ დარწმუნებული, რომ ამ წესის ეფექტურობის მაჩვენებელი 96,6% მიესადაგება ყველა წყვილს ყველანაირ სიტუაციაში. ამიტომ ჩვენ გავაორმაგეთ დაორსულების რისკი ჩვენს მონაცემებში.

• საშეილოსნოს ყელის მონაცემებთან შეჯერება. თუ თქვენ აწარმოებთ შინაგან ლორწოზე დაკვირვებას, დააკვირდით საშეილოსნოს ყელის მდგომარეობასაც. თუ ის იწყებს გახსნას, ზემოთ აწევას, დარბილებას და ამაჯდროულად აღინიშნება ლორწოს გამოყოფის დაწყება, ეს არის მე-2 ფაზის დაწყების ნიშანი.

I ფაზის ზოგადი წესები

ქვემოთ მოყვანილი წესები უკავშირდება ლორწოს მონაცემებს, მაგრამ მათი გამოყენება საჭიროა იმ შემთხვევაშიც, თუ თქვენ არ იყენებთ ბოლო მშრალი დღის წესს. ყველა დანარჩენი წესი ექვემდებარება ნაადრევი ლორწოს არსებობას, ამიტომ აუცილებელია ლორწოზე ყოველდღიური დაკვირვება.

1. დაკვირვებათა სიხშირე. ლორწოზე დაკვირვება დაიწყეთ მენსტრუალური პერიოდის შემდეგ, ან არაუგვიანეს ციკლის მე-8 დღეს იმ შემთხვევაშიც კი, თუ აღტენიშნებათ მცირე რაოდენობით მენსტრუალური ლაქები. გარეგანი დათვალიერება აწარმოეთ ყოველი მოშარდვის დროს. შინაგანი დათვალიერება აწარმოეთ 1) დღის ბოლოს 2) შუადღისას და დღის ბოლოს.

2. შინაგანი დათვალიერება. ჩვენ ვიმეორებთ იმას, რაც დავეწრეთ მე-8 თავში: ზოგიერთი ქალი საშეილოსნოს ყელის ძირთან ლორწოს ამჩნევს 3 დღით ადრე, ვიდრე გარეგან სასქესო ორგანოებთან. შემთხვევებათა უმეტესობაში ის ერთი დღით ადრე გვაუწყებს მე-2 ფაზის დასაწყისს. სწორედ ამიტომ, ჩვენ რეკომენდაციას ვუწვეთ შინაგან დათვალიერებას ლორწოს გამოყოფის დაწყების დროული განსაზღვრისთვის.

3. მხოლოდ მშრალი დღეები. ინფერტილურად (უნაყოფოდ) მიიჩნეოთ მხოლოდ მშრალი დღეები. ეს არის I ფაზის ძირითადი წესი. ლორწოს გამოყოფის დაწყებასთან ერთად იწყება მე-2 ფაზაც.

თუ თქვენ გაქვთ სქესობრივი კავშირები ლორწოს გამოყოფის დაწყების პერიოდში, არ გააკვირდეთ თუ დაორსულდებით (თუ თქვენ ნორმალური ნაყოფიერების უნარის მქონე ხართ). ეს ეხება ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს გამოყოფის დაწყების პერიოდსაც. “ნაკლებად-ფერტილური” არ ნიშნავს “ინფერტილურს”.

• მაშასადამე, ლორწოს გამოყოფის დაწყებისთანავე დაიწყეთ სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება, თუ გსურთ ორსულობის თავიდან აცილება.

ძირითადი არის ასეთია: თუ ლორწოს გამოყოფა დაიწყო, ე.ი. თქვენ იმყოფებით ფერტილურ ფაზაში, მიუხედავად შემთხვევით გამორეული მშრალი დღეებისა.

4. დაუშვებელია დილით. არ დაამყაროთ სქესობრივი კავშირები დილით, I ფაზის განმავლობაში. რატომ? თქვენ უნდა დარწმუნდეთ, რომ ეს მშრალი დღეა, რასაც დღის განმავლობაში მრავალჯერადი დაკვირვების შედეგად ახერხებთ. შესაძლოა ლორწოს გამოყოფა დაწყებული იყოს ღამით, თქვენი ძილის დროს, მაგრამ ეს ვერ შეამჩნიოთ დილის ერთჯერადი (განსაკუთრებით გარეგანი) დათვალეირებთ.

ნიმუში: თქვენი ლორწოს გამოყოფა დაიწყო მე-8 დღეს, მაგრამ ვერ ამჩნევთ მას მე-9 ან მე-10 დღეს. თქვენ განიტვირთებთ იმყოფებით მე-9 და მე-10 დღეების განმავლობაში II ფაზაში თუ არა. დიახ, იმყოფებით. რადგანაც ლორწო უკვე აღინიშნა მე-8 დღეს, ეს ნიშნავს, რომ დაიწყო ოვულაციის პროცესი. ზოგჯერ ლორწოს გამოყოფა იწყება და შემდეგ ჩერდება მცირე ხნით, მაგრამ II ფაზა იწყება ლორწოს პირველად გაჩენის დღიდან.

კითხვა: ჩემი ქმარი სამსახურში მიდის ნაშუადღევს. ნიშნავს ეს იმას, რომ ჩვენ არ უნდა დაამყაროთ სქესობრივი კავშირები შუადღისას I ფაზის განმავლობაში?

პასუხი: თუ თქვენ აღერ დღებით და ასრუებთ გარეგანი დათვალეირების რამდენჯერმე განხორციელებას, შუადღისას შეიძლება სქესობრივი კავშირების დამყარება. ლოგინში დაწოლამდე აწარმოეთ შინაგანი დათვალეირება და თუ ლორწოს შეამჩნევთ, უთხარით თქვენს მეუღლეს ამის შესახებ. ასევე მოიქცით სადამოს.

5. დაუშვებელია თანმიმდევრობით დღეებში. არ დაამყაროთ სქესობრივი კავშირები თანმიმდევრობით დღეებში I ფაზის განმავლობაში. რატომ? თუ თქვენ სქესობრივი კავშირი გექნებათ შაბათს, კვირას ალბათ შეამჩნევთ სპერმის ნარჩენებს. მაგრამ იქნებ ეს სპერმის ნარჩენებია დილით, მაგრამ შუადღისას უკვე საშვილოსნოს ყელის ლორწო? თქვენ მათ განსხვავებას ვერ შესძლებთ. ერთი რამ აშკარაა: ეს არ იქნება მშრალი დღე. თქვენ მოგწევთ თავშეკავება, რადგან I ფაზის ძირითადი წესი ასეთია: ინფერტილურად (უნაყოფოდ) მიიჩნეთ მხოლოდ მშრალი დღეები. სპერმის ნარჩენების შემჩნევის შემთხვევაში აღნიშნეთ ① თქვენს ცხრილში, შესაბამის ადგილას.

კითხვა: თუ ჩვენ სქესობრივი კავშირი გეკონდა სადამოს, მეორე დღეს კი სიმშრალის შეგრძნება მაქვს მთელი დღის განმავლობაში, ამ შემთხვევასაც ეხება წესი “დაუშვებელია თანმიმდევრობით დღეებში”?

პასუხი: ჩვენი სტანდარტული რჩევა ასეთია: თუ სპერმა მთლიანად გამოიფონება ღამის განმავლობაში და თქვენ მთელი დღის განმავლობაში გექნებათ სიმშრალის შეგრძნება, მიიჩნეთ ეს დღე ჩვეულებრივ მშრალ დღედ.

მეორე მხრივ, ჩვენთვის ცნობილია სპერმატოზოიდების ხანგრძლივი სიცოცხლისუნარიანობით გამოწვეული დაუგებმავეი დაორსულების ერთეული შემთხვევები, როდესაც წვეილებს პქონდათ სქესობრივი კავშირები თანმიმდევრობით დღეებში. ჩვენი აზრით, შესაძლოა პირველმა სქესობრივმა აქტმა შეცვალა საშოს მჟავა-ტუტოზიანი გარემო (გახდა ის ნაკლებად მჟავე) და ხელი შეუწყო სპერმატოზოიდის სიცოცხლისუნარიანობისთვის ხელსაყრელი გარემოს შექმნას. ამ მოსაზრების დასამოწმებელი ან უარსაყოფი სამედიცინო ცნობები არ არსებობს, მაგრამ შესაძლოა ეს მეთია ვიდრე “დაუშვებელია თანმიმდევრობით დღეებში”, რომელიც ჩვენ ზემოთ განვიხილეთ.

პირთაღი პითხვები I ფახასთან ღაკავშირებით

• არის მენსტრუაციის პერიოდი ინფერტილური?

თუ თქვენ გაქეთ ჭეშმარიტი მენსტრუაცია, ძლიერი გამონადენის არსებობის პირველი სამი დღე მიჩინეთ მე-3 ფახის გაგრძელებაღ.

ღამიახსოვრეთ: თუ ეს ჭეშმარიტი მენსტრუაციაა და არა სხვა სახის სისხლდენა, მას წინ უნდა უდღოდეს ტემპერატურის აღმასვლის მონაკვეთი, რომელიც მთავრდება მენსტრუაციის დაწყების წინ (იხ. თავი 30). თუ არ აკვირდებით ტემპერატურას, მიყვეთ “მხოლოდ ღორწონს” წესებს და შეიცავეთ თავი სქესობრივი კავშირებისგან ნებისმიერი სახის გამონადენის არსებობის პერიოდში. (იხ. თავი – “მხოლოდ ღორწონს” და “მხოლოდ ტემპერატურის” წესები).

მე-3 დღის შემდეგ გამოიყენეთ I ფახის ზოგადი წესები მენსტრუაციის დანარჩენ დღეებთან მიმართებაში. თქვენ ვერ შესძლებთ ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენებას, სანამ მენსტრუალური პერიოდი არ დამთავრდება. ამ პერიოდში გამოიყენეთ სხვა წესები. ღორწონზე დაკვირვების წარმოება განაახლეთ როგორც კი დასრულდება ძლიერი მენსტრუალური სისხლდენის პერიოდი.

• I ფახის ყველა ზოგადი წესი თანაბრად მნიშვნელოვანია?

გაანინა რა შემთხვევაში. “მხოლოდ მშრალი დღეების” წესი ყველაზე მნიშვნელოვანი წესია. თუმცა, თუ ვიცით, რომ ციკლის პირველი 6 დღე მეტად უნაყოფოა საშუალო და დიდი ხანგრძლივობის ციკლთა მქონე ქალთა უმრავლესობაში, “ღაუშეებელია დიღით” და “ღაუშეებელია მიმდევრობით დღეებში” ნაკლებად მნიშვნელოვანი წესებია ამ პირველი 6 დღის განმავლობაში. მაგრამ თუ თქვენი ციკლების ხანგრძლივობა 26 დღეზე ნაკლებია, მაშინ ეს წესები დიდ მნიშვნელობას იქნის. მე-3 დღის შემდეგ I ფახის ყველა წესი თანაბრად მნიშვნელოვანია ყველა ქალისათვის.

თუ მე ვამჩნევ სპერმის ნარჩენებს დიღით, უნდა ვაწარმოო ღორწონზე დაკვირვება მთელი დღის განმავლობაში?

ღიახ. ღორწონს გამოყოფა შესაძლოა დაიწყოს შუადღისას, ამიტომ რეგულარულად აწარმოეთ დაკვირვება და ჩაიწერეთ მონაცემები.

როგორ მოვიქცე, თუ მენსტრუაციის დამთავრებისთანავე აღმენიშნება წებვადი ღორწონი?

წებვადი ღორწონს გაჩენა მიუთითებს, რომ ღორწონს გამოყოფა დაწყებულია და თქვენ იმყოფებით II ფახაში.

როგორ მოვიქცე, თუ ჩემი პოსტ-მენსტრუალური დღეები არც მშრალია და არც სველი?

თუ თქვენ ვერასდროს ვერ გრძნობთ სიმშრალეს, მაგრამ ყოველთვის კარგად გრძნობთ ღორწონს არსებობას, ე.ი. ეს დღეები თქვენთვის მშრალია. სწორედ ამიტომ ბჭირდებათ რამდენიმე ციკლის გამოცდილება სანამ დაიწყებთ “ბოლო მშრალი დღის წესის” გამოყენებას.

თუ თქვენ რეგულარულად გაქეთ სიმშრალის შეგრძნება პოსტ-მენსტრუალურ დღეებში, მაგრამ არ გაქეთ სისველის შეგრძნება ღორწონს არსებობის წინა დღეებში, მაშინ ეს სიტუაცია საკმაოდ ორზაროვანია. ჩვენი რეკომენდაცია ასეთია: აწარმოეთ საშეიღონოს ყელზე დაკვირვება. თუ არ აღინიშნება მოღიპულობა ან ღორწონ ტუალეტის ქაღალდზე, არ არის ღორწონ საშეიღონოს ყელზე, ე.ი. ეს მშრალი დღეა.

თუ თქვენ არ აწარმოებთ შინაგან დათვაღიერებას, მაგრამ არ აღგენიშნებათ მოღიპულობა ან ღორწონ ტუალეტის ქაღალდზე, ეს ნიშნავს, რომ გარეგანი ღორწონ არ გაქეთ და ჯერ კიდევ ინფერტილურ პერიოდში იმყოფებით.

როგორ მოვიქცე, თუ მაქვს ძალიან გრძელი ციკლები და ლორწოს ერთზე მეტი პერიოდი?

მარტოეი პასუხი ასეთია: შეამოწმეთ თუ რით იკვებებით, რამდენ დროს უთმობთ ფიზიკურ აქტივობას, განსაზღვრეთ თქვენი წონის და სიმძლავის ფარდობა და თქვენი ორგანიზმის ცხიმების და წონის ფარდობა. ამ საკითხებში დარღვევების აღმოფხვრა სასარგებლოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის და ხშირად აღადგენს ციკლების რეგულარულობას. რას ნიშნავს “ძალიან გრძელი ციკლი?”

ეს იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ რეგულარულად გაქვთ ძალიან გრძელი ციკლები. თუ ის პირველად გაქვთ, წაიკითხეთ “ლორწოს ორმაგი პერიოდი” 27-ე თავში – “ლორწოს არეგულარული ნიმუშები.”

ეს განსჯის საგანია. ჩვენ “ძალიან გრძელ ციკლს” ვუწოდებთ 43 დღის და მეტი ხანგრძლივობის ციკლებს. ეს საეარაუდოდ, მაგრამ ასეთი ციკლების ხანგრძლივობა ჩვეულებრივ, ორი კვირით მეტია კლასიკურ 28 დღიან ციკლებზე.

როდესაც სულ ცოტა 6 ციკლის გამოცდილებას შეიძენთ, მათ თქვენი გამოცდილების საფუძველზე განსაზღვრავთ.

თუ ჩვეულებრივ, თქვენი ლორწოს მთელი პერიოდის განმავლობაში აღინიშნება “ნაკლებად-ფერტილური ლორწო”, შეიკავეთ თავი სქესობრივი კავშირებისგან ლორწოს მთელი პერიოდის განმავლობაში.

თუ რეგულარულად გაქვთ ლორწოს პერიოდი, რომელიც სულ ცოტა 5 დღის განმავლობაში მოიცავს მეტად-ფერტილურ ლორწოს და მას მოსდევს პიკური დღე, რომელიც დაკავშირებულია ოვულაციასთან, მაშინ ლორწოს პერიოდის ნაკლებად-ფერტილურ ლორწოს არსებობის დღეებს შორის მშრალი დღეები ინფერტილურად შეგიძლიათ მიიჩნიოთ.

ჩვენ გირჩევთ, რომ ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს პერიოდის შემდეგ მოიცადოთ მეორე მშრალი დღის საღამომდე, თუ თქვენ თვლით, რომ ისევე I ფაზის ინფერტილურ პერიოდში ხართ. თუ მშრალი დღეების განმავლობაში ტემპერატურა იწევს აღმასვლას, მოიცადეთ სანამ შეძლებთ სიმპტომურ მეთოდის III ფაზის წესების გამოყენებას.

სავარჯიშო განყოფილება

გამოიყენეთ I ფაზის ყველა წესი მე-15 თავის შემდგომ მოთავსებული ცხრილების მიმართ.

თითოეული ცხრილის მიმართ შეიძლება ერთზე მეტი წესის გამოყენება. დააკვირდით, არის თუ არა საკმარისი რაოდენობით ციკლების გამოცდილება 20/21 დღის წესის, დოვრინგის ან ბოლო მშრალი დღის წესების გამოყენებისთვის. დააკვირ ით ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობას; თქვენ ის დაგჭირდებათ კლინიკური გამოცდილების და 20-21 დღის წესების გამოყენებისთვის.

- მითითება. თუ კონკრეტული ცხრილის მიმართ რომელიმე წესის გამოყენება ვერ ხერხდება, აღინიშნეთ ის N/A-თ. (ინგლ. Not Applicable). ცხრილზე ხაზი გაავლეთ I ფაზის ბოლო დღის შემდეგ. მაგ., თუ I ფაზის საეარაუდო ბოლო დღე არის მე-8 დღე, ფაზების გამოყოფი ხაზი გაავლეთ მე-8 და მე-9 დღეების უჯრებს შორის. ხაზის გაღლება დაიწყეთ დღეების ზედა უჯრებიდან და დაასრულეთ დღეების ქვედა უჯრებამდე. შედეგად მიიღებთ I ფაზის დასასრულის და II ფაზის დასაწყისის თვალსაჩინო გრაფიკულ სურათს.

კითხვები თვითშემოწმებისთვის: ტაში 11

1. ქალთა უმეტესობისთვის, ციკლის მე-5 დღეს სქესობრივი კავშირების არსებობის შემთხვევაში დაუგეგმავი დაორსულების რისკი არის მაქსიმუმ ერთი _____ ქალიდან წელიწადში.
2. იმისათვის, რომ განაერთო მე-5 დღის სტატისტიკური მონაცემები თქვენი შემთხვევისთვის, ბოლო ერთი წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა უნდა აღემატებოდეს _____ დღეს.
3. ქალთა უმეტესობისთვის, ციკლის მე-6 დღეს, სქესობრივი კავშირების არსებობის შემთხვევაში, დაუგეგმავი დაორსულების რისკი არ აღემატება ერთს _____ ქალიდან წელიწადში.
4. იმისათვის, რომ განაერთო მე-6 დღის სტატისტიკური მონაცემები თქვენი შემთხვევისთვის, ბოლო ერთი წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა უნდა აღემატებოდეს _____ დღეს.
5. თუ თქვენ ბოლო ერთი წლის განმავლობაში რეგულარულად გაქვთ ძალიან მოკლე ციკლები – 21 დღის ან ნაკლები ხანგრძლივობის, სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება დაიწყეთ ციკლის მე-_____ დღიდან, პირველი ექვსი ციკლის განმავლობაში.
6. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა არის 27 დღე, მაგრამ თქვენ ამხნევთ ნაკლებად ფერტილურ ლორწოს დღეს, მე-6 დღეს. თქვენ მე-6 დღე უნდა მიაკუთვნოთ:
 - ა) I ფაზას
 - ბ) II ფაზას
7. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ბოლო ექვსი ციკლის განმავლობაში ლორწოს გამოყოფა არ დაწყებულა მე-9 დღემდე. ამ ციკლში ლორწოზე დაკვირვება უნდა დაიწყოს:
 - ა) ძლიერი მენსტრუალური სისხლდენის დასრულებისთანავე
 - ბ) არაუადრეს მე-8 დღისა
8. 20/21 დღის წესების გამოყენება ეფუძნება ბოლო ერთი წლის განმავლობაში თქვენი ყველაზე _____ ციკლის ხანგრძლივობას.
9. 21 დღის წესის გამოყენებისთვის თქვენ გჭირდებათ _____ ციკლის გამოცდილება; 20 დღის წესის გამოყენებისთვის - _____ ციკლის გამოცდილება.
10. თუ 20/21 დღის წესის მიხედვით I ფაზის ბოლო დღე არის მე-7 დღე, მაგრამ ამ დღეს თქვენ აღგენიშნებათ ლორწო, ეს დღე მიეკუთვნება I ფაზას თუ II ფაზას?
_____ ფაზას.
11. სწორია _____ არასწორია _____ 21/20 დღის წესი გამოიყენება ყველა სახის ციკლების მიმართ, 17 დღის და მეტი ხანგრძლივობის ლუთეალური ფაზის მქონე (ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით) ციკლების მიმართაც კი.
12. ჩეულებრივ, I ფაზის წესთან ყველაზე ლიბერალურია _____.

13. სწორია — არასწორია — დოკრინების წესი ეფუძნება ბოლო 6 - 12 ციკლის განმავლობაში ყველაზე ადრეული თერმული აღმასვლის პირველ დღეს.
14. თუ თქვენი “თერმული აღმასვლის ყველაზე ადრეული დღე” ბოლო წლის განმავლობაში იყო მე-15 დღე, დოკრინების წესის მიხედვით I ფაზის ბოლო დღე არის მე- _____ დღე, თუ აღინიშნება _____.
15. საშეილოსნოს ყელის ლორწოზე დაკვირვების მიზანი არის ის, რომ ლორწო საშეილოსნოს ყელთან აღინიშნება _____ ვიდრე გარეთა სასქესო ორგანოებთან.
16. საშეილოსნოს ყელის ლორწოზე დაკვირვება საჭიროებს:
 ა) ერთ თითს ბ) ორ თითს
17. თუ თქვენ ამჩნევთ ლორწოს მე-8 დღეს, მაგრამ მე-9 დღეს სიმშრალე გაქვთ, ციკლის რომელ ფაზას მიეკუთვნება მე-9 დღე? ა) I ფაზას 2) II ფაზას.
18. სწორია — არასწორია — I ფაზის განმავლობაში მნიშვნელობა არ აქვს თუ როდის გვევლინება სქესობრივი კავშირები - დილით თუ საღამოს.
19. სწორია — არასწორია — წესის - “დაუშვებელია თანმიმდევრობით დღეებში” მიზანი არის ის, რომ არ მოხდეს ლორწოს და სპერმის ნარჩენების ერთმენეთისგან გარჩევის გაძნელება.
20. სწორია — არასწორია — მშრალი დღის განსაზღვრა ხდება მთელი დღის განმავლობაში მრავალჯერადი დაკვირვებების მონაცემების შეჯამების საფუძველზე.
21. სწორია — არასწორია — როგორც ნაკლებად-ფერტილური, ასევე მეტად-ფერტილური ლორწოს გაჩენა არის მე-2 ფაზის დადგომის დადებითი ნიშანი.
22. სწორია — არასწორია — თუ ლორწოს პერიოდის დასაწყისში აღინიშნება მხოლოდ მცირე რაოდენობით ლორწო, თქვენ შეგიძლიათ მას იგნორირება გაუწიოთ, როგორც ფერტილობის ნიშანს.
23. CCL-ის მიხედვით, იმისათვის, რომ დაეკრძნოთ ბოლო მშრალი დღის წესს, თქვენი ბოლო 6-12 ციკლის განმავლობაში ლორწოს პერიოდის ხანგრძლივობა უნდა აღემატებოდეს _____ დღეს, ლორწოს გაჩენის პირველი დღიდან პიკური დღის ჩათვლით.
24. სავარჯიშო ცხრილების განყოფილებაში მონახეთ მე-20 ცხრილი (ლორწოს დახმარება ტემპერატურული მონაცემების გაანალიზებაში). მიაქციეთ ყურადღება, რომ თერმული აღმასვლის ყველაზე ადრეული დღე არის მე-17 დღე. მიიჩნიეთ, რომ “მარტა დოს” 1) მუდმივად აქვს შინაგანი წებავი ლორწო რამდენიმე დღის განმავლობაში მაშინ როდესაც არ აღენიშნება გარეგანი ლორწო და 2) ლორწოს პერიოდის ბოლო 5 დღის განმავლობაში მუდმივად აღენიშნება მეტად-ფერტილური ლორწო (ბოლო 7 დღე ამ ცხრილში). დოკრინების წესის მიხედვით I ფაზის ბოლო დღე იქნება ციკლის მე- _____ დღე.
25. გაანალიზეთ მე-13 ცხრილი (ხელოვნურად დამოკლებული ლუთეალური ფაზით). მიიჩნიეთ, რომ თერმული აღმასვლის ყველაზე ადრეული დღე არის მე-15 დღე. დოკრინების

წესის CCL-ის ვერსიის მიხედვით მე _____ დღე არის I ფაზის ბოლო დღე მომდევნო ციკლებისათვის.

26. დაეუბრუნდეთ მე-13 ცხრილს. ჩათვალეთ, რომ არის 10 ციკლის გამოცდილება და ჰემმარიტი ღორწო (და არა მხოლოდ სპერმის ნარჩენები) შემჩნეულ იქნა მე-8 დღეს. თუ ღორწოს მონაკვეთის და პიკური დღის და თერმული აღმასვლის დამოკიდებულება ტიპურია ამ ქალისთვის, მოიყვანეთ ორი მიზეზი თუ რატომ უნდა ენდოს ის ბოლო მშრალი დღის წესს.

ა) _____
ბ) _____

პასუხები:

1. 200; 2. 23; 3. 100; 4. 26; 5. 3; 6. ბ) II ფაზას; 7. ა)ქლიერი მენსტრუალური სისხლდენის დასრულებისთანავე; 8. მოკლე; 9. ექვსი. . თორმეტი; 10. მე-2; 11. არასწორია; ღუთვალური ფაზის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს 16 დღეს; 12. ბოლო მშრალი დღის წესი; 13. სწორია; 14. 8 . . სიმშრალე; 15. უფრო ადრე; 16. ბ) ორ თითს; 17. ბ) II ფაზას; 18. არასწორია; 19. სწორია; 20. სწორია; 21. სწორია; 22. არასწორია; 23. 5; 24. 10; 25. 8; 26. ა) ღორწოს გაჩენიდან პიკური დღის ჩათვლით არის 6 დღე ბ) ტემპერატურის მატება არ აღინიშნება პიკურ დღეს + 2 დღემდე.

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) John Marshall, *The Infertile Period*, (Baltimore: Helicon Press, 1969) 86.
- (2) Maclyn E. Wade, Phillis McCarthy, et. al., "A randomized prospective study of the use-effectiveness of two methods of natural family planning," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 141:4 (15 October 1981) 374.
- (3) P. Frank and E. Raith, *Natürliche Familienplanung - Physiologische Grundlagen, Methodenvergleich, Wirksamkeit - Eine Einführung für Ärzte und Berater - mit einem Geleitwort von G.K. Döring* (Berlin: Springer Verlag, 1985)62.
- (4) G.K. Doring, "The reliability of temperature records as a method of contraception," (*Über die zuverlässigkeit der temperaturmethode zur empfangnisverhütung*) *Deutsche medizinische wochenschrift* 92:23 (9 June 1967) 1055-1061. Abstract in 1968 yearbook of *Obstetrics and Gynecology*, 354.
- (5) James Trussell and Laurence Grummer-Strawn, "Contraceptive failure of the ovulation method of periodic abstinence," *Family Planning Perspectives* 22:2 (March/April 1990) 65.
- (6) James Trussell and Laurence Grummer-Strawn, "Further analysis of contraceptive failure of the ovulation method," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 163:6, (December, 1991) 2054.

NFP-ის წესები: III შახა

ეს თავი მოიცავს მე-3 ფაზის, ანუ პოსტ-ოველატორული უნაყოფობის დასაწყისის განსაზღვრის ოთხ განსხვავებულ სიმპტომ-თერმულ წესს, რომელიც საჭიროებს სხვადასხვა მონაცემების შეჯერებას. მხოლოდ ლორწოს და მხოლოდ ტემპერატურის წესები მოყვანილია 26-ე თავში; აბების მიღების შეწყვეტის შემდგომი პერიოდისთვის საჭირო წესი განხილულია 29-ე თავში.

ერთზე მეტი წესის არსებობის მიზანი არის ის, რომ რაც შეიძლება მალე განსაზღვროთ მე-3 ფაზის დასაწყისი არსებული მონაცემების და გამოცდილების საფუძველზე. როგორც საეარჯიშო განყოფილებიდან და საკუთარი გამოცდილებიდან შეიტყობთ, ტემპერატურის აღმასვლის ტიპი და ლორწოს გამოშრობის პროცესი ერთმანეთთან მრავალმხრივ ურთიერთკავშირშია. სხვადასხვა წესი გამოიყენება სხვადასხვა ცხოვრებისეული სიტუაციის შესაბამისად.

თერმული აღმასვლის სხვადასხვა ტიპები

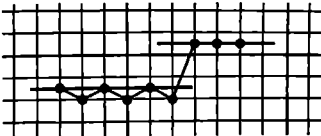
თქვენ შეამჩნევთ, რომ არსებობს თერმულ აღმასვლის სხვადასხვა ტიპი. ზოგჯერ ტემპერატურა პირდაპირ 2/10 C°-ით იწეეს LTL-ის ზემოთ და რჩება ამ სიმაღლეზე რამდენიმე დღის განმავლობაში. ზოგჯერ აღმასვლა ხდება საფეხურებრივად, ზოგჯერ ზიგზაგისებურად და იქმნება ე.წ. "ხერხისებური ტიპი".

CCL-ის სტანდარტული წესები საჭიროებს სამი განსხვავებული თერმული აღმასვლის ტიპის გამოყენებას.

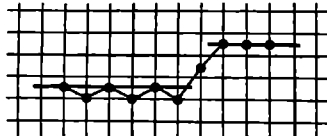
- სრული თერმული აღმასვლა (ტემპერატურის ძლიერი მატების ტიპი). სრული თერმული აღმასვლა შედგება სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომელთაგან თითოეული სულ ცოტა 2/10 C°-ით მეტია LTL-ზე (HTL-ის ტოლია ან მასზე მეტია).

(ეს ტიპი გამოიყენება C და K წესებში)

მე-2 ნიმუშში მხოლოდ ბოლო სამი მონაცემი ქმნის სრულ თერმულ აღმასვლას. რატომ? იმიტომ რომ მხოლოდ ისინი არიან 2/10 C°-ით მეტი LTL-ზე.



ნიმუში 1



ნიმუში 2

სრული თერმული აღმასვლის ნიმუშები

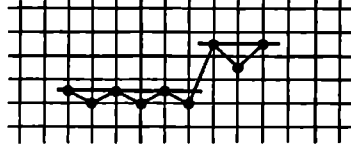
თუ ტემპერატურული მონაცემები არ კმნის სრულ თერმულ აღმასვლას? ასეთ შემთხვევაში ჩვენ გამოიყვით სხვა ორ ტიპს - მყარ თერმულ და საერთო თერმულ აღმასვლას.

• მყარი თერმული აღმასვლა (ტემპერატურის ზომიერი მატების ტიპი). მყარი თერმული აღმასვლა შედგება სამი ეარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომელიც ეკვმდებარება შემდეგ წესს:

1. პირველი ორი ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 1/20 °C-ით მეტია LTL-ზე.
 2. ბოლო ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 2/10 °C-ით მეტია LTL-ზე.
- (ეს წესი ყოველთვის გამოიყენება R წესში და ზოგჯერ B წესში.)



ნიმუში 3



ნიმუში 4

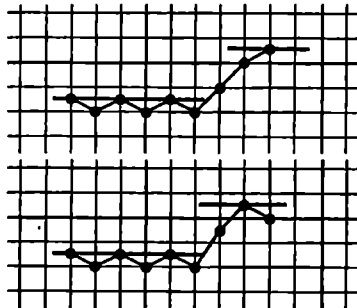
მყარი თერმული აღმასვლის ნიმუშები

• საერთო თერმული აღმასვლა (ტემპერატურის სუსტი მატების ტიპი). საერთო თერმული აღმასვლა შედგება სამი ეარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომლებიც ეკვმდებარება შემდეგ წესს:

1. თითოეული მათგანი სულ ცოტა 1/10 °C-ით მეტია LTL-ზე.
2. ტემპერატურული მონაცემები განლაგებულია აღმავალი ან აწვეული ტიპით.
3. მათგან ერთ-ერთი მანინც აღწევს ნორმალური "მაღალი ტემპერატურის დონეს", ანუ მეტია LTL-ზე 2/10 °C-ით.

(ეს წესი ყოველთვის გამოიყენება B წესში).

ნიმუში 5

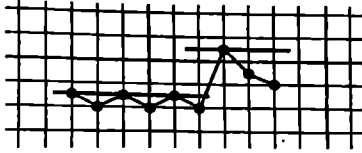


ნიმუში 6



საერთო თერმული აღმასვლის ნიმუშები

ზოგჯერ თერმული აღმასვლის სამი ტემპერატურული მონაცემიდან ბოლო მონაცემი მხოლოდ 0,5/10 -ით მეტია LTL-ზე, როგორც ეს მე-7 ნიმუშზეა ნაჩვენები.



ნიმუში 7 "დაღმავალი" თერმული აღმასვლის ნიმუში

ასეთი ტიპი ძლიერ იშვიათობას წარმოადგენს. ის არ აკმაყოფილებს საერთო თერმული აღმასვლის კრიტერიუმებს, რადგან ის დაღმავალია და არა აღმავალი ან აწეული ტიპის. ასეთი ნიმუში ბადებს შეკითხვებს: "იყო კი თერმული აღმასვლის პირველი ტემპერატურული მონაცემი ჭეშმარიტად ეარგისი?" "იყო კი LTL-ი სწორად განსაზღვრული?" "რატომ ეცემა ტემპერატურული მონაცემები? ყვითელი სხეული ფუნქციონირებს სრულყოფილად?" თუ თქვენ აღგენიშნებათ დაღმავალი ტიპის თერმული აღმასვლა, განაგრძეთ ტემპერატურაზე დაკვირვება და არ მიიჩნით თავი III ფაზაში სანამ არ გექნებათ მყარი თერმული აღმასვლა. ამ საკითხზე მეტი ინფორმაცია იხილეთ ქვემოთ, B წესში და 28-ე თავში – "თერმული აღმასვლის შემდგომ ტემპერატურის დაწევა".

ძირითადი პრინციპი

K, R და B წესები ეფუძნება შემდეგ პრინციპს:

რაც უფრო ძლიერია თერმული აღმასვლის ტიპი, ლორწოს გამოშრობის უფრო ნაკლები დღეები გჭირდებათ მასთან თანკვეთისთვის.

ეს წესი შეგეიძლია მეორენაირადაც ჩამოვაყალიბოთ:

რაც უფრო სუსტია თერმული აღმასვლის ტიპი, ლორწოს გამოშრობის უფრო მეტი დღეები გჭირდებათ მასთან თანკვეთისთვის.

შენიშვნა: სიმპტო-თერმული მეთოდის ყველა წესი საჭიროებს სამივე თერმული აღმასვლის (სრული, მყარი და საერთო) სამ დღეს.

ჩვენ აღეწერთ წესებს K, R და B თერმული აღმასვლის სიძლიერის თანმიმდევრობის მიხედვით. შემდეგ ჩვენ ისევ შეეხებით ყველაზე კონსერვატიულ C წესს და სხვა ყველა წესის უფრო კონსერვატიულად გადაქცევის გზებს.

III ფაზის დასაწყისი K წესის მიხედვით

III ფაზის დასაწყისი K წესის მიხედვით

K წესის მიხედვით,
 III ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც
 1) სრული თერმული აღმასვლის მე-3 (ან მეტი) დღე
 2) იკვეთება პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის მე-2 (მე-3) დღესთან

სრული თერმული აღმასვლა შენარჩუნებული უნდა იყოს გამოშრობის დღეების განმავლობაში

K წესის საფუძველი

K წესი ეფუძნება ექიმების დოურინგის და ეინსენტის შრომებს.^{1,2} ისინი მე-3 ფაზის დასაწყისის განსაზღვრის მიზნით იყენებდნენ სრული თერმული აღმასვლის სამ დღეს ლორწოს მონაცემებთან შეჯერების გარეშე და მიიღეს ბრწყინვალე შედეგები. CCL-მა მას დაამატა პიკური დღის შემდგომ ლორწოს გამოშრობის მე-2 დღისთან თანაკეთა. წინა გამოცემებში K წესს (სადაც K აღნიშნავს კიბლის) ეწოდებოდათ A წესს.³

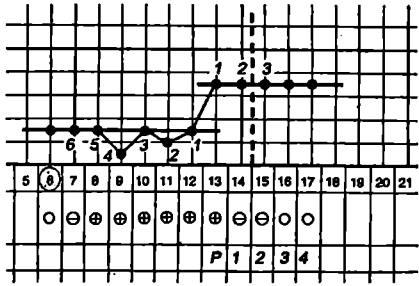
• K წესი "შეკრეჭასთან" ერთად. მე-8 თავეში თქვენ გაეცანით თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემს შორის არარეგულარული ტემპერატურული მონაცემების "შეკრეჭას". როდესაც ამას აკეთებთ, თერმული აღმასვლის ტიპი მცირედით სუსტდება, თეორიულად მაინც. მისი პრაქტიკული შედეგი K წესისთვის შემდგომში მდგომარეობს: როდესაც თქვენ გიწევთ თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემთანაგან 1 ან 2 არარეგულარული ტემპერატურული მონაცემის "შეკრეჭა" იმისათვის, რომ K წესი მოერგოს მას, მაშინ გჭირდებათ თერმული აღმასვლის და ლორწოს გამოშრობის უფრო ძლიერი კომბინაცია.

1. თუ თქვენ გაქვთ გამოშრობის მხოლოდ ორი დღე, გჭირდებათ თერმული აღმასვლის ოთხი დღე, რომელთაგან ბოლო სამი იმყოფება ტემპერატურის მაღალ დონეზე.
2. თუ გაქვთ გამოშრობის სამი დღე, თქვენ გჭირდებათ თერმული აღმასვლის სტანდარტული სამი დღე, რომლებიც იმყოფება ტემპერატურის მაღალ დონეზე.

როდის გამოიყენოთ K წესი

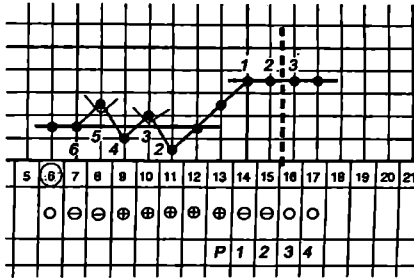
ზოგჯერ თერმული აღმასვლა მეტად ძლიერია და წინ უსწრებს ლორწოს გამოშრობის პროცესს, როგორც ეს მე-8 ნიმუშზეა ასახული. K წესის მიხედვით ზოგჯერ შესაძლებელია მე-3 ფაზის დასაწყისი განისაზღვროს ერთი დღით ადრე, ვიდრე R წესის მიხედვით ან ორი დღით ადრე, ვიდრე C წესის მიხედვით.

მე-8 ნიმუშზე K წესს უპირატესობა ენიჭება მხოლოდ ტემპერატურულ წესებთან შედარებით. ის საჭიროებს გამოშრობის მხოლოდ 2 დღის თანაკეთას სრული თერმული აღმასვლის სამ დღესთან. ამგვარად მე-3 ფაზის დასაწყისი არის მე-15 დღე. მე-8 ნიმუშზე და საეარჯიშო განყოფილების მე-7 ცხრილში K წესი საშუალებას გეძლევს მე-3 ფაზის დასაწყისი განესაზღვროთ 2 დღით ადრე, ვიდრე C წესის მიხედვით.



თერმული აღმასვლის მეტად ძლიერი ტიპი; საჭიროებს გამოშრობის სულ ცოტა 2 დღეს

მე-9 ნიმუშზე ჩვენ მოგვიწია მე-8 და მე-10 დღეების ტემპერატურული მონაცემების "შეკრევა". K წესი "შეკრევასთან" ერთად საჭიროებს გამოშრობის სამ დღეს და თერმული აღმასვლის ოთხ დღეს, რომელთაგან ბოლო სამი იმყოფება ტემპერატურის მაღალ დონეზე. ამ კრიტერიუმების მიხედვით ეს არის მე-16 დღე. ე.ი. მე-9 ნიმუშზე K წესის მიხედვით მე-3 ფაზის დასაწყისი არის მე-16 დღის საღამო.



ნიმუში 9 K წესი
 "შეკრევილი" LTL-ი საჭიროებს უფრო ძლიერ კომბინაციას

K წესის ეფექტურობა

ჩვენ K წესის ეფექტურობას ვაფასებთ 99%-ით დოურინგის და ეინსენტის მხოლოდ ტემპერატურული კვლევის მონაცემების საფუძველზე. ეს ნიშნავს, რომ დაუგეგმავე დაორსულება აღინიშნება 100 ქალიდან მაქსიმუმ ერთ ქალში (1%) წელიწადში. 22 წლის განმავლობაში (1971-1993) CCL-ს გააჩნია მხოლოდ ოთხი დაუგეგმავე დაორსულების შემთხვევა, რომლებიც უკავშირდება K წესის მართებულ გამოყენებას.

III ფაზის დასაწყისი R წესის მიხედვით

III ფაზის დასაწყისი R წესის მიხედვით

R წესის მიხედვით,

მე-3 ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

- 1) პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის მე-3 დღე
- 2) იკვეთება მყარი თერმული აღმასვლის 3 თანმიმდევრობით დღესთან პიკური დღის შემდეგ.

ეს წესი შეგვიძლია სხვაგვარადაც ჩამოეყალიბოთ:

III ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

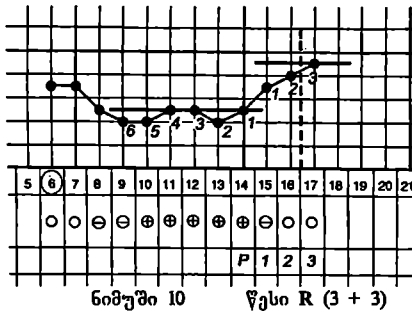
- 1) მყარი თერმული აღმასვლის მე-3 თანმიმდევრობითი დღე პიკური დღის შემდეგ
- 2) იკვეთება პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის 3 დღესთან

R წესის საფუძველი

R წესი ეფუძნება ექიმ ჯოზეფ როტზერის გამოკვლევებს; R აღნიშნავს მის გეარს (Roetzer). ორი რამ უნდა აღენიშნოთ ამ წესთან დაკავშირებით:

1. თერმული აღმასვლა უნდა იყოს მყარი ტიპის. შეგახსენებთ, რომ ამ შემთხვევაში პირველი ორი ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა $1/20$ °C-ით მეტია LTL-ზე, ხოლო ბოლო ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა $2/10$ °C-ით. სამივე ტემპერატურული მონაცემი უნდა იყოს თანმიმდევრობითი, ე.ი. მათ შორის არ უნდა იყოს გამორტოვებული ან შეცვლილი მონაცემები.
2. სამივე ტემპერატურული მონაცემი უნდა იყოს პიკური დღის შემდეგ. არ ჩათვალოთ ის აღმაველი ტემპერატურული მონაცემები, რომლებიც იმყოფებიან პიკურ დღემდე ან პიკური დღის შესაბამისად.

ქვემოთ მოყვანილ მე-10 ნიმუშში R წესის მიხედვით III ფაზა იწყება მე-17 დღეს.



როდის გამოიყენოთ R წესი

R წესი გამოიყენეთ, როდესაც თქვენ მიაღწევთ პიკური დღის შემდგომ მესამე დღეს და გეპნებათ მყარი თერმული აღმასვლის სამი დღე, რომელიც დაშთაურდება ამ დღეს. წესი R არის 3 + 3 ტიპის.

სხვა სიტუაციებით რომ ვთქვათ, როდესაც თქვენ იმყოფებით პიკური დღის შემდგომ მესამე დღეს, გადახედეთ ტემპერატურული აღმასვლის ტიპს. თუ ეს დღე აგრეთვე არის მყარი თერმული აღმასვლის მე-3 დღე, გამოიყენეთ R წესი (როდესაც თქვენ იმყოფებით პიკური დღის შემდგომ მე-4 დღეს, გამოიყენეთ ან B ან C წესი).

მეორე მხრივ, თუ პიკური დღის შემდგომ მესამე დღეს თქვენ გაქვთ სრული თერმული აღმასვლა, გამოიყენეთ წესი K; თუ თქვენ იმყოფებით პიკური დღის შემდგომ მე-4 დღეს და გაქვთ მყარი თერმული აღმასვლა, გამოიყენეთ წესი B.

- “შეკრების” შეზღუდვები. R წესის გამოყენებისას შეკრიჭეთ მხოლოდ ერთი ტემპერატურული მონაცემი $1/20$ °C-ით მაღლა.

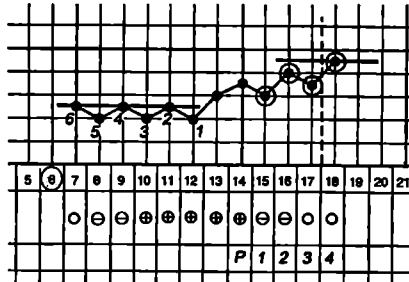
B წების საფუძველი

ეს წესი იწყება “მხოლოდ-ლორწოს” წესით – “პიკურ დღეს + 4 დღე” და მას ემატება თერმული აღმასვლის სამი დღის თანკვეთა. B აღნიშნავს ავსტრალიელი ექიმების ჯონ და ლინ ბილინგების გეარს (Billing), რომლებმაც ბევრი გააკეთეს მხოლოდ ლორწოზე დაკვირვების მეთოდის პოპულარიზაციისათვის, რომელმაც ისინი უწოდებდნენ ოფულაციის მეთოდს. თუმცა ისინი ენერგიულად უარყოფდნენ ტემპერატურული მონაცემების შესწავლას ლორწოზე დაკვირვებასთან ერთად. “ბილინგების მეთოდი” არის ნამდვილი “მხოლოდ ლორწოს” მეთოდი. ადვილად დასამახსოვრებლად თქვენ შეგიძლიათ B წესს უწოდოთ “ბილინგების წესს დამატებული ტემპერატურული მონაცემები მე-3 ფაზისათვის.”

როლის გამოიყენოთ B წესი

გამოიყენეთ B წესი, როდესაც თქვენ მიაღწევთ პიკური დღის შემდგომ მეოთხე დღეს და გექნებათ საერთო ან მყარი თერმული აღმასვლის სამი დღე, რომელიც დამთავრდება ამ დღეს.

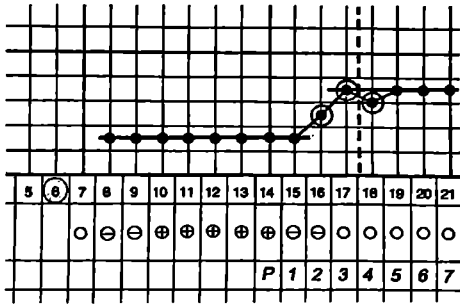
B წესი განსაკუთრებით სასარგებლოა, როდესაც თქვენი თერმული აღმასვლის ტიპი სუსტია და გამოშრობის პროცესი კი თვალსაჩინოა.



ნიმუში 12 B წესი საერთო თერმულ აღმასვლასთან ერთად

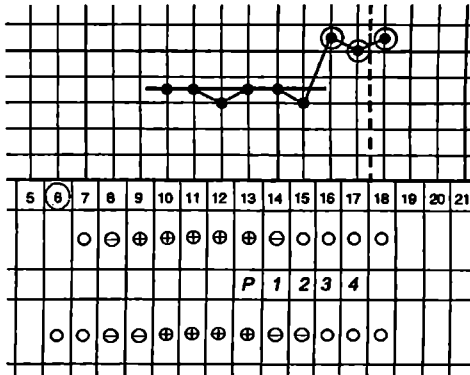
მე-12 ნიმუშზე “პიკურ დღეს + 4 დღის” მიხედვით III ფაზა იწყება მე-18 დღეს. იკეთება ის საერთო თერმული აღმასვლის სულ ცოტა მესამე დღესთან? დიახ; მე-18 დღის ჩათვლით გვაქვს საერთო თერმული აღმასვლის 4 დღე. ე. ი. B წესის მიხედვით III ფაზა იწყება მე-18 დღეს.

აღსანიშნავია, რომ საერთო თერმული აღმასვლა დაიწყო მე-13 დღეს. თუმცა B წესის გამოყენებისას გეჭირდება მხოლოდ იმ დღეების შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემები, რომლებიც იმყოფებიან პიკური დღის შემდეგ. მე-12 – მე-14 ნიმუშებში შემოხაზულია ის ტემპერატურული მონაცემები, რომლებიც გამოიყენება B წესისთვის.



ნიმუში 13

მე-13 ნიმუშზე “პიკურ დღეს + 4 დღის” მიხედვით III ფაზა იწყება მე-18 დღეს. იკვეთება ის საერთო თერმული აღმასვლის სულ ცოტა მესამე დღესთან? დიახ; B წესის მიხედვით III ფაზა იწყება მე-18 დღეს.



ნიმუში 14

მე-14 ნიმუშზე დააკვირდით, რომ გამოშრობის პროცესი იწყება თერმულ აღმასვლამდე ორი დღით ადრე. “პიკურ დღეს + 4 დღის” მიხედვით III ფაზა იწყება მე-17 დღეს. იკვეთება ის საერთო თერმული აღმასვლის სულ ცოტა მესამე დღესთან? არა; თქვენ უნდა დაელოდოთ თერმული აღმასვლის მესამე დღეს. B წესის მიხედვით III ფაზა იწყება მე-18 დღეს (“პიკურ დღეს + 5 დღე”).

კითხვა. როგორ მოვიქცე თუ ჩემი თერმული აღმასვლა არის დაღმავალი ტიპის? პასუხი. საერთო თერმული აღმასვლის დროს ტემპერატურული მონაცემები არის აწეული ან აღმავალი ტიპის.

მოვლინდა მეთოდის სრულფასოვნად და უწყვეტად გამოყენების შემთხვევაში 3,4%-იანი დაორსულების ალბათობა 1-ლი წლის განმავლობაში.² ეს ეხება როგორც I ფაზის, ასევე III ფაზის ორსულობებს.

ჩვენს გამოცდილებას ეაჯერებთ მეჯოს მონაცემებთან. 3,4-ის 22 % არის 0,75. ე.ი. 1-ზე ნაკლები ყოველი 100 ქალიდან და ეს ტემპერატურულ მონაცემებთან შეჯერების გარეშე. პიკურ დღეს + 3 დღის წესს დამატებული თერმული აღმასვლის სამი დღის შეჯერება, ბუნებრივია, არ იძლევა დაუგეგმავ ორსულობათა 1%-ზე მეტ მჩაერებელს. მაშასადამე, სტატისტიკური მონაცემი გვარწმუნებს, რომ B წესის ეფექტურობა 99%-იანია.

შედარება R წესთან

დამიხსოვრეთ ზოგიერთი რამ B წესის შესახებ და მიაქციეთ ყურადღება თუ რით განსხვავდება ის R წესისგან.

1. B წესი იწყება “პიკურ დღეს + 4”-ით; (R წესი იყენებს “პიკურ დღეს + 3” -ს)
2. B წესის გამოყენება შესაძლოა იქნას საერთო თერმული აღმასვლის შემთხვევაში (R წესი იყენებს მხოლოდ მყარ თერმულ აღმასვლას). შვასხვებით, რომ საერთო თერმული აღმასვლის დროს ტემპერატურული მონაცემები სულ ცოტა 0,5/10 °C -ით მაღლა იმყოფებიან LTL-ზე და წარმოადგენენ აღმავალ ან აწეულ ტიპს. (მყარი თერმული აღმასვლის შემთხვევაში ტემპერატურული მონაცემები სულ ცოტა 1/10 °C -ით მაღლა იმყოფებიან LTL-ზე).
3. B წესის გამოყენებისთვის სულ ცოტა ერთი ტემპერატურული მონაცემი მაინც უნდა აღწევდეს HIL-ს , მაგრამ აუცილებელი არ არის ეს იყოს თერმული აღმასვლის ბოლო ტემპერატურული მონაცემი, როგორც R წესის შემთხვევაში.
4. ორივე წესის შემთხვევაში თქვენ იყენებთ პიკური დღის შემდგომ არსებულ აწეულ ტემპერატურულ მონაცემებს.

• “კარგი რამ” B წესის ტემპერატურული მონაცემების შესახებ. B წესში გამოყენებული საერთო თერმული აღმასვლის განმარტება არ შეიცავს სიტყვა - “თანმიმდევრობითს.” სხვა III ფაზის წესებში თუ გექნებათ გამოტოვებული ან შეცვლილი ტემპერატურული მონაცემები, მოგიწევთ თერმული აღმასვლის ხელახლა ათვლა. წესში აქცენტი კეთდება ღორწონ გამოშრობის მე-4 დღეზე პიკური დღის შემდეგ, მაშასადამე არსებობს ორი მდგომარეობა, როდესაც თქვენ არ მოგიწევთ თერმული აღმასვლის ხელახლა ათვლა პიკური დღის შემდგომ 4 დღის განმავლობაში:

1. თუ თქვენ დაგაიწყდათ ტემპერატურის გაზომვა ერთ დღილას, ან
2. თუ თქვენ გაქვთ ერთი შეცვლილი ტემპერატურული მონაცემი.

ასეთ შემთხვევებში იგნორირება გაუწიეთ ამ ტემპერატურულ მონაცემებს და ათვლა განაგრძეთ შემდეგი დღიდან.

შენიშვნა: 1. თუ თქვენ გაქვთ ვარგისი ტემპერატურული მონაცემი, რომელიც ეცემა LTL-ზე დაბლა პიკური დღის შემდგომი ოთხი დღის განმავლობაში, შესაძლოა მოგიწიოთ ტემპერატურული მონაცემების ხელახლა ათვლა (იხ: 26-ე თავში - “თერმული აღმასვლის შუაში ტემპერატურის დაცემა”).

3. თუ თქვენ გაქვთ ერთზე მეტი გამოტოვებული ან შეცვლილი ტემპერატურული მონაცემი პიკური დღის შემდგომი 4 დღის განმავლობაში, ვერ გამოიყენებთ B წესს “პიკურ დღეს + 5 დღეზე” ადრე.

III ფაზის დასაწყისი C წესის მიხედვით

III ფაზის დასაწყისი C წესის მიხედვით

ეს ყველაზე კონსერვატიული წესია. ის საჭიროებს როგორც სრული თერმული აღმასვლის სამ დღეს, აგრეთვე გამოშრობის ოთხ დღეს. C არნიშნავს სიფრთხილეს და კონსერვატიულობას (ინგლ. Cautious and Conservative.)

C წესის მიხედვით,

მე-3 ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

1) სრული თერმული აღმასვლის სამი (ან მეტი) დღე

2) იკვეთება გამოშრობის მე-4 (ან მეტ) დღესთან

- რომელიც იქნება უფრო გვიან

ეს წესი შეგვიძლია სხვაგვარადაც ჩამოვაყალიბოთ:

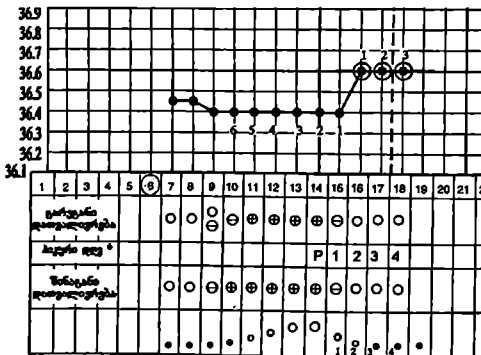
III ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

1) გამოშრობის მე-4 (ან მეტი) დღე

2) იკვეთება სრული თერმული აღმასვლის სამ (ან მეტ) დღესთან, რომელიც იქნება უფრო გვიან.

იდეალური დამთხვევა

“იდეალურ დამთხვევას” ისეთ მდგომარეობას ვუწოდებთ, როდესაც გამოშრობის მეოთხე დღე ზუსტად ემთხვევა სრული თერმული აღმასვლის მესამე დღეს. მე-17 ნიმუში ასახავს იდეალურ დამთხვევას (იხ. აგრეთვე სურათი 10.1 მე-10 თავში). მე-18 და მე-19 ნიმუშები ასახავს ისეთ მდგომარეობებს, როდესაც თქვენ გიწევთ მოცდა ლორწოს და შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემების გადაკვეთისთვის.

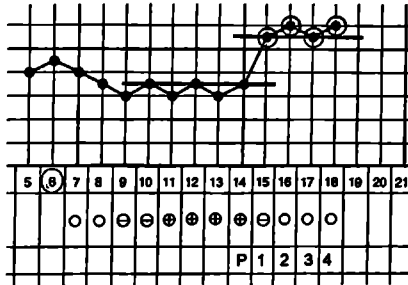


ნიმუში 17

C წესი იდეალური დამთხვევა

მე-2 ნიშნისთვის მოცდა

ზოგჯერ შეგხედებათ C წესის "იდეალური დამთხვევა". ზოგჯერ კი მოგიწევთ ორიდან ერთი მონაცემისთვის მოცდა. ამისათვის აღნიშნეთ ჩვენ "ან მეტი" C წესის ფორმულირებაში.

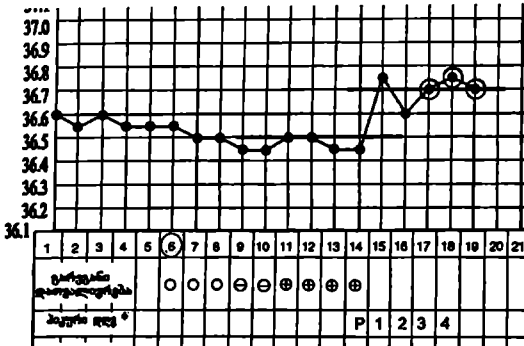


ნიმუში 18

C წესი გამოშრობის მე-4 დღისთვის მოცდა

მაგალითად, შესაძლოა იყოს სრული თერმული აღმასვლის 3 დღე და გამოშრობის მხოლოდ 3 დღე. C წესი საჭიროებს გამოშრობის 4 დღეს. ასეთ შემთხვევაში თქვენ მოგიწევთ მოცდა შემდეგ დღემდე, ე.ი. C წესისთვის საჭირო პირობა შესრულდება გამოშრობის მე-4 და სრული თერმული აღმასვლის მე-4 დღეს.

შესაძლოა პირიქით, გქონდეთ გამოშრობის ოთხი დღე და სრული თერმული აღმასვლის მხოლოდ ორი დღე. თქვენ მოგიწევთ მოცდა მომდევნო დღემდე, იმისათვის, რომ შესრულდეს C წესის გამოყენებისთვის აუცილებელი "პიკური დღის შემდგომი თერმული აღმასვლის სამი დღის" პირობა. დააკვირდით შემოხაზულ ტემპერატურულ მონაცემებს მე-19 ნიმუშზე.



ნიმუში 19

C წესი სრული თერმული აღმასვლის მე-3 თანმიმდევრობითი დღისათვის მოცდა

დაუგეგმავი დაორსულება აღინიშნება, ვიდრე ლოს-ანჯელესის კელეის მიხედვით, შეიძლება აიხსნას ორი მიზეზით: 1. რეალურად ალბათ უფრო მეტი წყვილი იყენებს C წესს და 2. ზოგიერთ წყვილს ალბათ დააიწყდა ცხრილში აღინიშნა კოიტუსი ფერტილურ დღეებში. ნამდვილად, ზოგიერთ შემთხვევაში მართლაც ძნელი დასაჯერებელი იყო, რომ მათ სწორად ჰქონდათ აღრიცხული კოიტუსის შემთხვევები, მაგრამ ჩვენ ვენდეთ მათ. თუ ჩანაწერები არის სრულყოფილი და ზუსტი, მაშინ ალბათ ადგილი ჰქონდა მცირე "სასწაულებს".

ყველაზე კონსერვატიული მიდგომა

თუ თქვენ მეტად სერიოზული მიზეზი დაორსულების თავიდან ასაცილებლად, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის გამოყენება ისევ შესაძლებელი იქნება. თუ ორსულობის თავიდან აცილების მიზეზი თქვენი ჯანმრთელობის პრობლემებია, მაშინ თქვენ მისი გამოყენების უფრო მეტი მოტივაცია გაქვთ. NFP-ის გამოყენება თავიდან აცავთ ჯანმრთელობისათვის სარისკო მიღების ლიგაციას და ქიმიური საშუალებების გამოყენებას (აბები, ნორპლანტი, დეპო-პროვერა). თქვენ უფრო მეტი მიზეზი გექნებათ, რომ თავიდან აიცილოთ ბარიერული მეთოდების ნაკლები ეფექტურობა. ამავე დროს, შესაძლოა მოისურვოთ 99%-იანი ეფექტურობის გაზრდა, 1 შემთხვევიდან 100-დან - 1 შემთხვევამდე 1 000-დან ან 10 000-დან წელიწადში.

თუ თქვენ გაქვთ გრძელი ან არარეგულარული ციკლები, შეისწავლეთ 31-ე თავი. აქ მოყვანილმა რეკომენდაციებმა შესაძლოა შეცვალოს თქვენი ციკლის ტიპი. მათ ასევე შეუძლიათ გააადვილონ NFP-ის გამოყენება იმ შემთხვევაშიც, თუ ორსულობის თავიდან აცილების სერიოზული მიზეზები გაქვთ.

I ფაზა

თუ თქვენ ორსულობის თავიდან აცილების მეტად სერიოზული მიზეზები გაქვთ, გირჩევთ შეიკავოთ თავი სქესობრივი კავშირებისგან 1-ლი ფაზის განმავლობაში, რადგან დაუგეგმავ ორსულობათა უმრავლესობა 1-ლ ფაზაში განხორციელებულ კავშირებზე მოდის.

თუ გადაწყვეტთ, რომ არ შეიკავოთ თავი 1-ლი ფაზის განმავლობაში, მიუდევით მას კონსერვატიულად. ჩვენ არ გირჩევთ ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენებას, რადგან ის ზოგჯერ მეტად ლიბერალურია ვიდრე სხვა წესები.

III ფაზა

თქვენ შეგიძლიათ გაზარდოთ მე-3 ფაზის ყველა წესის ეფექტურობა თავშეკაების ერთი ან ორი დღის დამატებით. თუმცა 100%-იანი კონტრაცეფციის მხოლოდ სამი საშუალება არსებობს: 100%-იანი თავშეკაება, მამაკაცთა კასტრაცია (სათესლე ჯირკვლების ამოღება) და ქალთა კასტრაცია (ორივე საკვერცხის ამოღება).

• ოთხდღიანი თერმული აღმასვლა. ჩვენ არ შეგვისწავლია თერმული აღმასვლის მე-4 დღის საღამომდე მოცდის (თავშეკაების) ეფექტურობა, მაგრამ გვაქვს ორი დაკვირვება. ექიმმა კონალდ ა. პრემმა გეთხრა, რომ მას თავის კლინიკურ პრაქტიკაში არ შეხვედრია დაორსულების შემთხვევა, როდესაც წყვილები იცდიდნენ ტემპერატურის აწევის მე-4 დღემდე. ექიმმა რუდოლფ ეოლმანმა განაცხადა, რომ დაორსულების შემთხვევები უბრალოდ არ აღინიშნება, როდესაც წყვილები იცდიან ტემპერატურის სტაბილურად მატების მე-4 დღემდე.

მიუხედავად იმისა, რომ III ფაზის ნებისმიერ წესზე ერთ-ორი დღის დამატება ზრდის მათ ეფექტურობას, წყვილთა უმრავლესობა, რომელთაც აქვთ ორსულობის

სხვა კონსერვატიული რეკომენდაციებისთვის იხილეთ ბეპერი 381

თავიდან აცილების სერიოზული მიზეზი, უპირატესობას მანიც C წესს ანიჭებს. ალბათ ფსიქოლოგიური მიზეზების გამო.

ოთხდღიანი თერმული აღმასვლის C წესში გამოყენებისას არ არის აუცილებელი, რომ ოთხივე ტემპერატურული მონაცემი HTL-ის დონეზე იმყოფებოდეს. პირველი ტემპერატურული მონაცემი დასაშვებია იყოს მხოლოდ 0,5/10 – 1,5/10 °C-ით მეტი LTL-ზე. უმჯობესია, ბოლო სამი ტემპერატურული მონაცემი იმყოფებოდეს HTL-ის დონეზე, მაგრამ იხილეთ აგრეთვე მე-20 ნიმუში. მიუხედავად ექიმ პრემის გამოცდილებისა, უფრო კონსერვატიულია მეოთხე დღის საღამომდე მოცდა.

კვლევების არარსებობის გამო ჩვენ მათ ციტირებას ვერ მოვახდენთ. შეგვიძლია მხოლოდ ვიმსჯელოთ. ჩვენი შეფასებით, მეოთხე დღის დამატება III ფაზის ნებისმიერი წესის ეფექტურობას ზრდის 10-ჯერ: ერთი შემთხვევიდან 100-დან ერთ შემთხვევამდე 1000-დან წელიწადში.

- ხუთდღიანი თერმული აღმასვლა. ყველაფერი, რაც ითქვა ოთხ-დღიანი თერმული აღმასვლის შესახებ, ეხება ხუთ-დღიან თერმულ აღმასვლასაც. ბოლო სამი ტემპერატურული მაჩვენებელი უნდა იყოს HTL-ის დონეზე C წესის გამოყენებისას და კარგად აწეული სხვა წესების შემთხვევაში (იხ. აგრეთვე ნიმუში 20). გამოქვეყნებული გამოკვლევები არ არსებობს იმ წვეულების შესახებ, რომლებიც თავს იკავებენ მე-3 დღემდე, ჩვენი შეფასებით, მეხუთე დღის დამატება მე-3 ფაზის ნებისმიერი წესის ეფექტურობას ზრდის კიდევ 10-ჯერ: ერთ შემთხვევამდე 10000-დან წელიწადში. გულახდილად რომ ეთქვას, თუ 10000 ქალი მოისურვებდა დაორსულებას, მაგრამ შეიკავებდა თავს ტემპერატურის აწევის მე-3 დღემდე, ევჯობთ რომ მათგან რომელიმე მიაღწევა მიზანს.

ღმერთზე მინდობა

ფიქრობთ, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში უმჯობესია თქვენ ღმერთს მიენდოთ და ირწმუნოთ, რომ თუ ის მოახდენს პატარა სასწაულს და შექმნის ახალ სიცოცხლეს, მან იცის რას აკეთებს, დაგეხმარებათ ორსულობის პერიოდში და თქვენგან კარგ მშობლებს ჩამოაყალიბებს.

როდესაც გამოკვლევა აჩვენებს, რომ დაუგეგმავი დაორსულება 100 ქალიდან მაქსიმუმ ერთ ქალში აღინიშნება და, ამის გარდა, თქვენ თავს იკავებთ კიდევ ერთი-ორი დღის განმავლობაში, ჩვენ ფიქრობთ, რომ თქვენ ყველაფერს აკეთებთ, რაც გონივრულად განსხვავდება სრული თავშეკავებისგან. ამ შემთხვევაში, ფიქრობთ, ეს საკითხი უფლის შორსგამჭერეტ ნებას მივანდოთ.

ძირითადი შეკითხვები III ფაზასთან დაკავშირებით

- რომელია თქვენთვის ყველაზე მისაღები წესი?

თქვენი საკუთარი ცხრილის ნიმუში გირჩევნებთ თუ რომელი წესია თქვენთვის საუკეთესო. თქვენ მიერ გამოყენებადი წესები შესაძლოა განსხვავდებოდნენ ციკლიდან ციკლამდე.

თუ თქვენ გაქვთ სრული თერმული აღმასვლის სამი დღე და გამოშრობის მხოლოდ ორი დღე, აქ არ არის საჭიროება რომ მოიცადოთ პიკურ დღეს + 4 დღემდე. მეორე მხრივ, თუ გაქვთ ძნელად ინტერპრეტირებადი თერმული აღმასვლა, მოიცადეთ პიკურ დღეს + 4 დღემდე. თუ გაქვთ საერთო თერმული აღმასვლის სამი დღე და პიკურ დღეს + 4 დღე, არ არის აუცილებელი, რომ დაელოდოთ სრული თერმული აღმასვლის სამ დღეს.

• III ფაზა დილით იწყება თუ საღამოს?

III ფაზის ყველა წესის მიხედვით III ფაზა იწყება საღამოს ნსთ-ის შემდეგ.

როგორია სხვადასხვა წესების შედარებით ეფექტურობა?

ჩვენ არ გვაქვს საფუძველი ვიფიქროთ, რომ CCL-ის ნებისმიერი III ფაზის წესის ეფექტურობა 99%-ზე ნაკლებია (რაც ნიშნავს ერთ დაუგეგმავ დაორსულებას 100 შემთხვევიდან).

კარგად დაიმახსოვრეთ - სამი რამ განასაზღვრავს ნებისმიერი წესის ეფექტურობას:

1. ლორწოზე სიზუსტით დაკვირვება I და II ფაზების განმავლობაში.
2. ვარჯისი ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა.
3. სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება II ფაზის განმავლობაში.

გამოიყენეთ პრაქტიკული გონებასახილობა. თუ თქვენი თერმული აღმასვლის პირველი ტემპერატურული მონაცემი შეცვლილია ავადმყოფობის, გვიან გადაძებების თუ სხე. გამო, არ ჩათვალთ ის. თუ თქვენ არ ხართ დარწმუნებული გამოშრობის 1-ლ დღესთან დაკავშირებით, მოიცადეთ სანამ დარწმუნდებით.

მოგეცემს თუ არა წესების მართებულად გამოყენება 100%-იან ეფექტურობას?

არა. ჩვენი ჩანაწერების მიხედვით C წესის გამოყენების შემთხვევაშიც აღინიშნა მოულოდნელი დაორსულება. გულახდილად რომ ვთქვათ, როდესაც ჩვენ ასეთ ფაქტს ვაწყდებით, ყოველთვის გვაინტერესებს, ხომ არ დაავიწყდა წვეილს სქესობრივი ან გენიტალური კავშირის აღრიცხვა, მაგრამ უნდობით მათ ჩანაწერებს. სანამ ქმარს აქვს სათესლე ჯირკვლები და ქალს აქვს საკვერცხეები, არის შესაძლებლობა, თუმცა შორეული, რომ კავშირები დამთავრდება დაორსულებით. და ეს ასეა ნებისმიერი სახის კონტრაცეფციის შემთხვევაში.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, თქვენ შეგიძლიათ შეამციროთ III ფაზის წესების რისკი 1-მდე 1000-დან წელიწადში, ერთი დღის დამატებით და 1-მდე 10000-დან წელიწადში, ორი დღის დამატებით.

ნორმალურ პირობებში წესები სრულყოფილია ისე, როგორც არის ჩამოყალიბებული. თუ თქვენ ორსულობის თავიდან აცილების სასიცოცხლო ან სასიკვდილო მიზეზი გაქვთ, მაშინ დაამატეთ ერთი დღე მაინც. ჩვენ ვაცნობიერებთ, რომ კარგი სამედიცინო ჩარევა აღმოფხვრის სასიცოცხლო ან სასიკვდილო მიზეზს დედისთვის, მაგრამ ჩინეთში ყოველი მეორე-მესამე ბავშვის სიცოცხლე რისკის ქვეშ არის მოკლულ იქნან იძულებითი აბორტით.

როგორ მოვიქცე, თუ ჩემი თერმული აღმასვლა ნორმალურზე მცირეა?

ეს ნიშნავს, რომ თქვენ გაქვთ აშკარა თერმული აღმასვლა მაგრამ ის ეერ აღწევს LTL-ზე 2/10 °C-ით მაღალ დონეს. პირველ რიგში გადახედეთ მერ თავს – “არაწესიერი ტემპერატურული მონაცემების შეკრევა.” შემდეგ წაიკითხეთ 26-ე თავი – “არარეგულარული ტემპერატურული მონაცემები.”

რას გვეტყვიტ მხოლოდ-ლორწოს და მხოლოდ-ტემპერატურულ მეთოდებზე?

თუ თქვენ გასურთ, რომ გამოიყენოთ მხოლოდ-ლორწოს ან მხოლოდ-ტემპერატურის მეთოდები, შეისწავლეთ 24-ე თავი – “მხოლოდ-ლორწო; მხოლოდ-ტემპერატურა.” ჩვენ გეჯერა ამ ორი მონაცემის შეჯერების საიმედობის, მაგრამ არჩევანი თქვენზეა.

საეარჯიშო ცხრილების განყოფილება

დაასრულეთ შემდეგი ცხრილები “საეარჯიშო ცხრილების განყოფილებიდან”

ცხრილი 2, K წესის გამოყენებით

ცხრილი 3, R წესის გამოყენებით

ცხრილი 4, B წესის გამოყენებით

ცხრილი 6, C წესის გამოყენებით

ცხრილი 7, K წესის გამოყენებით

ცხრილი 11, K წესის გამოყენებით “შეკრეჭასთან” ერთად

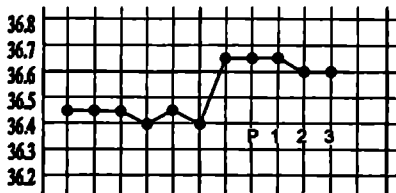
ცხრილი 12, R წესის გამოყენებით “შეკრეჭასთან” ერთად, როგორც ალტერნატიული გაშიფვრა

ცხრილი 14, ვარგისი ტემპერატურული მონაცემების საჭიროების აღნიშვნა

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 12

- სწორი — არასწორია — K წესი საჭიროებს, რომ გამოშრობის ორი დღე დაემთხვეს სრული თერმული აღმასვლის ბოლო ორ დღეს.

შეხედეთ ამ უჩვეული სიტუაციას, რომელიც ჩვენ ზოგიერთი რამის საილუსტრაციოდ მოვიყვანეთ. აქ არის თერმული აღმასვლის სამი დღე-პირველი სამი ტემპერატურული მონაცემი იმყოფება სრული თერმული აღმასვლის დონეზე, მაგრამ ბოლო ორი იმყოფება LTL-დან მხოლოდ 1,5/10-ით მაღლა. პიკური დღე ემთხვევა სრული თერმული აღმასვლის მე-2 დღეს. ასე რომ, საერთო თერმული აღმასვლის მე-5 დღეს ემთხვევა პიკურ დღეს + 3 გამოშრობის დღე.



- შეიძლება თუ არა ამ შემთხვევაში K წესის გამოყენება? კი _____ არა _____ რატომ? _____
- შეიძლება ამ შემთხვევაში R წესის გამოყენება? კი _____ არა _____ რატომ? _____
- გამოშრობის დღეებს დაამატეთ კიდევ ერთი დღე, მაშინ, როდესაც ტემპერატურა იმყოფება 1,5/10 °C-ით მაღლა LTL-ზე. რომელი წესის გამოყენება შეიძლება ასლად? _____

5. K წესი საჭიროებს _____ თერმული აღმასვლის სულ ცოტა 3 დღეს.
6. B წესი საჭიროებს _____ თერმული აღმასვლის სულ ცოტა 3 დღეს.
7. R წესი საჭიროებს _____ თერმული აღმასვლის 3 დღეს.
8. დახედეთ მე-12 ცხრილს (“მოკლე ლუთეაღური ფაზა”) საეარჯიშო ცხრილების განყოფილებიდან. რას ფიქრობთ აქ მოყვანილ ექიმის რჩევაზე?

9. ერთი განსხვავება მყარ თერმულ აღმასვლას და საერთო თერმულ აღმასვლას შორის ის არის, რომ მყარი თერმული აღმასვლის დროს ყველა ტემპერატურული მონაცემი იმყოფება LTL-ზე სულ ცოტა ___/10 °C-ით მაღლა მაშინ, როდესაც საერთო თერმული აღმასვლის დროს ითვლება ისეთი ტემპერატურული მონაცემებიც, რომლებიც იმყოფებიან LTL-ზე მხოლოდ ___/10 °C-ით მაღლა.
10. სხვა განსხვავება მყარ თერმულ აღმასვლას და საერთო თერმულ აღმასვლას შორის ის არის, რომ მყარი თერმული აღმასვლის დროს ბოლო ტემპერატურული მონაცემი უნდა იმყოფებოდეს LTL-ზე ___/10 °C-ით მაღლა.

პასუხები:

1. სწორია; 2. არა. K წესის გამოყენებისათვის სრული თერმული აღმასვლა უნდა ნარჩუნდებოდეს გამოშრობის დღეების საჭირო რაოდენობამდე; 3. არა. R წესის გამოყენებისათვის თერმული აღმასვლის ბოლო დღე 2/10 °C-ით მაღლა უნდა იყოს LTL-ზე. ამ ნიმუშში, პიკურ დღეს + 3 დღეზე არცერთი სტანდარტული წესის გამოყენება არ შეიძლება. თუმცა საერთო გამოცდილებით, რომელიც ეფუძნება ასეთი სიძლიერის თერმული აღმასვლის მე-4 დღეს, ეს ქალი III ფაზაში იყო პიკურ დღეს + 2 დღეზე. პიკურ დღეს + 3 დღეზე ჩვენი ახსნით ის იმყოფებოდა III ფაზაში, რადგანაც ასეთი ძლიერი თერმული აღმასვლის 5 დღის და გამოშრობის 3 დღის გადაკეთისას, როგორც წესი აღინიშნება უნაყოფობა; 4. B წესი; 5. სრული; 6. საერთო; 7. მყარი; 8. ექიმის რჩევა ასახავს კალენდარული რითმის გავლენას. მისთვის რომ დაეჯერებინათ, ეს ქალი მალე დაორსულდებდა კიდევაც. ექიმი ამბობდა, რომ 21-ე დღე იყო III ფაზის დასაწყისი. ეს დღე კი არის პიკურ დღეს + 1 დღე, ხშირად ოვულაციის და მაღალი ნაყოფიერების დღე; 9. მყარი=1/10. საერთო=0,5/10. 10. 2/10;

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) G.K. Doring, 1967
- (2) B. Vincent et al., *Methodes thermique a et Contraception: Approches medicale et psychosociologue* (Paris: Masson, 1967) 52-73.
- (3) “K” აღნიშნავს კიპლის – kippley. ექიმმა კონალდ ა. პრემმა და ჯონ კიპლიმ აღნიშნეს რომ არ იყო მიზეზი იგნორირება გაგვეწია მხოლოდ-ტემპერატურული კვლევის შესანიშნავ შედეგებზე. მათ გამოშრობის ორი დღე დაამატეს შეცვლილი ტემპერატურული მონაცემებისგან შეცდომაში შეყვანისგან დაზღვევის მიზნით. 20 წლის განმავლობაში ამ წესს ეუწოდებდით A წესს. ჩვენ შეცვალეთ მისი სახელწოდება, რადგან სხვა ყველა წესის აღმნიშვნელი ასო გამოხატავდა ატორის გვარს ან რაიმე სიტყვას (როგორც C აღნიშნავს უსაფრთხოებას და კონსერვატიულობას). “A” კი არაფერს არ აღნიშნავდა.
- (4) ექიმი რობერტ ზერი არ იყენებს “შეკრუტის” პრინციპს. თუმცა ის თვლის თერმული აღმასვლის ისეთ პირველ ტემპერატურულ მონაცემს, რომელიც მხოლოდ 0,5/10 °C-ით მაღლა იმყოფება LTL-ზე.

მყარი თერმული აღმასვლის მოთხოვნა და თერმული აღმასვლის წინა ტემპერატურული მონაცემებიდან $0,5/10^{\circ}\text{C}$ –ით ერთი ტემპერატურული მონაცემის “შეკრება” გვაძლევს მსგავს, მაგრამ არა იდეალურ შედეგებს.

(5) James Trussell, Ph. D., and Lawrence Grummer-Strawn, Ph.D., “Further analysis of contraceptive failure of the ovulation method,” *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 165:6 Part 2 (December, 1991) 2054.

უფრო მეტი, ეშაბტურობის შესახებ

ავტორი თომას მაკგოვერნი, M.D.

(ოჯახის ბუნებრივი დაგვემვა (NFP) უსაფრთხო, ჯანსაღი და ეფექტური სისტემაა. რამდენად ეფექტური? ამ მარტივ კითხვაზე პასუხი არც ისე მარტივია: ძირითადად ეს თქვენზეა დამოკიდებული. არც ერთ ცნობილ მეცნიერს არ შეუძლია უარყოს ის ფაქტი, რომ თუ წყვილი ოჯახის ბუნებრივი დაგვემვის წესებს ზუსტად ასრულებს, შედეგები საკმაოდ ეფექტური იქნება. მტკიცება იმისა, რომ NFP საერთოდ არაეფექტურია, მოკლებულია ყოველგვარ სიმართლეს. საუბედუროდ, ზოგიერთი მეცნიერული საზოგადოება ცუდად არის ინფორმირებული ამ სისტემის შესახებ.

საკმაოდ სოლიდურ ბრიტანულ სამედიცინო ჟურნალში *"British Medical Journal"* ექიმმა რ.ე.ჯ. რაიდერმა გამოაქვეყნა სტატია, რომლითაც მიმართა იმ ექიმებსა და მეცნიერებს, რომელთა ინფორმირებაც უკეთ იყო სასურველი.

შესაძლოა ითქვას, რომ იაფი, ეფექტური, გვერდითი მოვლენების არმქონე NFP სისტემა, ძირითადად მისაღები და ეფექტურია ღარიბი ქვეყნებისათვის – შესაძლოა იგი ვერც წოდებული მესამე მსოფლიოს ქვეყნების არჩევის საგანი გახდეს. რა თქა უნდა, ამის შესახებ კიდევ შეიძლება კამათი, მაგრამ, მიუხედავად ყველაფრისა, მსოფლიოში მიმდინარე დებატები მოსახლეობის მზარდი რაოდენობის, რესურსების, გარემოს, სიღარიბის და ჯანმრთელობის შესახებ უფრო ადვილი საწარმოებელი იქნება სიმართლის საფუძველზე, ვიდრე ტყუილისა. ამდენად *მნიშვნელოვანია იმ მომენტის გათვალისწინება, რომ კათოლიციზმი და არაეფექტური შობადობის კონტროლი არ არის სინონიმები* (ეს ბოლო დასკვნა დამატებულია).

რეალობა ისაა, რომ NFP სისტემა შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს 99% ეფექტურობით იმ წყევლების მიერ, რომლებიც *ყოველთვის* იცავენ წესებს.

როდესაც კითხულობთ, "99%-იანი ეფექტურობა" - იგულისხმება, რომ "მოულოდნელი ორსულობების" სიხშირე (სამედიცინო ლიტერატურაში ამას "დაუგეგმავ ორსულობას" უწოდებენ) არის 1 ას ქალში ერთი წლის განმავლობაში. ეს ტექნიკური ტერმინები იყო. ამ თავის წაკითხვა არ არის საჭირო იმისათვის, რომ ოჯახის ბუნებრივი დაგვემვის სისტემას დაეუფლოთ, ამიტომაც თითქმის მთელი თავი პატარა შრიფტითაა ნაბეჭდი. მაგრამ, იმის ცოდნა, თუ რამდენად ეფექტურია სისტემა, უფრო მეტ თვითდაჯერებას მოგანიჭებთ მისი პრაქტიკული გამოყენებისას. ასევე, ამ ინფორმაციის გაცნობის შემდეგ შეკვლევთ იგი იმ ხალხს მიაწოდოთ, ვინც ამას საჭიროებს.

ეფექტურობის განსაზღვრა

ეფექტურობა ძირითადად შემდეგნაირად განისაზღვრება: 100%-ს გამოკლებული მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე. *მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე* უდრის იმ წყვილთა რაოდენობას, რომლებიც ამ მეთოდს ხმარობენ და დაუკავშირებელი დაორსულდნენ. მაგ., მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე 20% ან 0.20 ნიშნავს, რომ 20 წყვილი ასიდან, რომლებიც ამ მეთოდს ხმარობენ, დაორსულდებიან ერთი წლის განმავლობაში. იმავედროულად ეს ნიშნავს, რომ მეთოდის ეფექტურობა 80%-ია. ტერმინი "99%-ით ეფექტური" საკმაოდ მიმზიდველია, მაგრამ ეს მხოლოდ სტატისტიკური ტერმინის "ეფექტურობის სიხშირის" ზედმეტი გამარტივებაა. ყოველთვის არსებობს მოსახლეობის რაღაც ნაწილი, რომელიც არ დაორსულდება და არა იმიტომ, რომ ისინი რაიმე განსაკუთრებულ მეთოდს ხმარობენ ან არ ხმარობენ (ამას ეწოდება მოსახლეობის უნაყოფობის სიხშირე). ანუ, თუ რომელიმე მეთოდის გამოყენების ფონზე ერთი წლის მანძილზე დაორსულდა მხოლოდ ერთი ქალი და 99 არა, ეს მხოლოდ იმიტომ არ მოხდა, რომ ისინი ხმარობდნენ რომელიმე კონკრეტულ მეთოდს. აქედან გამომდინარე, უფრო აკურატული იქნება თუ ვისაუბრებთ *მოულოდნელი ორსულობების სიხშირეზე*, მიუხედავად იმისა, რომ ზედმეტად გამარტივებული ეფექტურობის სიხშირე უკვე საუბრობს პრაქტიკულ გამოსავალზე და კონკრეტულ ციფრებზე (იმ წყვილების რაოდენობასთან მიმართებაში, რომელნიც არ დაორსულდნენ).

სამწუხაროდ, ეფექტურობის განსაზღვრა არც ისე ადვილია. პაციენტთა მრავალფეროვნება, სტატისტიკური მეთოდები, კლინიკური გამოკვლევის კრიტერიუმები და სხვა ბევრი ფაქტორი უნდა იქნეს გათვალისწინებული ეფექტურობის სიხშირის განსაზღვრისას. ასეთი თექვსმეტი ფაქტორი ჩამოთვლილია რამდენიმე გვერდის შემდეგ (ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენენ პრაქტიკული გამოყენების ეფექტურობაზე). შემდეგი კი ისაა, რომ იწყება ვაშლების შედარება ფორთოხლებთან, ანუ ის ფაქტები, რომლის შესახებაც არ წარენ პოპულარულ სამედიცინო ჟურნალებში გამოქვეყნებულ შობადობის კონტროლი შესახებ სტატიებში.

ჟურნალებით! მომდევნო განხილვა მთლიანად ტექნიკურ საკითხებს შეეხება. თუ გაუძღვებით მის კითხვას მომავალში შეგეძლებათ ადვილად გაეცნეთ მოულოდნელი ორსულობების შესახებ სტატიებში. თქვენ აგრეთვე გაიგებთ იმ მონაცემებს და პრინციპებს, რომლებზედაც დამყარებულია NFP სისტემის სიმპტომ-თერმული მეთოდი.

პერლის ინდექსი

პირველი და ყველაზე ხშირი მეთოდი, რომელიც ეფექტურობის განსაზღვრისათვის გამოიყენება, ეს არის პერლის ინდექსი. იგი შემდეგი ფორმულის საშუალებით გამოიხატება:

$$\text{პერლის ინდექსი} = \frac{\text{მოულოდნელი ორსულობების რიცხვი}}{\text{თვეების რაოდენობა}} \times 1200$$

რიცხვი 1200 გამოხატავს იმ თვეების რაოდენობას, რომლის განმავლობაშიც ასი ქალი დაორსულდებოდა ერთი წლის განმავლობაში. ეს იმის გათვალისწინებით, რომ თითოეულ ქალს თვეში ერთი ციკლი ჰქონდა და ციკლების საშუალო ხანგრძლივობა იყო 30.4 დღე. ზოგიერთ გამოკვლევაში იყენებენ ციფრს "1300"-ს და ყოფენ ციკლების საერთო რაოდენობაზე, იმ პირობით, რომ თითოეული ქალის ციკლის საშუალო ხანგრძლივობა 28 დღეა და წლის განმავლობაში თითოეულ მათგანს 13 ციკლი ჰქონდა.

პერლის ინდექსი, რომელიც 30-იან წლებში რაიმოდ პერლმა შემოიღო, პოპულარულია, ვინაიდან იგი მარტივია. პერლის ინდექსის განსაზღვრისათვის მხოლოდ სამი რამის ცოდნა საჭირო: თვეების (ან ციკლების) რაოდენობა, რომელთა განმავლობაშიც ხდებოდა გამოკვლევა, მოულოდნელი ორსულობების რაოდენობა ამ ხნის განმავლობაში და გამოკვლევის მიზეზების მიზეზი (ორსულობა ან სხვა მიზეზი).³ ვინაიდან ეს ფორმულა ასეთი მარტივია, არ არის საჭირო დიდალი ინფორმაციის მიმოცვლა.

პერლის ინდექსი აფასებს ორსულობის მუდმივ რისკს გარკვეული დროის განმავლობაში. ეს არ არის ზუსტი შეფასება, ვინაიდან ის წვეილები, რომლებიც ადრე გამოეთიშებიან გამოკვლევას, ზუსტად მათ აქვთ დაორსულების ყველაზე დიდი შანსი. გარდა ამისა, დაბალი ნაყოფიერების წვეილები უფრო დიდხანს რჩებიან ხოლმე გამოკვლევაში. არსებობს აგრეთვე ფაქტორი "სწავლა პრაქტიკაში", ანუ რაც უფრო დიდხანს რჩება წვეილი გამოკვლევაში მით უფრო უკეთ ეუფლება მეთოდს.⁴ ასე რომ, რაც უფრო დიდხანს გრძელდება გამოკვლევა, მით უფრო მცირდება პერლის ინდექსი. ამან საკმაოდ დიდი განსხვავებები გამოიწვია კონტრაცეპტიულ აბებზე გამოკვლევებისას, რომელთა ხანგრძლივობაც 12-დან 110 თვემდე იყო.² პერლის ინდექსი ასევე არასაკმარის ინფორმაციას გვაწვდის სხვადასხვა ფაქტორებზე, რომლებმაც შესაძლოა გააუღებინა მოახდინონ ზუსტი მონაცემების დადგენაზე. ასეთი ფაქტორებია: მეთოდით დაუკმაყოფილებლობა, დაორსულობის მცდელობა, სამედიცინო გეერდითი ეფექტები და გამოკვლევიდან უბრალოდ გამოთიშვა.

ამის გამო 1966 წელს შობადობის გამოკვლევების ორმა სტატისტიკოსმა გამოაცხადა, რომ პერლის ინდექსის გამოყენება აღარ არის მიზანშეწონილი.⁶

"[პერლის ინდექსის] გამოყენება არ შეიძლება სხვადასხვა სიხშირეების გამოსათვლელად და ასევე მისი გამოყენების შემდეგ ზოგჯერ შეუძლებელია სხვადასხვა ჯგუფების ერთმანეთთან შედარება და შედარებების ინტერპრეტირება. . . სხვა გამოკვლევების უპირატესობა, რომლებიც არ ითვალისწინებენ მუდმივ რისკს სახეზე."⁶

სასიცოცხლო ცხრილები

როდესაც ეფექტურობის გამოკვლევას ვატარებთ, სასიცოცხლო ცხრილები გამოყენება საჭიროებს უფრო მეტ შრომას და ინფორმაციის შეგროვებას. მაგრამ, როგორც იტყვიან "საქმე ფული ღირს." ამ მეთოდის საშუალებით უფრო მეტი ინფორმაციის მიღება შესაძლებელი იმისათვის, რომ გამოკვლევათა შედარება მოხდეს. სასიცოცხლო ცხრილი ადგენს ეფექტურობას გამოკვლევის თითოეული თვისათვის, შემდეგ კი განსაზღვრავს დაორსულების შანსებს კონკრეტულ პერიოდში, ჩვეულებრივ 12 თვის განმავლობაში. ეს მეთოდი გამოირიცხავს სხვადასხვა სახის ფაქტორებს, რომელნიც ასუსტებენ გამოკვლევის სიზუსტეს. იგი უფრო შორს მიდის ვიდრე დაუგეგმავი ორსულობა და ინფორმაციას გვაწვდის სხვადასხვა ასპექტებზე.² მიუხედავად იმისა, რომ ეს მეთოდი გაცილებით ზუსტია პერლის მეთოდზე, მას უფრო ხშირად იყენებენ სამედიცინო ლიტერატურაში, რომელიც შობადობის კონტროლის სხვადასხვა ასპექტებს ეხება.

არსებობს სასიცოცხლო ცხრილების ორი ძირითადი სახეობა: მრავალდეკემენტიული, რომელიც მეთოდის "ნეტო" (წმინდა) ეფექტურობას განსაზღვრავს, რაც, თავის მხრივ, გამოსადგევია წვეილების გამოკვლევიდან გამოთიშვის მიზეზების გამოსარკვევად. ამ ტიპის ცხრილით მიღებული ინფორმაცია არ გამოდგება ორი სხვადასხვა გამოკვლევის ერთმანეთთან შესადარებლად. მეორე ტიპის ცხრილი, ერთ-დეკემენტიული

გვაუწყებს მეთოდის "გროსს" (მთლიან) ეფექტურობას და მისი გამოყენება შესაძლებელია ორი გამოკვლევის შესადარებლად.^{4,5,6,7,8,9} (არ არის აუცილებელი იცოდეთ რას ნიშნავს ნეტო და გროს ტერმინები, ვინაიდან ეს ამ წიგნის საზღვრებს სცდება). სამწუხაროდ, ასეთი სახის ინფორმაცია საკმარის ცოტაა. რაც ცნობილია მოყვანილია მომდევნო თავებში.

ეფექტურობის ტიპები

ცოტათი კიდევ გავართულებთ, მხოლოდ და მხოლოდ იმისათვის, რომ მომავალში თქვენთვის უფრო ადვილი იყოს სხვადასხვა სახის ინფორმაციაში გარკვევა. არსებობს მოულოდნელი ორსულობების სამი ძირითადი ტიპი.^{4,5,7,8,9} ეს დამაჯერებელი სისტემა შემუშავდა ჯეიმს თრასელისა Ph.D. და კოლეგების მიერ:

ნამდვილი-გამოყენების ორსულობების სისშირე მოიცავს ყველა ორსულობას, რომელიც განვითარდა გამოკვლევის მთელი ხანგრძლივობის განმავლობაში (თვეების ან ციკლების).

იდეალური-გამოყენების ორსულობების სისშირე (ანუ "მეთოდთან დაკავშირებული მოულოდნელი ორსულობების სისშირე"): ეს არის მოულოდნელი ორსულობების ის რაოდენობა, რომელიც განვითარდა მეთოდის ყველა წესის დაცვის პერიოდში.

არასწორი-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სისშირე: ეს არის მოულოდნელი ორსულობების ის რაოდენობა, რომელიც განვითარდა პერიოდში, როდესაც მეთოდის ერთი რომელიმე წესი მინც დაირღვა.

ბევრი გამოკვლევისას ითვლიან ხოლმე "მეთოდის გამოყენებულთან დაკავშირებულ" მოულოდნელი ორსულობების რაოდენობას. ნამდვილი-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სისშირე ჩვეულებრივ მეტი იქნება ვიდრე "მეთოდის გამოყენებულთან დაკავშირებულ" ორსულობათა სისშირე, ვინაიდან ამ უკანასკნელის გამოთვლისას მრიცხველში შეუქმთ იმ დაორსულებების რაოდენობა, რომლებიც წესების დარღვევისას განვითარდა, ხოლო ნამდვილი-გამოყენების სისშირის გამოთვლისას, მრიცხველში დროის მოცემულ პერიოდში განვითარებული ყველა ორსულობა შედის. მნიშვნელში (მეთოდის გამოყენების თვეების რაოდენობა) ორივე შემთხვევაში ერთი და იგივე სიდიდეა მოთავსებული.

ნამდვილი-გამოყენების სისშირის მონაცემების ძირითადი მიზეზია შეუთავსებლობა წვეილის მიერ ნათქვამსა და ნამოქმედარს შორის (ეკრძოდ სქესობრივი კავშირი ფერტილურ პერიოდში).¹⁰ ზოგიერთი გამოკვლევა გამოიცხადებს ყველა ორსულობას, რომლის მიღწევაც, წვეილების თქმით, სასურველი იყო, მაგრამ მეცნიერთა ნაწილი ასეთ ორსულობებს ეჭვის თვალით უყურებს, ვინაიდან ხშირად დაორსულების გადაწყვეტილება სქესობრივ კავშირამდე ორი წუთით ადრეა მიღებული. ამიტომ, გამოკვლევათა უმრავლესობა მოითხოვს, რომ "დაგეგმილი ორსულობის" შესახებ წვეილმა განაცხადოს დაორსულების მცდელობამდე სულ ცოტა ერთი ციკლით ადრე. ამ საერთო პრობლემის გამო ყოველთვის მნიშვნელოვანია იდეალური-გამოყენების ორსულობების სისშირის ცოდნა, რომელიც წესების სრული დაცვის პირობებში ვითარდება.

მაგრამ, "იდეალური-გამოყენების სისშირეს"-აც ახასიათებს მყვერება, ვინაიდან შესაძლებელია ისეთი ძნელი წესების შემუშავება, რომელთა შესრულებაც თითქმის შეუძლებელი იქნება. მაგალითად, გამოკვლევის სისტემა შესაძლოა მოითხოვდეს დაკვირვებების ჩატარებას სააბაზანოში ყოველი შესვლისას, III ფაზის დროსაც კი. ასევე III ფაზის განმავლობაში აბსტინენციის (სქესობრივი ურთიერთობებისგან თავის შეკავების) სპეციფიკურ წესებს; იმ შემთხვევაში თუ ლორწოზე მხოლოდ ერთი ღამის დაკვირვების ჩატარება დაგეგმილია. თუ წვეილი ამ წესებს არ გაითვალისწინებს და ისე იმოქმედებს, რომ თითქმის III ფაზაში იმყოფება, მაშინ ეს ორსულობის მიღწევის მცდელობად ჩაითვლება. ასეთი გამოკვლევის სისტემას "იდეალური-გამოყენების" სისშირე მაღალი ექნება, ვინაიდან ყველა წესის შესრულებას მხოლოდ რამდენიმე წვეილი თუ შეძლებს. გარდა ამისა, სისტემა "არასწორი-გამოყენების" ბევრ შემთხვევას ორსულობის მიღწევის

მცდელობად ჩათვლის და ეფექტურობის მცდარ მაღალ მონაცემებს მიიღებს იმ ციკლების შესახებ, რომელთა განმავლობაშიც II ფაზის ნორმალური, აბსტინენციის პერიოდი იყო.

მართალია, ზემოთ მოყვანილი სამი განსაზღვრება საკმაოდ მარტივია, მაგრამ შობადობის კონტროლზე ჩატარებული ძირითადი გამოკვლევები არ იყენებს ხოლმე მათ.⁴ ძირითადი შეცდომა იმაში მდგომარეობს, რომ მიღებული "იდეალური-გამოყენების" სიხშირე გამოთვლილია შემდეგნაირად: მრიცხველში ატანილია მეთოდთან დაკავშირებული ორსულობები, ხოლო მნიშვნელი დატოვებულია ციკლების ის მთლიანი რაოდენობა, რომელთა განმავლობაშიც ხდებოდა მეთოდის გამოყენება. ასეთი გამოთვლა, ხელოვნურად აქვეითებს "იდეალური-გამოყენების" სიხშირეს ისე, როგორც ეს მომდევნო მაგალითშია ნაჩვენები.

ძიპოთეზური გამოკვლევა

- 100 ქალი-წელიწადი გამოყენებისა
- 80 ქალი-წელიწადი იდეალური გამოყენებისა
- 20 ქალი-წელიწადი
- 20 ორსულობა აქედან
- 2 იდეალურ გამოყენებულთან დაკავშირებული (ყველა წესი დაცული იყო)
- 18 არასწორ გამოყენებასთან დაკავშირებული (მინიმუმ ერთი წესი დაირღვა)

ნამდვილი-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე = $20 / 100 = 0.20$ ანუ 20% (სწორია)

იდეალური-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე = $2 / 80 = 0.025$ ანუ 2.5% (სწორია)

იდეალური-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე = $2 / 100 = 0.02$ ანუ 2% (არასწორია, ვინაიდან ამ შემთხვევაში მნიშვნელში ჩატანილია არასწორი გამოყენების ყველა თვე და ეს ხელოვნურად ამცირებს სიხშირეს 2.5%-დან 2%-მდე. აი ასე ხდება ხოლმე)

არასწორი გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე = $18 / 20 = 0.90$, ანუ 90% (სწორია)

მომხმარებელთან-დაკავშირებული მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე = $18 / 100 = 18\%$ (არასწორია. ასეთი შეტყობინებები ბევრი გამოკვლევიდან მოსულა NFP-ს შესახებ. ამ შემთხვევაში გამოთვლებისათვის მრიცხველში ატანილია არასწორი გამოყენების ორსულობების სიხშირე, ხოლო მნიშვნელში ნამდვილი-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირეა მითაესებული. ეს არასწორი გამოთვლები და ტერმინი მომხმარებელთან-დაკავშირებული ამოღებული უნდა იქნეს ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ლიტერატურიდან. იგი გამოითვლის საერთოდ არასატირო სიდიდეს.)

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის შესახებ მხოლოდ ერთი გამოკვლევის შედეგად იქნა მოპოვებული სამივე სიხშირე სასიცოცხლო ცხრილისთვის. ეს იყო საერთაშორისო გამოკვლევა NFP-ს ოფულაციის მეთოდის შესახებ და მან 12 თვის განმავლობაში მოულოდნელი ორსულობების შემდეგი სიხშირე გამოავლინა:

ნამდვილი გამოყენების:	20.4%
იდეალური გამოყენების:	3.1%
არასწორი გამოყენების:	86.4%

ნუ გაიკვირდებთ, რომ არასწორი გამოყენების სიხშირე უახლოვდება დაორსულების სიხშირეს, როდესაც შობადობის არც ერთ მეთოდს არ იყენებთ. ეს იმაზე მიუთითებს, რომ NFP შეცდომებს არ გააპტიებთ (არ გააპტიებთ წესების დარღვევას). ნამდვილი-გამოყენების სიხშირე უფრო ახლოსაა იდეალური-გამოყენების სიხშირესთან,

ვიდრე არასწორი გამოყენების სიხშირესთან, ვინაიდან ციკლების თითქმის 90% შემთხვევაში წესები არ დარღვეულა.⁵

არ ჩატარებულა გამოკვლევა იმის შესახებ, თუ რამდენად ეფექტურია მამაკაცის პრეზერვატივი იდეალური-გამოყენების შემთხვევაში.¹¹ მაგრამ არსებობს მონაცემები ამერიკელ ქალებზე ერთწლიანი როგორც ნაშვლილი გამოყენების, ისე იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე დიაფრაგმისთვის (13-17% და 4-8%), ღრუბლისთვის (17% და 11-12%), საშვილოსნოს ყელის ქუდისთვის (18% და 10-13%) და ასევე ქალის პრეზერვატივის გამოყენების პირველი ექვსი თვის მონაცემები (12% და 2.6%).^{9,11}

ამ გამოკვლევების შედეგებში არაფერია ნათქვამი არასწორი გამოყენების სიხშირეზე, მაგრამ, როგორც ბარიერულ მეთოდებს, მათ მოულოდნელი ორსულობების საკმაოდ მაღალი სიხშირე ექნებათ არასწორი გამოყენების (მაგ., II ფაზის განმავლობაში სქესობრივი ურთიერთობა დამცავი საშუალების გარეშე) შედეგად.

პერლის ინდექსის შედარება სასიცოცხლო ცხრილებთან

დროის მოკლე პერიოდებისათვის პერლის ინდექსი უფრო მაღალია ხოლმე, ვიდრე სასიცოცხლო ცხრილების მონაცემები, მაგრამ უფრო დაბალია ხანგრძლივი პერიოდებისათვის. ყველა კონკრეტული გამოკვლევებისთვის საკმაოდ ძნელია პერლის ინდექსისა და სასიცოცხლო ცხრილების ურთიერთდამოკიდებულების წინასწარ განსაზღვრა, ვინაიდან განსაზღვრაში ბევრი სხვადასხვა ფაქტორი იღებს მონაწილეობას. ზოგადად მიღებულია, რომ პერლის ინდექსის ყველაზე მაღალი შესაძლო ვარიანტია 100 - პირველ წელს თითქმის ყველა ქალი ორსულდება. თუ პერლის ინდექსის გამოთვლას მივმართავთ, დავინახავთ, რომ თუ ყველა ქალი პირველ თვეს დაორსულდება, თითოეული მათგანი ამას მხოლოდ ერთი ციკლის ერთი თვის განმავლობაში ახერხებს. ამის შედეგად მივიღებთ უმაღლეს შესაძლო პერლის ინდექსს - 1200 (თვეებისთვის) ან 1300 (ციკლებისთვის).

შესაძლოა სხვადასხვა გამოკვლევის სასიცოცხლო ცხრილების (ერთ-დეკრემენტული) ერთმანეთთან შედარება; სასიცოცხლო ცხრილები საკმაოდ დეტალურ ინფორმაციას გვაწოდებს იმის შესახებ თუ რატომ მიატოვა წყვილმა გამოკვლევა. პერლის ინდექსი კი ასეთ ინფორმაციას არ გვაწოდებს. პერლის ინდექსი მხოლოდ იმ შემთხვევაში უახლოვდება სასიცოცხლო ცხრილების მონაცემებს თუ: 1) ორსულობების სიხშირე დაბალია 2) ძალიან მცირე რაოდენობის წყვილები ტოვებენ გამოკვლევას და 3) სიხშირების შედარება ხდება დროის ტოლი პერიოდებისათვის.³ ვინაიდან ამ დასკვნების გაკეთება ყოველთვის შეუძლებელია, მიზანშეწონილია ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვაზე ჩატარებული ყველა გამოკვლევისათვის არსებობდეს სასიცოცხლო ცხრილები.^{3, 6, 7}

ეფექტურობის განსაზღვრაზე მოქმედი ფაქტორები

მიუხედავად იმისა, რომ შესაძლოა ვიცოდეთ მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე ერთ-დეკრემენტული სასიცოცხლო ცხრილების მიხედვით, შესაძლოა არსებობდეს სხვადასხვა ფაქტორი, რომლის მოქმედების შედეგად შესაძლოა შემცირდეს მსგავსება გამოკვლევებს შორის. სტატისტიკურად იდეალური გამოკვლევა ასეთია: წყვილების რანდომიზირებული ჯგუფი უარის თქმის უფლების გარეშე, ორმაგი ბრმა გამოკვლევა, პროსპექტიული, და დაკვირვება წყვილებზე გრძელდება გამოკვლევის ბოლომდე ან მანამ - სანამ რომელიმე ქალი არ დაორსულდება.⁸ როგორც ავტორები აღნიშნავენ, შეუძლებელია მაგრამ, რაც უფრო შორს იხრება გამოკვლევა ზემოთ ნახსენები იდეალისგან, მით უფრო ნაკლებსარწმუნოა მისი მონაცემები.

არსებობს ოთხი ძირითადი ფაქტორი, რომელიც მეთოდის ეფექტურობას განსაზღვრავს¹²

- 1) გამოკვლევის ფორმის, აღსრულების და ინტერპრეტაციის ხარისხი.
- 2) მეთოდის სწორი და თანმიმდევრული გამოყენება
- 3) სქესობრივი კავშირის სიხშირე
- 4) წყვილების ნაყოფიერების მონაცემები (ახალგაზრდა თუ ხანდაზმული; პირველად დაორსულებული თუ აღრე ნაშობიარები)

სხვა ფაქტორები, რომლებიც გაევენას ახდენენ გამოკვლევის ეფექტურობაზე ჩამოთვლილია განსაკუთრებული თანმიმდევრობის გარეშე.

- 5) ქალი, რომელიც გამოკვლევაზე ჩასახვის საწინააღმდეგო პორმონალურ პრეპარატებს იღებდა.
- 6) ქალი, რომელიც ძუძუს აჭმევდა გამოკვლევაზე ან გამოკვლევის დროს
- 7) ციკლების ის პროცენტული რაოდენობა, რომლის დროსაც სქესობრივ კავშირს ადგილი არ ჰქონია.
- 8) წყვილის მოტივაცია ორსულობის თავიდან ასაცილებლად
- 9) ტენდენცია, წყვილებმა თვითონ აირჩიონ მეთოდი, რომელიც მათი აზრით ყველაზე ეფექტურია მათთვის
- 10) კლინიკურ გამოკვლევებში უშუალო მონაწილეობა და არა მონაცემების მოწოდება რეტროსპექტულად.
- 11) გამოკვლევების დამთავრებიდან სამი თვის შემდეგ შემოწმება, ხომ არ განვითარდა ორსულობა, იმისათვის რომ მოხდეს ყველა ორსულობის აღრიცხვა.
- 12) იმ წყვილების რაოდენობა, რომლებმაც გამოკვლევა დამთავრებამდე მიატოვეს (12 თვის პერლის ინდექსი გაიზარდა 9.4 - დან 14.4 - მდე, როდესაც კალენდარული რითმის გამოკვლევიდან გამოთიშული წყვილები თავიდან ისევ აღრიცხეს).
- 13) ქვეყანა სადაც გამოკვლევა ტარდებოდა
- 14) სწავლების მეთოდი (სწავლება სახლში, ქალი-ქალს, წყვილი-წყვილს)
- 15) სწავლების ეფექტურობა
- 16) რომელი წესები იქნა გამოყენებული (შეეხება NFP-ს მეთოდებს)

წყვილის მოტივაციის პუნქტი მეტ ყურადღებას იმსახურებს, ვინაიდან ზოგიერთი გამოკვლევა განასხევებს ეგრეთ წოდებულ *შემზღუდელებს* და *მეშუალებებს*.

შემზღუდელები არიან წყვილები, რომელნიც იყენებენ ოჯახის დაგეგმვის კონკრეტულ მეთოდს იმისათვის, რომ ოჯახის რაოდენობა არ გაზარდონ. ისინი ასე ფიქრობენ: "ჩვენ ჯერჯერობით არ ვაპირებთ მეტი შვილების ყოლას."

მეშუალებები არიან წყვილები, რომლებიც იყენებენ ოჯახის დაგეგმვის კონკრეტულ მეთოდს იმისათვის, რომ თავიდან აიცილონ ორსულობა. ისინი ასე ფიქრობენ: "ჩვენ ნამდვილად გვინდა მეტი შვილები, მაგრამ აზერად სასურველია შუალედი."

ამ განსაზღვრებებს არაფერი აქვთ საერთო მათ მოტივებთან. წყვილთა უმრავლესობა მაშინ როცა ისინი 20-30 წლის ასაკში ძირითადად მეშუალებები იყვნენ, ხოლო 40 წლის ასაკში შემზღუდელები გახდნენ. ნათელი უნდა იყოს ის ფაქტი, რომ მეშუალებები უფრო ადრე იცვლიან აზრებს ანდა "რისკავენ" გამოკვლევების დროს. სხვანაირად, რომ ეთქვას რაც უფრო მეტი მეშუალებეა გამოკვლევაში მით მეტია მოულოდნელი ორსულობების განვითარების რისკი.

ალბათ ამ დროისათვის საკმაოდ დაბნეულები ხართ და გაინტერესებთ თუ რატომ წაიკითხეთ ამდენი ინფორმაცია. ტყუილად არაა ზემოთ მოყვანილი ქვეთავის ძირითადი

მიზანია განმარტოს ის გარემოება, რომ ეფექტურობის მონაცემები, რომლებსაც შესაძლოა შობადობის შესახებ სხვადასხვა სტატემაში გაცნობ, სულაც არ არის განსაზღვრული ზუსტი მეთოდებით და არსებობს უამრავი გადახრები, რისი წარმოდგენაც თავდაპირველად შეუძლებელიც კი იყო. ცოტა ხანში შესაძლოა თქვენთვის ისიც ნათელი გახდეს, რომ სხვადასხვა მანიპულაციების შედეგად, რომელიმე გამოკვლევა სხვაზე უკეთესად მოგაჩვენებ. სხეანაირად რომ ვთქვათ, მომავალში, როდესაც რომელიმე თუნდაც პრესტიჟულ პურნალში, გამოკვლევის შესახებ წაიკითხავთ, წაიკითხეთ იგი უფრო მეტი კრიტიკით.

შობადობის კონტროლის სხვადასხვა მეთოდების ეფექტურობა

ქალს თავისი ნაყოფიერი წლების განმავლობაში შეუძლია საშუალოდ 11-13 ბავშვი გააჩინოს, თუ იგი ან მისი ქმარი ჩასახვის საწინააღმდეგო არცერთ მეთოდს არ გამოიყენებენ. ნორმალური მალალი ნაყოფიერების ქალს, თუ ახალგაზრდა გათხოვნი და არასდროს ატყუებს ძუძუს, შეუძლია 20 ბავშვამდე გააჩინოს. თითქმის ყველა განვითარებად ქვეყანაში ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის და არაბუნებრივი ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებები (თესლდანთხების ჩათვლით) ერთად აღებული ისე არ ამცირებს ამ ციფრს, როგორც მარტო ძუძუთი კება (სურ 13.1). მონაცემები სურ 13.1-ზე მოწოდებულია თეპას მიერ¹³ 29 განვითარებადი ქვეყნისათვის. თუ ამ მონაცემს განვითარებულ ქვეყნებსაც დაუმატებთ, აღმოჩნდება რომ შობადობის კონტროლის ყველა მეთოდი უფრო მეტად ამცირებს ნაყოფიერებას ვიდრე ძუძუთი კება.¹⁵

ულტრა-ეფექტური

შობადობის რეგულაციის შექცევად ულტრა-ეფექტურ მეთოდებად კლასიფიცირებულია ისინი, რომელთა იდეალური-გამოყენების ერთი წლის განმავლობაში მოულოდნელი ორსულობა ვითარდება 100 ქალიდან ერთში ან ნაკლებში.² ატორებმა აქ შეიტანეს NFP-ს მხოლოდ ერთი ფორმა, სქესობრივი ურთიერთობა მხოლოდ III ფაზის განმავლობაში, მაგრამ სიმპტო-თერმული მეთოდის (I და III ფაზა) შესახებ უკანასკნელი გამოკვლევების მიხედვით, ისიც იგივე ეფექტურობის დონეს აღწევს და მასზე ცოტათი მოგვიანებით ვისაუბრებთ ამავე თავში.

შედარებით-ეფექტური

“შედარებით-ეფექტურად”² ის მეთოდები ითვლება, რომელთა ერთწლიანი იდეალური-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე 2-6%-ია. აქ შედის სხვადასხვა სიმპტო-თერმული და მხოლოდ-ლორწოს მეთოდი. ამასთან დაკავშირებით ატორებმა ერთი მნიშვნელოვანი შენიშვნა გააკეთეს:

“პატარა სხვაობები მეთოდის არაეფექტურობაში იდეალური გამოყენებისას იმდენად მნიშვნელოვანი არ არის, რამდენადაც მომხმარებლების პირადი განწყობა, რადგანაც წარმატებული შობადობის კონტროლი ბევრად არის დამოკიდებული მის სწორ მოხმარებასთან ყოველი სქესობრივი აქტის დროს და ასევე მონალოდნელი გვერდითი მოვლენებისადმი მზადყოფნასთან.”

სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მაღალი ეფექტურობის მისაღწევად ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ის მეთოდი უნდა აირჩიოს, რომელიც თქვენთვის, როგორც წყვილისთვის ყველაზე მოსახერხებელია. ამის ნათელი მაგალითი ფილიპინებზე ჩატარებული გამოკვლევაა, რომელიც კალენდარული რითმის ნამდვილ გამოყენებას შეეხებოდა.¹⁵ ერთი წლის ნამდვილი-გამოყენების შემდეგ მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე კონტრაცეპტიული აბებისთვის იყო 28% და 36% კალენდარული რითმის მეთოდისათვის. მაგრამ გამოკვლევის მე-3 წლისათვის პროცენტული მონაცემები ასე შეიცვალა: 18% კალენდარული რითმისთვის და 23% კონტრაცეპტივებისთვის. შეიძლება ითქვას, რომ 2 წლიანი პრაქტიკული გამოცდილების შემდეგ კალენდარული რითმის მომხმარებლებმა უკეთესად აითვისეს მეთოდი და შედეგებსაც მიაღწიეს ამ კონკრეტულ ჯგუფში, ვიდრე კონტრაცეპტივების მომხმარებლებმა.

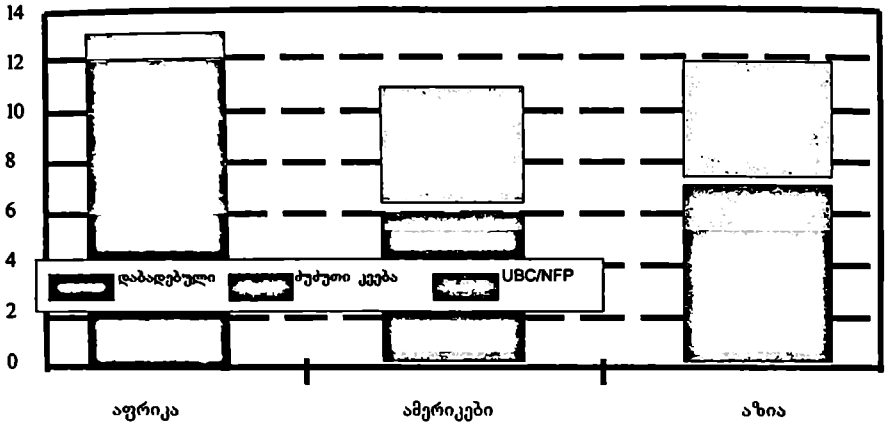
100%-იანი ეფექტურობა

შობადობის კონტროლის რომელი სამი მეთოდი 100%-ით ეფექტური? მხოლოდ ის მეთოდები, რომელნიც სპერმატოზოიდისა და კვერცხუჯრედის შეხვედრას შუბლბელს ხდიან: 1) სრული აბსტინენცია (სპერმატოზოიდებისა და კვერცხუჯრედების წარმოქმნა ხდება, მაგრამ არ ხდება სქესობრივი კავშირი, ამდენად არ ხდება მათი შეხვედრა და გააყოფიერება). 2) მამაკაცის კასტრაცია – სათესლეების მოცილება ანუ ორხექტომია (სპერმის წარმოქმნა არ ხდება, ვაზექტომისიგან განსხვავებით). 3) ქალის კასტრაცია – საკვერცხეების მოცილება ანუ ოოფორექტომია (არ ხდება კვერცხუჯრედების წარმოქმნა, მიღების გადაკვანძვისგან განსხვავებით). ყველა დანარჩენი მეთოდისათვის დამახასიათებელია მოულოდნელი ორსულობები, მიუხედავად იდეალური მომხმარებისა.

არც ერთი მეთოდი

ორსულობის სიხშირე წყვილთათვის, რომლებიც შობადობის კონტროლის არც ერთ მეთოდს არ მიმართავენ, მერყეობს 78-სა და 94%-ს შორის ერთი წლის განმავლობაში.⁷ ერთ-ერთი გამოკვლევისას, რომელიც ჩატარდა პატერლიტების რელიგიურ ჯგუფთან, ქორწინების პირველი წლის განმავლობაში 89% ქალებისა და ორსულდნენ. რა თქმა უნდა, ამ შემთხვევაში გამოყენებული არ იყო ჩასახვის საწინააღმდეგო რომელიმე მეთოდი. სასიცოცხლო ცხრილებისათვის ეს მონაცემი ასე გამოიყურება 0,89, ხოლო პერლის ინდექსით 254⁴.

ამ შემთხვევაში ორსულობების სიხშირე მერყეობს იმასთან დაკავშირებით, იღებდა თუ არა ქალი მანამდე ჩასახვის საწინააღმდეგო პორმონალურ საშუალებებს, იყო თუ არა მანამდე ორსულად ან ავად სქესობრივად გადამდები ინფექციებით.^{3,4,7,16,17} 100%-ს გამოკლებული ორსულობების სიხშირე უდრის არანაყოფიერების სიხშირეს. ეს სიდიდე განისაზღვრება ქალების იმ პროცენტული რაოდენობით, რომელნიც ცდილობენ დაორსულებას (ან არ ცდილობენ ორსულობის თავიდან აცილებას) და არ ორსულდებიან 12 თვის განმავლობაში.¹⁶ არანაყოფიერების სიხშირე აშშ-ში უცვლელად 13-14% იყო 1965-1982 წლებში.¹⁶ 1995 წლისთვის ეს ციფრი 18,5%-მდე გაიზარდა.



სურ. 13.1 ძუძუთი კვების გაელენა ნაყოფიერებაზე (UBC = შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდები)

შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების ეფექტურობა

ინფორმაციის უმრავლესობა შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების ეფექტურობის შესახებ, პერიოდულად ახლდება ექიმ რობერტ ა. ჰათჩერის და მისი კოლეგების მიერ. უახლესი ინფორმაცია ამის შესახებ მოყვანილია 13.1 ცხრილში.¹² ამის შემდგომი უახლოესი ინფორმაცია გამოქვეყნდა 1992 წელს აღწერილი გათმეიერის ინსტიტუტის დაგეგმილი მამობის ფილიალის ინფორმაციაზე დაყრდნობით.¹³

ცხრილი 13.1 მოულოდნელი ორსულობების სისშირე გამოყენების პირველ წელს

მეთოდი	ჰათჩერი ¹²		გათმეიერი ¹³	
	ფიქსირებული გამოყენება	ზევლებრივი გამოყენება	გამოყენება	მაღალი ¹⁴
ბაღი ¹⁵				
არც ერთი მეთოდი (შედარების მიზნით)	85%	85%	85%	85%
მხოლოდ სპერმიციდები	6%	21%	21.6%	25.6%
თესლდანთხევა	4%	19%	14.7%	27.8%
საშვილსნოს ყელის ქუდი + სპერმიციდი (ნაშობიარები ქალები)	26%	36%	12%	38.9%

საშეილოსნოს ყველის ქუდი + სპერმიციდი (არანამშობიარები ქალები)	9%	18%		
დიაფრაგმა + სპერმიციდი	6%	18%	12%	38.9%
მაშაქაცის პრეზერვატივი	3%	12%	9.8%	18.5%
ქალის პრეზერვატივი	5%	21%		
კონტრაცეპტიული აბები	. . .	3%		
კომბინირებული	0.1%		3.8%	8.7%
მხოლოდ პროგესტინის შემცველი	0.5%		3.8%	8.7%
საშეილოსნოს შიდა საირალი	0.1- 1.5%	0.1-2.0%	2.5%	4.5%
ხაინექციო პროგესტინი	0.3%	0.3%	<1%	<1%
ნორპლანტი	0.09%	0.09%	<1%	<1%
მილების გადაკვანძვა	0.4%	0.4%		
ვაზექტომია	0.10%	0.19%		

* “დაბალი” და “შაღალი” ეხება ამერიკელ ქალებს, რომლებიც მეტ-ნაკლებად ზუსტად და თან-მიდევრულად იყენებდნენ მეთოდს. არ უნდა აგვერიოს “იდეალურ გამოყენებაში” და “ნამდვილ გამოყენებაში”

13.1 ცხრილზე ასახულია სხვადასხვა მეთოდების ეფექტურობის ციფრებით გამოხატვის ერთ-ერთი გზა.

აქვე წარმოგიდგენთ ერთ-ერთ ცხრილს 1999/2000 წლებში საქართველოში ჩატარებულ გამოკვლევებიდან³⁵, რომელშიც მოყვანილია ჩასახვის საწინააღმდეგო სხვადასხვა საშუალებების მოხმარების სიხშირე 15-დან 44 წლამდე ასაკობრივ ჯგუფებში:

სხვადასხვა კონტრაცეპტიული საშუალებების გამოყენება

	შეთავაზებული მეთოდები					ტრადიციული მეთოდები				
დახასიათება	ნების- მიერი	საშ- ულს ნოს	პრეზერ- ვატივი	მილო- ვანი	აბები	პოსტი- ნორი	სხვა თანამე- დროვე	მოცილ- ება	კალენ- დარული	შემთხვე- ვათა
	მეთოდი	საი- რალი		ლოგა- ცია			მეთო- დები			რაოდენ- ობა
სულ	40.5	9.6	6.4	1.6	1.0	1.0	0.1	10.5	10.2	4,190
საცხოვრებ- ელი არმდელი										
თბილისი	44.9	7.3	14.6	0.2	1.7	1.2	0.2	4.5	15.2	948
ქალაქები	42.4	12.3	5.8	1.7	0.9	1.2	0.2	10.2	10.2	1,166
სოფლები	37.2	9.2	2.6	2.2	0.8	0.8	0.0	13.7	7.8	2,076
ასაკობრივი ჯგუფი										
15-19	15.2	4.1	3.0	0.0	0.9	2.0	0.0	4.6	0.7	191
20-24	33.4	8.7	6.5	0.3	2.6	1.7	0.0	9.8	3.9	546
25-29	42.8	11.5	9.0	0.5	1.4	0.7	0.0	11.1	8.4	815
30-34	47.1	12.3	8.7	1.2	0.9	1.0	0.1	12.1	10.7	936
35-39	46.6	9.0	5.1	3.0	0.6	1.0	0.2	12.5	15.2	984

40-44	35.2	8.0	3.6	2.6	0.3	0.4	0.1	7.8	12.3	718
უწილთა										
ტარდენობა										
არც ერთი	5.1	0.2	2.5	0.0	1.3	0.0	0.0	0.5	0.5	337
ერთი	34.4	8.7	8.6	0.6	1.1	1.1	0.0	7.6	6.7	887
ორი	49.3	12.3	7.2	1.9	1.2	1.1	0.2	11.7	13.8	2,071
სამი ან მეტი	40.7	8.4	3.9	2.6	0.7	0.9	0.0	14.5	9.6	896
ბანათლებლის										
ღონა										
არასრული	24.8	5.5	0.8	1.0	0.6	0.4	0.0	14.5	1.8	407
საშუალო										
სრული საშუალო	37.1	8.6	4.4	1.5	0.8	1.2	0.0	12.8	7.6	1,411
ალი										
ტექნიკური	41.8	10.7	4.7	1.9	1.1	1.1	0.0	9.7	12.6	1,227
უმალესი	49.4	11.3	12.9	1.6	1.5	0.8	0.3	6.8	14.2	1,145
სოციალ-ეკონომიკური ინდექსი										
დაბალი	33.8	7.7	2.4	1.9	0.5	0.8	0.0	13.9	6.5	1,362
საშუალო	43.4	10.5	6.4	1.5	1.2	1.1	0.1	10.2	12.4	2,248
მაღალი	44.3	10.6	15.0	1.2	2.0	1.0	0.3	3.8	10.4	580
ეთნიკური										
ჯგუფი										
ქართველები	42.1	10.0	6.9	1.7	1.2	1.1	0.1	9.7	11.3	3,419
აზერბაიჯანელები	24.1	8.1	1.7	1.1	0.4	0.0	0.0	10.05	2.3	403
სომხები	45.3	8.1	3.8	0.8	0.4	1.3	0.0	24.0	6.8	215
სხვები	44.3	8.5	10.5	1.6	0.5	1.6	0.0	9.3	12.3	153

NFP-ის სხვადასხვა მეთოდების ეფექტურობა

“პერიოდული აბსტინენციის”, როგორც მეცნიერულ სამყაროში უწოდებენ, NFP-მეთოდის ეფექტურობის განსაზღვრა საკმაოდ რთულია, ვინაიდან ამ მეთოდის ბევრი სხვადასხვა ფორმა არსებობს. როდესაც ავტორი ერთიანად განიხილავს ამ სხვადასხვა მეთოდების ეფექტურობას, რა თქმა უნდა, შეცდომას უშვებს. ამის მაგალითის სახით იხილეთ იგივე ორივე წყაროს მიერ მოწოდებული ინფორმაცია სხვადასხვა NFP მეთოდების ეფექტურობის შესახებ:

ცხრილი 13.2 მოულოდნელი ორსულობების სისხშირე გამოყენების პირველ წელს

მეთოდი	პათჩერი ¹²		გათმეინერი ¹⁸	
	იდეალური-გამოყენება	საშუალო	მაღალი ^o	დაბალი ^o
პერიოდული აბსტინენცია		20	13.8	19.2
კალენდარული რითმი	9			
მხოლოდ ღორწი	3			
სიმპტომურული	2			
მხოლოდ III ფაზა	1			

ორივე წყარო “პერიოდული აბსტინენციის” ყველა მეთოდს ერთად განიხილავს, თითქოს ისინი ერთი და იგივეა. ეს იმიტომ მოხდა, რომ ინორმაცია მოპოვებულ იქნა “ოჯახის ზრდის ეროვნული კვლევის” მიერ. ასე, რომ 20 მოულოდნელი ორსულობა 100 წვეთზე ეფუძნება არა ოფიციალურად ჩატარებულ პროსპექტულ გამოკვლევას არამედ კითხვარებს და მათ საფუძველზე შეგროვებულ ინფორმაციას. მეთოდის მომხმარებელთა რაოდენობა საკმაოდ მცირე იყო იმისათვის, რომ NFP-ს სხვადასხვა მეთოდებზე წარმოდგენა შეგვექმნოდა. ამგვარად შესაძლოა საკმაო დაბნეულობის გამოწვევა მკითხველებში.

პატერმა და მისმა კოლეგებმა იდეალური მოხმარების 2% და 1% მიიღეს მანამდე ოველაციის მეთოდზე ჩატარებული გამოკვლევით მიღებული შედეგების, კერძოდ კი იდეალური გამოყენების 3.1%-ის^{5,8} ექსტრაპოლაციის გზით. ოველაციის მეთოდი ზოგჯერ უფრო მეტი დღეების გამოყენების საშუალებას იძლევა სქესობრივი ურთიერთობებისთვის, ვიდრე სიმპტო-თერმული მეთოდის ზოგიერთი ვარიანტი. ასევე მეტი დღეების გამოყენების საშუალებას იძლევა სიმპტო-თერმული მეთოდი (I და III ფაზა), ვიდრე მხოლოდ II ფაზის მეთოდი.

13.3 ცხრილში მოყვანილია ბოლო ათი წლის განმავლობაში მსოფლიოს გარშემო NFP-ს შესახებ ჩატარებული სხვადასხვა გამოკვლევების შედეგები.

ცხრილი 13.3

მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე NFP-ს სხვადასხვა სიმპტო-თერმული მეთოდის შესახებ. გამოკვეყნებული იყო სხვადასხვა სამედიცინო ჟურნალში

ქვეყანა	წელი	მეთოდი*	სასიცოცხლო ცხრილები ნამდვილი იდეალური გამოყენება	პერლის ინდექსი ნამდვილი იდეალური გამოყენება	მითითება
ლიბერია	1990	სთმ/ომ	4.3		19
აშშ საფრანგეთი, კანადა, კოლუმბია, მავრიტანია	1981	სთმ	7.2	(0.93)**	20
ზამბია	1990	სთმ/ომ	8.9		19
ა.შ.შ.	1981	სთმ	11.2		21
ა.შ.შ.	1981	სთმ	14.4		22
ავსტრალია	1978	სთმ	14.30-16.0		12
კოლუმბია	1980	სთმ	19.1		23
გერმანია	1991	სთმ		2.3	24
ბრიტანეთი	1991	სთმ		2.7	25
ევროპა	1992	სთმ		2.8	26
იტალია	1986	სთმ		3.7	27
ბრიტანეთი	1976	სთმ		23.9	28

***შენიშვნები**

სომ (STM) – სიმპტო-თერმული მეთოდი – იყენებს გამოთვლებს ან/და ლორწოს არსებობას I ფაზის დასასრულის განასაზღვრად, ასევე III ფაზის განასაზღვრა ლორწოს ნიშნისა და ბაზალური ტემპერატურის მიხედვით ხდება.

ომ (OM) – ოვულაციის მეთოდი (მხოლოდ ლორწოს) გამოიყენება I ფაზის ბოლოსა და III ფაზის დასაწყისის განასაზღვრისათვის (პიკის დღეს + 4)

სომ/ომ – მოხალისეები იყენებდნენ რომელიმე ამ მეთოდს და გამოკვლევის შედეგები არ განასხვავებს ამ მეთოდებს.

****** ამ გამოთვლის მნიშვნელში მოთავსებულია გამოყენების თვეების რაოდენობა. ეინაიდან მეთოდის გამოყენების განმავლობაში ყველა წესი დაცული არ იყო, მნიშვნელი უფრო ნაკლები უნდა იყოს და შესაბამისად შედეგი 0.93 უფრო მეტი. ნამდვილი გამოყენების დაბალი მაჩვენებლის მიხედვით 7.2% (სასიცოცხლო ცხრილი) შესაძლოა დაეასკენათ, რომ წესების დაცვა ხდებოდა თვეების 80-90% განმავლობაში. ამის მიხედვით პერლის ინდექსი იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სისშირისათვის იქნება 1.0-1.1.

ეს ინფორმაცია ხაზს უსვამს რამდენიმე ასპექტს. პირველი, ნამდვილი გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სისშირეებს შორის საკმაოდ დიდი სხვაობებია როგორც ინდივიდუალური გამოყენებისას, ისე მთელი ქვეყნის მასშტაბით. გამოკვლევების საზღვრები სიმპტო-თერმული მეთოდისათვის შეადგენს 2.35-23.9% შუაგამყოფი 2.8%-ზე პერლის ინდექსით და 4.3%-19.1% შუაგამყოფი 11.2%-ზე სასიცოცხლო ცხრილით. ცვალებადობის ასეთი დიაპაზონი მოსალოდნელი იყო ეინაიდან იმ წვეილებს რაოდენობა, რომლებიც წვესებს ზუსტად არ ასრულებენ მერყეობს სხვადასხვა გამოკვლევებს შორის. ერთის გარდა ყველა სომ გამოკვლევა 20%-ზე დაბალი ნამდვილი გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სისშირე უქვენა¹² ან 19.2%-იანი სისშირე, რომელიც 13.2 ცხრილშია მოყვანილი. ამის მიზეზი შესაძლოა ის იყოს, რომ გამოკვლევაში მონაწილე და დაკვირვების ქვეშ მოყოფი წვეილები განსხვავებულად იქცევიან ხოლმე, ვიდრე ის წვეილები, რომლებიც არ არიან დაკვირვების საგანი.

იდეალური-გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სისშირე მხოლოდ რამდენიმე სომ გამოკვლევის დროს გამოითვალეს. პერლის ინდექსის გამოთვლა იდეალური-გამოყენების ორსულობების სისშირისათვის შესაძლებელია ზემოთ ჩამოთვლილი მხოლოდ ორი გამოკვლევისათვის (0.0 და 0.9).^{20,21} ამ მონაცემების მიხედვით, ყველა წესის დაცვის შემთხვევაში სომ 99%-ით ეფექტურია (ანუ ერთი წლის განმავლობაში წვეილების 99% არ დაორსულდება თუ ისინი ყველა წესს დაიცავენ.) მაგრამ ინფორმაცია საკმაოდ ლიმიტირებულია იმისათვის, რომ იგი ზუსტად დაეამტკიცოთ. ერთ-ერთი გამოკვლევის მიხედვით, რომელიც ინდოეთში 1982 წელს მეან-გინეკოლოგიის ჟურნალში გამოქვეყნდა, პერლის ინდექსი შეადგენდა 0.2-0.3-ს 12 000-19 000 ციკლიანი გამოცდილების შემდეგ.²⁹ ეს არ იყო პირველი წლის გამოყენების სისშირეები. ზოგიერთს სჯერა ამ მონაცემების, ეინაიდან ამ გამოკვლევაში მონაწილეობას იღებდა ძირითადად დარბიი ხალხი, დიდი სულადობის ოჯახებით, რომელთა მოტივაციაც საკმაოდ მაღალია და მათთვის ერთი თვის განმავლობაში ერთი ან ორი სქესობრივი აქტი საკმაოდ ნორმალური მოვლენაა. ზოგიერთი ამ მონაცემებს ეჭვის ქვეშ აყენებს და თვლის, რომ ინფორმაცია სტატიაში საკმაოდ შეზღუდულად იყო მოწოდებული. ამასთან ერთად სტატია არ იყო გამოქვეყნებული ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ჟურნალში. იდეალური გამოყენების სისშირეებს შორის არსებული ზოგიერთი გადახრები, რომლებიც ამ გამოკვლევაში აღინიშნება, იმ მიზეზის გამო ვითარდება, რომ ზოგჯერ სხვადასხვა სომ თუ ომ გამოკვლევაში სხვადასხვა წესებს მიმართავენ.

ემპატურობის ცნობილი სიხშირეები სხვადასხვა სომ ვუნებისათვის

ლიგის “წყვილები წყვილებისათვის” ძირითადი მიზანია, სანდო NFP სისტემა ხელმისაწვდომი გახადოს დაინტერესებულ წყვილთათვის. იგი ემყარება სხვის მიერ ჩატარებულ გამოკვლევებს. წარმოადგენს ზოგიერთ გამოკვლევას, რომლებიც მხარს უჭერენ ლიგის სწავლებას.

I ფაზის ვუნება

21 დღის წესი

სამხრეთ კალიფორნიაში ჩატარებული გამოკვლევის მიხედვით, რომელიც ჯანდაცვის ნაციონალურმა ინსტიტუტმა 1976-78 წლებში დაასაონსორა, 21 დღის წესს იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე 0.00 ჰქონდა. გამოკვლევა 3399 ქალს მოიცავდა,²¹ იტალიური გამოკვლევის შედეგად, რომელიც 3000 ქალს მოიცავდა, 19 დღის წესისთვის (კალენდარული რითმის მეთოდი – შემუშავებული ექიმ კიუსაკუ ოკინოს მიერ დაახლოებით 1930 წელს)²⁷ იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე 0.00-ით განისაზღვრა.

22 წლის გამაელობაში ლიგა CCL – ის ოფისმა მიიღო ცოტა (ძალიან ცოტა, 11) მოულოდნელი ორსულობების რიცხვი, 21 დღის წესის იდეალური გამოყენებით შედეგ. ჩვენ ვიცით, რომ ეს წესი არ არის იდეალური.

კლინიკური გამოცდილების წესი

ეს წესი აესტრიულმა გამოკვლევამ შეამოწმა 70-იან წლებში.³⁰ 8 532 ციკლის განმავლობაში მეექვსე დღეს მომხდარი სქესობრივი აქტის მოულოდნელი ორსულობის სიხშირის პერლის ინდექსი იყო 0.2 100 ქალზე. ნამდვილი რიცხვი, რა თქმა უნდა, უფრო მაღალი იქნებოდა, თუ არ იქნებოდა მითითებული ის გარემოება, რომ აქტი ციკლის მე-2 დღეს მოხდა. გამოთვლები მე-3, მე-4 და მე-5 დღისათვის ნაჩვენებია მე-11 თავში.

ბოლო მშრალი დღის წესი

გამოკვლევა ჩატარდა 5 ქვეყანაში მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მიერ. მასში ჩართული 725 წყვილი 7,514 ციკლის გამოცდილებით იყენებდნენ მხოლოდ ლორწოს მეთოდს ერთი წლის განმავლობაში. შედეგები ასეთი იყო: იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე 3.1% სასიცოცხლო ცხრილით, არასწორი გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე 86.4 %³ ნამდვილი გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე 20.4%; წესები დაცული იყო ციკლების 89% შეთხვევაში. ამ გამოკვლევის მიხედვით, ორსულობების ყველაზე დიდი სიხშირე, რომელიც ამ მეთოდს შეიძლება მიეწერათ 3.1%-ია, თუ მოულოდნელი ორსულობები არ განვითარდა ადრეული სქესობრივი კავშირის შედეგად II ფაზის განმავლობაში (არ იყო გამოყენებული ტემპერატურის გადაკვეთა II ფაზის ბოლოს განსასაზღვრად). იმადრთოვლად არ არის ცნობილი რამდენად ამომწურავად იყენებდნენ მეთოდს წყვილები ანუ ჰქონდათ თუ არა მათ სქესობრივი კავშირი ყოველ მეორე საღამოს I ფაზის განმავლობაში ლორწოს გამოჩენამდე, თუ თვითონ, დამატებით იხლევედნენ თავს (კალენდარული წესის გამოყენებით) იმისათვის, რომ დაორსულების ალბათობა შეემცირებინათ.

- **CCL-ის ანგელოტური მონაცემები**

საბოლოოდ, 1972-1993 წლებში ლიგამ მიიღო ინფორმაცია 107 მოულოდნელ ორსულობაზე, რომლებიც მეთოდის სხვადასხვა I ფაზის წესების ზუსტი გამოყენების მიუხედავად განვითარდა: 83 ბოლო მშრალი დღის წესისთვის, 13 კლინიკური გამოცდილების წესისთვის და 11, 21 დღის წესისთვის. მიუხედავად იმისა, რომ არ ვიცით პერლისა და სასიცოცხლო ცხრილების სიხშირეები ამ გამოკვლევებისათვის, ნათელია რომ 78% I ფაზის მოულოდნელი ორსულობებისა განვითარდა ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენებისას. ვინაიდან არ ვიცით ადამიანების თანაფარდობა, რომლებიც I ფაზის სხვადასხვა წესებს იყენებდნენ, მათ შორის ვინც ეს ინფორმაცია გამოაგზავნა, არ ვიცით აგრეთვე იყენებდნენ თუ არა ბოლო მშრალი დღის წესს სხვა წყვილები და დაორსულდნენ თუ არა ისინი, თუ უბრალოდ ბოლო შრალი დღის წესი სხვა წესებზე ნაკლებ ეფექტურია, ეჭვი გვაქვს, რომ ბოლო მოსაზრება სწორი უნდა იყოს, ვინაიდან ეს წესი, ვიდრე ნებისმიერი სხვა წესი, საკმაოდ ხშირად სწვეს ხოლმე I ფაზის საზღვრებს ოუულაციასთან ახლოს.

III ფაზის წესები

- **ლოს ანჟელესის გამოკვლევა**

1976-78 წლებში აშშ-ს ჯანდაცვის, განათლებისა და სოცურუნეველყოფის დეპარტამენტმა ჩატარა გამოკვლევა ლოს ანჟელესში, სიმპტო-თერმული მეთოდისა და ოულაციის მეთოდის ეფექტურობის დასადგენად.²¹ სთმ ჯგუფის წყვილები იყენებდნენ 21 დღის წესს და C წესს; ომ ჯგუფის წევრები კი სტანდარტულ მხოლოდ ლორწოს წესს. მკვლევარებმა სთმ ჯგუფში ვერ დააფიქსირეს ვერც ერთი მოულოდნელი ორსულობა (იდეალური გამოყენების სიხშირე 0%) და 6 მოულოდნელი ორსულობა ომ ჯგუფში (იდეალური გამოყენების სიხშირე 5.7%).

- **ვისენტის წესი: მხოლოდ ტემპერატურის**

ეს წყვილები, შუა სამოციან წლებში არ იყენებდნენ ლორწოს ნიშანს ტემპერატურის მრუდთან გადაკეთაში. 17 486 ციკლის განმავლობაში III ფაზის განსაზღვრისათვის გამოყენებული იყო მხოლოდ ტემპერატურის მეთოდი და დაფიქსირდა 1 იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობა.³¹ ეს პერლის ინდექსით უდრის 0.07-ს. ერთადერთი სტატისტიკური პრობლემა ის იყო, რომ წყვილები იყენებდნენ თერმული აღმასვლის 3 ან 4 დღეს. მართალია 1967 წელს ჩატარებული ეს გამოკვლევა ბევრ თანამედროვე მაღალ სტანდარტებს არ ეთანხმება, მაგრამ იგი ძლიერ უჭერს მხარს მხოლოდ ტემპერატურის წესს და K წესს, რომელიც იყენებს სრული თერმული აღმასვლის 3 დღეს გადაკეთაში პიკის დღის შემდეგ გამოშრობის 2 დღესთან მინც.

- **ლოურინგის წესი: მხოლოდ ტემპერატურის**

1967 წელს ექიმ გ.კ. ლოურინგის გამოკვლევის შედეგად ცნობილი გახდა I და III ფაზის მხოლოდ ტემპერატურის წესების შესახებ. იმ დროისათვის ზოგიერთ წყვილს ურთიერთობა ჰქონდათ მხოლოდ III ფაზის განმავლობაში, ზოგიერთს კი I და III ფაზის დროს.

• III ფაზა განისაზღვრებოდა სამდილიანი მხოლოდ ტემპერატურის წესით. 307 წყვილი, 11 352 ციკლის განმავლობაში სექსობრივი ურთიერთობები ჰქონდათ მხოლოდ III ფაზის განმავლობაში და დაფიქსირდა 8 მოულოდნელი ორსულობა, შესაბამისად პერლის ინდექსი 0.8. ამ 8 ორსულობიდან, ერთი განვითარდა ტემპერატურის არასწორი ინტერპრეტაციის შედეგად, რაც ავადმყოფობით იყო გამოწვეული, 5 ორსულობა სუფთად წყვილების ბრალი იყო, ანუ სექსობრივი კავშირი ნაყოფიერ პერიოდში, და ორ შემთხვევაში არ იყო ბაკტერიული ტემპერატურის სრული აღრიცხვა.³²

• I ფაზას პლუს III ფაზა გამოყენებულ იქნა 689 წყვილის მიერ 48 214 ციკლის განმავლობაში. ამ შემთხვევაში დაორსულდა 125 ქალი, შესაბამისად პერლის ინდექსი 3.1. ამ 125 ორსულობიდან, 6 განვითარდა სექსობრივი კავშირის შედეგად თერაპიული აღმსარების მეორე დღეს, "12-მა (წყვილმა) არასწორად განსაზღვრა ტემპერატურული მონაცემები ავადმყოფობის გამო, 13 ჩასახვა მოხდა მენსტრუალური ციკლის ბოლოს, ევრეთ წოდებულ "უსაფრთხო" პერიოდში, 56-მა უბრალო შეცდომები დაუშვა გამოთვლებში, 38 აწარმოებდა არასწორ ჩანაწერებს . . . არც ერთი ჩასახვა არ მომხდარა ტემპერატურის აწვეის მე-3 დღეს [საკმაოდ აწვეული ტემპერატურის ფონზე]."³²

როგორც იყო მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე I ფაზაში წყვილთათვის, რომლებიც დოურინგის წესს იცავდნენ? ექიმი დოურინგი გვეუბნება, რომ 13 წყვილი დაორსულდა I ფაზის პელოსითვის. თუ 689 წყვილს 48 214 ციკლის განმავლობაში მხოლოდ პირველ ფაზაში ექნებოდათ სექსობრივი კავშირი და მათთან მხოლოდ 13 დაორსულდებოდა დაუგებმავად, მაშინ პერლის ინდექსი მხოლოდ 0.32 იქნებოდა.

კიდევ ერთხელ ვიმეორებთ, რომ ეს გამოკვლევა თანამედროვე მაღალ სტნდარტებს არ ექვემდებარება. წყვილები ერთ წელზე მეტი ხნის განმავლობაში იყვნენ დაკვირვების ქვეშ, რაც დღევანდელ მოთხოვნებს აჭარბებს, გარდა ამისა, არ არის ცნობილი თუ რამდენად ამომწურავად იყენებდნენ ისინი დოურინგის წესს I ფაზისთვის. მიუხედავად ამისა ეს გამოკვლევა მზარს უზერს III ფაზის ყველა წესს, რომლებიც ტემპერატურას ეფუძნება და ასევე იგი წარმოადგენს I ფაზის დოურინგის წესის საფუძველს, რომელიც ამჟამად ისწავლება CCL-ის მიერ.

რეტცერის წესი: სიმპტო-თერაპიული

1968 წელს ექიმმა ჯოზეფ რეტცერმა გამოაქვეყნა გამოკვლევის მონაცემები, რომლის დროსაც ის 180 ქალს აკვირდებოდა 3 542 ციკლის განმავლობაში და დააფიქსირა 7 მოულოდნელი ორსულობა, რისი მიხედვითაც ნამდვილი გამოყენების პერლის ინდექსი 2.4-ის ტოლია.³³ ამ შეიდიდან, მხოლოდ 2 ორსულობა განვითარდა წესების დაცვის პირობებში და ე.ი. იდეალური გამოყენების პერლის ინდექსი 0.68-ის ტოლია. 1978 წელს რეტცერმა გამოაქვეყნა მონაცემები, რომელთა მიხედვითაც იდეალური გამოყენების პერლის ინდექსი 0.2-ის ტოლი იყო, ციკლის პირველი ექვსი დღის გამოყენებისას (1 ორსულობა 8 532 ციკლის განმავლობაში).³⁰ თუ ორივე გამოკვლევის შედეგებს ერთად განვიხილავთ, გამომდის, რომ 491 ნაყოფიერი ქალიდან 17 026 ციკლის განმავლობაში დაორსულდა 12, რისი მიხედვითაც პერლის ინდექსი 0.8-ის ტოლია. წყვილებიდან, რომელთაც ურთიერთობა მხოლოდ III ფაზის განმავლობაში ჰქონდათ არ განუვითარდათ არც ერთი ორსულობა.

ისე, როგორც სამოციან და სამოცდაათიან წლებში ცატარბული ყველა გამოკვლევისას, წყვილები დაკვირვების ქვეშ იყვნენ ერთ წელზე მეტი ხნის განმავლობაში. მაგრა ექიმ რეტცერისა და CCL ლიგის ერთობლივი გამოცდილების საფუძველზე შეიძლება ითქვას, რომ მიღებული მონაცემები შეესაბამება სინამდვილეს და ზუსტად ასეთი შედეგებია მოსალოდნელი რეტცერის წესის სწორი გამოყენების შემთხვევაში. ძალიან მცირე მოულოდნელი ორსულობების რიცხვი რეტცერისა და დოურინგის გამოკვლევებში იმაზე მეტყველებს, რომ ანტირეტცერული და გერმანელები წესების ერთ-ერთი ყველაზე საუკეთესო შემსრულებლები არიან მსოფლიოში. სისტემა, რომელსაც ექიმი რეტცერი I ფაზისთვის იყენებდა, მე-11 თავის კლინიკური გამოცდილების ნაწილშია ახსნილი; მის სისტემას ეყარება R წესის გამოყენება, რომელსაც მე-12 თავში გაცავთ ნობთ.

მოულოდნელი ორსულობების ძირითადი მიზეზი

CCL ლიგის მიერ ჩატარებული გამოკვლევების უმრავლესობა ეთანხმება მოსაზრებას იმის შესახებ, რომ იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების ძირითადი ნაწილი ვითარდება სქესობრივი ურთიერთობების შედეგად ძალიან გვიან I ფაზაში და არა ძალიან ადრე III ფაზაში. დოურინგისა და რეტცერის გამოკვლევები, რომლებიც ეთანხმება 13.4 ცხრილში მოყვანილ მონაცემებს, ზემოთ განვიხილეთ. ვინსენტისა და კოლეების მიერ მოწოდებული იყო იდეალური მოხმარების ინფორმაცია მხოლოდ III ფაზის შესახებ, მაგრამ ისინი ასევე იყენებდნენ 20 დღის წესს I ფაზის ბოლოსთვის. მხოლოდ III ფაზის იდეალური მოხმარების პერლის ინდექსი იყო 0.07, ხოლო I და III ფაზის სქესობრივი ურთიერთობებისთვის ეს სიდიდე 2.7-ს შეადგენდა. ნამდვილი მოხმარების პერლის ინდექსი იყო 2.7 და 13.3 შესაბამისად.³¹

მართალია გამოკვლევები არ გვიჩვენებს სასიცოცხლო ცხრილების მონაცემებს, მაგრამ ისინი გვიჩვენებენ ნამდვილი გამოყენების პერლის ინდექსებს შესაბამისი გამოკვლევებისათვის დროის ერთი და იგივე მანძილზე. მიუხედავად იმისა, რომ სისწირეები სწორად იყო გამოთვლილი, ერთი და იგივე შეცდომა (მნიშვნელში ჩატანილი იყო გამოყენების ყველა თვე) იქნა დაშვებული ყველა შემთხვევაში. მაგრამ ცხრილი ძირითადად სწორია: ორსულობების უმრავლესობა განვითარდა პრე-ოვულატორული სქესობრივი კავშირისას და არა პოსტოვულატორულსას.

ცხრილი 13.4 მხოლოდ III ფაზის შედარება I და III ფაზასთან

	მომხმარებლის ეფექტურობის პერლის ინდექსი		იდეალური გამოყენების პერლის ინდექსი	
	მხოლოდ III ფაზა	I და III ფაზა	მხოლოდ III ფაზა	I და III ფაზა
დოურინგი ²²	0.8	3.1	0.0	0.32
რეტცერი ^{23,33}	0.0	2.4	0.0	0.68
78	0.0	0.8	0.0	0.2
ვინსენტი ³¹	4.4	13.3	0.07	2.7

ორსულობათა უმრავლესობა, რომლებიც ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის მეთოდების გამოყენებისას ვითარდება, ვითარდება სქესობრივი კავშირის შედეგად გვიან I ფაზაში. უმრავლესობა ხდება ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენებისას (CCL-ის ინფორმაციაზე დაყრდნობით). კლინიკური გამოცდილებისა და 21 დღის წესის იდეალური გამოყენების მოულოდნელი ორსულობების სისშირე 1-2%-ზე ნაკლებია.^{21,27,30} მიუხედავად ამისა, წყვილების უმრავლესობას სურს შეამციროს აბსტინენციის პერიოდი I ფაზის ყველაზე ლიბერალური წესის გამოყენებით. ეს არის ბოლო მშრალი დღის წესი, რომელიც დღემდე საკმაოდ ეფექტურია.

ზოგიერთი რამ დასამახსოვრებლად

1. წესები, რომელსაც ამ სახელმძღვანელოში გაეცნობით (გარდა ბოლო მშრალი დღის წესისა), საშუალებას მოგცემთ 98-99%-იანი ეფექტურობით მოიხმაროთ NFP სისტემა.
2. NFP სისტემის ეფექტურობას სამეცნიერო საფუძველი აქვს. სხვადასხვა მეთოდი მიჩნეულია "საკმაოდ ეფექტურად" (იდეალური მოხმარების სიხშირე 2-6%) ან "ულტრა-ეფექტურად" (იდეალური მოხმარების სიხშირე 1% ან ნაკლები).
3. NFP სისტემის არც ერთი მეთოდი არ გააბტივებთ წესების არშესრულებას.³⁴ რაც უფრო მეტს გარისკავთ, მით უფრო მეტად შემცირდება მეთოდის ეფექტურობა. თუ სქესობრივი კავშირი გექნებათ ფერტილურ პერიოდში შესაძლოა დაორსულდეთ.
4. NFP სისტემის სიმპტო-თერმული უფრო ეფექტურია, ვიდრე მხოლოდ ერთი რომელიმე ნიშნის გამოყენება (ლორწოს ან ტემპერატურის).
5. ეფექტურობა უფრო მეტად დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად სწორად და თანმიმდევრულად მისდევთ მეთოდს და არა იმაზე, თუ რომელ წესებს იყენებთ.

მადლობა

წიგნის ავტორი მადლობას უხდის ჯეიმს თრასელს Ph.D. ამ ხელნაწერის კრიტიკული დამუშავებისათვის.

მეთოდი არ არის 100%-იანი

ეს თავი მოიცავს 11 ცხრილს იმის საილუსტრაციოდ, რომ ეს მეთოდი არ არის 100%-იანი.

სამართლიანობა და უსამართლობა

უსამართლო და არასწორია, როდესაც თანამედროვე პრესაში იგნორირებას უწევენ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის მაღალეფექტურობას, რომელიც ჩვენ წინა თავში განვიხილეთ. მსგავს შეცდომებს უშვებენ ხოლმე შობადობის კონტროლის სხვადასხვა ბროშურებში, რომლებსაც ეკიმებს ურიგებენ. აშშ-ს მთავრობის მხრიდან უბრალოდ უგუნურობაა ლოს-ანჯელესის გამოკვლევის იგნორირება, რომელიც აშშ-ს ფედერალური მთავრობის დეპარტამენტის მიერ იყო დაფინანსებული და მოწყობილი (ამის შესახებ მოკლედ ვისაუბრეთ პირველ და მეცამეტე თავებში).

ასევე უსამართლობა იქნება ჩვენი მხრიდან ისეთი შთაბეჭდილების შექმნა, რომ წყვილები, რომლებიც ამ სისტემას იყენებენ, არასდროს დგებიან მოულოდნელი ორსულობების წინაშე. მოულოდნელი (დაუგეგმავი) ორსულობები ვითარდება როგორც უკვე ვთქვით, არსებობს მხოლოდ სამი მეთოდი, რომელიც ხასიათდება 100%-იანი ეფექტურობით: 100%-იანი აბსტინენცია ფერტილური წლების განმავლობაში, ორივე საკეეცხის მოცილება და ორივე სათესლის მოცილება. მართალია ლოს-ანჯელესის გამოკვლევამ აღმოაჩინა 100%-იანი ეფექტურობა წვეილებაში, რომლებიც იყენებდნენ სიმპტო-თერმული მეთოდის კონსერვატულ ვარიანტს (21 დღის წესს და C წესს), ჩვენ წლების გამოცდილებით ვიცით, რომ 100%-იანი ეფექტურობის შენარჩუნება შეუძლებელია, მოულოდნელი ორსულობა ზოგჯერ მაინც ვითარდება.

დაუგეგმავი ორსულობის ორი ტიპი

არსებობს დაუგეგმავი ორსულობების ორი ძირითადი ტიპი: 1) ნამდვილი დაუგეგმავი ორსულობა და 2) დაუგეგმავი, მაგრამ არამოულოდნელი ორსულობა.

1. ნამდვილი დაუგეგმავი ორსულობა ეწოდება ორსულობას, რომელიც ვითარდება იმის და მიუხედავად, წყვილი რომ ყველა წესს ითვალისწინებდა და იცავდა. როგორც მე-13 თავში აღვნიშნეთ, ასეთი შემთხვევები ძალიან იშვიათია. წინა თავში ასეთ ორსულობებს ეკიმი მაკოოერნი "იდეალური გამოყენების" ორსულობებს უწოდებდა. მათ ასევე "მეთოდთან დაკავშირებულ" მოულოდნელ ორსულობებსაც უწოდებენ.

2. "დაუგეგმავი, მაგრამ არამოულოდნელი ორსულობა" ვითარდება მაშინ, როდესაც წყვილი არ იცავს წესებს და ქალი ისე ორსულდება. ანუ თუ აბსტინენციის წესებს იგნორი-

რებას უწევთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ ორსულობას ფართოდ უღებთ კარს. მაგალითად მათთვის ვინც NFP-წესებს კარგად იცნობს ან ეს წიგნი წაუკითხავს გასაკვირი არ იქნება ორსულობა, რომელიც ადრეული ღორწონს დღეს ჩატარებული სქესობრივი აქტის შედეგად განვითარდა. ტექნიკურ ლიტერატურაში ასეთ ორსულობებს "არასწორი გამოყენების" მოულოდნელ ორსულობებს უწოდებენ; მათ ასევე "მომხმარებელთან დაკავშირებულ" მოულოდნელ ორსულობებსაც ეძახიან.

მეთოდთან დაკავშირებული მოულოდნელი ორსულობები

ჩვენ ვენდობით წყვილებს, რომლებიც მოულოდნელი ორსულობების შესახებ გაატყობინებენ. გეჯერა, რომ ისინი აკურატულ ჩანაწერებს აკეთებენ და აღნიშნული აქვთ ყველა სქესობრივი კონტრაქტი ფერტილურ პერიოდში. სიმპტო-თერმული მეთოდის I ფაზის მოულოდნელი ორსულობების ლოგიკური ასხნა კიდევ შესაძლებელია; სიმპტო-თერმული მეთოდის III ფაზის მოულოდნელი ორსულობები ნამდვილად დამაბნეველია. როგორც ჩანს, ორივე მათგანის განვითარებას ზოგჯერ ღმერთის მიერ მოხდენილი პატარა სასწაული სჭირდება. მაგრამ, იგივე არ შეიძლება ითქვას მეთოდთან დაკავშირებულ ორსულობებზე თუ მეთოდი, რომელიც იქნა გამოყენებული, კალენდარული რითმის მეთოდი იყო.

კალენდარული მეთოდი

საუბარს ვიწყებთ კალენდარული რითმით, ვინაიდან 90-იან წლებშიც კი ზოგიერთს ჰგონია, რომ თანამედროვე NFP სისტემა ღიდი არაფრით განსხვავდება კალენდარული რითმის მეთოდისაგან, რომელიც 1930 - 1940-იან წლებში გამოიყენებოდა.

60-იან წლებში ჩვენმა პენსიაზე მყოფმა მეგობრებმა გეთხრეს, რომ ისინი 100%-იანი წარმატებით იყენებდნენ კალენდარული რითმის მეთოდს და სამი შვილი, რომელიც მათ ჰყავთ მაშინ გააჩინეს, როცა სურდათ. ორი აზრი არ არსებობს იმის შესახებ, რომ ეს მეთოდი საკმაოდ წარმატებით მუშაობდა მაშინ, როდესაც წყვილები ზუსტად იცადენენ წესებს და როდესაც ქალს რეგულარული ციკლები აქვს.

მაგრამ, ქალს ციკლის დარღვევის რომელიმე ფორმა რომ ჰქონოდა, წესების დაცვას უბრალოდ აზრი დაეკარგებოდა. მაგალითად, კალენდარული რითმის მეთოდი ითვალისწინებს, რომ ლუთელური ფაზა გრძელდება 14-16 დღე. თუ ქალს მუდმივად 10 დღიანი ლუთელური ფაზები აღენიშნება, მაშინ იგი დაფეხმძიმდებოდა, მიუხედავად იმისა დაი-ცავდა თუ არა წესებს. ან თუ ოვულაცია ჩვეულებრივზე გვიან მოხდებოდა, წვეილს ცრუ წარმოდგენა შეექმნებოდა იმის შესახებ, რომ III ფაზაში იმყოფებიან მაშინ, როდესაც ჯერ კიდევ II ფაზაში იქნებოდნენ. სხვა შემთხვევებში აღინიშნებოდა გრძელი ციკლები, ამის გამო III ფაზის წესი ძალიან კონსერვატიორული და იმედგამაცრუებელი ხდებოდა.

კალენდარული რითმის ფორმულა ძალიან ადვილი რამ იყო: უმოკლეს ციკლს გამოკლებული 19 = I ფაზის ბოლო დღეს უგრძელეს ციკლს გამოკლებული 10 = III ფაზის პირველ დღეს. იმისათვის, რომ თვითონ შეამოწმეთ მუშაობს თუ არა ეს ფორმულა გამოიყენეთ იგი წიგნში მოყვანილი ცხრილების გასაანალიზებლად. მაგ., მე-7 და ზოგიერთ სხვა ცხრილში კალენდარული რითმის I ფაზის წესი ნებას გრთავთ სქესობრივი ურთიერთობა გქონდეთ იმ დღეს, როდესაც ღორწონს გამოყოფა უკვე დაწყებულია. მე-9 ცხრილის მაგალითზე კალენდარული რითმის III ფაზის წესის მიხედვით წვეილმა შეიძლება გადაწყვიტოს, რომ უკვე III ფაზაშია, მაშინ როდესაც ისინი კვლავ II ფაზაში იმყოფებიან დაგვიანებული ოვულაციის გამო. მე-4, 7 და 11 ცხრილების მიხედვით იგივე წესი წვეილებისაგან უფრო მეტ აბსტინენციას მოითხოვს ვიდრე ეს თანამედროვე NFP სისტემის მიხედვითაა საჭირო.

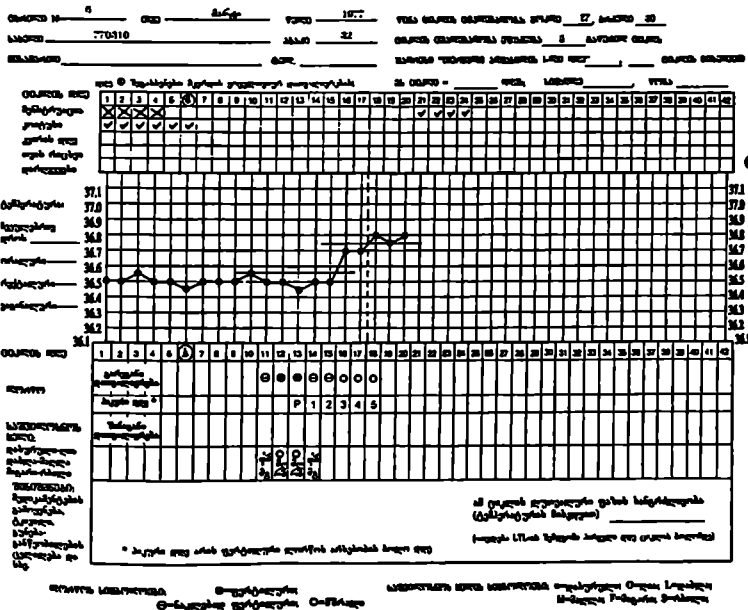
შესახებ, რომ III ფაზაში იმყოფებიან მაშინ, როდესაც ჯერ კიდევ II ფაზაში იქნებოდნენ. სხვა შემთხვევებში აღინიშნებოდა გრძელი ციკლები, ამის გამო III ფაზის წესი ძალიან კონსერვატიორული და იმედგამაცრუებელი ხდებოდა.

ამ ქალბატონს მხოლოდ სამი თუ ოთხი დღე აღენიშნებოდა ლორწო. სამეცნიერო თვალსაზრისით თუ განვიხილავთ, შეიძლება ითქვას, რომ ბოლო მშრალი დღის წესს ყველაზე მეტი მოულოდნელი ორსულობები ექნება, ვიდრე I ფაზის სხვა წესებს, ეინაიდან ეს წესი ყველაზე ლიბერალურია. ანუ სხვანაირად რომ ვთქვათ იგი ხშირად საგრძნობლად აგრძელებს I ფაზას და აახლოებს მას ოუულაციასთან. წესი თავისთავად საქმოდ კარგია, მაგრამ იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ "მშრალი დღის ორსულობები" საჭიროა ორი მომენტის გათვალისწინება:

- 1) გარეგან დაკვირვებასთან ერთად დღის განმავლობაში აწარმოეთ შინაგანი დაკვირვებებიც. I ფაზის განმავლობაში, ყოველ დღე აწარმოეთ ლორწოზე დაკვირვება უშუალოდ საშვილოსნოს ყელთან.
- 2) ბოლო მშრალი დღის წესი მხოლოდ მაშინ გამოიყენეთ, როდესაც ლორწოს პერიოდი 5 დღე მაინც გრძელდება, მისი გამოჩენიდან პიკის დღის ჩათვლით.

სპერმის გახანგრძლივებული სიცოცხლისუნარიანობა?

სურათებზე 14.2 და უფრო მეტად 14.3-ზე პატარა სასწაულებია გამოსახული, თუ წყვილები ზუსტად აკეთებდნენ ყველა სქესობრივი აქტის აღნიშვნას.



სურ 14.2 სპერმის გახანგრძლივებული სიცოცხლისუნარიანობა

წყვილი არ იცავედა წესს "დაუშვებელია თანმიმდევრობით დღეებში", მაგრამ მათ თავი შეიკავეს სქესობრივი ურთიერთობისგან მერ დღიდან მოყოლებული III ფაზამდე. სასურველი იქნებოდა მე-1 დღიდან ლორწოზე ჩატარებული დაკვირვებები ქალბატონს ცხრილში შეეტანა.

იმ შემთხვევაშიც კი, თუ იგი მერ დღეს ლორწოს შენიშნავდა, ორსულობის ფაქტის ყველაზე დამაჯერებელი ახსნა მაინც სპერმის გახანგრძლივებულ სიცოცხლისუნარიანობაში მდგომარეობს.

ოველაცია იშვიათად თუ ხდება პიკურ დღემდე სამი დღით ადრე. თუ ამ შემთხვევაში ოველაცია მე-10 დღეს მოხდა, სპერმატოზოიდებს მხოლოდ ოთხი დღით მეტი სიცოცხლე დასჭირდებოდათ მიზნის მისაღწევად, რაც არც ისე ბევრია. მაგრამ ვინაიდან ტემპერატურული აღმასვლა პიკური დღიდან მხოლოდ მე-3 დღეს დაიწყო, ოველაცია მე-12 დღემდე არ მოხდებოდა. ყველაფრის გათვალისწინებით, ჩვენი აზრით ორსულობის განვითარებისათვის საჭირო იყო სპერმატოზოიდებს 6-8 დღე ეცოცხლათ, ასეთი რამ კი საკმაოდ იშვიათად ხდება. ევკუობთ, რომ სქესობრივმა ურთიერთობამ მოყოლებით დღეებში საშოს გარეშო სპერმატოზოიდების სიცოცხლისათვის უფრო ხელშემწყობი გახადა - ანუ უფრო ტუტოვანი გახადა იგი.

ეს დაუგეგმავი ორსულობა მართლაც რომ დიდი სიურპრიზი იყო. ერთი რომ, მერ დღე I ფაზის ბოლო დღე იყო, როგორც კლინიკური გამოცდილებით, ისე 21 დღის წესით და ლორწო არ დაფიქსირებულა. მეორე, ამ დაორსულებისათვის საჭირო იყო სპერმის გახანგრძლივებული სიცოცხლე. როგორია ასეთი ფაქტორების დამთხვევის ალბათობა? ვინ იცის? ასე რომ, ღმერთმა მართლაც რომ ხელი შეუწყო ამ ორსულობის განვითარებას.

დაორსულება III ფაზაში

წყვილმა, რომელმაც სურ. 14.3-ზე მოცემული ცხრილი მოგვაწოდა, გეამცნო, რომ მათ არ აქონიათ არანაირი სქესობრივი კონტაქტი ციკლის პირველი 15 დღის განმავლობაში. თუ ამ ინფორმაციას ჭეშმარიტად მივიჩნევთ, შეიძლება ითქვას, რომ ეს არის III ფაზის ნამდვილი მოულოდნელი ორსულობა.

გეთოდის მოხაზრებით გამოწვეული ორსულობები

გერეთ წოდებული მოულოდნელი ორსულობების უმრავლესობა "არასწორი გამოყენების" ორსულობებია. ამის მიზეზებია: მოტივაციის ნაკლებობა და არასწორი ინტერპრეტაცია. მათ უფრო ხშირად უწოდებენ "დაუგეგმავს და არა მოულოდნელს". წვეილმა, რომელმაც სურ 14.11-ზე ასახული ცხრილი მოგვარდა ასეთი კომენტარი დაურთო მას: "ეს დაუგეგმავი იყო და არა მოულოდნელი. ეს ჩვენი პირველი მცდელობებია! გავაგრძელებთ მუშაობას ჩვენს თავებზე".

ჩვენ იმისათვის შევიტანეთ ეს ცხრილები წიგნში, რომ თქვენ შეძლოთ სხვის შეცდომებზე სწავლა.

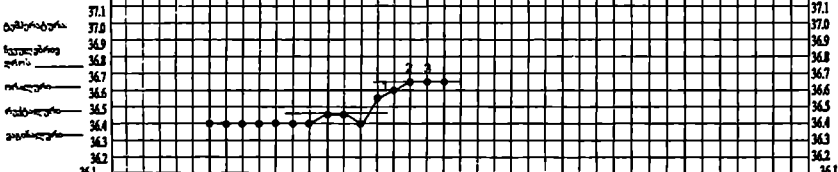
ნამდვილად II ფაზაში

წვეილმა, რომელმაც სურ. 14.4 ასახული ცხრილი მოგვარდა, ასეთი კომენტარი დაურთო მას: "ეს არ იყო სასურველი ორსულობა, მაგრამ ის არც არასასურველი იყო. ჩვენ უბრალოდ ნაკლებად ვფიქრობდით ამაზე."

ციფრი № 24 თვე 11-12 წელი 66 შინა ციფრის დასაწყისი: მთელი 31, ბოლო 45
 სახელი _____ აბანი 23 ციფრის დასაწყისის მუხარება 23 ჩაწერის ციფრს _____
 მისამართი _____ ტელ. _____ ზარბაზი "თითხედი არსაფრის 1-ზე მისი" _____ ციფრის მისამართი _____

ლექსი 2: ზუსტად 2 კვირის უკლებლივ დაყოფისთვის მთლიანი = რჩეული მუხს, სიმართლი წინა

ციფრის დღე	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
შეძრულია	X																																																
კოეფიციენტი																																																	
დროის დღე																																																	
რისი რიცხვი																																																	
დარღვევის																																																	



ციფრის დღე	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42								
ლორწო																																																		
საშინაობის მდომარეობა																																																		
დასრულებულია რამდენიმე ჰორიზონტალური																																																		
შენიშვნები:	* ეს არის სხვადასხვა რამდენიმე დღე და არ არის მთლიანად უკლებლივ 2-14 დღის ციფრის. შედეგად უფრო მეტი დრო შეიძლება სურათზე იყოს 2 სხვადასხვა 15-დღიანი პერიოდი 7 დღე და 22-დღიანი პერიოდი.																																																	
შენიშვნები:	* ეს არის სხვადასხვა რამდენიმე დღე და არ არის მთლიანად უკლებლივ 2-14 დღის ციფრის. შედეგად უფრო მეტი დრო შეიძლება სურათზე იყოს 2 სხვადასხვა 15-დღიანი პერიოდი 7 დღე და 22-დღიანი პერიოდი.																																																	

მთლიანი სიმართლი: მთლიანი ციფრის: საშინაობის მდომარეობა: მთლიანი ციფრის: მთლიანი ციფრის: მთლიანი ციფრის: მთლიანი ციფრის: მთლიანი ციფრის:

სურ 14.4 მოტივაციის ნაკლებობა

ამ წყვილმა NFP სისტემა ექიმ კონალდ ა. პრემისაგან შეისწავლა. 1961 წელს იგი არ უწევდა რეკომენდაციას ლორწოს ნიშანს, რასაც დღეს აკეთებს. მაგრამ მას უნდა ეთქვა წყვილისათვის, რომ მე-7 დღის შემდეგ ისინი II ფაზაში იმყოფებოდნენ.

ცხრილზე არანაირი დარღვევა არ არის ასახული, მაგრამ იგი NFP სისტემის სპეციფიკურ ნიუანსებს უსვამს ხაზს. დიახ, აბსტინენცია ხშირად საკმაოდ არც ისე ადვილია. დიახ, ბევრ წყვილს უყვარს სიყვარულის გამოხატვა განსაკუთრებულ მომენტებში, მაგ: გამგზავრებისას ან სახლში დაბრუნებისას. მაგრამ სქესობრივი ურთიერთობები მაინც და მაინც ასეთ მომენტებში სულაც არ არის პედნიერი ქორწინების წინაპირობა.

ასეთ შემთხვევებში საკმაოდ მნიშვნელოვანია ორივე მეუღლის და განსაკუთრებით ქმრის დამოკიდებულება. თუ ყოველდღავე, როცა ის მარტო იძინებს, იგი გაუთავებალად ფიქრობს ცოლქმრულ სიახლოვეზე ეს ნიშნავს, რომ იგი პრობლემებს თვითონ იქმნის. თუ იგი გამომწვევე გადაცემებს უყურებს ან ზედმეტ ყურადღებას აქცევს გამომწვევად ჩაცმულ ჭაღბატონებს, ესე იგი იგი ნაკლებად ცდილობს სქესობრივად მომწიფებული იყოს.

რა თქმა უნდა მოგზაურობიდან დაბრუნებულ ქმარს ყოველთვის სურვილი ურნდება მოხვიოს თავის მეუღლეს, მაგრამ ეს სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ ამ მოხვევას აუცილებლად სქესობრივი ურთიერთობა უნდა მოჰყვეს. სექსუალურად მომწიფებულ წყვილს შეუძლია სითბოს და სინაზის გამოხატვა ჩვეულებრივი მოხვევით, იმადროულად ისინი სულაც არ იგრძნობენ თავს დაუკმაყოფილებლად თუ ამ მოხვევას ეროტიული ფანტაზიების განხორციელება არ მოჰყვება. შესაძლოა მეორე დილით მათ თავი უკეთესადაც იგრძნონ იმის გამო, რომ ერთმანეთის მიმართ სიყვარული არასქესობრივი გზით გამოხატეს და არ დაკადნენ ტრადიციული კოიტუსით.

ორი შესაძლებლობა

ზოგჯერ საკმაოდ რთულია ზუსტად განსაზღვრო რომელი სქესობრივი აქტის შედეგად განვითარდა ორსულობა. ასეთი შემთხვევაა განხილული სურ. 14.6-ზე. ორსულობა სავარაუდოდ განვითარდა მე-8 დღეს მომხდარი სქესობრივი აქტის შედეგად, მაგრამ მე-16 დღის გამორიცხვა საკმაოდ საორჭოფოა.

ამავე ცხრილში თავმოყრილია ის ფაქტორები, რომელთა გათვალისწინებაც საკმაოდ მნიშვნელოვანია იმ შემთხვევაში, თუ ორსულობის თავიდან აცილება გსურთ.

ტემპერატურის არასაკმარისი მატება

წყვილმა აშკარად ჩათვალა, რომ ტემპერატურის მატება მე-14, 15 და 16 დღეს საკმარისი იყო. ეს არასწორია. ყველა ეს ტემპერატურული მონაცემი მხოლოდ $1/10^{\circ}\text{C}$ -ით მეტია 36.55°C -ზე - ტემპერატურის დაბალ დონეზე. ტემპერატურის სუსტი აღმასვლისათვისაც კი (თერმული აღმასვლისათვის) საჭიროა, რომ ერთმა მონაცემმა მაინც მიაღწიოს ტემპერატურის მაღალ დონეს. ეს არ მოხდა მე-18 დღემდე, ასე რომ, III ფაზის უადრესი ვარიანტი B წესის მიხედვით მე-18 დღე იქნება.

წინა სამი ციკლის განმავლობაში ქალბატონს აღენიშნებოდა თერმული აღმასვლები 1°C -ის $2/10$ -ით და $3/10$ -ით. ცოლმა იცოდა, რომ მე-16 დღეს მისი ტემპერატურა კვლავ მცირედ იყო აწეული, მაგრამ ამ დროისათვის წყვილი სერიოზულად აღარ ფიქრობდა ორსულობის თავიდან აცილებას.

ხაზს გაეუსვამთ ისედაც ნათელ ფაქტებს: ძნელი ცხრილების ინტერპრეტირებაში გამოცდილება დაგეხმარებათ. ტემპერატურის მაღალი და დაბალი დონე სხვადასხვა ციკლებს შორის ცოტათი თუ შეიცვლება.

ყურადღების გამახვილება არასაჭირო წერილმანებზე

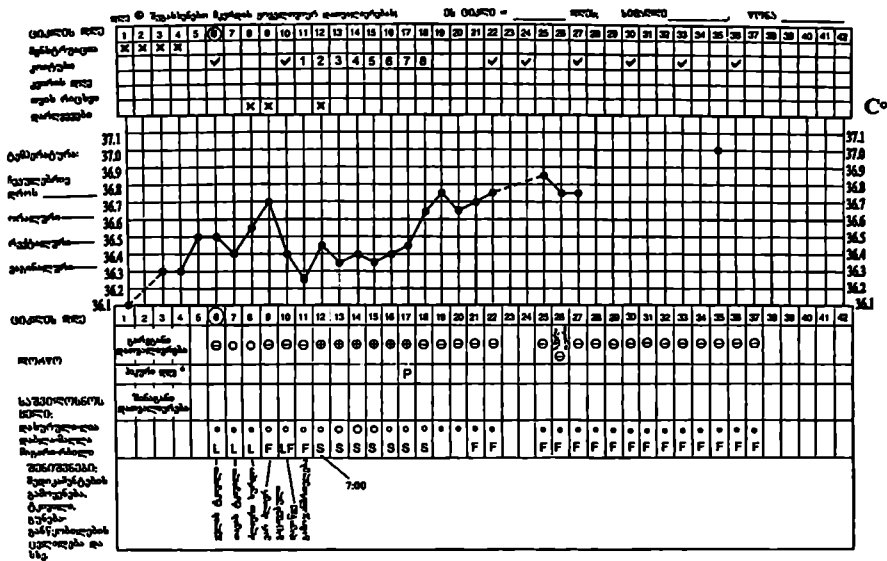
წყვილმა გადაწყვიტა, რომ მე-16 დღე III ფაზის დასაწყისი იყო. ასეთი დასკვნა მათ ორ უმნიშვნელო დეტალზე ყურადღების გამახვილების გამო გააკეთეს:

1. მათ დიდი მნიშვნელობა მიანიჭეს “ტკივილს” მე-12 დღეს. ოფულაციის ტკივილი შესაძლებელია მოხდეს ოფულაციამდე; გამოიყენეთ იგი მხოლოდ სხვა ნიშნების დასადასტურებლად.

2. მათ ასევე დიდი ყურადღება მიაქციეს ტემპერატურულ ჩავარდნას მე-12 დღეს და დარწმუნებულები იყვნენ, რომ მე-16 დღეს ისინი ოთხი დღით დაშორდნენ ამ ჩავარდნას. ამ შეცდომის უკეთ გასაანალიზებლად იხ. სურ. 14.10 და “ჩავარდნაზე ფოკუსირება”.

მე-8 თუ მე-16 დღე?

არაგის შეუძლია დარწმუნებით თქვას, რომელმა სქესობრივმა ურთიერთობამ გამოიწვია ეს ორსულობა. უნდა აღინიშნოს, რომ ორსულობების უფრო ხშირი მიზეზი სპერმის გახანგრძლივებული სიცოცხლისუნარიანობა ხდება, ვიდრე კერძო უჯრედისა. გარდა ამისა მე-16 დღე ოთხი დღით არის დაშორებული პიკურ დღეს და გადაკვეთაში ემთხვევა სუსტი თერმული აღმასვლის სამ დღეს. აქედან გამომდინარე ჩვენ ვფიქრობთ, რომ ორსულობა განვითარდა მე-8 დღეს მომხდარი სქესობრივი აქტის შედეგად, მაგრამ მე-16-ს მაინც რჩება შესაძლო ვარიანტად.



სურ. 14.9 ნაკლებად ფერტილური ლორწოს იგნორირება

ნაკლებად ფერტილური ლორწოს იგნორირება

წყვილმა, რომელმაც სურ 14.9-ზე მოყვანილი ცხრილი მოგეაწოდა, ჩვენი ინსტრუქტაჟი კარგად ვერ გაითვინა. ისინი ფიქრობდნენ, რომ ნაკლებად-ფერტილური ლორწო არაფერტილურია არასწორია. ნებისმიერი სახის ლორწოს შეუძლია თქვენი მეუღლის სპერმის კვება და გადაადგილებაში დახმარება. მეტად-ფერტილური ტიპის ლორწო უფრო უკეთესად აკეთებს ამას, მაგრამ ბევრი წყვილის შემთხვევაში, ნაკლებად ფერტილური ლორწო მართალია წებეადია, მაგრამ საკმაოდ კარგად ასრულებს თავის მოვალეობას.

აქედან გამომდინარეობს მნიშვნელოვანი გაკვეთილი: ოუულაციამდე ყურადღება მიაქციეთ ნებისმიერი სახის ლორწოს და ჩათვალეთ ის ფერტილურობის პოზიტიურ ნიშნად, ვინაიდან ამ დროს თქვენ ფერტილური - II ფაზის პერიოდში იმყოფებით.

კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი გაკვეთილი, რომელიც ამ ცხრილიდან შეიძლება ისწავლოთ, შემდგომში მდგომარეობს: ამ წყვილისათვის ეს სიპატო-თერმული გამოცდილების მხოლოდ მეორე ციკლი იყო. გაიხსენეთ რა არის რეკომენდებული დამწყებ-ათათვის

1. აბსტინენცია I ფაზის დროს, პირველი სამი ციკლის განმავლობაში იმისათვის, რომ სპერმისა და ახლად გაჩენილი ლორწოს განსხვავება ისწავლოთ.
2. შემდეგი რამდენიმე ციკლისას გამოიყენეთ კლინიკური გამოცდილების წესები და გახსოვდეთ, რომ ისინი არსდროს გადაგაცილებენ მერ დღეს.

მხოლოდ ერთი დაკვირვება

არსებობს კიდევ ერთი ხშირი შეცდომა, რომლის გამოც ხშირად ვითარდება "დაუბეგმავი", მაგრამ არა მოულოდნელი ორსულობა - ეს არის: ბოლო მშრალი დღის წესზე დაყრდნობა და ყოველდღე ლორწოზე მხოლოდ ერთი გარეგანი დაკვირვების ჩატარება. ეს აბსოლუტურად არასაკმაბრისია.

მონაცემი იმის გამო, რომ ქალბატონს არ ჰქონდა ზუსტად განსაზღვრული პიკური დღე და ასევე არ ჰქონდა გაკეთებული ლორწოს ჩანაწერები 24-ე დღისათვის, წყვილს უნდა დაეცადა 28-ე დღემდე.

დასკვნა-კომენტარი

არა 100%. . .

ჩვენ გააცანით რამდენიმე “მოულოდნელი” ორსულობის მაგალითი, ვინაიდან გეჯერა, რომ გულახდილობა ყველაზე კარგი პოლიტიკაა. ჩვენ ვერ შეგპირდებით, რომ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის გამოყენების შედეგად 100%-იან შედეგებს მიაღწევთ. ზოგჯერ მოსალოდნელია განვითარდეს როგორც დაუგეგმავი ისე, “არასწორი გამოყენების” ორსულობები.

ჩვენი სურვილია ასეთივე გულახდილები იყვნენ ისინი, ვინც აწრმოებენ ორალურ კონტრაცეპტივებს, საშვილოსნოს შიდა სპირალებს და ბარიერულ საშუალებებს. ჩვენ ვიწვევთ მათ დიდი ასობით აღწერონ ამ საშუალებების მოულოდნელი ორსულობების სიხშირე და ასევე მათ გამოყენებასთან დაკავშირებული გვერდითი ეფექტები და არა ასეთი პატარა ასობით. როგორც ისინი ამას ხშირად აკეთებენ.

კვლავ საუკეთესო. . .

ჩვენ გეჯერა, რომ თუ გაითვალისწინებთ ყველაფერს - დაწყებული ეფექტურობით, დამთავრებული ჯანრთელობითა და მორალით, ამ წიგნში აღწერილი შობადობის კონტროლის ბუნებრივი სისტემა მსოფლიოში დღესდღეობით არსებულ ოჯახის დაგეგმვის ყველა სისტემებს შორის საუკეთესოა.

დამოკიდებულების მნიშვნელობა

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის სწორი გამოყენების გასაღები მისდამი დამოკიდებულებაში მდგომარეობს, იგივე პრინციპი ვრცელდება დაუგეგმავი ორსულობის განვითარებაზეც. ლიგის “წყვილები წყვილებისათვის” - მამოძრავებელი პრინციპი შემდეგია: ყველა ბავშვი - მნიშვნელობა არა აქვს მოულოდნელი იყო თუ არა მისი განენა, ღმერთის მიერ ბოძებული საჩუქარი და ერთგვარად იმსახურებს სიყვარულს და პატივისცემას. ყოველი ბავშვი წარმოუდგენელ სიხარულს მოგანიჭებთ; ყოველი მათგანი წარმოადგენს ცოლქმრული სიყვარულის ნაყოფს.

როგორც იცით, ბევრ ქვეყანაში ჩვენად ექცათ “დაუგეგმავი ბავშვების” მოკვლა. ჩვენი აზრით ეს “დაგეგმილი ოჯახის” იდეის აბსოლუტიზაციაა და იგი აბრმავებს და გულცივს ხდის ადმიანებს “დაუგეგმავი ბავშვების” მიმართ. აბორტის მიღება და გათავისება ერთ დღეში არ მომხდარა. ეს წარმოდგენა პიროვნების თავისუფლების და ოჯახის დაგეგმვის ცნებების აბსოლუტიზაციის და სიყვარულისა და სექსის ერთმანეთში არევის შედეგად გაჩნდა. მაგრამ ბევრმა ჩვენგანმა საკუთარი გამოცდილებიდან, ხოლო ბევრმაც ინტუიციით იცის, რომ სიყვარულის გამოხატვა უფრო სწორად ხდება სირთულეების მიღების შედეგად და არა მხოლოდ საკუთარი ინტერესების დაკმაყოფილებით. ჩვენ ვიცით ინტუიციურად ან ვისწავლეთ, რომ სიამოვნება და ნამდვილი ბედნიერება ყოველთვის ერთი და იგივე არ არის.

დაგეგმვის შედარებითობა

უფიქრობთ, რომ მოულოდნელი ორსულობების შესახებ თავის დამთავრება კარგი იქნება ერთი შესხენებით იმის შესახებ, რომ ოჯახის დაგეგმვის ღირებულება მხოლოდ შედარებითია. ხაზგასასმელია ის გარემოება, რომ უნდა გეიყუარდეს ყველანი, ვინც ჩვენს ცხოვრებაში ჩნდებიან, ისინი ვინც იბადებიან და რომლებიც ზრდასრულ ასაკში გემიგობრდებიან, მიუხედავად იმისა დაეპატივთ თუ არა ჩვენ ეს აღამიანი.

დაგეგმვა გულისხმობს, თუ როგორ შეიბლება ჩვენ მოვახდინოთ რეაგირება შესაძლო მომავალზე. ჩვენი რეაგირება აწმყოზე ჩვენი სიყვარულის გამოცდაა.

CCL -ის ინფორმირება

თუ თქვენ ისტორიაში გქონიათ “დაუგეგმაი” ორსულობის ფაქტი ან ორსულობისა, რომელიც მოულოდნელი იყო თქვენთვის, გაუგზავნეთ ეს და ორი წინა ცხრილი CCL-ს სინცინატში. ჩვენ არ გვაქვს იმის საბაბი ეიფიქროთ, რომ ამ სისტემის მოხმარებით დაკავებული წყვილები ვერ აღწევენ 99%-იან ეფექტურობას, მაგრამ მოულოდნელობები სისტემის დახვეწის ერთ-ერთი ეფექტური საშუალებაა და ასევე ასეთი ჩანაწერების განხილვა ძალიან მნიშვნელოვანია სწავლების პროცესისათვის. შესაძლოა თქვენ ამ ცხრილების განხილვის სურვილი გაგიჩნდეთ თქვენს მასწავლებლებთან.

საეარჯიშო ცხრილები

დაუბრუნდით კალენდარული რითმის ქვეთავს. მიუსადაგეთ საეარჯიშო ცხრილებს კალენდარული რითმის წესები მითითებების მიხედვით და შეადარეთ ისინი სიმპტომურულ ინტერპრეტაციებს.

კითხვაბი თვითშემოწმებისათვის: თავი 14

ზოგიერთი კითხვა ეხება წინა თავებში გავილი მასალას.

1. “იდელური გამოყენების” მოულოდნელი ორსულობა იგიევა, რაც _____ დაკავშირებული ორსულობა.
2. ზემოთ ნახსენები ტერმინი გულისხმობს, რომ წყვილი _____ იყენებდა მე-თოდს, მაგრამ ქალი მაინც დაორსულდა.

3. შემზღვეველები არიან წყვილები, რომლებიც
 - ა) არიან ბავშვის წინააღმდეგ
 - ბ) იყენებენ შობადობის კონტროლის საშუალებებს იმისათვის, რომ შეინარჩუნონ ოჯახის რაოდენობრობა და ჯერ არ გაუჩნდეთ ბავშვი.
 - გ) ორივე მათგანი 35-ს გადაცილებულია.
4. სწორია _____ არასწორია _____ მეშუალებედ წყვილი შობადობის კონტროლის საშუალებებს იმისათვის იყენებს, რომ გადაავადოს ორსულობა, მაგრამ მომავალში აპირებს ბავშვის ყოვლას.
5. სწორია _____ არასწორია _____ ექიმების ჯოზეფ რეტცერისა და გ.კ. დოურინგის ცნობით, პოსტოვულაციური ინფერტილობის პერიოდში მომხდარი სქესობრივი აქტების შედეგად მათ ვერ დააფიქსირეს ვერც ერთი მოულოდნელი ორსულობა, თავიანთი წესების მიხედვით.
6. სწორია _____ არასწორია _____ ექიმ მაკლინ ვეიდის ცნობით 1976-1978 წლებში სიმპტომ-თერმულ ჯგუფზე ლოს-ანჯელესში ჩატარებული გამოკვლევის შედეგად მან ვერც ერთი "მეთოდთან დაკავშირებული" ორსულობა ვერ დააფიქსირა.
7. სწორია _____ არასწორია _____ ვინაიდან რამდენიმე სხვადასხვა გამოკვლევის შედეგად დადასტურდა III ფაზის წესების "მეთოდთან დაკავშირებული" 100%-იანი ეფექტურობა, ჩვენ ვთვლით, რომ ეს წესები ეფექტურია ყველასთვის
8. სწორია _____ არასწორია _____ ჩვეულებრივ, კეერცხუჯრედის სიცოცხლის ხანგრძლივობა უფრო მეტია, ვიდრე სპერმატოზოიდისა.
9. სწორია _____ არასწორია _____ სპერმატოზოიდის სიცოცხლის ხანგრძლივობა არასდროს აჭარბებს 72 საათს.
10. სწორია _____ არასწორია _____ კეერცხის ცილის მსგავსი, წველადი ლორწო ალბათ უფრო მეტედ უწყობს ხელს სპერმის გადაადგილებას ვიდრე უბრალო წებვადი ლორწო.
11. სწორია _____ არასწორია _____ ნაკლებად-ფერტილური, წებვადი ლორწოს არსებობის პირველი დღე მიუთითებს იმაზე, რომ ფერტილური (II ფაზა) დაიწყო.
12. სწორია _____ არასწორია _____ საშვილოსნოს ყელში მიმდინარე ცვლილებებმა შესაძლოა II ფაზის დაწყებაზე მიგვითითოს.
13. სწორია _____ არასწორია _____ კალენდარული რითმის გამოყენება იმ შემთხვევაშია მოსახერხებელი, თუ ქალს აქვს რეგულარული ლორწოს პერიოდი, ოვულაციის დრო და ლუთეალური ფაზა.
14. სწორია _____ არასწორია _____ კალენდარული რითმის გამოყენებისას მოულოდნელი ორსულობების ხშირი მიზეზი დაგვიანებული ოვეულაცია არის ხოლმე.

15. CCL ლიგის წესების მიხედვით, თუ ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენება გსურთ, საჭიროა ლორწოს პერიოდი მინიმუმ _____ დღე გქონდეთ დასაწყისიდან პიკის დღემდე. უფორ მოკლე ლორწოს პერიოდებმა შესაძლოა _____ ბოლო მშრალი დღის წესის ეფექტურობა.

პასუხები

1. მეთოდთან; 2. სწორად; 3. ბ) იყენებენ შობადობის კონტროლის საშუალებებს, იმისათვის რომ შეინარჩუნონ ოჯახის რაოდენობრიობა და ჯერ არ გაუჩნდეთ ბავშვი; 4. სწორია; 5. სწორია; 6. სწორია; 7. არასწორია; 8. არასწორია; 9. არასწორია; 10. სწორია; 11. სწორია; 12. სწორია; 13. სწორია; 14. სწორია; 15 ხუთი. . შეამციროს

დავიწყოთ ახლიდან (სწრაფი გადამოქრება)

ჩათვალეთ, რომ ახლახანს გქონდათ პირველი გაკვეთილი NFP სისტემის შესახებ, ან პირველად გაცანით CCL-ის სახელში მოსამზადებელ კურსს, ან პირველად ფურცლავთ ამ წიგნის გვერდებს. გნებავთ მოკლე და შეჯამებული ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ დაიწყეთ? გნებავთ მიიღოთ მოკლე ინფორმაცია ამ სახელმძღვანელოს მნიშვნელოვანი თავების შესახებ? ასე, რომ ეს თავი საკმაოდ საინტერესო იქნება თქვენთვის.

დამოწყობათვის

1. ცოლისთვის. განსაზღვრეთ თქვენი ციკლის რომელ ფაზაში იმყოფებით – რამდენი დღე გავიდა ბოლო მენსტრუალური პერიოდის დაწყებიდან. თუ მე-10 დღეზე ხართ, დაიწყეთ აღნიშვნები ცხრილში მე-10 დღიდან. დღეიდან მოყოლებული, ყოველი მოზარდვისას, დაიწყეთ ლორწოზე დაკვირვება, გარეგანი მაინც. თუ მზად ხართ საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებების ჩასატარებლად – დაიწყეთ დაკვირვება. ამისთან ერთად შესაძლოა მოახერხოთ ლორწოზე შინაგანი დაკვირვებების წარმოება.
2. ქმრისთვის. ამ დამეხ დაბურტყეთ თერმომეტრი საწოლის ზემოთ. ხელ დილით მიეცით იგი თქვენს ცოლს. 5-9 წუთის შემდეგ გამოართვით და შეინახეთ თავის ბუდეში. როცა აღდგებით, ტემპერატურული მონაცემი ცხრილში შესაბამის ადგილას შეიტანეთ; შემდეგ კი თერმომეტრი ისეთ ადგილას შეინახეთ სადაც მათ ბავშვები ვერ მიაგნებენ. კარადის ზედა უჯრა საკმაოდ კარგი ადგილია.

თუ თქვენ თავს ანებებთ კონტრაცეპტიულ აბებს ან სხვა კორმონალურ საშუალებას, აუცილებლად გადამიგორეთ 29-ე თავი

მნიშვნელოვანი ასპექტები

1. გიყვარდეთ ერთმანეთი იმისდა მიუხედავად, გაქვთ თუ არა ამ მომენტისთვის სქესობრივი ურთიერთობა. აბსტინენციის (სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავების) პერიოდი ზრუნვისა და პატივისცემის პერიოდი უნდა იყოს. რა თქმა უნდა არ არის საჭირო ფიზიკური კონტაქტის საერთოდ აკრძალვა. შეინარჩუნეთ ცოლქმრული სითბო, მაგრამ თაფლობის თვე ცოტა მოგვიანებით გააგრძელებთ.
2. შეინარჩუნეთ დადებითი დამოკიდებულება და ერთად იმუშავეთ, როგორც ჯგუფმა. სწორი დამოკიდებულებით პერიოდული აბსტინენცია საკმაოდ ჯანსაღი ცოლქმრული ურთიერთობის საფუძველია.
3. ილოცეთ. დაამყარეთ თქვენი პირადი ურთიერთობა ღმერთთან, იგი ყველაფერში თქვენს გვერდით იქნება.
4. აწარმოეთ ყოველდღიური სწორი ჩანაწერები. არასრული ჩანაწერები საკმაოდ ართულბს ინტერპრეტაციისა და ანალიზის პროცესს.
5. როდესაც საჭირო იქნება, მიმართეთ თქვენს NFP მასწავლებლებს.

გადამეორება

• ლორწო

გაიმეორეთ მე-3 და მე-7 თავები.

ლორწოზე გარეგანი დაკვირვება აწარმოეთ ყოველი მოშარდვის შემდეგ. ლორწოვანი გამონადენის აღმოჩენა, თუნდაც ნაკლებად-ფერტილური ტიპის, მიანიშნებს იმაზე, რომ თქვენი ფერტილური პერიოდი დაიწყო. შინაგანი დაკვირვება ზოგჯერ გარეგან დაკვირვებაზე ერთი ან მეტი დღით ადრე გამოთვლენს ხოლმე ლორწოს.

ყოველი დღის ბოლოს თქვენი დაკვირვებები ცხრილში შეიტანეთ. გახსოვდეთ, როცა სიმშრალეს გრძნობთ ცხრილში O სიმბოლო მოათავსეთ. სიმბოლოები ცხრილის ქვედა ნაწილში უნდა მოათავსოთ. მეტად-ფერტილური ლორწოს აღწერა სხვადასხვა-ნაირია: გამჭვირვალე ან გაუმჭვირვალე, წელვადი, კვერცხის ცილის მსგავსი, სისველის ან შეხეთვის შეგრძნება გართთა სასქესო ორგანოებზე.

პიკური დღე არის მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღე. მისი განსაზღვრა მხოლოდ მიახლოებით თუ არის შესაძლებელი. პიკურ დღეს გამოშრობის 2 - 4 დღე მოჰყვება. დამწყობათვის რეკომენდებულია C წესი. ეს ნიშნავს იმას, რომ III ფაზის დაწყებამდე საჭიროა დაფიქსირდეს თერმული აღმასვლის 4 და პიკური დღის შემდგომი გამოშრობის 5 დღე. ამ ფაზას პოსტ-ოვულაციური ინფერტილობის ფაზა ეწოდება.

ტემპერატურა

გაიმეორეთ მე-2 და მე-5 თავები.

გამოიყენეთ თერმომეტრი და გაიზომეთ ტემპერატურა პირის ღრუში, სწორ ნაწილში ან ვაგინაში. ტემპერატურა დილით გაღვიძებისას გაისინჯეთ 5-9 წუთის განმავლობაში; დარწმუნდით იმაში, რომ II ფაზის განმავლობაში ტემპერატურას გაღვიძებისას ერთი და იმავე დროს ისინჯავთ. ნახევარსაათიანი განსხვავებების შემთხვევაში, მიუთითეთ ეს ცხრილის დარღვევების გრაფაში X სიმბოლოთი და ჩათვალეთ, რომ ეს ტემპერატურული მონაცემი დარღვევებით არის დაფიქსირებული, თუ იგი თერმული აღმასვლის წინა ექვს ტემპერატურულ მონაცემს ეკუთვნის და გამოვარდნილია საერთო სურათიდან.

დახვედეთ თერმომეტრის და მონაცემი ცხრილში შეიტანეთ. თუ მონაცემი თერმომეტრის ორ დანაყოფს შუაა მოთავსებული, აღნიშნეთ როგორც არის. ასევე ცხრილში აღნიშნეთ ნებისმიერი სახის დარღვევა, მაგალითად, გაციება ან სიცხე, ის, რასაც შესაძლოა გააუქმებდნენ მონაცემს ეკუთვნის ტემპერატურულ მონაცემებზე.

იმისათვის, რომ განსაზღვროთ თერმული აღმასვლა, საკუთარ თავს ორი შეკითხვა დაუსვით:

1. არის თუ არა დაფიქსირებული სამი ტემპერატურული მონაცემი, რომელიც თერმული აღმასვლის წინა ექვს მონაცემზე მაღალია?

2. საკმაოდ მაღლაა თუ არა ეს სამი მონაცემი, იმისათვის, რომ III ფაზის რომელიმე წესი დააკმაყოფილოს.

როდესაც ამ სამ ტემპერატურულ მონაცემს განსაზღვრავთ, მოახდინეთ შემდგომი კლასიფიკაცია: 6 ტემპერატურულ მონაცემს, რომლებიც უშუალოდ აღმასვლის წინაა განლაგებული, ეწოდება აღმასვლის-წინა ექვსი. ამ ექვსიდან სანდო (ვარგის) მაღალ მონაცემზე გაავლეთ ტემპერატურის დაბალი დონის (LTL) აღმნიშვნელი ჰორიზონტალური ხაზი.

C წესი (რომლის გამოყენებასაც პირველი ორი-სამი ციკლის განმავლობაში ყველა დამწყებს ეურჩევთ) მოითხოვს - პიკური დღის შემდგომ - სრული თერმული აღმასვლის გადაკეთას გამოშრობის ოთხ დღესთან. პირველი ორი სამი ციკლის განმავლობაში ამას კიდევ ერთი დღე დაუმატეთ იმისათვის, რომ გამოშრობის მინიმუმ ხუთი დღე მაინც გქონდეთ სრული თერმული აღმასვლის ოთხ დღესთან ერთად.

შესაძლოა ორიდან ექვს ციკლამდე დაგვირდეთ იმისათვის, რომ დარწმუნებით მოახდინოთ ლორწოზე დაკვირვების ინტერპრეტაცია.

საშვილოსნოს ყელი

გამიორეთ "საშვილოსნოს ყელის" ნაწილი მე-8 თავში.

ჩაატარეთ დაკვირვებები საშვილოსნოს ყელზე. დაკვირვებები დღეში ერთხელ ან ორჯერ – საღამოს ან შუადღეს და საღამოს. დაკვირვებები ერთი და იმავე პოზაში მოახდინეთ. არაფერტილურ პერიოდში საშვილოსნოს ყელი მაგარია და უფრო ადვილი მისაწვდომი. ოვულაციის მოახლოებასთან ერთად იგი რბილდება და უფრო მაღლა იწვეს; ყელი ოდნავ იხსნება, დაახლოებით იმდენზე, თითის წვერი რომ შეეტიოს, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ უკვე ნამშობიარები ხართ.

ცხრილში შეიტანეთ შესაბამისი სიმბოლოები.

შესაძლოა ორიდან ექვს ციკლამდე დაგვირდეთ იმისათვის, რომ დარწმუნებით ჩაატაროთ ყელზე დაკვირვებები.

• ტკივილი ოვულაციისას

გამიორეთ "ტკივილი ოვულაციისას" ნაწილი მე-8 თავში.

ეს მეორადი ნიშანია, მაგრამ ზოგჯერ შესაძლოა გამოგადგეთ.

• I ფაზა პრე-ოვულაციური ინფერტილობა

გამიორეთ მე-10 და მე-11 თავები

გირჩევთ პირველი სამი ციკლის გასწავლობაში, I ფაზის დროს საერთოდ აარიდოთ თავი სქესობრივ ურთიერთობას, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ სულ მალე დაორსულებას აპირებთ. ამგვარად ისწავლით ლორწოს განსხვავებას სპერმისაგან და აღგზნების მდგომარეობებისთვის დამახასიათებელი ვაგინალური გამონადენისაგან. ასეთი გამოცდილების შემდეგ უკვე შესაძლებელია დაორსულებით, ვინაიდან მშობიარობის შემდეგ უკვე გეცოდინებათ რა დროს როგორ უნდა მოიქცეთ.

როდესაც I ფაზის დროს სქესობრივ კავშირს გადაწყვეტათ, გამოიყენეთ მე-10 თავში მოწოდებული წესები. უფრო მეტი გამოცდილების შექმნის შემდგომ შეძლებთ მე-11 თავში აღწერილი წესების გამოყენებასაც. ჩვენი რჩევაა, რომ სანამ არ შეიძენთ ლორწოზე და საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვების საკმარის გამოცდილებას, არ იქონიოთ სქესობრივი ურთიერთობები I ფაზაში მე-9 ან მე-8 დღის შემდეგ. მე-9 დღის წესის მიხედვით, თქვენს უმოკლესი ციკლი 23-25 დღე უნდა გრძელდებოდეს; ხოლო მე-8 დღის მიხედვით უმოკლესი ციკლის ხანგრძლივობა 26 დღე ან მეტია.

• II ფაზა: ფერტილური პერიოდი

ისწავლეთ მე-20 თავი

თუ დაორსულების პრობლემა გაქვთ, ასევე წაიკითხეთ 21-ე და 22-ე თავები.

თუ გსურთ ორსულობას თავი აარიდოთ, საჭიროა აბსტინენცია. წაიკითხეთ მე-17 თავი და ისწავლეთ, როგორ შეიძლება ეს დრო ცოლქმრული ურთიერთობების გასაღამრებლად გამოიყენოთ.

• III ფაზა: პოსტ-ოვულაციური ინფერტილობა

გამიორეთ მე-10, 12 თავები.

როდესაც ეს-ესა იწყებთ სიმპტომური მეთოდის გამოყენებას, გირჩევთ ნებისმიერ წესს ერთი დღე დაუმატოთ. მე-10 თავში უკვე გირჩევთ C წესით დაგეწყით და ერთი დღე დაგემატებინათ. იგივე გავიმეორეთ "ტემპერატურის" ქვეთავში.

თუ ტემპერატურისა ან/და ლორწოს მონაცემების ინტერპრეტირება გიჭირთ, გირჩევთ დაუკავშირდეთ თქვენს მასწავლებელს. პირველი ორი-სამი ციკლის შემდგომ უკვე შეძლებთ III ფაზის წესების გამოყენებას სადაც საჭირო იქნება. დაიმახსოვრეთ, რომ II ფაზა იწყება რომელიმე წესის მიხედვით მითითებული დღის საღამოს.

პირველი რამდენიმე ციკლი

გამოცდილებას ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის პრაქტიკული გამოყენებისათვის და სანამ გამოცდილებას შეიძენდეთ, რამდენიმე რჩევას მოგცემთ. ამ რჩევებს იმის გათვალისწინებით გააძლევთ, რომ თქვენ დაქორწინებული წყვილი ხართ. დიდ უპირატესობას ფლობს ქალი, რომელიც ამ სისტემას ჯერ კიდევ დანიშნული ეუფლება, ვინაიდან იგი გამოცდილებას ქორწინებამდე იძენს.

თქვენი პირველი არასრული ციკლი

თუ თქვენ თერამული აღმასვლის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურის განსაზღვრა სიმპტო-თერამული მეთოდის გამოყენებით საკმაოდ ადრე დაიწყეთ, უნდა შეძლოთ და ქვემოთ მოყვანილი წესების საშუალებით განსაზღვროთ III ფაზის დასაწყისი. თუ დაკვირვებები გვიან დაიწყეთ იმისათვის, რომ თერამული აღმასვლის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურის და თვით თერამული აღმასვლის განსაზღვრა შეძლოთ, მაშინ გირჩევთ თავი აარიდოთ ყოველგვარ სქესობრივ კავშირს პირველი არასრული ციკლის დროს.

თქვენი პირველი სრული ციკლი

ახალი ცხრილი მენსტრუაციის დამთავრების პირველი დღიდან დაიწყეთ. ლორწოზე დაკვირვებაც ამ დროს, ან არაუგვიანეს მე-9 დღისა უნდა დაიწყოთ. პირველი ციკლის განმავლობაში თავი შეიკავეთ სქესობრივი ურთიერთობებისგან I და II ფაზების განმავლობაში.

III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრისათვის C წესი გამოიყენეთ და მიღებულ შედეგს ერთი დღე დაუმატეთ იმისათვის, რომ ჯერ საკმაო გამოცდილებას არ ფლობთ და თავის დაზღვევა გჭირდებათ.

თუ ლორწოზე დაკვირვება ბევრით ევრაფერში გეხმარებათ, გამოიყენეთ ოთხი დღის მხოლოდ ტემპერატურის წესი. ეს წესი 26-ე თავის მხოლოდ ტემპერატურის ქვეთავშია განხილული. დამწყებებმა დაუმატეთ კიდევ ერთი დღე.

თუ რამეში ეჭვი გეპარებათ, დაუკავშირდით მასწავლებლებს. მათი დახმარებით შესაძლოა პირველი რამდენიმე ციკლისთვის რომელიმე სხვა წესის გამოყენება მოახერხოთ (ისინი მე-12 თავშია აღწერილი).

თუ ეს ესაა თავი დაანებეთ რომელიმე პორმონალურ კონტრაცეპტიულ საშუალებას ან ამის გაკეთებას აპირებთ, აუცილებლად გაიმეორეთ 29-ე თავში მოწოდებული 5-დღის მხოლოდ ტემპერატურის წესი. ეს წესი თვითონ ითვალისწინებს ერთ დამატებით დღეს დამწყებთათვის.

მნიშვნელოვანია შემდეგი მომენტი: თუ ზემოთ ნახსენები წესების მიხედვით ბევრი რამ მიგითითებთ იმის შესახებ, რომ III ფაზაში იმყოფებით, არ არის საჭირო აბსტინენცია III ფაზის დროს პირველი სრული ციკლის განმავლობაში.

თქვენი მეორე და მესამე ციკლი

პირველი ორი-სამი სრული ციკლის განმავლობაში აბსტინენციას გირჩევთ I და II ფაზების დროს. როგორც კი ლორწოზე ან/და საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებაში საკმაო გამოცდილებას შეიძენთ და ასევე თქვენ მეუღლესთან ერთად საკმაოდ დარწმუნებული იქნებით ტემპერატურული მონაცემების ინტერპრეტირებაში, შესაძლებელი იქნება III ფაზის განსაზღვრისას გამოყენებული “ერთით მეტი დღეები დამწყებთათვის” აღარ დაგჭირდეთ. ზოგიერთმა წყვილმა შესაძლოა კვლავ კონსერვატიულ C წესს მიმართოს III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრისათვის.

ციკლები მეოთხედან მეექვსეს ჩათვლით

თუ ბოლო 2 წლის განმავლობაში 26 დღეზე მოკლე ციკლები არ გქონიათ, შეგიძლიათ 99% სიზუსტით ჩათვალოთ, რომ მე-9 დღისთვის II ფაზაში იმყოფებით. იმაზე დაფუძნებით თუ რამდენად მყარი თერამული აღმასვლები გაქვთ და რამდენად მაკვირდებოდათ.

მიმდინარეობს გამოშრობის პერიოდი, შესაძლოა C წესის მაგივრად III ფაზის განსაზღვრისათვის K და R წესების გამოყენება დაიწყოთ.

ექვსი ციკლის შემდეგ

ექვსი ციკლის გამოცდილება უმრავლესობა წყვილთათვის საკმარისია იმისათვის, რომ I ფაზის ბოლოს დასადგენად 21 დღის, დოურიინგის და ბოლო მშრალი დღის წესებს მიმართონ.

ბამოცდილებასთან ერთად

როგორც კი საკმარის გამოცდილებას შეიძენთ, NFP-ის პრაქტიკაში გატარება რუტინულ საქმიანობაში გადავა. ქვემოთ მოყვანილი მაგალითების მიხედვით უფრო ნათლად ჩარმოიღებენ თუ რას ნიშნავს ეს.

წყვილი A (აბსტინენცია მინიმუმ I ფაზის განმავლობაში)

თქვენათ, ორი შეიღი გყავთ და კიდევ აპირებთ ბავშვების ყოლას, მაგრამ გსურთ ორსულობებს შორის ორწლიანი შუალედის ჩასმა. მშობიარობის შემდგომ ნაყოფიერება საკმაოდ ადრე, შეიღი თვის შემდეგ დაგიბრუნდათ, ასე, რომ ორსულობის გადადება კიდევ რვა თვით გსურთ. თქვენი უმოკლესი ციკლი 27 დღე გრძელდებოდა.

მენსტრუალური პერიოდის დამთავრებისთანავე, ან არაუგვიანეს მე-7 დღისა, თქვენ დაიწყებთ დაკვირვებებს ლორწოზე (და ალბათ საშვილოსნოს ყელზეც). შეამჩნიეთ, რომ როგორც 21 დღის წესით, ისე კლინიკური გამოცდილების წესის მიხედვით I ფაზის ბოლო დღედ მე-7 დღე დაფიქსირდა. დაარწმუნებული ხართ ლორწოსა და საშვილოსნოს ყელის მონაცემების სისწორეში; ლორწოს პერიოდი ყოველთვის 5 დღე მაინც გიგრძელდებათ ხოლმე. აქედან გამომდინარე თქვენ გადაწყვიტეთ დაეყრდნოთ ბოლო მშრალი დღის წესს ან/და საშვილოსნოს ყელის გახსნას. მე-7 დღის შემდეგ გქონდათ სქესობრივი ურთიერთობები, მაგრამ იმავდროულად ითვალისწინებთ I ფაზის სტანდარტულ წესებს – მხოლოდ მშრალ დღეებში, დაუშვებელია დიღით და დაუშვებელია მიყოლებით დღეებში.

ოჯახის სულაღობაში განსხვავებების გარდა, ოჯახის დაბეჭდვა მსგავსი მოდელით წარმართება ბევრი წყვილისთვის.

როგორც კი შენიშნავთ ლორწოს გამონადენს ან საშვილოსნოს ყელის რაიმე ცვლილებებს, მაშინვე შეუდგეთ შეტყობინებთ. ორივენი ერთად გადაწყვეტთ, გსურთ დარსულება თუ თავს აარიდებთ მას და ცოლქმრულ სიყვარულსაც ამ პერიოდში სხვა გზებით გამოხატაეთ. რა თქმა უნდა ამაზე მანამ უნდა შეთანხმდეთ, სანამ დასაძინებლად წახვალთ. თუ ორსულობის თავიდან აცილებას გადაწყვეტთ, მაშინ სქესობრივ ურთიერთობებს შეწყვიტაეთ ლორწოს გამოჩენის პირველი დღიდან (ან საშვილოსნოს ყელის ცვლილებების შემჩნევისთანავე).

თქვენ შენიშნეთ, რომ რამდენიმე დღეში ლორწო უფრო გამჭვირვალე და წელვადი გახდა, შემდეგ ისევე გასქელდა და გამოშრა. შესაძლოა პიკურ დღემდე მცირე ოვეულაციური ტკივილიც შენიშნეთ. შემდეგ კი ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით თქვენს დილის გაღვიძების ტემპერატურა იმატებს. ამას დაემთხვა გამოშრობის პერიოდიც. როგორც კი სიმპტომ-თერმული ნიშნები მიუთითებს იმაზე, რომ III ფაზის დასაწყისში იმყოფებით, შექმლეთ დარწმუნებით განაგრძოთ სქესობრივი ურთიერთობები, იცით რა რომ პოსტ-ოვეულაციური ინფერტილობის ფაზაში იმყოფებით. ცხრილზე კი შეგიძლიათ

გამოთვალეთ შემდეგი მენსტრუალური პერიოდის დასაწყისი, თქვენი ლუთეალური ფაზის ჩეულებრივი სიგრძიდან გამომდინარე.

წყვილი B (21 დღის ან კლინიკური გამოცდილების წესების გამოყენება)

ამ წყვილს ორსულობის თავიდან აცილების უფრო სერიოზული მიზეზები აქვს. ასე, რომ თქვენ არ გსურთ გამოგეპაროთ ლორწოს გამოჩენის პირველივე დღე და უფრო კონსერვატორულები იქნებით ვიდრე A წყვილი. დაახლოებით ექვსი თვის მანძილზე თქვენ სქესობრივი ურთიერთობები მხოლოდ III ფაზის განმავლობაში გქონდათ. ამ ექვსი თვის განმავლობაში თქვენი უმოკლესი ციკლი 25, ხოლო ყველაზე გრძელი 30 დღე გრძელდებოდა.

21 დღის წესის თანახმად, I ფაზა თქვენთვის მე-4 დღეს (25-21=4) მთავრდება, ხოლო კლინიკური გამოცდილების წესის მიხედვით მე-5 დღეს. თქვენ თვითონ გადაწყვიტეთ რომელ წესს მიჰყევთ.

აგრძელებთ თქვენი სიმპტომ-თერმული დაკვირვებების ჩაწერას და III ფაზის დასაწყისის დასადგენად იყენებთ სამდღიანი თერმული აღმასვლისა და 2-დან 4 დღემდე (დამოკიდებულია რომელ წესს აირჩევთ K,R,B თუ C) გამოშრობის კომბინაციას.

წყვილი C (ძალიან კონსერვატორები)

თქვენ ორსულობის თავიდან აცილების ყველაზე სერიოზული მიზეზები გააჩნიათ. თუ ლორწოზე და საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვების დიდი გამოცდილება არ გაქვთ, სასურველია თავი აარიდოთ სქესობრივ ურთიერთობებს მენსტრუაციის დაწყებიდან III ფაზამდე. თუ I ფაზაში გადაწყვეტთ სქესობრივ კავშირს, მაშინ გამოიყენებთ ყველაზე კონსერვატორულ წესებს და არ გააგრძელებთ ურთიერთობებს მე-5 ან მე-6 დღის იქით. ამ წესების გამოყენების პერიოდში დაორსულების ძალიან უმნიშვნელო შანსი გაქვთ. ყველაფერი ეს დაწერილებით აღწერილია მე-10 და მე-12 თავებში. ზოგიერთი წყვილი, რომელსაც ორსულობის თავიდან აცილების ძალიან სერიოზული მიზეზები აქვთ, სქესობრივი ურთიერთობებისთვის მხოლოდ III ფაზას იტოვებენ და სრულ აბსტინენციას მიმართავენ დანარჩენ ფაზებში.

წყვილი D (ციკლების დიდი ცვალებადობა)

არავის აქვს საათივით აწყობილი 28 დღიანი მენსტრუალური ციკლები. ქალების უმრავლესობა განიცდის სამ-ხუთ დღიან ვარიაციებს თავიანთი ციკლების ხანგრძლივობაში. მაგრამ, როდესაც ქალის ციკლების ხანგრძლივობა 20 –დან 45 დღემდე ნერყეობს, ეს უკვე მაღალი ხარისხის არარეგულარულობა და გამონაკლისი შემთხვევაა. ზოგიერთ ასეთ შემთხვევაში ერთი ციკლიდან მეორემდე შესაძლოა სამი თვეც კი გავიდეს. თუ თქვენი ციკლები ძალიან არარეგულარულია, აუცილებლად ისწავლეთ 29-ე თავი.

თუ თქვენ D წყვილი ხართ და ნამდვილად გსურთ ორსულობის თავიდან აცილება, თქვენ თავს აარიდებთ სქესობრივ ურთიერთობას I და II ფაზებში სანამ ლორწოსა და საშვილოსნოს ყელის ნიშნებზე დაკვირვებით ფერტილობის განსაზღვრას ისწავლით.

როდესაც ექვსი ციკლის გამოცდილება გეპნებათ და საკმაოდ დარწმუნებულები იქნებით თქვენს დაკვირვებებში, შეძლებთ კლინიკური გამოცდილების წესის გამოყენებას ციკლის პირველი 6 დღის ჩათვლით. ყურადღებით იყავით, მცირე დენის დროს შესაძლოა ლორწო გამოგუპაროთ. მეექვსე დღის წესი ითვალისწინებს, რომ თქვენ არ დაგწყვიბათ ლორწოს გამოყოფა.

როდესაც მენსტრუაცია დაგიმთავრდათ და მშრალი დღეები დადგა, შეგიძლიათ ჩათვალოთ რომ ინფერტილურ I ფაზაში იმყოფებით. ამ დროს შემდეგ წესებს უნდა მიმართოთ: მხოლოდ მშრალ დღეებში, დაუშვებელია დილით, დაუშვებელია მიყოლებით დღეებში, უპირატესობა მიანიჭეთ შინაგან დაკვირვებას ლორწოზე.

ლორწოს პირველი გამოჩენისთანავე ან საშვილოსნოს ყელის გახსნისა და აწვეისას თქვენ მიხედვით, რომ II ფაზა დაიწყო და სქესობრივი ურთიერთობისაგან თავს შეიკავებთ III ფაზის დაწყებამდე.

ლორწოსა და საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებას ის უპირატესობა აქვს, რომ ისინი საკმაოდ ზუსტად განიშნებენ ოვულაციის მოახლოებას. ამ ნიშნების დახმარებით საჭირო აღარ იქნება ხანგრძლივი აბსტინენცია ხანგრძლივი ციკლების შემთხვევაში. მეორეს მხრივ, წყვილები, რომლებიც მხოლოდ ოვულაციის შემდგომ თერმულ აღმასვლას ეყრდნობიან, გრძელი ციკლების შემთხვევაში შესაძლოა საკმაოდ ხანგრძლივი აბსტინენციის აუცილებლობის წინაშე დადგნენ.

საშუალო ბერჯერ ვთქვით და კიდევ ერთხელ გავიმეორებთ, რომ კონტრუსი ოვულაციამდე უფრო საშიშა ვიდრე პოსტ-ოვულაციური ინფერტილობის პერიოდში ორი მიზეზის გამო: 1) ლორწოს ვერდაფიქსირების შესაძლებლობის გამო და 2) სპერმის გახანგრძლივებული სიცოცხლისუნარიანობის გამო. გამოცდილი წყვილებისათვის პირველი მიზეზი, შეიძლება ითქვას, საკმაოდ უმნიშვნელოა, მაგრამ ზოგიერთმა მათგანმა, რომელთაც არარეგულარული ციკლები აღენიშნებათ, შესაძლოა C წყვილისათვის შეცდომული რჩევები მნიშვნელოვნად ჩათვალოს.

წყვილი N (მეძუძური დედა)

ეს წყვილი ახალგაზრდა და ახალბედა მშობლები არიან და დედა ბავშვს 24-ე თვეში აღწერილი ბუნებრივი გეგმის შესაბამისად ატყვევს, ასე, რომ, შესაძლოა მას მენსტრუალური ციკლი არ დაეფერტილობა 6, 12 ან 24 თვის განმავლობაშიც კი არ დაუბრუნდეს.

მეძუძური დედების 6 პროცენტი დაორსულდება პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე, თუ ოჯახის ბუნებრივი დატყვევის სისტემას არ მიმართავენ. დედები, რომლებსაც აწეობთ "ბუბუთი ექოლოგიური კვების" ბუნებრივი შუალედი ორსულობებს შორის, იგნორირებას გაუწევენ ფერტილობის ყველა ნიშანს და შემდგომ ორსულობას დაელოდებიან. დანარჩენები მხოლოდ პირველი მენსტრუალური ციკლის შემდეგ გადაწყვეტენ სიპტო-თერმული მეთოდი გამოიყენონ. ზოგიერთები კი ამის კეთებას პირველ მენსტრუალურ ციკლამდე დაიწყებენ.

თუ ამ ქალბატონს სურს ფერტილობის დაბრუნების დაფიქსირება პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე, იგი უნდა დააკვირდეს პრე-ოვულაციურ ლორწოსა და საშვილოსნოს ყელის ნიშნებს - განსაკუთრებით იმის შემდეგ რაც ბავშვი 6 თვის გახდება და მყარი საკვების კვამს დაიწყებს. მან შესაძლოა ასევე დაიწყოს ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა. როგორც კი იგი შენიშნავს ლორწოს ან საშვილოსნოს ყელის ცვლილებებს, მაშინვე შეწყვეტს სქესობრივ ურთიერთობებს თუ ორსულობებს შორის შუალედის ჩასმა სურს და დაიწყებს ტემპერატურული მონაცემების დაფიქსირებას თუ ეს ჯერ არ

შენიშნა: დედის გამოცდილება ერთი ბავშვის შემდეგ შესაძლოა სულ სხვანაირი იყოს მეორე შემდგომ. მაგ: პირველი ბავშვის შემდეგ შესაძლოა ოვულაცია პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე არ მოხდეს, ხოლო მეორე ბავშვის შემდეგ, შესაძლოა ოვულაცია მენსტრუაციაზე ადრე მოხდეს.

დაუწყია. თუ ეს ტემპარიტი პრე-ოველაციური ღორწო იყო, ცოტა ხანში ქალბატონი პოსტ-ოველაციურ მყარ ტემპერატურულ აღმასვლასაც დააფიქსირებს. (ნამდვილი შემთხვევებისთვის იხ. 25-ე თავი)

წყვილი P (პრემენოპაუზა)

ეს ქალბატონი მენოპაუზას უახლოვდება და მისი ციკლები სულ უფრო და უფრო არარეგულარული ხდება, რაც ზოგიერთისათვის საკმაოდ საგანგაშო იქნებოდა, ვინაიდან ეს იმის ნიშანია, რომ ეს ბავშვის ყოლის ბოლო შანსია. სხვებისთვის კი ეს ის პეროდაა, როდესაც ბევრი პრობლემა ერთად იყრის თავს: ასაკი, დაღლილობა, უკვე გაზრდილი ბავშვების მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება და ორსულობის თავიდან აცილების დიდი სურვილი. ჩვენ ასე განვიხილოთ, ვთქვათ ამ წყვილმა გადაწყვიტა, რომ საკმაოდ სერიოზული მიზეზები გააჩნია იმისა, რომ ცხოვრების ამ პერიოდში თავი აარიდოს ორსულობას და, აქედან გამომდინარე, ისინი უფრო კონსერვატორულად მიუდგებიან ცხრილების ინტეგრირირებას. ისინი გადაწყვეტენ I ფაზა მე-3 დღეზე დაამთავრონ, ვინაიდან არსებობს ძალიან მოკლე ციკლების არსებობის ალბათობა. ზოგიერთი წყვილი კი I ფაზად ჩათვლიან მენსტრუაციის შემდგომ პერიოდს და იმ დღეებს, როდესაც არც ღორწო ექნებათ და არც საშვილოსნოს ყელის ცვლილებები. ისინი III ფაზის დაწყებისათვის დაელოდებიან ოთხ დღიან თერმულ აღმასვლას. თუ მენსტრუაციამდე ტემპერატურული მაჩვენებელი ტემპერატურის დაბალი დონის ქვევით ჩავა, ისინი ამ დღეს ახალი ციკლის პირველ დღედ ჩათვლიან. ამ ცვლილებებთან ერთად ეს წყვილი ალბათ იგივე პრინციპებს გაითვალისწინებს, რასაც D წყვილი.

წყვილი S (ორსულობის მაძიებლები)

ეს წყვილი ბავშვის ყოლას აპირებს, ასე, რომ ისინი მე-20 თავს იმეორებენ. ქალბატონი დაბალანსირებული დიეტით იკვებება და ყოველდღე 400 მიკროგრამ ფოლიუმის მჟავას იღებს იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოს თანდაყოლილი სიმახინჯეების ალბათობა (უმრავლესობა პრენატალური საკვების დანამატები ფოლიუმის მჟავის ამ რაოდენობას შეიცავს). შემდეგ კი ისინი ლოცულობენ ბავშვისათვის, ჯანსაღი ორსულობისათვის და ჯანსაღი მშობიარობისათვის. ისინი ალბათ ერთმანეთის ალერსისას განსაკუთრებით კარგად იგრძნობენ თავს, შესთხოვენ რა უფალს დალოცოს მათი სიყვარული და დააჯილდოვოს ისინი სიყვარულის ნაყოფით.

ქალბატონი განაგრძობს სწორ კვებას და კვების დანამატების მიღებას. აწვეული ტემპერატურის 21 დღის შემდეგ ისინი განსაზღვრავენ “კონკრეტულ თარიღს” და თავიანთ ქვიშს შეატყობინებენ.

თუ ქალბატონი პირველივე ციკლის განმავლობაში ვერ დაორსულდება, ეს არ იქნება ძალიან მოულოდნელი. მე-2 ციკლის დროს ისინი თავს შეიკაებენ I ფაზის განმავლობაში, იმისათვის, რომ გააძლიერონ ურთიერთნაყოფიერება და დაელოდებიან უფრო ფერტილური ღორწოს გამოჩენას. მათ სქესობრივი ურთიერთობა ყოველ მეორე დღეს ექნებათ, პიკურ დღეს + 2 დღის ჩათვლით ან მაღალი ტემპერატურის პირველ დღეს, რომელიც უფრო ადრე იქნება. თუ ისინი სამი ციკლის განმავლობაში ვერ მიღწევენ დაორსულებას, მაშინ მიზანშეწონილი იქნება 21-ე და 22-ე თავების წაკითხვა ან ხელახლა გადაკითხვა. თუ ქალბატონი დაორსულდება, მაგრამ ბოლომდე ვერ მიიტანს ორსულობას, მაშინ ისინი წაკითხავენ 32-ე თავს.

იმედია, ჩვენ ქალბატონს ყველაფერი კარგად ექნება ორსულობისას, მაგრამ ზოგიერთი წყვილი სხვადასხვა პრობლემებს აწყდება ხოლმე ამ დროს. ასეთ შემთხვევაში

საჭიროა როგორც ექიმის ნახვა, ისე მერილინ შენსონის წიგნების – დილის გულისრევების თავიდან აცილება და ფერტილური ციკლები და კება – წაკითხვა.

დაახლოებით ოთხი თვის ფუნქციონირების ჩვენი ქალბატონი მიმართავს ქალთა კონსულტაციას და ყოველმხრივ მომზადებული შეხვედრა მშობიარობას. ეს პერიოდი წვეილისათვის შესაძლოა საკმაოდ საინტერესო და მნიშვნელოვანი იყოს, როგორც ერთად ზრდისა და სწავლის პერიოდი.

I ნაწილის – “შესავალი და საწყისები” - დასკვნა

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის ეფექტური პრაქტიკული გამოყენებისათვის საჭიროა ორი ძირითადი მომენტის გათვალისწინება: სწორი სწავლება და ადექვატური ათვისება. ლიგა “წვეილი წვეილისათვის” ყველანაირად ცდილობს, როგორც რეგულარული მეცადინეობებით, ისე სახლში სწავლითა და ამ სახელმძღვანელოს მეშვეობით უზრუნველყოს სისტემის ადექვატური შესწავლა. თუ გაიხსენებთ, რა იცოდით ნაყოფიერებისა და ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის შესახებ და შეადარებთ იმას, რაც ეხლა, I ნაწილის დათავრებისას იცით, ალბათ გაგიკვირდებათ კიდევაც თუ რამდენი რამ შეგისწავლიათ. მიუხედავად ამისა, ნუ დაკმაყოფილებით მიღწეულით. საუკეთესო და ერთ-ერთი ყველაზე საინტერესო ნაწილი წინ გელით.

როგორც ყველას, ზოგჯერ ალბათ თქვენც გაგიჭირდებათ პერიოდული აბსტინენცია. ბევრი ქალივით ალბათ ზოგჯერ თქვენც გაგიჭირდებათ სქესობრივი კავშირი. სხვადასხვა მიზეზების გამო ზოგჯერ ქალები არ არიან ხოლმე განწყობილი სქესობრივი ურთიერთობისთვის ისევე, როგორც მათი ქმრები, ასე რომ როგორც აბსტინენციისას ისე სქესობრივი ურთიერთობებისას ხანად ხან მოთმინება გმართებთ.

სწორი დამოკიდებულებისას ასეთი პატარა სირთულეები პირველი ნაბიჯებია დიდი ცოლქმრული ურთიერთობის, ურთიერთპატივისცემის და ნამდვილი სექსუალური თავისუფლებისკენ. ასე, რომ, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ეფექტური გამოყენებისათვის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ასპექტი, ეს არის ურთიერთმოტივირების, კოპერატიული დამოკიდებულების და ღვისადმი ნდობის ერთობლიობა, რაც ყოველთვის სწორ გადაწყვეტილებებს მიგაღებინებთ ჭეშმარიტი მიზნების მისაღწევად. აი, ზუსტად ამას ეძღვნება ამ წიგნის მეორე ნაწილი.

უჭკველია, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემა შობადობის კონტროლის უდავოდ ძალიან ეფექტური საშუალებაა. იმავდროულად იგი ჯანმრთელობისა და ფსიქიკისთვის აბსოლუტურად უსაფრთხოა. გარდა ამისა, იგი ხელს უწყობს ადამიანის სრულფასოვან განვითარებასა და ცოლქმრული ურთიერთობის სიმყარეს. მოკლედ, NFP კარგია ოჯახის დაგეგმვის, ხასიათის ჩამოყალიბების და ქორწინებისათვის. მაშინ, როდესაც ყველანი დაინტერესებულნი არიან შობადობის კონტროლით, ოჯახით და ხასიათის ჩამოყალიბებით, რაღას უცდის მთელი სამყარო?

გთხოვთ, ნუ მოგერიდებათ სხვებისთვის საჩუქრის გაზიარება, საჩუქრისა, რომელსაც NFP ჰქვია.

ნაწილი II

სამკაცრო ცხრილების განყოფილება

სამარჯიშო ცხრილების განყოფილება

CCL – ის სიმპტომ-თერმული წესების გამოყენებისათვის

ამ თავში მოყვანილი 24 ცხრილი გვიჩვენებს თუ როგორ უნდა გამოვიყენოთ წესები სხვადასხვა სახის ცხრილებთან მიმართებაში. აქ მოყვანილი ცხრილების ზოგიერთი ნიმუში ხშირად გეხდება პრაქტიკაში, ზოგიერთი კი იშვიათობას წარმოადგენს. ზოგიერთი ცხრილის გაანალიზება მეტად მარტივია, ზოგიერთის კი შედარებით რთულია. ამ ცხრილების გაანალიზებისას თქვენ ორი წლის შემცველ გამოცდილებას შეიძენთ და უდავოა, აქ მოყვანილი ცხრილების მრავალფეროვნებას შემდგომში თქვენს პირად პრაქტიკაშიც შეხედებით. ჩვენი ინტერპრეტაციები მოცემულია “ცხრილის ანალიზში”, ამ განყოფილების ბოლო ნაწილში. ცხრილების შევსებით და შემდგომ მისი ანალიზის გაცნობით თქვენს თავს უჩვეულო სიტუაციებისთვის მოამზადებთ.

“ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ხელოვნების” მე-4 გამოცემაზე “საეარჯიშო ცხრილების განყოფილება” ცალკე წიგნად გამოდიოდა და მას ერქვა “პრაქტიკული გამოყენების ბუკლეტი”. ეს გამოცემა მოიცავს წინა გამოცემაში არსებული 20 ცხრილიდან უმრავლესობას.

ცხრილები აღებულია CCL-ის წყვილების პრაქტიკიდან. ამ ცხრილების უმრავლესობა მათთვის NFP-ის გამოყენების დაწყების პირველი ცხრილებია. მართალია, მათ მიერ ცხრილების ჩაწერის გამოცდილების სიმცირე ხშირად ხელს გვიშლის მათ სრულყოფილად გაანალიზებაში, მაგრამ თითოეული ცხრილი ჩვენ მაინც რაღაცას გვასწავლის.

თქვენ შეამჩნევთ, რომ ცხრილთა ნაწილი დათარიღებულია 70-იანი წლების პირველი ნახევრით, ხოლო ნაწილი კი 90-იანი წლების დასაწყისით. ეს ის პერიოდია, როდესაც შეგაჯერეთ ამ წიგნის პირველი გამოცემა და ამ გამოცემის მასალები.

როდესაც გადახედავთ ამ განყოფილების ბოლოს მოცემულ ინტერპრეტაციებს, აღმოაჩნებთ მის ალტერნატიულ ვარიანტებსაც. პრინციპების კონკრეტულ სიტუაციაში გამოყენება ხომ ხელოვნებაც არის და მეცნიერებაც.

ეს კრებული არ არის სრულყოფილი. გაიმეორეთ თავები 10-12

I შაზის მასასრული შეიძლება განისაზღვროს ოთხი ხერხით (იხ. თავი 11):

1. კლინიკური გამოცდილების წესები ციკლის პირველი ექვსი დღისათვის;
2. 21/20 დღის წესი: წინა უმოკლეს ციკლს გამოკლებული 21 = 1-ლი ფაზის ბოლო დღეს (საჭიროებს მინიმუმ 6 ციკლიან გამოცდილებას). 12 ციკლის შემდეგ, უმოკლეს წინა ციკლს გამოკლებული 20 = 1-ლი ფაზის ბოლო დღეს.
3. დოურინგის წესი (საჭიროებს 6 ციკლიან გამოცდილებას): ყველაზე ადრეულ თერმული აღმასვლის პირველ დღეს (წარსული ცხრილების მიხედვით) გამოკლებული 7 = 1-ლი ფაზის ბოლო დღეს.
4. ბოლო მშრალი დღის წესი (საჭიროებს 6 ციკლიან გამოცდილებას): ბოლო მშრალი დღე = 1-ლი ფაზის ბოლო დღეს.

III შაზის მასაწმისი შეიძლება განისაზღვროს რამდენიმე გზით:

• წესი C – ყველაზე კონსერვატიულია. მე-3 ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

- 1) სრული თერმული აღმასვლის სამი (ან მეტი) დღე
- 2) იკვეთება გამოშრობის მე-4 (ან მეტ) დღესთან

- რომელიც იქნება უფრო გვიან.

როდესაც სრული თერმული აღმასვლის მე-3 დღე და გამოშრობის მე-4 დღე ზუსტად ერთხვევა ერთმანეთს, ეს არის "იდეალური დამთხვევა."

შეგახსენებთ, რომ სრული თერმული აღმასვლა შედგება სამი ან მეტი ვარჯის თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომელთაგან თითოეული სულ ცოტა 2/10 C°-ით მეტია LTL-ზე (HTL-ის ტოლია ან მასზე მეტია.)

K, R და B წესები ეფუძნება შემდეგ პრინციპს:

რაც უფრო ძლიერია თერმული აღმასვლის ტიპი, ლორწოს გამოშრობის უფრო ნაკლები დღეები გჭირდებათ მასთან თანკვეთისთვის. (წესები K და R).

ან

რაც უფრო სუსტია თერმული აღმასვლის ტიპი, ლორწოს გამოშრობის უფრო მეტი დღეები გჭირდებათ მასთან თანკვეთისთვის.

• წესი K (იყენებს სრულ თერმულ აღმასვლას) – მე-3 ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

- 1) სრული თერმული აღმასვლის მე-3 (ან მეტი) დღე
- 2) იკვეთება პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის მე-2 (მე-3) დღესთან

შეადარეთ C წესს, რომელიც აგრეთვე იყენებს სრულ თერმულ აღმასვლას.

• წესი R (3+3; იყენებს მყარ თერმულ აღმასვლას): მე-3 ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

- 1) პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის მე-3 დღე
- 2) იკვეთება მყარი თერმული აღმასვლის 3 თანმიმდევრობით დღესთან პიკური დღის შემდეგ.

მყარი თერმული აღმასვლა შედგება სამი ვარჯის თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომლებიც ექვემდებარებიან შემდეგ წესს:

პირველი ორი ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 1/20 C°-ით მეტია LTL-ზე. ბოლო ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 2/10 C°-ით მეტია LTL-ზე.

• წესი B (აქცენტს აკეთებს გამოშრობის პროცესზე): მე-3 ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

1) პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის მე-3 დღე

2) იკვეთება მყარი თერმული აღმასვლის 3 თანმიმდევრობით დღესთან პიკური დღის შემდეგ.

საერთო თერმული აღმასვლა შედგება სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომლებიც ექვემდებარებიან შემდეგ წესს:

1. თითოეული მათგანი სულ ცოტა 1/10 C°-ით მეტია LTL-ზე.

2. ტემპერატურული მონაცემები განლაგებულია აღმაეული ან აწეული ტიპით.

3. მათგან ერთ-ერთი მაინც აღწევს ნორმალური “მაღალი ტემპერატურის დონეს”, ანუ მეტია LTL-ზე 2/10 C°-ით.

• ორალური კონტრაცეპტივების გამოყენების დასრულების შემდგომი წესი (მხოლოდ ტემპერატურულ წესს ამატებს ერთ დღეს დამწყებთათვის): მე-3 ფაზა იწყება იმ დღის საღამოს, როდესაც

1) ტემპერატურის მატების 5 დღე, რომელთაგან ბოლო სამი თანმიმდევრობითი ტემპერატურული მონაცემი იმყოფება HTL-ის დონეზე ან მის მაღლა

2) იკვეთება გამოშრობის ან მშრალ დღესთან.

წაიკითხეთ 29-ე თავი – “აბების მიღების შეწყვეტის შემდეგ”.

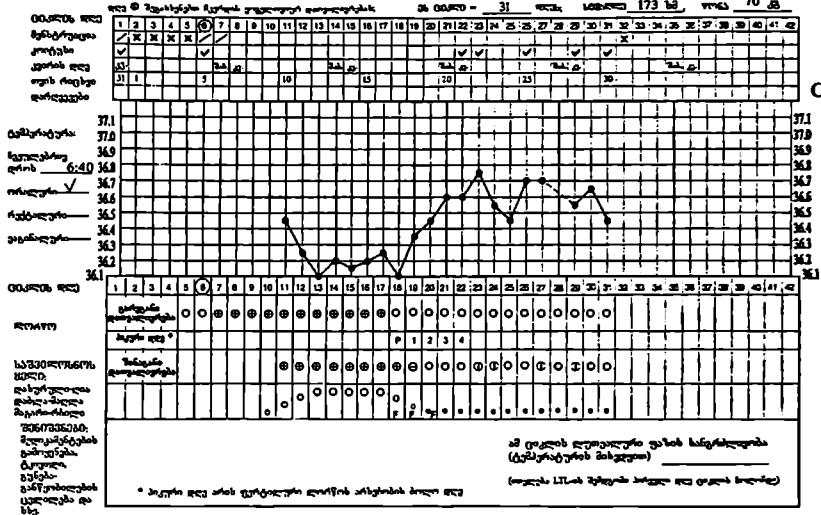
LTL – ტემპერატურის დაბალი დონე

HTL – ტემპერატურის მაღალი დონე

თბილისი № 1 ინვენიციური კვლევის ცენტრი 1993 წლის
 სააქტო № 33
 მისამართი: _____

რესპოდენტი: _____
 თანამდებობა: _____
 მისამართი: _____

ცხრილი 3



I შვახის დასასრული:

კლინიკური გამოცდილების წესით _____; 21/20 დღის წესით _____;
 დოზირების წესით _____; ბოლო მშრალი დღის წესით _____;

თერმული აღამასელის წინა 6 დღე _____; ტემპერატურის დაბალი დონე _____; ტემპ-
 პერატურის მაღალი დონე _____; "აიკური" დღე _____; საშვილოსნოს დახურვის 1-ლი
 დღე _____;

III შვახის დასაწყისი: წესით _____ = _____; C წესით = _____;

შენიშვნები:
 ტიპური ნიმუში R წესის გამოყენებისთვის; იხ. მე-12 თავი.

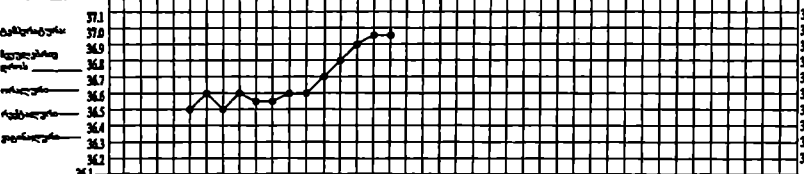
თარიღი № 91 თბილისი 1993 წელი
 სააქროს კაპიტალი 41
 მისამართი ბარა

რჩა ცილის ცაქარაზონის რაოდენობა 24, ბაქტერი 31
 ცილის ცაქარაზონის თანაობა 90 საჭირო ცილის
 საჭირო რაოდენობა ანტიბიოტიკების რაოდენობა 13, 24 ცილის ბიომასა

რეცეპტი შეასრულეთ ჩვენი უფლებიანი დოკუმენტის

მცირე - 27 რეცეპტი სიხშირე 170, რჩა 36

ცილის რაოდენობა	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42										
მეტირეცეპტი																																																				
კონტროლი																																																				
კონტროლი																																																				
კონტროლი																																																				



ცილის რაოდენობა	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42										
კონტროლი	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
კონტროლი																																																				
კონტროლი																																																				

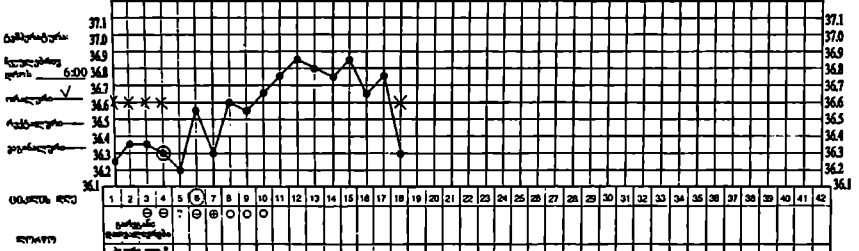
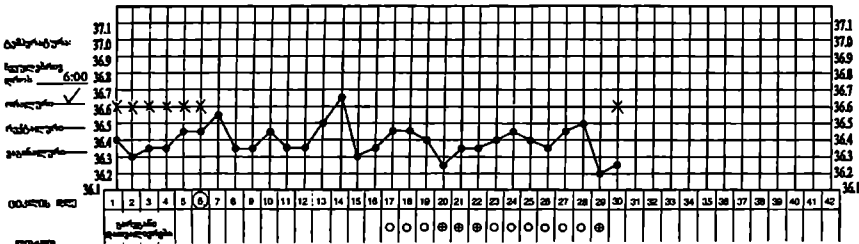
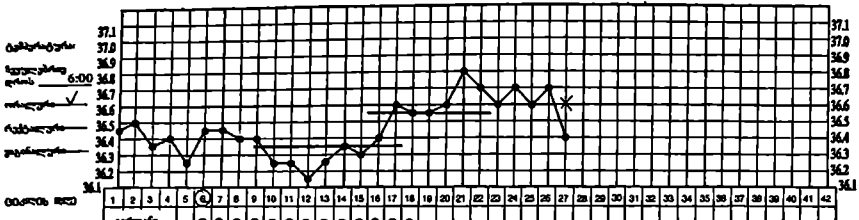
I შაზის დასასრული:

კლინიკური გამოცდილების წესით ____; 21/20 დღის წესით ____;
 დოურიზის წესით ____; ბოლო მშრალი დღის წესით ____;

თერმული აღამასვლის წინა 6 დღე ____; ტემპერატურის დაბალი დონე ____; ტემპერატურის მაღალი დონე ____; "პიკური" დღე ____; საშვილოსნოს დახურვის 1-ლი დღე ____;

III შაზის დასაწყისი: წესით ____ = ____; C წესით = ____;

შენიშვნები:
 ტიპური ნიმუში B წესის გამოყენებისთვის; იხ. მე-12 თავი.



აქ შეყვანილია 41 წლის ქალის სამი თანმიმდევრობითი ცხრილი.
 წინა ციკლების ხანგრძლივობის ცვალებადობა: 22 - 31 დღე.
 "x" 36.6 °C-ზე ასახავს სისხლიან გამონადენს.
 რამდენი ციკლია ამ წარმოდგენილი? _____

ცხრილი 10

I შაზის დასასრული:

კლინიკური გამოცდილების წესით _____; 21/20 დღის წესით _____;
 დოჟორიგის წესით _____; ბოლო მშრალი დღის წესით _____;

თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე _____; ტემპერატურის დაბალი დონე _____; ტემპერატურის მაღალი დონე _____; "პიკური" დღე _____; საშეილოსნოს დახურვის 1-ლი დღე _____;

III შაზის დასაწყისი: წესით _____ = _____; C წესით = _____;

შენიშვნები:
 სისხლდენა; იხ თავე 28.

თბილისი № 14 საავადმყოფოში წელი 1924

წინა თბილისი ინფორმაცია: თარიღი 27, ბინა 35

სახელი _____ ანაბი _____

თბილისი ინფორმაცია: უწყისი 19, რაიონი თბილისი

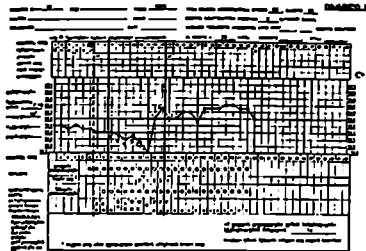
მისამართი _____

შარტის უბანი პარკის 1-ლი კლ. 17, 12 თბილისი მისამართი

დღე 6 შეტყობის მკვლელის კონკრეტული დროისთვის 26 თბილისი = 28 დღე სინდრომი 168, წონა 57

თბილისი დღე	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ტემპერატურა	37.1	37.0	36.9	36.8	36.7	36.6	36.5	36.4	36.3	36.2	36.1	36.0	35.9	35.8	35.7	35.6	35.5	35.4	35.3	35.2	35.1	35.0	34.9	34.8	34.7	34.6	34.5	34.4	34.3	34.2	34.1	34.0	33.9	33.8	33.7	33.6	33.5	33.4	33.3	33.2	33.1	33.0	32.9	32.8	32.7	32.6	32.5	32.4	32.3	32.2	32.1	32.0	31.9	31.8	31.7	31.6	31.5	31.4	31.3	31.2	31.1	31.0	30.9	30.8	30.7	30.6	30.5	30.4	30.3	30.2	30.1	30.0	29.9	29.8	29.7	29.6	29.5	29.4	29.3	29.2	29.1	29.0	28.9	28.8	28.7	28.6	28.5	28.4	28.3	28.2	28.1	28.0	27.9	27.8	27.7	27.6	27.5	27.4	27.3	27.2	27.1	27.0	26.9	26.8	26.7	26.6	26.5	26.4	26.3	26.2	26.1	26.0	25.9	25.8	25.7	25.6	25.5	25.4	25.3	25.2	25.1	25.0	24.9	24.8	24.7	24.6	24.5	24.4	24.3	24.2	24.1	24.0	23.9	23.8	23.7	23.6	23.5	23.4	23.3	23.2	23.1	23.0	22.9	22.8	22.7	22.6	22.5	22.4	22.3	22.2	22.1	22.0	21.9	21.8	21.7	21.6	21.5	21.4	21.3	21.2	21.1	21.0	20.9	20.8	20.7	20.6	20.5	20.4	20.3	20.2	20.1	20.0	19.9	19.8	19.7	19.6	19.5	19.4	19.3	19.2	19.1	19.0	18.9	18.8	18.7	18.6	18.5	18.4	18.3	18.2	18.1	18.0	17.9	17.8	17.7	17.6	17.5	17.4	17.3	17.2	17.1	17.0	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.0	-0.1	-0.2	-0.3	-0.4	-0.5	-0.6	-0.7	-0.8	-0.9	-1.0	-1.1	-1.2	-1.3	-1.4	-1.5	-1.6	-1.7	-1.8	-1.9	-2.0	-2.1	-2.2	-2.3	-2.4	-2.5	-2.6	-2.7	-2.8	-2.9	-3.0	-3.1	-3.2	-3.3	-3.4	-3.5	-3.6	-3.7	-3.8	-3.9	-4.0	-4.1	-4.2	-4.3	-4.4	-4.5	-4.6	-4.7	-4.8	-4.9	-5.0	-5.1	-5.2	-5.3	-5.4	-5.5	-5.6	-5.7	-5.8	-5.9	-6.0	-6.1	-6.2	-6.3	-6.4	-6.5	-6.6	-6.7	-6.8	-6.9	-7.0	-7.1	-7.2	-7.3	-7.4	-7.5	-7.6	-7.7	-7.8	-7.9	-8.0	-8.1	-8.2	-8.3	-8.4	-8.5	-8.6	-8.7	-8.8	-8.9	-9.0	-9.1	-9.2	-9.3	-9.4	-9.5	-9.6	-9.7	-9.8	-9.9	-10.0	-10.1	-10.2	-10.3	-10.4	-10.5	-10.6	-10.7	-10.8	-10.9	-11.0	-11.1	-11.2	-11.3	-11.4	-11.5	-11.6	-11.7	-11.8	-11.9	-12.0	-12.1	-12.2	-12.3	-12.4	-12.5	-12.6	-12.7	-12.8	-12.9	-13.0	-13.1	-13.2	-13.3	-13.4	-13.5	-13.6	-13.7	-13.8	-13.9	-14.0	-14.1	-14.2	-14.3	-14.4	-14.5	-14.6	-14.7	-14.8	-14.9	-15.0	-15.1	-15.2	-15.3	-15.4	-15.5	-15.6	-15.7	-15.8	-15.9	-16.0	-16.1	-16.2	-16.3	-16.4	-16.5	-16.6	-16.7	-16.8	-16.9	-17.0	-17.1	-17.2	-17.3	-17.4	-17.5	-17.6	-17.7	-17.8	-17.9	-18.0	-18.1	-18.2	-18.3	-18.4	-18.5	-18.6	-18.7	-18.8	-18.9	-19.0	-19.1	-19.2	-19.3	-19.4	-19.5	-19.6	-19.7	-19.8	-19.9	-20.0	-20.1	-20.2	-20.3	-20.4	-20.5	-20.6	-20.7	-20.8	-20.9	-21.0	-21.1	-21.2	-21.3	-21.4	-21.5	-21.6	-21.7	-21.8	-21.9	-22.0	-22.1	-22.2	-22.3	-22.4	-22.5	-22.6	-22.7	-22.8	-22.9	-23.0	-23.1	-23.2	-23.3	-23.4	-23.5	-23.6	-23.7	-23.8	-23.9	-24.0	-24.1	-24.2	-24.3	-24.4	-24.5	-24.6	-24.7	-24.8	-24.9	-25.0	-25.1	-25.2	-25.3	-25.4	-25.5	-25.6	-25.7	-25.8	-25.9	-26.0	-26.1	-26.2	-26.3	-26.4	-26.5	-26.6	-26.7	-26.8	-26.9	-27.0	-27.1	-27.2	-27.3	-27.4	-27.5	-27.6	-27.7	-27.8	-27.9	-28.0	-28.1	-28.2	-28.3	-28.4	-28.5	-28.6	-28.7	-28.8	-28.9	-29.0	-29.1	-29.2	-29.3	-29.4	-29.5	-29.6	-29.7	-29.8	-29.9	-30.0	-30.1	-30.2	-30.3	-30.4	-30.5	-30.6	-30.7	-30.8	-30.9	-31.0	-31.1	-31.2	-31.3	-31.4	-31.5	-31.6	-31.7	-31.8	-31.9	-32.0	-32.1	-32.2	-32.3	-32.4	-32.5	-32.6	-32.7	-32.8	-32.9	-33.0	-33.1	-33.2	-33.3	-33.4	-33.5	-33.6	-33.7	-33.8	-33.9	-34.0	-34.1	-34.2	-34.3	-34.4	-34.5	-34.6	-34.7	-34.8	-34.9	-35.0	-35.1	-35.2	-35.3	-35.4	-35.5	-35.6	-35.7	-35.8	-35.9	-36.0	-36.1	-36.2	-36.3	-36.4	-36.5	-36.6	-36.7	-36.8	-36.9	-37.0	-37.1	-37.2	-37.3	-37.4	-37.5	-37.6	-37.7	-37.8	-37.9	-38.0	-38.1	-38.2	-38.3	-38.4	-38.5	-38.6	-38.7	-38.8	-38.9	-39.0	-39.1	-39.2	-39.3	-39.4	-39.5	-39.6	-39.7	-39.8	-39.9	-40.0	-40.1	-40.2	-40.3	-40.4	-40.5	-40.6	-40.7	-40.8	-40.9	-41.0	-41.1	-41.2	-41.3	-41.4	-41.5	-41.6	-41.7	-41.8	-41.9	-42.0	-42.1	-42.2	-42.3	-42.4	-42.5	-42.6	-42.7	-42.8	-42.9	-43.0	-43.1	-43.2	-43.3	-43.4	-43.5	-43.6	-43.7	-43.8	-43.9	-44.0	-44.1	-44.2	-44.3	-44.4	-44.5	-44.6	-44.7	-44.8	-44.9	-45.0	-45.1	-45.2	-45.3	-45.4	-45.5	-45.6	-45.7	-45.8	-45.9	-46.0	-46.1	-46.2	-46.3	-46.4	-46.5	-46.6	-46.7	-46.8	-46.9	-47.0	-47.1	-47.2	-47.3	-47.4	-47.5	-47.6	-47.7	-47.8	-47.9	-48.0	-48.1	-48.2	-48.3	-48.4	-48.5	-48.6	-48.7	-48.8	-48.9	-49.0	-49.1	-49.2	-49.3	-49.4	-49.5	-49.6	-49.7	-49.8	-49.9	-50.0	-50.1	-50.2	-50.3	-50.4	-50.5	-50.6	-50.7	-50.8	-50.9	-51.0	-51.1	-51.2	-51.3	-51.4	-51.5	-51.6	-51.7	-51.8	-51.9	-52.0	-52.1	-52.2	-52.3	-52.4	-52.5	-52.6	-52.7	-52.8	-52.9	-53.0	-53.1	-53.2	-53.3	-53.4	-53.5	-53.6	-53.7	-53.8	-53.9	-54.0	-54.1	-54.2	-54.3	-54.4	-54.5	-54.6	-54.7	-54.8	-54.9	-55.0	-55.1	-55.2	-55.3	-55.4	-55.5	-55.6	-55.7	-55.8	-55.9	-56.0	-56.1	-56.2	-56.3	-56.4	-56.5	-56.6	-56.7	-56.8	-56.9	-57.0	-57.1	-57.2	-57.3	-57.4	-57.5	-57.6	-57.7	-57.8	-57.9	-58.0	-58.1	-58.2	-58.3	-58.4	-58.5	-58.6	-58.7	-58.8	-58.9	-59.0	-59.1	-59.2	-59.3	-59.4	-59.5	-59.6	-59.7	-59.8	-59.9	-60.0	-60.1	-60.2	-60.3	-60.4	-60.5	-60.6	-60.7	-60.8	-60.9	-61.0	-61.1	-61.2	-61.3	-61.4	-61.5	-61.6	-61.7	-61.8	-61.9	-62.0	-62.1	-62.2	-62.3	-62.4	-62.5	-62.6	-62.7	-62.8	-62.9	-63.0	-63.1	-63.2	-63.3	-63.4	-63.5	-63.6	-63.7	-63.8	-63.9	-64.0	-64.1	-64.2	-64.3	-64.4	-64.5	-64.6	-64.7	-64.8	-64.9	-65.0	-65.1	-65.2	-65.3	-65.4	-65.5	-65.6	-65.7	-65.8	-65.9	-66.0	-66.1	-66.2	-66.3	-66.4	-66.5	-66.6	-66.7	-66.8	-66.9	-67.0	-67.1	-67.2	-67.3	-67.4	-67.5	-67.6	-67.7	-67.8	-67.9	-68.0	-68.1	-68.2	-68.3	-68.4	-68.5	-68.6	-68.7	-68.8	-68.9	-69.0	-69.1	-69.2	-69.3	-69.4	-69.5	-69.6	-69.7	-69.8	-69.9	-70.0	-70.1	-70.2	-70.3	-70.4	-70.5	-70.6	-70.7	-70.8	-70.9	-71.0	-71.1	-71.2	-71.3	-71.4	-71.5	-71.6	-71.7	-71.8	-71.9	-72.0	-72.1	-72.2	-72.3	-72.4	-72.5	-72.6	-72.7	-72.8	-72.9	-73.0	-73.1	-73.2	-73.3	-73.4	-73.5	-73.6	-73.7	-73.8	-73.9	-74.0	-74.1	-74.2	-74.3	-74.4	-74.5	-74.6	-74.7	-74.8	-74.9	-75.0	-75.1	-75.2	-75.3	-75.4	-75.5	-75.6	-75.7	-75.8	-75.9	-76.0	-76.1	-76.2	-76.3	-76.4	-76.5	-76.6	-76.7	-76.8	-76.9	-77.0	-77.1	-77.2	-77.3	-77.4	-77.5	-77.6	-77.7	-77.8	-77.9	-78.0	-78.1	-78.2	-78.3	-78.4	-78.5	-78.6	-78.7	-78.8	-78.9	-79.0	-79.1	-79.2	-79.3	-79.4	-79.5	-79.6	-79.7	-79.8	-79.9	-80.0	-80.1	-80.2	-80.3	-80.4	-80.5	-80.6	-80.7	-80.8	-80.9	-81.0	-81.1	-81.2	-81.3	-81.4	-81.5	-81.6	-81.7	-81.8	-81.9	-82.0	-82.1	-82.2	-82.3	-82.4	-82.5	-82.6	-82.7	-82.8	-82.9	-83.0	-83.1	-83.2	-83.3	-83.4	-83.5	-83.6	-83.7	-83.8	-83.9	-84.0	-84.1	-84.2	-84.3	-84.4	-84.5	-84.6	-84.7	-84.8	-84.9	-85.0	-85.1	-85.2	-85.3	-85.4	-85.5	-85.6	-85.7	-85.8	-85.9	-86.0	-86.1	-86.2	-86.3	-86.4	-86.5	-86.6	-86.7	-86.8	-86.9	-87.0	-87.1	-87.2	-87.3	-87.4	-87.5	-87.6	-87.7	-87.8	-87.9	-88.0	-88.1	-88.2	-88.3	-88.4	-88.5	-88.6	-88.7	-88.8	-88.9	-89.0	-89.1	-89.2	-89.3	-89.4	-89.5	-89.6	-89.7	-89.8	-89.9	-90.0	-90.1	-90.2	-90.3	-90.4	-90.5	-90.6	-90.7	-90.8	-90.9	-91.0	-91.1	-91.2	-91.3	-91.4	-91.5	-91.6	-91.7	-91.8	-91.9	-92.0	-92.1	-92.2	-92.3	-92.4	-92.5	-92.6	-92.7	-92.8	-92.9	-93.0	-93.1	-93.2	-93.3</

ცხრილების ანალიზი



ცხრილი 1. იდეალური დამთხვევა

I ფაზის დასასრული:

კლინიკური გამოცდილების წესით = 6; 21/20 დღის წესით = 6;

დოკუმენტის წესით = 4; ბოლო შპრალი დღის წესით = 8;

თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 9-14; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.4 °C;

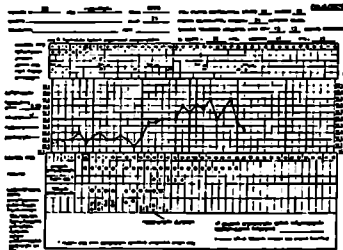
ტემპერატურის მაღალი დონე 36.6 °C; "პიკური" დღე = 13; საშუალოდონის დახურვის I-ლი დღე = 14;

III ფაზის დასაწყისი: C წესით = 17; ამ შემთხვევაში აღინიშნება იდეალური დამთხვევა.

I ფაზის დასასრული. ამ ციკლში აღინიშნება ლორწოს არსებობის 5 დღიანი მონაკვეთი, გამოყოფის დაწყების დღიდან (დღე 9) პიკური დღის ჩათვლით. ლორწოს 5 დღიანი მონაკვეთი წარმოადგენს მინიმუმ იმისათვის, რომ დავეყრდნეთ ბოლო შპრალი დღის წესს, 21 დღის წესის ლიმიტების გარეშე. ეს ნიშნავს, რომ თუ თქვენი ლორწოს არსებობის ხანგრძლივობა მისი გამოყოფის დაწყების დღიდან პიკური დღის ჩათვლით მუდმივად არის 5 დღეზე ნაკლები, მაშინ ბოლო შპრალი დღის წესი თქვენ ვერ მოგცემთ საჭრუნო ინფორმაციას ანუ ე.წ. "შპრალი დღის" ორსულობის განვითარების რისკი მცირეა, თუ პიკურ დღემდე ლორწო აღინიშნება მინიმუმ 4 დღის განმავლობაში. თუ პიკურ დღემდე ლორწო არ აღინიშნება 4 დღით ადრე, მაშინ უმჯობესია I ფაზის დასასრული განსაზღვროთ რომელიმე სხვა წესით.

III ფაზის დასაწყისი. I-ლი ცხრილი მოიცავს ყველა იმ ნიშნის იდეალურ დამთხვევას, რომლებიც ახასიათებს III ფაზის დასაწყისს. თერმული აღმასვლის მე-3 დღე, გამოშრობის მე-4 დღე და საშვილოსნოს ყელის დახურვის მე-4 დღე ემთხვევა ერთმანეთს ციკლის მე-17 დღეს. პოსტ-ოულაციური უნაყოფოობა იწყება ამ დღის საღამოს.

ცხრილი 2. K წესის ტიპური ინტერპრეტაცია



I ფაზის დასასრული:

კლინიკური გამოცდილების წესით = 5; 21/20 დღის წესით = 4;

დოკუმენტის წესით = 6; ბოლო შპრალი დღის წესით = 6;

თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 9-14; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.35 °C;

ტემპერატურის მაღალი დონე 36.55 °C; "პიკური" დღე = 16; საშვილოსნოს დახურვის I-ლი დღე = 16;

III ფაზის დასაწყისი: K წესით = 18; C წესით = 20.

I ფაზის დასასრული. ამ ქალბატონმა შინაგანი ლორწო აღმოაჩინა მე-7 დღეს. მაშასადამე მე-6 დღე იყო ბოლო შპრალი დღე. ბოლო 12 ციკლის მიხედვით თერმული აღმასვლის ყველაზე ადრეული დღე არის მე-13 დღე დოკუმენტის წესის მიხედვით მას გაკლებთ 7-ს და ვეღებულობთ 6-ს. ე. ი. დოკუმენტის წესის მიხედვით I ფაზის ბოლო დღე არის მე-6 დღე.

20/21 დღის წესის 20 დღის ვარიანტს ვიყენებთ მაშინ, როდესაც გვაქვს 12 თვეზე მეტი გამოცდილება. ამ შემთხვევაში გამოდის, რომ I ფაზის ბოლო დღე არის მე-4 დღე. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ უფრო კონსერვატიული 21 დღის წესი.

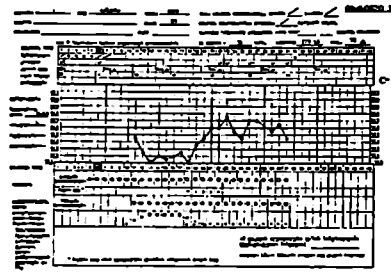
ყველი აგრძელებდა სქესობრივ კავშირებს მე-7 - მე-8 დღეებში, მიუხედავად იმისა, იცოდნენ, რომ ეს უკვე II ფაზის დღეები იყო. ეს რისკის გაწვევაა და ნორმალური ფერტილობის უნარის მქონე წვეილში ასეთი ქმედება ადრე თუ გვიან დასრულდება ორსულობით. ეს ციკლი 28 დღიანია, მაგრამ ამ ქალს წარსულში აღენიშნებოდა 24 დღიანი ციკლი, რაც ნიშნავს, რომ რომელიმე ციკლში ოულაცია შესაძლოა განვითარდეს უფრო ადრე ვიდრე ამ ციკლში.

ყველმა ამ "რისკის გაწვევას" დაამატა სქესობრივი კავშირები მიმდევრობით დღეებში. ზოგიერთი ქალი ფიქრობს, რომ შეუძლია განასხვავოს ლორწო და სპერმის ნარჩენები ერთ-

მანეთისგან, მაგრამ ეს შეუძლებელია მაშინ, როდესაც ლორწოს გამოყოფა იწყება იმ დღეს, როდესაც ამწვეთ სურმის ნარჩენებს გარდა ამისა, არსებობს მიმდევრობით დღეებში სქესობრივი კავშირების შეზღუდვის სხვა მიზეზიც: მიმდევრობით დღეებში სქესობრივმა კავშირებმა შესაძლოა შეცვალოს საშოს გარემო და გაახანგრძლივოს სურმის სიცოცხლისუნარიანობა.

III ფაზის დასაწყისი. თერმული აღმასვლა წინ უსწრებს ლორწოს გამოშრობის პროცესს. K წესი საჭიროებს გამოშრობის სულ მცირე 2 დღის გადაკეთას სრული თერმული აღმასვლის 3 ან მეტ დღესთან. ამ შემთხვევაში ეს არის მე-18 დღე, სადაც იკეთება სრული თერმული აღმასვლის 4 დღე და გამოშრობის 2 დღე. C წესის მიხედვით II ფაზა იწყება მე-20 დღეს და ეს ზედმეტად კონსერვატიულია გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც ორსულობის თავიდან აცილების ძლიერ სერიოზული მიზეზი გაკეთ.

ცხრილი 3. R წესის ტიპური ინტერპრეტაცია



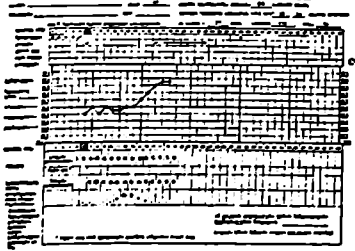
I შაზის მასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6 ? ; 21/20
 დღის წესით = 5/0 ;
 დოურინგის წესით = 5/0 ; ბოლო მშრალი დღის წესით = 5/0 ;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 13-18 ; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.25 °C ; ტემპერატურის მაღალი დონე 36.45 °C ; "პიკური" დღე 18 ; საშვილოსნოს დახურვის 1 დღე 18 ;
 III შაზის მასაწყისი: R წესით = 21 ; C წესით = 22 .

I ფაზის დასასრული. ეს ცხრილი არის ამ ქალბატონის მიერ შედგენილი პირველი ცხრილი. ამიტომ I ფაზის იმ წესებს, რომლებიც ცხრილებს შედგენის გამოცდილებას საჭიროებს, ვერ გამოვიყენებთ. თუმცა თუ ქალს ახსოვს, რომ თავისი ბოლო ნორმალური 12 ციკლი (აბების გარეშე) 26 დღეზე ნაკლები ხანგრძლივობის არ ყოფილა, კლინიკური გამოცდილების წესის გამოყენება შესაძლებელია და მისი მიხედვით I-ლი ფაზის ბოლო დღე არის მე-6 დღე. მიუხედავად ამისა, CCL -ის რეკომენდაცია უტყვევლია: I ფაზაში წვეულებმა უშუალოდ თავი შეიკავოს სქესობრივი კავშირებისგან თავიანთი პირველი ციკლის განმავლობაში, იმისათვის, რომ ქალი მიენიოს ლორწოს სურმის ნარჩენებისგან განსხეავებას.

III ფაზის დასაწყისი. აქ გვაქვს მეორე თერმული აღმასვლის 3 დღე რომელიც იკეთება გამოშრობის 3 დღესთან. მაშასადამე R წესის მიხედვით III ფაზა იწყება 21-ე დღის საღამოს. C წესი საჭიროებს სრული თერმული აღმასვლის 3 დღის და გამოშრობის 4 დღის გადაკეთას. 22-ე დღე აკმაყოფილებს ამ მოთხოვნებს.

ზოგადად, ქალი, რომელმაც შეავსო ეს ცხრილი, ცხოვრობდა ისეთ შტატში, სადაც CCL-ს ძალიან ცოტა მასწავლებლები ჰყავს. ამიტომ მან გაიარა CCL-ის სახლში შესწავლის კურსი. თავისი პირველი ციკლის განმავლობაში წარმატებით განახორციელა დაკვირვება გარეგან ლორწოზე, შინაგან ლორწოზე და საშვილოსნოს ყელზე, ისევე როგორც ტემპერატურულ მონაცემებზე. მაგრამ ჩვენ გირჩევთ ტემპერატურაზე დაკვირვებას დაწყებას მაქსიმუმ მე-6 დღიდან. მიუხედავად ამისა, ამ ქალბატონმა მოახდინა თვითინსტრუქტაჟის კარგი დემონსტრირება.

ცხრილი 4. B წესის ტიპური ინტერპრეტაცია



I შაზის მასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 5 ; 21/20 დღის წესით = 4 ;
 დოურინგის წესით = 6 ; ბოლო მშრალი დღის წესით = 7 ;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 8-13 ; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.6 °C ; ტემპერატურის მაღალი დონე 36.8 °C ; "პიკური" დღე 12 ; საშ-

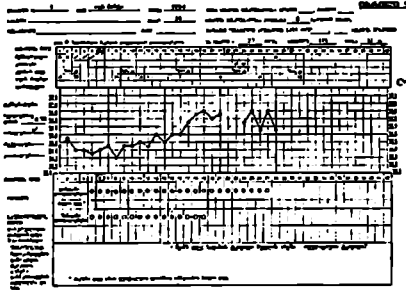
ვილოსნოს დახურვის I-ლი დღე 14; III ფაზის მასაჟისი: B წესით - 16; C წესით - 17.

I ფაზა. მე-6 დღეს აღინიშნულია სკერმის ნარჩენების არსებობა. ეს ნიშნავს, რომ კოიტუსი პქონდათ ამ დღის დილით. სტანდარტული წესი ასეთია - "დაუშვებელია დილით" I ფაზის განმავლობაში. ამ წესის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ლორწოს გამოყოფა შესაძლოა ამ დღის დილით უკვე დაწყებული იყოს, მაგრამ ქაღმა ის ვერ შეამჩნიოს სხეულის პორიოსტალური მდებარეობის გამო.

ამ ქაღმატონის ლორწოს პერიოდი იყო 5 დღიანი, ანუ იმ მინიმალური ხანგრძლივობის, რაც სტირდება ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენებას.

III ფაზა. მეორე თერმული აღმასვლის 3 დღე იკვეთება პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის 4 დღეთან. B წესის მიხედვით მე-16 დღე არის III ფაზის პირველი დღე. C წესი საჭიროებს სრული თერმული აღმასვლის 3 დღის და გამოშრობის 4 ან მეტი დღის გადაკეთას. მე-17 დღე აკმაყოფილებს ამ მოთხოვნებს. B წესი შესაძლოა დაკმაყოფილდეს საერთო თერმული აღმასვლის 3 დღით. მე-14 დღეს ტემპერატურა რომ ყოფილიყო 36,65 °C, B წესით III ფაზის პირველი დღე მაინც იქნებოდა მე-16 დღე.

ცხრილი 5. აბების მიღების შეწყვეტის შემდგომი პერიოდი



I ფაზის მასასრული: არ ისახლება აბების მიღების შეწყვეტის შემდგომ პირველი სამი ციკლის განმავლობაში.

თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 11-16; ტემპერატურის დაბალი დონე 36,6 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე 36,8 °C; "პიკური" დღე 16. მაგრამ ა/ი; საშელოსნოს დახურვის I-ლი დღე მონაცემი არ არის; III ფაზის მასაჟისი: აბების მიღების შეწყვეტის შემდგომი წესით - 21-ე დღე

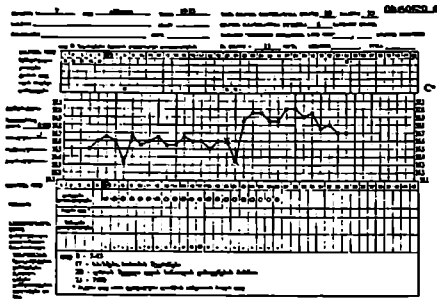
I ფაზა. აბების მწარმოებელი კომპანიები აფრთხილებენ მათ, ვინც წყვეტს მათ მიღებას, რომ არ დაორსულდნენ ბოლო აბის მიღების შემდეგ პირველი 3 თვის განმავლობაში. ისინი შიშობენ ახალშობილთა თანდაყოლილი დეფექტების შესაძლო განვითარების გამო. რადგანაც დაუაბე-მაე ორსულობათა უმეტესი ნაწილი მოდის I ფაზის ბოლოს განხორციელებულ აკშირებზე, ჩვენ ეურჩეით ასეთ წყვილებს შეიკავონ თავი I და II ფაზის პერიოდში, პირველი 3 ციკლის განმავლობაში.

წყვილმა სწორად განსაზღვრა LTL-ი მე-11 - მე-16 დღეების საფუძველზე.

III ფაზა. აბების მიღების შეწყვეტის შემდგომი წესი, ანუ აბების შემდგომი წესი პრინციპულად არის 5 დღის "მხოლოდ ტემპერატურის წესი" (იხ. 29-ე თავი). ის იწყება 4-დღის "მხოლოდ ტემპერატურის" წესით, რომელიც განხილულია 26-ე თავში. შემდეგ მას ემატება ერთი დღე დამწყებთათვის. არ არის აუცილებელი, რომ თერმული აღმასვლის პირველი 2 მონაცემი იყოს LTL-ზე 2/10 °C-ით მაღლა, მაგრამ ბოლო სამი მონაცემი აუცილებლად უნდა იმყოფებოდეს HTL-ზე. ამ შემთხვევაში ბოლო 4 მონაცემი იმყოფება HTL-ის დონეზე და მის მაღლა.

ზოგჯერ მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობა გრძელდება თერმული აღმასვლის დასაწყისის შემდეგაც. ჩვეულებრივ, ჩვენ გვირჩევია, რომ გამოშრობის ან ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს არსებობის ერთი დღე მაინც იკეთებოდეს თერმულ აღმასვლასთან. ამ კონკრეტულ შემთხვევაში ქაღმატონს პქონდა თითქმის კლასიკური ლორწოს პერიოდი, განსაკუთრებით გარეგანი დათვალეობით. სხვა შემთხვევაში, პირველი ერთი ან ორი ციკლის განმავლობაში ლორწოს პერიოდი შესაძლოა იყოს გაფრთხილები და არ იძლეოდეს სარწმუნო ინფორმაციას. მაშასადამე, ჩვენ ვეფრდნობით მხოლოდ ტემპერატურულ წესს, სანამ ქალი გამოცდილებას არ შეიძენს ნორმალურ ლორწოს პერიოდზე დაკვირვებით. ჩვენი სტანდარტული რჩევაა: გამოიყენეთ აბების მიღების შეწყვეტის შემდგომი წესი პირველი 3 თვის განმავლობაში.

ცხრილი 6. ტემპერატურული მონაცემების გამოშრობის პროცესთან გადაკეთის აუცილებლობა



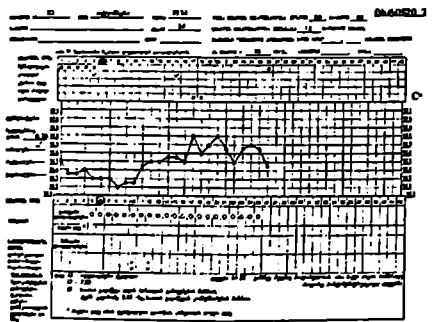
I ფაზის დასასრული: კლინიკური გამოცდილების წესით = 6; 21/20 დღის წესით = 4; დოურიანგის წესით = 4; ბოლო მშრალი დღის წესით = 4; თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 14-19; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.65 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე 36.85 °C; "პიკური" დღე 17; საშეილოსნოს დახურვის I-ლი დღე 18;
 III ფაზის დასასრულის: C წესით = 24.

I ფაზის დასასრული. მე-6 ცხრილზე აღინიშნება ხანგრძლივი ლორწო - მენსტრუაციიდან III ფაზის დასაწყისამდე. ამ სიტუაციაში ბოლო მშრალი დღის წესი ვერ გამოდგება, რადგან I ფაზაში მშრალი დღეები საერთოდ არ აღინიშნება. როგორც კლინიკური გამოცდილების წესის, აგრეთვე 21 დღის წესის გამოყენებისათვის ჩვეულებრივ საჭიროა ლორწოს არარსებობა. თუმცა პირველი 6 დღის გამოცდილება შეძენილი იქნა ლორწოზე დაკვირვების გარეშე. მაშასადამე, თუ ამ ქალს მუდმივად აღენიშნება ხანგრძლივი ლორწო, რომელიც მოიცავს მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობის საკმარის რაოდენობით დღეებს, მაშინ ნაკლებად-ფერტილური მე-6 დღე ამ შემთხვევაშიც ასეთი იქნება. მითუქმებს, რომ კლინიკური გამოცდილების წესით მიუღებელ მე-6 დღე 21 დღის წესის გამოყენებითაც I ფაზის საზღვრებში ექცევა. თუ 21 დღის წესით I ფაზის დასასრული მე-6 დღემდე იქნებოდა, მაშინ ამ წყვილს I ფაზის დასასრულად უნდა მიეჩნია მე-5 დღე, ან ის დღე, რომელიც გამოვიდოდა 21 დღის წესით.

LTL-ის განსაზღვრა. LTL-ის განსაზღვრის დროს იგნორირება გაუწიეთ მე-20 და 21-ე დღეების შესაბამის ტემპერატურულ მონაცემებს, რადგანაც ისინი დაბალია იმიტომ, რომ ტემპერატურა ამ დღეებში არ ყოფილა გაზომილი ჩვეულ დროს. დროის შეცვლის შემდეგ ტემპის ორგანიზმს ჩვეულებრივ 3 დღე სჭირდება შეგუებისთვის. გაზაფხულზე საათის გადაწევის გამო, მე-20 დღეს ტემპერატურა გაზომილი იყო ერთი საათით, ხოლო 21-ე დღეს კი ორი საათით ადრე. მაშასადამე, LTL-ის განსაზღვრისთვის გამოიყენეთ მე-14 - მე-19 დღეების შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემები.

III ფაზის დასაწყისი. მე-6 ცხრილი ასახავს სიმპტო-თერმული მეთოდის მოთხოვნას: ტემპერატურის აწევის სულ ცოტა სამი დღე უნდა იკეთებოდეს გამოშრობის დღეებთან. ზოგჯერ, (თუმცა იშვიათად) ოუულაციას ადილი აქვს დაგვიანებით, პიკურ დღეს + 3 დღის შესაბამისად. ალბათ მსგავსი შემთხვევაა ასახული მე-6 ცხრილზე, რაც ხსნის თერმული აღმასვლის შეყოვნებას (იწყება 22 დღეს) პიკური დღის მიმართ (მე-17 დღე). სხვადასხვა მონაცემების შეჯერება წარმოადგენს სიმპტო-თერმული მეთოდის არსს.

ცხრილი 7. ლორწოს მონაცემების ტემპერატურულ მონაცემებთან გადაკეთის აუცილებლობა



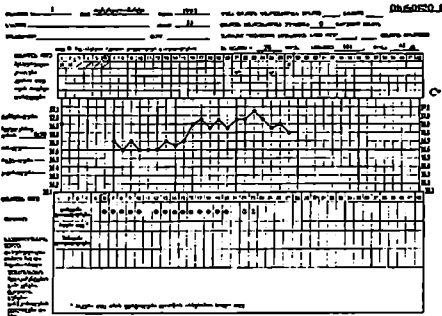
I ფაზის დასასრული: კლინიკური გამოცდილების წესით = 6; 21/20 დღის წესით = 6; დოურიანგის წესით = 4; ბოლო მშრალი დღის წესით = 6; თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 5-10; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.3 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე 36.5 °C; "პიკური" დღე 13; საშეილოსნოს დახურვის I-ლი დღე 4;
 III ფაზის დასასრულის: წესით K = 15; C წესით = 17.

I ფაზის დასასრული. სამი წესის მიხედვით I ფაზის ბოლო დღე არის მე-6 დღე. შემდეგ ციკლში: რადგანაც ეს ციკლი 25 დღისგან შედგება, I ფაზის ბოლო დღე შემდგომ ციკლებში იქნება მე-5 დღე 20 დღის წესის მიხედვით და, აგრეთვე, მე-5 დღე კლინიკური გამოცდილების წესის მიხედვითაც.

III ფაზის დასასრული. ამ ცხრილის მოყვანის მიზეზი ის არის, რომ ის ახდენს სიმპტომურ მუშაობას მეთოდის ძირითადი მოთხოვნის ილუსტრირებას: გამოშრობის 2 4 დღე (დღეების როდენობა დამოკიდებულია წესზე) უნდა იკეთებოდეს თერმულ აღმასვლასთან. როდესაც თქვენ გაქვთ ისრული თერმული აღმასვლის რამდენიმე დღე, უნდა დაელოდოთ გამოშრობის მინიმუმ მე-2 დღეს, იმისათვის, რომ გამოიყენოთ K წესი.

ეს ცხრილი ავებს მე-6 ცხრილს. მე-6 ცხრილი ასახავს ტემპერატურის აღმასვლაზე მოცდის აუცილებლობას, ხოლო მე-7 ცხრილი კი თერმულ აღმასვლასთან გადაკეთის მიზნით გამოშრობის მინიმუმ მე-2 დღისთვის მოცდის აუცილებლობას.

ცხრილი 8. არარეგულარული მაღალი ტემპერატურული მონაცემების "შეკრება"; მხოლოდ ტემპერატურის წესი



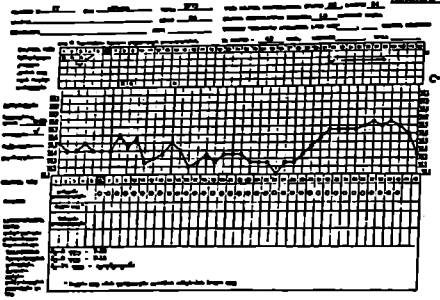
I ფაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 7; 21/20
 დღის წესით = 3; 1;
 დღურინგის წესით = 3; 1; ბოლო მშრალი
 დღის წესით = 3; 1;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 10-15; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.65 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე 36.85 °C;
 III ფაზის დასასრული: მხოლოდ ტემპერატურის წესით = 19

I ფაზის დასასრული. ეს არის NFP-ის პირველი ცხრილი ამერიკელი სამხედრო მოსამსახურე წვედლისათვის, რომელიც ცხოვრობს იაპონიაში და ეს მეთოდი შესწავლეს CCL-ის სასლში შესწავლის კურსით. თუმცა ქალს არ ჩაუწერია წინა ციკლების ცვალებადობა, მათ მიზნის, რომ ციკლები გრძელი იმდენად იყო, რომ უნდა გამოიყენებინათ კლინიკური გამოცდილების წესი და I ფაზის დასასრული განესაზღვრათ მე-4 დღით. სხვა წესები საჭიროებს ცხრილების შევსების გამოცდილებას და ამ შემთხვევაში მათ ვერ გამოიყენებთ.

III ფაზის დასაწყისი. მენტსტრუაციის შემდეგ ამ ქალს აღენიშნება მეტად-ფერტილური ტიპის ლორწოს გახანგრძლივებული გამოადენი. როდესაც ლორწოს მონაცემები ვერ გვეხმარება III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრაში, ჩვენ ვიყენებთ მხოლოდ-ტემპერატურულ წესს, რომელიც განხორციელდა 26-ე თავში. ეს წესი საჭიროებს თერმული აღმასვლის ოთხ დღეს, რომელთაგან ბოლო სამი თანმიმდევრობითი ტემპერატურული მონაცემი უნდა იმყოფებოდეს HTL-ზე. თუ თქვენ LTL-ს გაავლეთ 36,7 °C-ზე, მაშინ მხოლოდ-ტემპერატურის წესის გამოყენების პირობები არ შეიქმნება 23-ე დღემდე. გამოცდილი თვალი ადვილად შეამჩნევს, რომ ეს მეტად კონსერვატიული მიდგომა ამიტომ ჩვენ ვიყენებთ "შეკრების" პრინციპს.

არარეგულარული მაღალი ტემპერატურული მონაცემების "შეკრება". ეს მეთოდი განხილულია მე-6 თავში. მე-19 დღის ჩათვლით ჩვენ გვაქვს 4 კარგად აწეული ტემპერატურული მონაცემი. თუ თქვენ LTL-ს გაავლეთ 36,7 °C-ზე, ხოლო HTL-ს - 36,9 °C-ზე, მხოლოდ-ტემპერატურულ წესს ვერ გამოიყენებთ იმიტომ, რომ მე-18 დღის შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემი ეცემა HTL-ზე დაბლა. ასეთი აშკარა თერმული აღმასვლის არსებობის შემთხვევაში თქვენ შეგიძლიათ შეკრიბოთ მე-13 და მე-15 დღეების შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემები უახლოეს მაღალ მონაცემამდე - 36,65 °C-მდე. HTL გახდება 36,85 °C და შეიქმნება მხოლოდ-ტემპერატურის წესის მე-19 დღეს გამოყენების პირობა.

ცხრილი 9. "ორ-პიკიანი" ლორწოს ნიმუში.



I ფაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდების წესით = 6; 21/20
 დღის წესით = 6;
 დოზირების წესით = 4/1; ბოლო მზრალი
 დღის წესით = 6;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 23-28; ტემ-
 პერატურის დაბალი დონე 36.25 °C; ტემ-
 პერატურის მაღალი დონე 36.45 °C;
 "პიკური" დღეები 18 და 29; საშვილოსნოს
 დახუთვის 1-ლი დღე 4/1;
 III ფაზის დასასრული: წესით K = 32; C წესით
 = 33.

I ფაზის დასასრული. თუ თქვენ გაქვთ შეკითხვები I ფაზის ინტერპრეტაციასთან დაკავშირებით, გადახედეთ მე-11 თავს. ჩვენ არ გვაქვს მონაცემი დოზირების წესის გამოყენებისთვის.

III ფაზის დასაწყისი. ამ ცხრილის მოყვანის მიზნით არის: 1) "ორ-პიკიანი" ლორწოს ნიმუშის ილუსტრირება და 2) არაწვლადი ლორწოს პერიოდის ჩვენება. "ორ-პიკიანი" ლორწოს ნიმუში ახსნილია 27-ე თავში - "ლორწოს არარეგულარული ნიმუშები."

1) ლორწოს პერიოდი შესაძლოა დაიწყოს და დამთავრდეს ოველაციის გარეშე. ლორწოს პერიოდი მე-9 დღიდან მე-18 დღის ჩათვლით აჩვენებს ფერტილობის ნიშანს, მაგრამ მისი პიკური დღე არ იკვეთება თერმული აღმასვლით. ლორწოს მე-2 პერიოდს, რომელიც წარმოადგენილია მეტად-ფერტილური ლორწოთი, აღვივებთ აქვს 27-ე, 28-ე და 29-ე დღეების შესაბამისად. 29-ე დღე არის მე-2 პიკური დღე და ამ შემთხვევაში გამოშრობის პორცესი იკვეთება სრული თერმული აღმასვლით. III ფაზის დასაწყისი K წესის მიხედვით არის 32-ე დღე, ხოლო C წესის მიხედვით - 33-ე დღე.

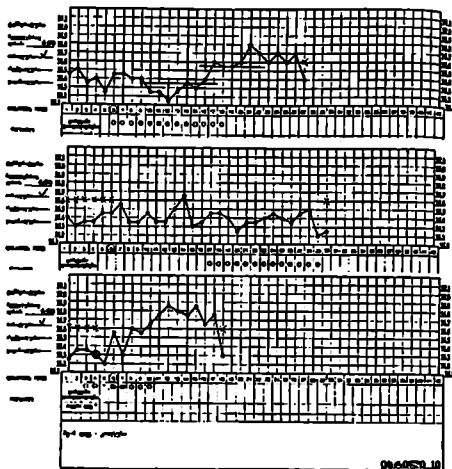
2) ზოგჯერ მეტად-ფერტილური ლორწოს პერიოდი არ მოიცავს წვლად ლორწოს. ეს არ არის პრობლემა: სისველის შეგრძნება ფერტილობის მნიშვნელოვანი ნიშანია. დააკვირდით ლორწოს მე-2 მოკლე პერიოდს 27-ე - 29-ე დღეების შესაბამისად. ქალმა შეაშინა, რომ თუმცა ეს არ იყო წვლადი ლორწო, მაგრამ პქონდა სხვანაირი სისველის შეგრძნება.

სიმპტომ-თერმული მეთოდი არ გვაძლევს III ფაზის დადგომის ნიშანს 32-ე დღემდე. თუმცა მხოლოდ-ლორწოს წესების (ოველაციის მეთოდი) მიხედვით 22-ე დღე არის III ფაზის პირველი დღე წვეთებმა, რომლებიც ამ მეთოდს იყენებენ, უნდა განაგრძონ ლორწოზე დაკვირვება და მეტად-ფერტილური ლორწოს აღმოჩენის შემთხვევაში კვლავ შეიკავონ თავი სქესობრივი კავშირის ბისგან. მეტი ინფორმაციისთვის იხილეთ 27-ე თავი.

თუ ქალი რომელიც იყენებს ოველაციის მეთოდს, გრძნობს სიმშრალეს III ფაზის განმავლობაში, მაგრამ პიკური დღის შემდეგ აღენიშნება ნაკლებად-ფერტილური ლორწო, უნდა განაგრძოს სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება.

ლორწო, რომელიც განჩნდა 37-ე დღეს, აგრეთვე იწვევს სისველის შეგრძნებას. ზოგ ქალს მუდმივად აღენიშნება სისველის შეგრძნება მენსტრუაციის წინა დღეებში. წვეილებს, რომლებიც იყენებენ სიმპტომ-თერმულ მეთოდს, შეუძლიათ იზნორირება გაუწიონ ასეთ ლორწოს თუ ამ ციკლში უკვე აღენიშნებოდათ თერმული აღმასვლა. ოველაციის მეთოდის მომხმარებლებმა ასეთ ლორწოს უნდა შეხეონ, როგორც ფერტილობის პოტენციურ ნიშანს. სწორედ ასეთი გაურკვეველი მდგომარეობების არსებობის გამო CCI-ი რეკომენდაციას უწევს სიმპტომ-თერმული მეთოდის სხვადასხვა მონაცემების შეჯერების წესებს.

ცხრილი 10. სისხლდენა



ცხრილების ეს სერია ასახავს ორ ციკლს. ზედა ცხრილზე წარმოდგენილია ერთი 26 დღიანი ციკლი, ხოლო შუა და ქვედა ცხრილებზე - ერთი 46 დღიანი ცხრილი, რომელიც გაწყვეტილია 30-ე დღეს დაწყებული სისხლდენით. ეს საკითხი განხილულია 28-ე თავში.

I ფაზის დასასრული. პირველ ციკლში: ჩათვალთ, რომ ამ ქალს აქვს 6 ციკლის გამოცდილება. მისი ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობა არის 22 დღე. კლინიკური გამოცდილების წესით = 4; 21/20 დღის წესით = 1; დოუინგის წესით = 4; ბოლო მშრალი დღის წესით = 5;

მეორე ციკლში: კლინიკური გამოცდილების წესის და 21 დღის წესის მონაცემები იგივეა. მშრალი დღის წესს ვერ გამოიყენებთ, რადგან მე-17 დღემდე ლორწოზე დაკვირვების მონაცემები აღნიშნული არ არის. ჩვენ ვერ ჩათვლით, რომ, რადგან მონაცემები არ არის, ლორწოც არ ყოფილა.

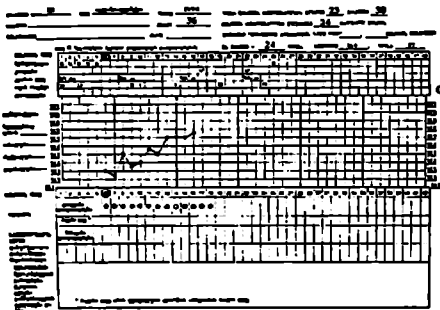
III ფაზის დასაწყისი. პირველ ციკლში. პირველ ციკლში აღინიშნება თვალსაჩინო თერმული აღმასვლა პიკური დღის შემდეგ. მაშასადამე: თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 10-15; ტემპერატურის დაბალი დონე 36,35 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე 36,55 °C; "პიკური" დღე 14; III ფაზის დასაწყისი: B წესით = 18. თერმული აღმასვლა გვს არ ტოვებს, რომ სისხლდენა რომელიც 27-ე დღეს იწყება, მენსტრუალური სისხლდენა და 27-ე დღეს ახალი ციკლი იწყება.

მეორე ციკლში, რომელიც შუა ცხრილიდან იწყება, აღინიშნება ლორწოს მოკლე პერიოდი მე-20 - 22-ე დღეების შესაბამისად, რომელსაც არ მოსდევს თერმული აღმასვლა. როდესაც 30-ე დღეს სისხლდენა იწყება, მას წინ არ უძღვის თერმული აღმასვლა. მაშასადამე ის არ შეიძლება მიჩნეულ იქნას ჰემორაგიკულ მენსტრუაციად და I ფაზის დასაწყისად. რადგანაც ამ სისხლდენას მოსდევს ლორწოს გაჩენა და თერმული აღმასვლა, მას ეწოდება "გარდევული სისხლდენა".

წყვილმა მიიჩნია ეს სისხლდენა მენსტრუაციად. ამიტომ მათ დაიწყეს ახალი ცხრილის შეესება და ჰქონდათ კორექსი მათი აზრით ციკლის მე-4 დღეს (შემოხაზული ტემპ. მონაცემი). სინამდვილეში "მე-4 დღე" იყო ციკლის 33-ე, ფერტილური დღე; "1-ლი დღე" არის იმ ციკლის 30-ე დღე, რომელიც დაიწყო შუა ცხრილიდან.

ქვედა ცხრილში, მე-6 დღის ტემპერატურული მონაცემი თერმული აღმასვლის წინა "საბაიკი". (იხ. 26-ე თავი, "არარეგულარული ტემპერატურული მონაცემები"). შეკრიბეთ ის 36,35 °C-მდე, უახლოს მაღალ ტემპერატურულ მონაცემამდე მე-2 დღიდან მე-7-ეს ჩათვლით. გამოიყენებთ საშუალო არითმეტიკულ (= 36,35). "შეკრებილი" LTL = 36,35 °C; HTL = 36,55 °C; პიკური დღე = "7"; III ფაზის დასაწყისი: K წესით = "მე-10 დღე." (სინამდვილეში 39-ე დღე). C წესით ამ შემთხვევაში ემბტება ერთი დღე.

ცხრილი 11. შერევა K წესთან ერთად

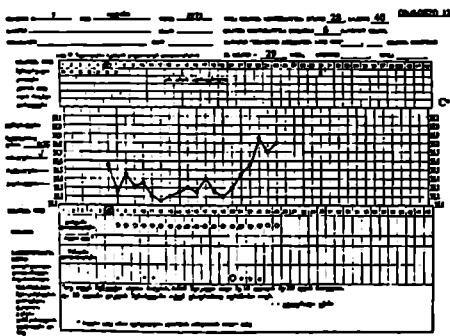


I შაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 5; 21/20
 დღის წესით = 3;
 დოზირების წესით = 5/5; ბოლო მშრალი
 დღის წესით = 6;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 7-12; ტემ-
 პერატურის დაბალი დონე 36.5 °C; ტემ-
 პერატურის მაღალი დონე 36.7 °C;
 "პიკური" დღე 12; საშეიღოსნოს დახურვის 1-
 ლი დღე 5/5;
 III შაზის დასაწყისი: წესით K = 15; C
 წესით = 16.

I ფაზის დასასრული. წესების გამოყენება არის თვითგანმარტებითი. თუ თქვენ მუდმივად გაქვთ ლორწოს პერიოდი, რომელიც მოიცავს 5 დღეს გამოყოფის დაწყებიდან პიკური დღის ჩათვლით, შეგიძლიათ ერთი ბოლო მშრალი დღის წესს. 5 დღიანი პერიოდი არის მინიმალური რეკომენდირებული პერიოდი.

შერევა K წესთან ერთად. მე-15 დღის ჩათვლით ჩვენ გვაქვს სამი აწვეული ტემპერატურული მონაცემი, რომლებიც სრულ თერმულ აღმასვლას შექმნიდნენ, ხელს რომ არ უშლიდეთ მე-11 დღის შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემი. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ "შერევის" პრინციპი და K წესი, რადგანაც გაქვთ ორიდან ერთი არჩევანი: 1) გამოშრობის სამი დღე და თერმული აღმასვლის სამი დღე ("შერევის" მერე) ან 2) გამოშრობის მხოლოდ ორი დღე და თერმული აღმასვლის ოთხი დღე, რომელთაგან ბოლო სამი იმყოფება ტემპერატურის მაღალ დონეზე. ეს კონკრეტული შემთხვევა ესადაგება პირველ ვარიანტს. შეერთეთ მე-11 დღის მონაცემი უახლოს მაღალ ტემპერატურულ მონაცემამდე - 36.5 °C-მდე და K წესით III ფაზის პირველი დღე იქნება მე-15 დღე. იხ. "არარეკლარული ტემპერატურული მონაცემების შერევა" მე-9 თავში და K წესი მე-12 თავში.

ცხრილი 12. შერევა R წესთან ერთად



I შაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
 21/20 დღის წესით = 7;
 დოზირების წესით = 5/5; ბოლო მშრალი
 დღის წესით = 10;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 15-20;
 ტემპერატურის დაბალი დონე 36.4 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36.6 °C;
 "პიკური" დღე 20; საშეიღოსნოს დახურვის 1-
 ლი დღე არასრული მონაცემია, ალბათ 21
 ;
 III შაზის დასაწყისი: წესით B = 24; C
 წესით = 25;
 ალტერნატიული ინტერპრეტაცია: "შერე-
 ვილი" LTL - 36.35 °C; წესით R = 23;
 C წესით = 24.

I ფაზის დასასრული. ახსნას არ საჭიროებს.

“შეკრება” R წესთან ერთად. “შეკრების” გარეშე, B წესით = 24 და C წესით = 25. იქნება ქმარი 23 – ში მიემტ ზაერება მივლინებაში. ამ დღეს განხორციელებული სქესობრივი კავშირი იქნება “რისკის განკვეთა”, თუ რომელიმე წესის გამოყენებით ეს დასაშვებია?

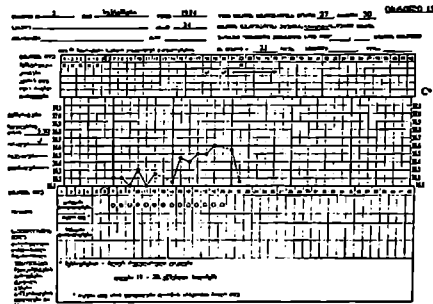
იმისათვის, რომ ვიყენებთ “შეკრებას” R წესთან ერთად, ჩვენ მადლობელი ვართ ექიმ რო-
ეტზურის, რომელმაც შეიმუშავა საფუძველი ამ წესისთვის.

R წესის გამოყენებისას, თქვენ შეგიძლიათ “შეკრივთ” თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემ-
პერატურული მონაცემიდან ერთი ტემპერატურული მონაცემი 0.5 °C-ით; ე. ი. შეკრივთ მე-17 დღის
ტემპერატურული მონაცემი და შეკრივილი LTL-ი იქნება 36.35 °C, ხოლო R წესის გამოყენებით კი
III ფაზის პირველი დღე იქნება 23-ე დღე.

ექიმის რჩევა. ეს ცხრილი დათარიღებულია 1973 წლით. ამ დროს ზოგიერთი ექიმი იყენებდა
კალენდრული რითმის მეთოდის ვარიაციებს. ამ ვარიაციას ერქვა 10 – 10 სისტემა და ეს უსაფუძ-
სინო რჩევა იყო 1973 წელსაც კი. მისი მიხედვით წვეილი ოფიკრება, რომ 21-ე დღე უნაყოფო იყო,
სინამდვილეში კი, 21-ე დღე რომელიც არის “პიკურ დღეს + 1 დღე”, არის მეტად ნაყოფიერი,
შესაძლოა ოეულაციის დღეც კი.

გრძელი ლორწოს პერიოდი; მოკლე ლუთეალური ფაზა. ლორწოს 10 დღიანი პერიოდი და 9
დღიანი ლუთეალური ფაზა (ტემპერატურული და ლორწოს მონაცემების მიხედვით) შესაძლოა მი-
უთითებდეს შორმონალურად არადაბალანსებულ ციკლზე. ქალს შეუძლია შამაქლოს ლორწოს
პერიოდი და გაახანგრძლივოს ლუთეალური ფაზა კეების გაუმჯობესებით, CCL-ით აქვეყნებს ბუ-
ლეტს – “ნაყოფიერება, ციკლი და კეება”, რომლის საშუალებითაც ქალები სწავლობენ თუ როგორ
გაუმჯობესონ თავიანთი კეება და შესაძლოა თავიანთი ციკლების ნიმუშები (იხ. “წყაროები”).

ცხრილი 13. ხელოვნურად შემოკლებული ლუთეალური ფაზა



I ფაზის დასასრული:
კლინიკური გამოცდილების წესით = 6 ? ;
21/20 დღის წესით = 6 ? ;
დოურიანის წესით = 4; ბოლო მშრალი
დღის წესით = 4;
თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 8-14; ტემ-
პერატურის დაბალი დონე 36.3 °C; ტემპერა-
ტურის მაღალი დონე 36.5 °C;
“პიკური” დღე 13; საშეილნოს დახურვის ბ-
ლი დღე 4;
III ფაზის დასაწყისი; წესით B = 17;
C წესით = 19.

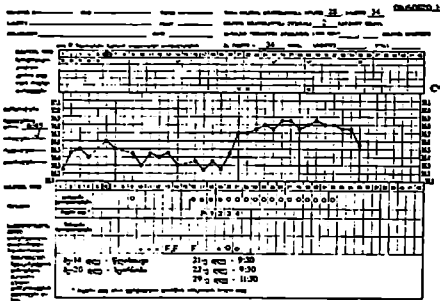
I ფაზის დასასრული. კითხვის ნიშანი, რომელიც დასმულია კლინიკური გამოცდილების
წესის შესაბამისად, ნიშნავს, რომ რაღაცან მე-6 დღეს ლორწოს მონაცემი არ არის, საეწვია ამ წე-
სით განსაზღვრული I ფაზის დასაწყისის ღირებულება. თქვენ უნდა დაიწყოთ ლორწოზე დაკ-
ვირება მენსტრუაციის დამთავრებისთანავე, ან არა უგვიანეს მე-6 დღისა. 21 დღის წესის შესა-
ბამისად დასმული კითხვის ნიშანი გამოხატავს ეჭვს, რომელიც იქმნება იმის გამო, რომ წარსული
ციკლების გამოცდილება შემოიფარგლება მხოლოდ მესხიერებაში არსებული ციკლებით. თუმცა
მეორეს მხრივ, ზოგიერთ ქალს აქვს შესანიშნევი მესხიერება მსგავს მოვლენებთან დაკავშირებით.
დოურიანის წესის და ბოლო მშრალი დღის წესის ამ შემთხვევაში ვერ გამოიყენებთ, რადგან ქალს
მხოლოდ ერთი ციკლის გამოცდილება აქვს.

III ფაზის დასაწყისი. B წესის მიხედვით III ფაზის დასაწყისი არის მე-17 დღე. მე-17 დღის
საღამოს განხორციელებული კოიტუსით დაორსულების რისკი არის 100 შემთხვევიდან ერთი
შემთხვევა წელიწადში. ამ მყარი თერმული აღმასვლის მე-4 დღისთვის მოცდის შემთხვევაში
დაორსულების რისკი მცირდება 1 – მდე 1000-დან.

მოკლე ლუთეალური ფაზა და მოკლე ციკლი. ამ ციკლის ხანგრძლივობა იყო მხოლოდ 21
დღე. ქმნის ეს შემდგომში 21 დღის წესის გამოყენების საფუძველს? ამ შემთხვევაში არა. ლუ-
თეალური ფაზა იყო ხელოვნურად შემოკლებული მე-19 და მე-20 დღეებში განხორციელებული
ძლიერი და შეუმეველი ფიზიკური აქტივობის შედეგად. როგორც ლორწოს, ასევე ტემპერატურული
მონაცემების მიხედვით ოეულაცია მოხდა მე-13 – მე-15 დღეების პერიოდში, ანუ ისეთ დროს, რო-
გორც მოსალოდნელია ნორმალური ხანგრძლივობის - 27–30 დღიანი ციკლების შემთხვევაში.

კლინიკური გამოცდილების და 21/20 დღის წესების მიზანი არის ის, რომ დაგიცვათ ნაადრევი ოფულაციის ან ნაადრევი ღორწოს ვერშემწვევისგან. რადგანაც ეს ციკლი შემოკლებული იქნა გარეგანი მიზეზებით, ამიტომ მისი გამოყენება შემდგომში აღნიშნულ წესებში ეერაიორ სარგებლობას ვერ მოგვიტანს.

ცხრილი 14. ვარგისი პიკური დღის და ვარგისი ტემპერატურული მონაცემების საჯიროება



I ფაზის დასასრული: კლინიკური გამოცდილების წესით = 6 ? ; 21/20 დღის წესით = 5,0 ; ბოლო მშრალი დღის წესით = 5,0 ; თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 14-20 ; ტემპერატურის დაბალი დონე 36,45 °C ; ტემპერატურის მაღალი დონე 36,65 °C ; "პიკური" დღე 19 ; საშეიღონოს დახურვის I-ლი დღე: არასაკმარისი მონაცემებია, შესაძლოა მე-19 დღე ; III ფაზის დასაწყისი: C წესით = 25 .

I ფაზის დასასრული. ციკლის პირველი 6 დღე მეტად უწყაოფოა იმ ქალთათვის, რომლებსაც აღენიშნებათ 26 დღიანი და მეტი ხანგრძლივობის ციკლები. კითხვის ნიშანი, რომელიც დასმულია კლინიკური გამოცდილების წესის შესაბამისად, ნიშნავს, რომ რადგან ჩაწერილი მშრალი დღეების სიმცირეა, საეჭვოა ამ წესით განსაზღვრული I ფაზის დასაწყისი ღირებულება. სხვა წესების გამოყენება ვერ ხერხდება გამოცდილების სიმცირის გამო. ამ ქალს გამოცდილებაც რომ ჰქონოდა, ბოლო მშრალი დღის წესს მაინც ვერ გამოიყენებდა, რადგან მე-9 დღემდე ღორწოსე დაეკირებდა არ უწარმოებია.

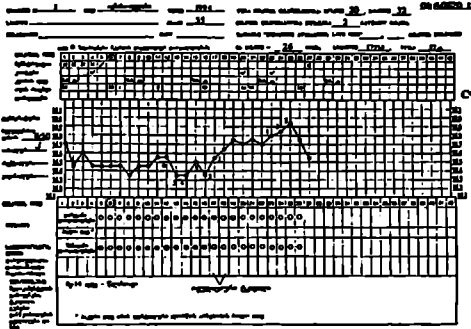
II ფაზა. მე-14 დღის კოიტუსი II ფაზას მიეკუთვნება.

III ფაზის დასაწყისი. მე-14 ცხრილი ასახავს ღორწოს მონაცემების ინტერპრეტაციის შეცდომას - მე-17 დღე მიჩნეულია პიკურ დღედ, მიუხედავად იმისა, რომ მას მომდევნო დღეებში არ მოსდევს ღორწოს ხარისხის შეცვლა. შესაძლოა ამ ქალმა დაუშეა ერთ-ერთი ყველაზე ხშირი შეცდომა - ყველაზე დიდი რაოდენობით ღორწოს არსებობის დღე მიიჩნია პიკურ დღედ. იხ. მე-7 თავი - "როგორ გავმართოთ ღორწოს მონაცემები."

მე-14 ცხრილი აგრეთვე ასახავს კრიტიკულ მომენტში - II ფაზის ბოლოს გამოყენებულ ტემპერატურულ მონაცემებს. მე-20 დღის ტემპერატურული მონაცემი ვარგისი მონაცემია, თუ ჩაეთვლით, რომ "სეირნობა" მხოლოდ ოთახში 5 წუთიანი სეირონის ტემპერატურის გაზომვის მომენტში. თუმცა 21-ე და 22-ე დღეებში ტემპერატურა გაზომილია ჩვეულ დროსე 2 საათით გვიან, ამიტომ მათი ჩათვლა თერმული აღმასვლის მონაცემთა შორის არ შეიძლება. 29-ე დღის ტემპერატურული მონაცემი არაფერს არ ცელებს. II ფაზაში ჩვენ გეგირდება მხოლოდ ვარგისი ტემპერატურული მონაცემები.

თერმული აღმასვლის ათვლა დაიწყეთ 23-ე დღიდან. C წესით III ფაზის პირველი დღე არის 25-ე დღე. მოვლდებოდა ინფორმაციით სიმპტომ-თერმული მეთოდის ეერცერთი წესი ვერ განსაზღვრავს მას უფრო ადრე. თუმცა, ამ ქალს 21-ე და 22-ე დღეებში ტემპერატურა 6,45 და 7:15 -ს შორის რომ გაეზომა, შესაძლოა ისინი შექმნიდნენ საერთო თერმულ აღმასვლას და B წესით III ფაზის პირველი დღე იქნებოდა 23-ე დღე. უფრო მეტიც, მე-15 დღეს რომ გეკონდეს ვარგისი ტემპერატურული მონაცემი, თერმული აღმასვლის წინა 6 დღეს შექმნიდა მე-14 - მე-19 დღეები. LTL-ი იქნებოდა 36,35 °C -ზე. მე-20 დღეზე მეტი ინფორმაციის და 21-ე 22-ე დღეების შესაბამისად ვარგისი მონაცემების არსებობის შემთხვევაში, R წესით III ფაზის პირველი დღე იქნებოდა 22-ე დღე.

ცხრილი 15. თერმული აღმასვლის წინა ექვსი ტემპერატურული მონაცემის გასაშუალება



I შაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
 21/20 დღის წესით = აღ;
 დოურიანის წესით = აღ; ბოლო მშრალი დღის წესით = აღ;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 12-17;
 ტემპერატურის დაბალი დონე 36,45 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36,65 °C;
 "პიკური" დღე 17; საშვილოსნოს დახურვის I-ლი დღე: შესაძლოა მე-17;
 III შაზის დასაწყისი: K წესით = 20;
 C წესით = 21;
 B წესით შეკრების გარეშე = 21;

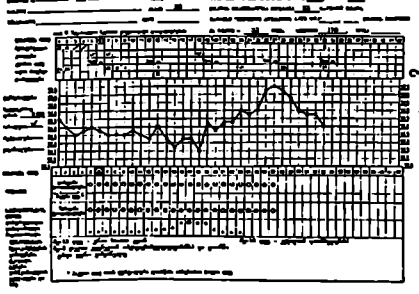
I ფაზის დასაწყისი. ამ ქალის მიერ პირველად ჩაწერილი ციკლი იყო 32 დღის ხანგრძლივობის. შემდეგი ციკლი - 30 დღის ხანგრძლივობის, ხოლო ეს ციკლი არის 26 დღის ხანგრძლივობის. ხანგრძლივობის ასეთი ცვალებადობის გამო ამ წვეტილმა მუჯოგუნისა I ფაზა არ განურტოს მე-5 დღეზე გვიან, სანამ უფრო მეტი ციკლის გამოცდილება დედროვებათ ხანგრძლივობის ცვალებადობის შესაფასებლად.

თერმული აღმასვლის წინა ექვსის შერჩევა. მე-17 დღის შესაბამის ტემპერატურული მონაცემი უნდა ჩაითვალოს თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემიდან ბოლო მონაცემად თუ თერმული აღმასვლის პირველ მონაცემად? ეს წესი არ არის, მაგრამ ძირითადი პრინციპია, რომ ასეთი ტემპერატურული მონაცემი ჩაითვალოს თერმული აღმასვლის წინა 6-ს შორის, სანამ არ გამოჩნდება, რომ ის ნამდვილად თერმული აღმასვლის ნაწილია. აქედან გამომდინარე, ჩვენ თერმული აღმასვლის წინა 6 დღეს განესაზღვრეთ მე-12 - მე-17 დღეებით.

თერმული აღმასვლის წინა ექვსი ტემპერატურული მონაცემის გასაშუალება. 20 დღის ჩათვლით ჩვენ გვაქვს სამი აწეული ტემპერატურა, რომელიც იკვეთება გამოშრობის სამი დღით. თუმცა მე-12 და მე-17 დღეების ტემპერატურული მონაცემები გაელენის ახდენს R წესის ინტერპრეტაციას. მართალია, მათი შეკრება 36,5 °C -მდე მიიწვება ვერ იძლევა III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრას მე-20 დღით. როდესაც ასეთი აშკარა ძლიერი თერმული აღმასვლა და გამოშრობის პროცესის გადაკვეთა, თქვენ შეიძლება გაასაშუალოთ თერმული აღმასვლის წინა ექვსი, ამ შემთხვევაში მე-12 - მე-17 დღეების ტემპერატურული მონაცემები. შედეგად ვიღებთ 36,45 °C-ს. K წესის გამოყენებით ვიღებთ მე-20 დღეს. შეკრების და გასაშუალების გარეშე LTL = 36,45 °C-ს. B წესით III ფაზის დასაწყისი კი არის 21-ე დღე.

კვების რაციონის შემოწმება. მცირედ შევოვნებულნი იკვლავითა, მოკლე ლუთაღური ფაზა და ის, რომ 179 სმ-ის სიმაღლის ქალი იწონის მხოლოდ 54 კგ-ს, კმინს მიზნებს, რომ ამ ქალს ვურჩიოთ შეამოწმოს თავის კვების და ფიზიკური აქტივობის წესი.

ცხრილი 16. საღი აზრი თუ რაციონალიზმი?



I შაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
 21/20 დღის წესით = 6;
 დოურიანის წესით = აღ; ბოლო მშრალი დღის წესით = 7;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 12, 14-18;
 ტემპერატურის დაბალი დონე 36,45 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36,65 °C;
 "პიკური" დღე 20;
 საშვილოსნოს დახურვის I-ლი დღე: 20;
 III შაზის დასაწყისი: K წესით = 23;
 C წესით = 24;

I ფაზის დასასრული. ამ ქალს წარსულში ოუულაციამდე ადენიშნებოდა ლორწოს ხანგრძლივი გამოადენი. ის მე-2 ციკლია, რაც დებულობის ოპტიმეტს, კეებით დანამატს, რომელიც ციკლის ნორმალისაციას უწყობს ხელს. მან შეამჩნია, რომ ლორწო გახდა უფრო გამჭვირავლე. ამ ქალს შემდგომშიც რომ გაგრძელდებოდა ლორწოს გრძელი პერიოდი, უმჯობესი იქნებოდა დაეყრდნობოდა საშვილოსნოს ყელის მონაცემებს და მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობას. მათ უნდა გადაეხედათ წინა 12 ცხრილზე და ენახათ აძლევდათ თუ არა ეს მონაცემები მათ პიკური დღემდე ან თერმულ აღმასვლამდე 6 დღით ნაადრევ ინფორმაციას იმისათვის, რომ იზოორიბზე გაეწიათ ნაკლებად-ფერტილური ლორწოსთვის. თუმცა მათ არ დასჭირდათ ამის გაკეთება, იმიტომ რომ მათ გააკეთეს სხვა რამ - შეიტანეს ცელილებები კეების რაციონში, რამაც შეცვალა ციკლის ნიმუში.

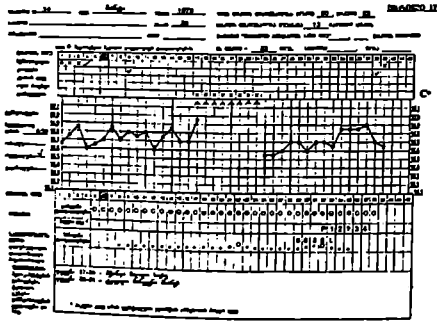
III ფაზა. რადგანაც LTL-ი არის 36,45 °C-ზე, K წესის მიხედვით III ფაზის პირველი დღე არის 23-ე დღე თუმცა განვიხილოთ მე-19 - 22-ე დღეების შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემები. როდესაც თქვენ ხედავთ ასეთ ძლიერ 4 დღიან თერმულ აღმასვლას, რომელიც იკვეთება გამოშრობის მინიმუმ ორი დღით, ალბათ გაინტერესებთ იქნებ რომელიმე წესით III ფაზის პირველი დღე განისაზღვროს 22-ე დღით. ამ შემთხვევაში ეს შეუძლებელია. თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურის გასაშუალებით ვიღებთ 36,6 °C-ს, რაც ჩვენ ვერაფერში გვეხმარება, რადგან მე-20 დღის შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემი 36,6 °C-ზე ქვემოთ ეცემა და და ხელს უშლის K წესით III ფაზის დასაწყისად 22-ე დღის განსაზღვრას.

მეორე მხრივ, გამოცდილი პირი, რომელიც ამ ცხრილს დახედავს, იცის, რომ III ფაზა იწყება 22-ე დღეს იმ შემთხვევაში, თუ ამ ქალის ნორმალური HTL-ი 36,6 °C-ს და 36,7 °C-ს შორის იმყოფება. თერმული აღმასვლა ბოლო სამი მონაცემით HTL-ზე მიზნების გარეშე არ "ხდება". ამ ცხრილს არ აქვს მინაწერები ტემპერატურის გვიან გაზომვის, დროის გადაწყვეის ან სხვა ცვლილებების შესახებ, რასაც შეეძლო შეეცვალა ტემპერატურული მონაცემები. "სადი აზრი" გვეკარნახობს, რომ აწეული ტემპერატურების მიზნები არის პროგნოსტიკონის მომტკბეული დონე, რაც ძირითადად მხოლოდ ოუულაციის შემდეგ აღინიშნება.

დასკვნა: ინტერპრეტაცია, რომლის მიხედვითაც III ფაზა 22 დღეს იწყება, ნორმალური წესების გამოყენებით არ ხერხდება. მაგრამ მისაღებია იმის განსჯა, რომ 36,65 °C ამ ქალის ნორმალური HTL-ის ფარგლებში იმყოფება. ჩვენ ამის საფუძველს გვაძლევს 4 დღიანი თერმული აღმასვლის სიძლიერე და მისი გადაკეთა გარეგანი დათვლიერებით გამოშრობის პროცესის 3 (შანაგანი - 2) დღესთან. მე-20 დღეს ტემპერატურა 36,65 °C-ზე რომ დარჩენილიყო, მაშინ K წესის გამოყენებისთვის დაბრკოლება არ იქნებოდა და III ფაზის დასაწყისად განისაზღვრებოდა 22-ე დღე. "სადი აზრი" გვეკარნახობს, რომ მე-20 დღის ჩაერება არ აუჭებს ამ თერმულ აღმასვლას, მითუმეტეს, რომ მას მოჰყვება ტემპერატურული მონაცემები, რომლებიც HTL-ზე იმყოფებიან.

ამ წყვილს სურდა დაორსულება, რაზეც მტკიცებებს ერთ-ერთ ყველაზე ფერტილურ - მე-18 დღეს განსორციელებული კოიტუსი. მათ წარსულში ჰქონდათ მეორადი უნაყოფობის პრობლემა. ამ წყვილმა ორსულობას მიადწია ამ ციკლიდან რამდენიმე თვის შემდეგ.

ცხრილი 17. გაწყვეტილი გამოშრობის პროცესი; ავადმყოფობა და შეყოვნებული ოუულაცია



I ფაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
 21/20 დღის წესით = 10;
 დოურინგის წესით = 10; ბოლო მშრალი დღის წესით = 13;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 28-33; ტემპერატურის მაღალი დონე 36,7 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე 36,9 °C;
 "პიკური" დღეები 23, 32;
 საშვილოსნოს დახურვის 1-ლი დღე 23, 33;
 III ფაზის დასაწყისი: B წესით = 37;
 C წესით = 10.

I ფაზის დასასრული. ახსნას არ საჭიროებს.

რექტალური ტემპერატურა. ამ ცხრილში მოყვანილი ტემპერატურული მონაცემები ზოგადად უფრო მაღალია ვიდრე საეარჯიშო ცხრილების განყოფილებაში მოყვანილი სხვა ცხრილების შემთხვევაში. ეს ალბათ იმიტომ, რომ ისინი რექტალური ტემპერატურული მონაცემები.

ავადმყოფობა და შეფერხებული ოფულაცია. ავადმყოფობა არის ფიზიკური სტრესი, რომელსაც შეუძლია გამოიწვიოს ოფულაციის შეფერხება. ალბათ სწორედ ეს მოხდა ამ ცხრილზე ასახულ ციკლში. ამ ქალის ცენტრალურმა ნერვულმა სისტემამ რეაგირება მოახდინა ავადმყოფობაზე, მოხდა ესტროგენის კონცენტრაციის შემცირება, რამაც გამოიწვია ლორწოს გამოშრობა და საშვილოსნოს ყელის დახურვა. ლორწოს მეორე პერიოდი დაკავშირებულია ოფულაციასთან, რადგან მას მოსდევს პროგესტერონით განპირობებული თერმული აღმასვლა.

აღსანიშნავია, რომ ამ ციკლში და მე-9 ცხრილზე ასახულ ციკლში აღინიშნება ძლიერ ხანმოკლე მეორე ლორწოს პერიოდი. მე-9 ცხრილზე ლუთეალური ფაზა გრძელდება 14 დღე (ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით), ხოლო მე-17 ცხრილზე კი აღინიშნება ძლიერ მოკლე ლუთეალური ფაზა - 5 დღის ხანგრძლივობით ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით, ექვსი - პიკური დღიდან. ჩვენ რთულად უნდა განვიხილოთ ფაზის ასეთი შემოკლების მიზეზის ზუსტი ახსნა არ გვაქვს, მაგრამ იფიქრობთ, რომ მისი მიზეზია ავადმყოფობა და მაღალი ცხელება.

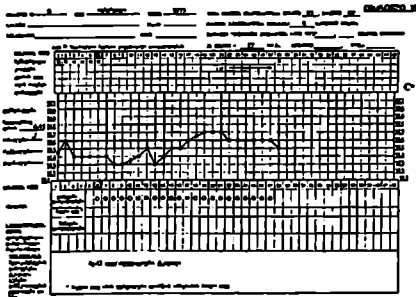
III ფაზის დასაწყისი. პირველი პიკური დღე იყო 23-ე დღეს და მას ახლდა საშვილოსნოს ყელის დახურვაც, მაგრამ არ იკეთებოდა თერმული აღმასვლი. წვეტილა ჰკეინანურად განსაჯა და ჩათვალა, რომ ეს ჯერ კიდევ II ფაზა იყო. ლორწო ხელმეორედ გაჩნდა 30-ე დღეს და მე-2 პიკური დღე იყო 32-ე დღეს, რომელიც ამჯერად გადაიკვთა როგორც თერმული აღმასვლით, ასევე საშვილოსნოს ყელის დახურვით.

გაწყვეტილი გამოშრობის პროცესი. დააკვირდით მეტად-ფეტილურ ლორწოს 35-ე დღეს. უნდა მიიჩნიოთ ის ახალ პიკურ დღედ და დაიწყოთ გამოშრობის დღეების ხელახლა ათვლა? მხოლოდ-ლორწოს მეთოდით ასე უნდა მოიქცეთ. მაგრამ კარგი თერმული აღმასვლის არსებობის შემთხვევაში ამგვარად მოქცევის აუცილებლობა არ არის.

სამი ფაქტორი გვაძლევს საშუალებას, რომ იზნორირება გავუწიოთ 35-ე დღის ლორწოს. 1) ეს მეტად-ფეტილური ლორწო ჩნდება მხოლოდ ერთი დღით. 2) ეს ლორწო გაჩნდა აშკარად და ძლიერი თერმული აღმასვლის არსებობის პერიოდში. 3) საშვილოსნოს ყელი დარჩა დახურული. ამ შემთხვევაში დაუსვით ამ დღეს კითხვის ნიშანი და გამოტოვეთ ის გამოშრობის დღეების ათვლისას. B წესის გამოყენების პირობები იქმნება 37-ე დღეს.

ჩვენ ამის ეფუძვლება "გაწყვეტილი გამოშრობის პროცესს" და განემარტავთ 27-ე თავში - "არარეგულარული ლორწოს ნიმუშები". 35-ე დღის ლორწოს წარმოშობის მიზეზი ალბათ იყო ესტროგენის დონის მეორადი პოსტოფულაციური ზრდა (იხ. მე-9 თავი, სურათი 9.5)

ცხრილი 18. "გახლეჩილი" პიკური დღის ნიმუში



- I ფაზის დასასრული: კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
- 21/20 დღის წესით = 10. მაგრამ 4/1;
- დოურინგის წესით = 4/1; ბოლო მშრალი დღის წესით = 9;
- თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 11-16;
- ტემპერატურის დაბალი დონე 36.5 °C;
- ტემპერატურის მაღალი დონე 36.7 °C;
- "პიკური" დღეები 14 და 17;
- საშვილოსნოს დახურვის 1-ლი დღე 4/1;
- III ფაზის დასაწყისი: R წესით = 20;
- C წესით = 21.

თერმული აღმასვლის წინა ექვსი შერჩევა მე-17 დღის ტემპერატურული მონაცემი აშკარად თერმული აღმასვლის ნაწილია. მე-15 და მე-16 დღეების ტემპერატურული მონაცემები კი განხილვას საჭიროებს. რადგანაც ისინი პიკურ დღემდე იმყოფებიან და პიკური დღე მე-17 დღეს ემთხვევა, ჩვენ მათ თერმული აღმასვლის წინა ექვსი მივაკუთვნებთ ძირითად პრინციპიდან განმარტვარე, რომლის მიხედვითაც ეცდილობთ თერმული აღმასვლის წინა ექვსი დღის ბოლო დღე ახლოს იყოს პიკურ დღესთან. ეს პრინციპი თუმცა მყარ წესს არ წარმოადგენს.

I ფაზის დასასრული. წინა მოკლე ციკლის ხანგრძლივობიდან (31 დღე) გამომდინარე 21 დღის წესით I ფაზის ბოლო დღე არის მე-10 დღე, თუმცა თქვენ ამ მონაცემს ვერ დაეყრდნობით თუ ლორწოს გამოყოფა უკვე დაწყებულია. ამ ციკლში I ფაზის საეარაუდო ბოლო დღე არის მე-9

დღე შემდგომში, 21 დღის წესის გამოყენებისას უნდა გამოიყენოთ ეს 27 დღიანი ციკლი, როგორც ყველაზე მოკლე.

“გახლეჩილი” პიკი. “გახლეჩილიპიკიანი” გამოშრობის პროცესი ჩვენ განხილული გვაქვს 25-ე თავში. იხ. სურათი 27.2. აქ ჩვენ ყურადღება გავამახვილეთ სამ გარემოებაზე, რაც განაპირობებს “გახლეჩილი” პიკის წიშლას: 1) თქვენ გაქვთ პირველი პიკური დღის შემდგომი გამოშრობის 1-3 დღე; 2) ტემპერატურა რჩება დაწვეული; 3) თქვენ გაქვთ მეორე ერთ ან მრავალდღიანი ლორწოს პერიოდი.

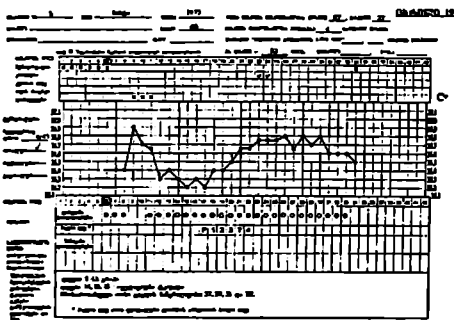
მოდელით “გახლეჩილი” პიკს ისე, როგორც ორმაგ ლორწოს პერიოდს (ერთადერთი განსხვავება ის არის, რომ ორმაგი ლორწოს პერიოდი საჭიროებს გამოშრობის ოთხი ან მეტი დღის არსებობას ლორწოს პერიოდებს შორის). გამოშრობის დღეების ხელახლა ათეულა დაიწყეთ მეორე პიკური დღის შემდეგ და III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრისთვის დაელოდეთ თერმული აღმასვლის სულ ცოტა სამი დღის გადაკეთებას.

ამ ცხრილში პირველი პიკური დღეა მე-14 დღე, მე-15 დღე არის გამოშრობის პირველი დღე, მე-16 დღე ცარიელია, მე-17 დღე არის მეორე პიკური დღე და მე-18 – 21-ე დღეები ქმნის გამოშრობის 4 დღეს.

III ფაზის დასაწყისი. LTL-ი განსაზღვრეთ 36,5 °C-ზე, ხოლო ბოლო პიკური დღე კი მე-17 დღეს. III ფაზის პირველი დღე R წესის მიხედვით არის მე-20 დღე, ხოლო C წესის მიხედვით კი 21-ე დღე.

თუ არც ერთ ძველ ციკლში LTL-ი არ აღემატებოდა 36,4 °C-ს, ჩვენ 9-14 დღეების მიერ შექმნილი თერმული აღმასვლის წინა ექვს ტემპერატურულ მონაცემს “მცდარს” ვერ ეუფლებდით, რადგან შეკრებილი LTL-ი არის 36,4 °C-ი და K წესით III ფაზის პირველი დღე გამოდის მე-19 დღე.

ცხრილი 19. ტემპერატურული მონაცემების დასმარება ლორწოს მონაცემების ინტერპრეტაციაში; გახლეჩილი გამოშრობის პროცესი.



I ფაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
 21/20 დღის წესით = 6/10;
 დღურიწის წესით = 6/10; ბოლო მშრალი დღის წესით = 6/10;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 14-19;
 ტემპერატურის დაბალი დონე 36,4 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36,6 °C;
 “პიკური” დღე 17;
 საშეილოსნოს დახურვის 1-ლი დღე 6/10;
 III ფაზის დასაწყისი: B წესით = 22;
 C წესით = 23.

I ფაზის დასასრული. რადგანაც მე-7 დღეს ლორწო არ აღინიშნება, შეგვიძლია კლინიკური გამოცდილების წესით I ფაზის დასასრული მე-7 დღით განვსაზღვროთ. ამ ქალს ციკლებზე დაკვირვების მეტი გამოცდილება რომ ჰქონოდა, 21 დღის წესით I ფაზის ბოლო დღე იქნებოდა მე-7 დღე, ხოლო ბოლო მშრალი დღის წესით მე-7 დღე.

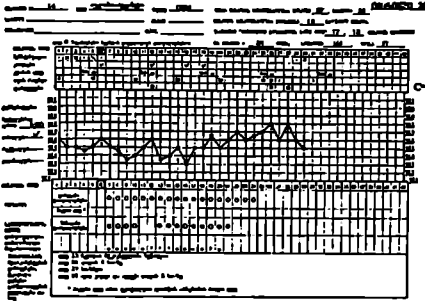
III ფაზის დასაწყისი. ლორწოს გამოშრობის პროცესი არეულია 21 -ე დღეს სისველის გაჩენის გამო. თუმცა შემდეგ 22-ე დღეს ისევ სიმშრალეა და ეს არის მყარი თერმული აღმასვლის მე-3 დღე. თერმული აღმასვლა საშუალებას გვაძლევს ის მივიჩნიოთ გახლეჩილ გამოშრობის პროცესად. B წესით III ფაზის პირველი დღეა 22-ე დღე.

თქვენ რომ მხოლოდ-ლორწოს მეთოდს იყენებდეთ, მაშინ მოგიწევდათ 21-ე დღის პიკურ დღედ მიჩნება და გამოშრობის პროცესის ხელახლა ათეულა. ამ შემთხვევაში III ფაზის დასაწყისი გადაიწვედა 25-ე დღემდე.

ალტერნატიული ინტერპრეტაცია.
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 12-17;
 ტემპერატურის დაბალი დონე: შეკრებილი 36,3 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე: 36,5 °C;
 III ფაზის დასაწყისი: C წესით = 22.

ეს ინტერპრეტაცია (შეკრევათ) ვერდნობა გაიდლაინს, რომლის გამოყენებაც შეგვიძლია, როდესაც თერმული აღმასვლის წინა ექვსი მონაცემიდან ბოლო იმყოფება პიკურ დღესთან ახლოს და არის თერმული. მაგრამ ამ შემთხვევაში ეს არ გვაძლავს III ფაზის დასაწყისის წინ გადაწყვეს, ამიტომ ასეთ დროს ჩვენ ვამჯობინებთ ინტერპრეტაციას "შეკრების" გარეშე.

ცხრილი 20. ლორწოს მონაცემების დახმარება ტემპერატურული მონაცემების ინტერპრეტაციაში



I ფაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
 21/20 დღის წესით = 7, ს/ი (ლორწო);
 დოზირების წესით = 10 მ.; ბოლო მშრალი
 დღის წესით = 7;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 13-18 ან 15-20
 ;
 ტემპერატურის დაბალი დონე შეკრევათ 36.45 °C
 ან შეკრევათ 36.5 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36.65 °C ან 36.7 °C;
 "პიკური" დღე: 18;
 საშეილოსნოს დახურვის I-ლი დღე: არასაპ-
 მართის მონაცემებია;
III ფაზის დასაწყისი: B წესით = 22 ან 23, და-
 მოკიდებულია LTL-ზე იხ. ქვემოთ.

ცდილობდა, მაგრამ ვერ შეძლო დაორსულება ამ ციკლში. ამ კუთხით ეს ადვილი ცხრილია და მათ პქონდათ სექსობრივი კავშირები შესაბამის დღეებში. მაგრამ ორსულობის გადავადების მიზნით ის საკმაოდ რთული ცხრილია. მოდით განვიხილოთ ის საუფლებრივად.

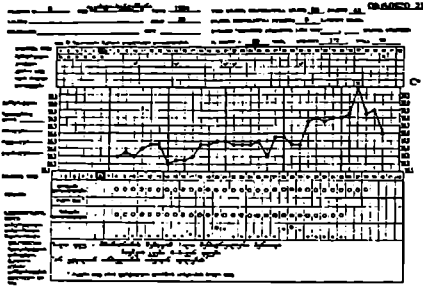
I ფაზის დასასრული. კლინიკური გამოცდილების წესი ერთადერთი წესია ამ ცხრილისთვის, რომელიც აშკარად და არაორაზროვნად განსაზღვრავს I ფაზის დასაწყისის მეტ დღით. დოზირების წესით 10 მ - ნიშნავს, რომ წველი შეუძლია გამოიყენოს დოზირების მოდიფიცირებული წესი ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს არსებობის პირობებში, თუ ამ ქალს მუდმივად აქვს ნაკლებად-ფერტილური ლორწო მენსტრუაციიდან მეტად-ფერტილური ლორწოს გაჩენამდე. ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენება არ შეიძლება, რადგან მენსტრუაციის შემდეგ ტემპერატურა მშრალი დღეები საერთოდ არ აღინიშნება. კითხვის ნიშანი გამოხატავს ეჭვს - არის ეს ტემპერატურა მონაგანი ლორწო თუ არა. მე-7 დღეს რაც მან აღმოაჩინა, ეს ალბათ სპერმის ნარჩენები იყო. მე-8 მე-10 დღეების მონაცემების კმნიან საკმარის თერმულ აღმასვლას B წესით გამოყენებისთვის. წესით განსაზღვრულ ფარგლებს გარეთ არსებული ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს იგნორირებას.

III ფაზა. აქ თქვენ ვერ ნახავთ სამ თანმიმდევრულ ტემპერატურულ მონაცემს რომელიც იმყოფება წინა 6 - "შეკრევათ" მონაცემზე მაღლა. იბადება კითხვა: "რომელი ტემპერატურული მონაცემები მიეკუთვნება თერმულ აღმასვლას?" შეხედეთ პიკურ დღეს. შეგიძლიათ იპოვოთ რამდენიმე თანმიმდევრული აწეული ტემპერატურული მონაცემი პიკური დღის შემდეგ? თუ თქვენ "შეკრევათ" მე-19 დღის ტემპერატურულ მონაცემს უახლოეს მაღალ ტემპერატურულ მონაცემამდე, მაშინ "შეკრევათ" LTL-ი იქნება 36.5 °C-ზე ხოლო HTL-ი 36.7 °C-ზე. 21-ე - 23-ე დღეების შესაბამის ტემპერატურული მონაცემები მშინან საკმარის თერმულ აღმასვლას B წესით გამოყენებისთვის, რომლის მიხედვითაც III ფაზის დასაწყისი განისაზღვრება 23-ე დღით. ამ ინტერპრეტაციას განამტკიცებს 21-ე დღის შემდგომ ტემპერატურული მონაცემების მაღალი დონე.

ალტერნატიული ინტერპრეტაცია აგრეთვე ვერდნობა პიკურ დღეს. შერჩეით 6 ტემპერატურული მონაცემი, რომელთაგან ბოლო იმყოფება პიკურ დღეზე გაასაშუალოეთ ისინი (მე-13 - მე-18 დღეების ტემპ. მონაცემები) და მიიღეთ 36.45 °C-ს ამ LTL-ის მიხედვით მე-19 - 22-ე დღეების შესაბამისი 4 ტემპერატურული მონაცემი კმნიან თერმულ აღმასვლას, რომელიც იკვეთება გამოშრობის 4 დღით. ამ სიტუაციაში B წესით III ფაზის პირველი დღე გამოდის 22-ე დღე.

როდესაც ვეკლავური ისე რთულია, როგორც ამ ცხრილში, ჩვენ უპირატესობას ვანიჭებთ ინტერპრეტაციის პირველ ვარიანტს. ჩვენ ვუფრობთ, რომ უზოლოვნა ერთი ტემპერატურული მონაცემის შეკრევა, ვიდრე 6 მონაცემის გასაშუალება. გამოშრობის მე-7 დღე მეტად განამტკიცებს ინტერპრეტაციის პირველ ვარიანტს, რომ B წესით III ფაზის პირველი დღე არის 23-ე დღე.

ცხრილი 21. ნაყოფიერების აღდგენა მუშუთი კვების დროს



I ფაზის დასასრული: კლინიკური გამოცდილების წესით = 6; 21/20 დღის წესით = 7; დოზირების წესით = აღ; ბოლო მშრალი დღის წესით = 17; თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 25-30; ტემპერატურის დაბალი დონე 36.55 °C; ტემპერატურის მაღალი დონე 36.75 °C; "პიკური" დღეები: 20 და 30; საშეილოსის დახურვის 1-ლი დღეები: 21 და 31; III ფაზის დასასრული: K წესით = 33; C წესით = 34.

I ფაზის დასასრული. როდესაც 21 დღის წესით გამოიყენებთ მშობიარობის შემდგომ, გამოიყენეთ დარსულებამდე არსებულ ყველაზე მოკლე ციკლის ხანგრძლივობის მონაცემი. ამ წყვილს ჰქონდა საკმარისი გამოცდილება ბოლო მშრალი დღის წესით გამოყენებისათვის.

II და III ფაზები. ძლიან მაცდუნებელია თერმული აღმასვლის დანახვა მე-18 დღიდან, მაგრამ ამას ეწინააღმდეგება ორი ფაქტორი: 1. ამ თერმულ აღმასვლას წინ არ უძღვის ლორწოს არსებობის არც ერთი დღე, და 2. მას წინ უძღვის მხოლოდ "თერმული აღმასვლის წინა" 4 მონაცემი, ხოლო მანამდე არსებული ტემპერატურული მონაცემები კი იგივე დონეზე იმყოფება, რაზეც თვითონ თერმული აღმასვლის შემადგენელი ტემპერატურული მონაცემები.

მე-18 დღის შინაგანი ლორწო ალბათ მიუთითებს II ფაზის დადგომას. ჰიდრული ლორწოს პერიოდი და საშეილოსის ყელის ცვლილებები ხანმოკლე იყო. ჰიდრული ლორწოს პერიოდი (შინაგანი დათვალერებით) დაიწყო 25-ე დღეს და გაგრძელდა ექვსი დღე. მას თან ახლდა მეკეთრი თერმული აღმასვლა.

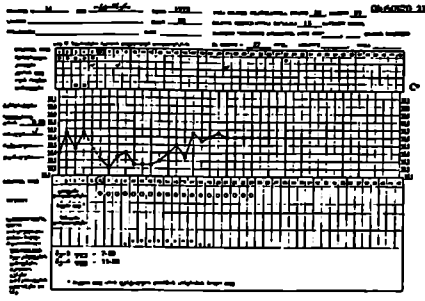
მოკლე ლუთეალური ფაზა. აწვეული ტემპერატურული მონაცემების შესაბამისი 9 დღე ქმნის მოკლე ლუთეალური ფაზას. ასეთი ხანმოკლე ლუთეალური ფაზები ბუნებრივ მოვლენას წარმოადგენს ადრეულ მშობიარობის შემდგომ ციკლებში, თუ დედა განაგრძობს შეილის მუშუთი კვებას თავისი პირველი მეტსტრუალური პერიოდის შემდეგ. მომდევნო ციკლებში ასეთი დედეები უნდა მოვლოდნენ, რომ ოველაცია თანდათან უფრო ადრე მოხდება და ლუთეალური ფაზაც შესაბამისად გახანგრძლივდება.

კოიტუსი II ფაზაში და არ-დარსულება. მე-16, მე-20 და 21-ე ცხრილებზე აღნიშნულია, რომ წყვილებს ჰქონდათ კოიტუსი II ფაზაში, მაგრამ ვერ დარსულდნენ. ასეთმა შემთხვევებმა შესაძლოა "რისკის გაწვევისკენ" უბიძგოს სხვა წყვილებს. ამიტომ ჩვენ შეგახსენებთ: ფერტილურ ფაზაში განხორციელებული სქსობრივი კავშირების შედეგი ნორმალურ სიტუაციაში არის დარსულება. ეს იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ნორმალური ნაყოფიერების უნარი გაქვთ. როდესაც თქვენ ხედავთ ცხრილებს, რომლებზეც აღნიშნულია II ფაზაში განხორციელებული კოიტუსი და არ-დარსულება, ეს თქვენ არ გაძლევთ დასკვნების გაკეთების საშუალებას, იმიტომ რომ მათ შესაძლოა ჰქონდეთ დაბალი ორმხრივი ნაყოფიერების უნარი ან ციკლი შესაძლოა იყოს პორმონალურად არეული. ზოგჯერ ნორმალური ნაყოფიერების უნარის მქონე წყვილებსაც სჭირდებათ რამდენიმე ციკლი დარსულებისათვის.

მე-16 ცხრილის შემდგენ წყვილს ადრეც ჰქონდა მეორადი უნაყოფობის პრობლემა. თუ ვიმსჯელებთ იმით, რამდენი დრო დასჭირდათ მათ დარსულებისათვის, ეს იყო საშუალოზე დაბალი ნაყოფიერების უნარის მქონე წყვილი. მე-20 ცხრილზე ასახული უცნაური სიტუაციის მიზეზი ალბათ პორმონალური დისბალანსი იყო. 21-ე ცხრილზე ასხული მუშუთი კვებით გამოწვეული მოკლე ლუთეალური ფაზა. ასეთი ციკლები სუბ-ფერტილურია უმრავლესობა მუშუთი კვებაზე წყვილებისთვის, მაგრამ ზოგიერთი ორსულდება კიდევაც, მიუხედავად მოკლე ლუთეალური ფაზის არსებობისა.

დასკვნა ასეთია: ფერტილურ პერიოდში განხორციელებული სქსობრივი კავშირები განაგებ დარსულებისკენ არის მიმართული.

ცხრილი 22. შეკრება და გასაშუალება



I შაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 5;
 21/20 დღის წესით = 5;
 დოურინგის წესით = 5; ბოლო მშრალი დღის წესით = 8 (თუ ჩავთვლით, რომ მერ დღეს იყო სპერმის ნარჩენები);
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 11-16;
 ტემპერატურის დაბალი დონე შეკრებით 36.4 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36.6 °C;
 "პიკური" დღე 18;
 საშვილოსნოს დახურვის I-ლი დღე 19;
 III შაზის დასაწყისი: K წესით = 21;
 C წესით = 22.
 ალტერნატიული ინტერპრეტაცია: გაშუალებული LTL: 36.35 °C; K წესით = 20.

I ფაზის დასასრული. წინა ციკლების საფუძველზე კლინიკური გამოცდილების წესით I ფაზის დასასრული განისაზღვრება მერ დღით. მაგრამ იმისათვის, რომ ეს წესი გამოიყენოთ, ეს დღე მშრალი დღე უნდა იყოს. ცხრილში მერ დღის შესაბამისად აღნიშნული - "ფ" ლორწოა თუ სპერმის ნარჩენები? I ფაზის წესებს ხელს უშლის მერ დღეს განხორციელებული კოიტუსი. თუ ეს ნამდვილად საშვილოსნოს ყელის ლორწოა, მაშინ II ფაზა დაიწყო მერ დღეს.

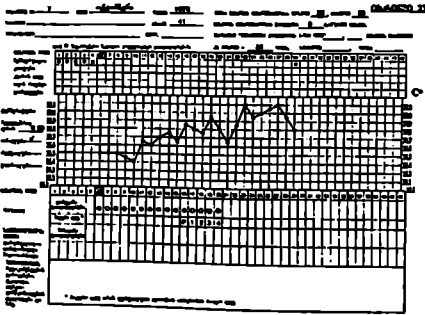
21 დღის წესით I ფაზის დასასრულია მე-5 დღე. შეგვიძლია ამ შემთხვევაში 20 დღის წესის გამოყენება? ამ წყვილს აქვს 12 ციკლზე მეტი გამოცდილება და 20 დღის წესით I ფაზის ბოლო დღე გამოდის მერ დღე. მაგრამ ამ დღეს ლორწოს ან სპერმის ნარჩენების არსებობის გამო ამ წესის გამოყენება არ შეიძლება.

თუ ჩვენ ჩავთვლით, რომ მერ დღეს ნანახი "ლორწო" მხოლოდ სპერმის ნარჩენებია, მაშინ ბოლო მშრალი დღე გამოდის მე-8 დღე. მე-9 დღის არსებული "ლორწო" ალბათ სპერმის ნარჩენები იყო ან სპერმის ნარჩენების და ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს ნარევი.

"შეკრება". მე-15 დღის ტემპერატურული მონაცემი უნდა "შეკრიბოს" უახლოს მაღალ ტემპერატურულ მონაცემამდე, იმისათვის რომ შექმნას III ფაზის რომელიმე წესის გამოყენების პირობა. K წესის გამოყენებისთვის ჩვენ გეჭირდება სრული თერმული აღმასვლის 3 ტემპერატურული მონაცემი (36.6 °C-ზე), რისი პირობაც იქნება 21-ე დღეს.

"გასაშუალება". მე-17 - მე-20 დღეების შესაბამისი ოთხდღიანი თერმული აღმასვლა იმდენად ძლიერია, რომ გვაუქიბინებს, ხომ არ შეიძლება რომელიმე წესით III ფაზის დასწყისი განისაზღვროს მე-20 დღით. თუ თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურულ მონაცემს გავაშუალებთ (მე-11 - მე-16 დღეები), ახალი LTL-ი იქნება 36.35 °C (დამრგვალების შემდეგ). როდესაც თქვენ იყენებთ "შეკრებას" და "გასაშუალებას" და გსურთ K წესის გამოყენება გამოშრობის მხოლოდ 2 დღის არსებობის შემთხვევაში, თქვენ გჭირდებათ 4 დღიანი თერმული აღმასვლა რომლის ბოლო სამი მონაცემიც HTL-ზე იწყობება. ამ მოთხოვნებს კი აკმაყოფილებს მე-20 დღე.

ცხრილი 23. უჩვეულო შეუთავსებლობა ლორწოსა და ტემპერატურულ მონაცემებს შორის



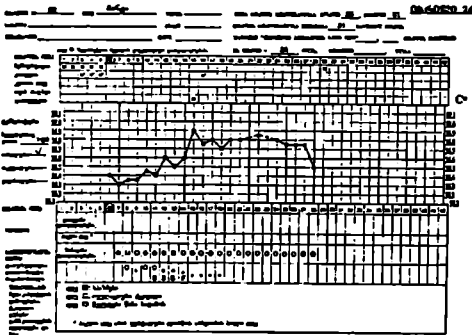
I შაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 6;
 21/20 დღის წესით = 5;
 დოურინგის წესით = 5; ბოლო მშრალი დღის წესით = 10;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 10-15;
 ტემპერატურის დაბალი დონე შეკრებით 36.65 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36.85 °C;
 "პიკური" დღე 16;
 საშვილოსნოს დახურვის I-ლი დღე 17;
 III შაზის დასაწყისი: B წესით = 20;
 C წესით = 24.

I ფაზის დასაწყისი. განმარტებას არ საჭიროებს, მაგრამ ამ შემთხვევაში ჩვენ ეურჩევიდით შინაგან ლორწოზე დაკვირვების წარმოებას. 26 - 30 დღის ხანგრძლივობის ციკლების შემთხვევაში მე-10 დღემდე I ფაზის განსაზღვრება იმ შემთხვევაშია რკომენდებული, როდესაც ქალს ისეთი გამოცდილება აქვს, რომ შეუძლია საშვილოსნოს ყელთან ლორწოს შემჩნევა მისი გამოყოფის დაწყებისთანავე.

III ფაზის დასაწყისი. პრობლემა ის არის, რომ თერმულ აღმასვლამდე ლორწოს გამოყოფა არ აღინიშნება ასეთი შეუთავსებლობა უცნაურია და გვაფიქრებინებს, რომ ციკლი პორმონალურად არარეგულარულია. ჩვეულებრივ, თერმული აღმასვლა იწყება პიკურ დღესთან ახლოს. თუ თქვენ შეეცდებით თერმული აღმასვლა განსაზღვროთ პიკურ დღესთან ახლოს, ნახათ, რომ პიკური დღის შესაბამისად და შემდეგ დღეებში მართლაც აღინიშნება მაღალი ტემპერატურული მონაცემები. თერმული აღმასვლის წინა 6 მონაცემად მიიჩნით მე-10 - მე-15 დღეების ტემპერატურული მონაცემები და "შეკრებით" მე-13 - მე-14 დღეების მონაცემები. "შეკრებილი" LTL-ი იქნება 36,65 °C. ამის საფუძველზე B წესით III ფაზის პირველი დღე გამოდის მე-20 დღე, 5 დღიანი საერთო თერმული აღმასვლის გამოყენებით. C წესით გამოდის 24-ე დღე და ეს მეტად კონსერვატიულია ჩვეულებრივ პირობებში.

ალტერნატიული ინტერპრეტაციით, თერმული აღმასვლის წინა 6 მონაცემს ქმნის მე-6 - მე-10 დღეების შესაბამისი ტემპერატურული მონაცემები, ხოლო LTL-ი არის 36,5 °C-ზე. K წესით III ფაზის პირველი დღე გამოდის მე-18 დღე. ეს ინტერპრეტაცია იცავს ძირითად წესს: "სამი ტემპერატურული მონაცემი, რომელიც მეტია წინა ექვსზე" მაგრამ ლორწოს პერიოდთან მიმართებაში ის არარეგულარად გამოიყურება. ტემპერატურული მონაცემების შემდგომი დადამასვლის და საერთოდ, მთელი ცხრილის "უცნაურობის" გამო გირჩევდით პიკურ დღეს + 3 დღემდე, ანუ მე-19 დღემდე მოცდას ამ დროისთვის ტემპერატურაც უფრო მყარდება და მე-19 დღისთვის K წესის გამოყენებაც საფუძვლიანია.

ცხრილი 24. B წესი შეცვლილი ტემპერატურულ მონაცემებთან ერთად



- I ფაზის დასასრული:
 კლინიკური გამოცდილების წესით = 5;
 21/20 დღის წესით = 5;
 დოჟორინის წესით = 10; ბოლო მშრალი დღის წესით = 6 ?;
 თერმული აღმასვლის წინა 6 დღე 6 - 11;
 ტემპერატურის დაბალი დონე 36,45 °C;
 ტემპერატურის მაღალი დონე 36,65 °C;
 "პიკური" დღე: 12;
 საშვილოსნოს დახურვის I-ლი დღე: 13;
 III ფაზის დასაწყისი: B წესით = 16;
 C წესით = 18.

I ფაზის დასასრული. მიმდევრობით დღეებში განხორციელებულმა სქესობრივმა კავშირებმა შესაძლოა ხელი შეუშალოს ადრეული ლორწოს გამოვლენას. მან შესაძლოა აგრეთვე ხელი შეუწყოს სპერმის სიცოცხლისუნარიანობის გაზრდას - პირველ სქესობრივ კავშირს შეუძლია საშოს გარემო გახადოს უფრო ტუტე, ისე, როგორც ამას საშვილოსნოს ყველის ლორწო აკეთებს. ეს ფაქტორები უქმნის საფუძველს I ფაზის წესს - "დაუშვებელია მიმდევრობით დღეებში." ეს წესი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია კლინიკური გამოცდილების წესით განსაზღვრული I ფაზის ლიმიტის შემდეგ. თუმცა ამ ნიშნუში ეს ლიმიტი იმდენად უნაყოფო დღეზე მოდის, რომ ეს წესიც აზრს აკარგავს. მაშასადამე ჩვენ არ ვთვლით, რომ ეს წვეილი არსეს უწოდდა.

III ფაზის დასაწყისი. მე-12 - მე-14 დღეების ტემპერატურული მონაცემები აშკარად ეერ ქმნის ისეთ თერმულ აღმასვლას, როგორიც საჭიროა K წესის გამოყენებისთვის, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მე-10 დღის ტემპერატურულ მონაცემს "შეკრებთ" 36,4 °C-მდე. შეცვლილი და მაშასადამე "უეარგისი" მე-15 დღის ტემპერატურული მონაცემი არ გვაძლევს საშუალებას გამოვიყენოთ R წესი "შეკრებასთან" ერთად. III ფაზის დასაწყისის ყველაზე ადრეულ ინტერპრეტაციას იძლევა B წესი და ეს არის მე-16 დღე.

16

ღაბებშია, წინდახედულება და კეთილგონიერება

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის შესახებ მრავალი წყვილი უსვამს თავის თავს შემდეგ შეკითხვას: “რისთვის გამოვიყენოთ სისტემა, ორსულობის მისაღწევად თუ მის თავიდან ასაცილებლად?” - რატომ?

უამრავი წყვილი მიდის იმ დასკვნამდე, რომ ქორწინების ძირითადი მიზანი ოჯახის შექმნაა და არა უბრალოდ სიამოვნების მიღება. მათ სჯერათ ბიბლიური მოწოდებისა ბავშვების ყოლაში გულუხვობის შესახებ და ასევე ჯერათ, რომ ორსულობებს შორის ბუნებრივი შუალედის ჩასმა ღვთის გეგმაში შედის. მათ სურთ ყოველთვის ის აკეთონ, რაც ღმერთს სურს, თან ფიქრობენ, მოუწოდებთ თუ არა უფალი მათ ახალი ორსულობისაკენ.

ზოგიერთი მათგანი იმასაც ეგუობს, თუ რამდენად სწორია სანარტოლ რაიმეს დაგეგმვა და სანარტოლ საჭიროა თუ არა კეთილგონიერების გამოყენება. ზოგიერთი ფიქრობს მთლიანად ღმერთს მიენდს და ორსულობის განვითარებაში საერთოდ არანაირი ცვლილება არ შეიტანოს. ასეთ წყვილებს, რომლებიც ყველანაირ დაგეგმვაზე უარს ამბობენ ჩვენ “წინდახედულებს” ვუწოდებთ. როდესაც ზოგიერთი მათგანი უფრო შორს მიდის და იძახის, რომ არაა, ან არც ერთმა ღმერთის მორწმუნემ არ უნდა გამოიყენოს ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა კეთილგონიერი მიზნებისათვისაც კი, ჩვენ მათ “უკიდურესად წინდახედულებს” ვუწოდებთ.

ამ თავში არ გავამწვავებთ “უკიდურეს წინდახედულობაზე” კამათს. ჩვენ ამ თემას კიდევ შევეხებით მე-18 თავში. საკმარისია იმის თქმაც, რომ ჩვენი გამოცდილებით ამ მოსაზრების მომხრენი, ზოგადად იზიარებენ კათოლიკურ პოზიციებს. ასე რომ, შევეცდებით აეხსნათ კათოლიკური სწავლება წინდახედულობისა და კეთილგონიერების შესახებ ოჯახის დაგეგმვისას. უფრო დეტალური განხილვისთვის იხ. პროფესორ ჯანეთ ე. სმითის “ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის მორალური გამოყენება”.¹

I. პრინციპები

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ბევრი წყვილისათვის ყველაზე რთული გადაწყვეტილი რისთვის გამოიყენოს NFP, ორსულობის მისაღწევად თუ მისი თავიდან ასაცილებლად. ეს იმიტომ, რომ გადაწყვეტილების მიღებისას ორი დამატებითი ფაქტორი აღმოცენდება ხოლმე – გულუხვობა და ქრისტიანული კეთილგონიერება. ეს პრინციპები ერთმანეთს არ ეწინააღმდეგებიან, მაგრამ ზოგჯერ სხვადასხვა მიმართულებით ეწევიან ადამიანს.

მოწოდება ბულხვობისაკენ

ძირითადი პრინციპი იმაში მდგომარეობს, რომ ცოლ-ქმარი მოწოდებულია გულხვობისაკენ და ეს მათი ცხოვრებისეული მოვალეობაა. ქორწინება ოჯახისათვის ხდება. არაერთარი გამართლება არ ექნება ახალგაზრდა წყვილის გადაწყვეტილებას შეუღლების შესახებ იმ ჩანაფიქრით, რომ არასდროს იყოლიონ ბავშვები, თუ ამის გაკეთებაში ძალიან სერიოზული მიზეზები არ უშლით ხელს. ეს პრინციპი როგორც ბიბლიური, ისე ტრადიციულიც არის.

ძველი აღთქმა 1:28 აკურთხა ღმერთმა ისინი და უთხრა: ინაყოფიერეთ და იმრავლეთ, აავსეთ დედამიწა, დაეუფლეთ მას, ეპატრონეთ ზღვაში თევზს, ცაში ფრინველს, ყოველ ცხოველს, რაც კი დედამიწაზე დასოხავს.

ალბათ გსმენიათ გამონათქვამი იმის შესახებ, რომ “რა კარგი იქნებოდა ყველა მცნება ისეთივე ადვილი დასაცავი რომ იყოს, როგორც ამ მცნების პირველი ნაწილი.” ფაქტი ფაქტად რჩება, რომ ეს ბიბლიის პირველი მცნებაა და იგი არც გაუუქმებია და არც შეუსრულებია ვინმეს ბოლომდე. საკმაოდ ბნელი მოსაზრებების მიუხედავად, ეითომდა დედამიწის მოსახლეობას ასეთი გამრავლების ტემპის გამო შესაძლოა საცხოვრებელი ტერიტორია აღარ ეყოს, სინამდვილეში მთელი ჩვენი პლანეტის მცხოვრებლები თავისუფლად დასახლდებიან ტეხასის შტატის ტერიტორიაზე და ერთ სულ მოსახლეზე დაახლოებით 10 კვადრატული მეტრი მოვა² წლების განმავლობაში, ირლანდიის გარდა, დასავლეთ ევროპის ქვეყნები მოსახლეობის ზრდის უარყოფით ბალანსს განიცდის. ფაქტორები, რომლებიც ამერიკის მოსახლეობის ზრდას განაპირობებს იმიგრაციასა და ქორწინების გარეთ დაბადებულებში მდგომარეობს. ევროპაში და ჩრდილოეთ ამერიკაში დაქორწინებულ წყვილებს არ აკავთ საკმარისი ბავშვები იმისათვის, რომ მოსახლეობის რაოდენობა შეინარჩუნონ.

127-ე და 128-ე ფსალმუნები

როდესაც ოჯახის დაგეგმვაზე ბიბლიური გადმოსახედიდან მსჯელობენ ხშირად ციტატებიც მოჰყავთ ხოლმე. ხშირად ეს ციტატები ნაკლებად თუ ეხმიანება დღევანდელობას. ასეთი ციტატები ბევრს არაფერს ამბობს მამაკაცზე, რომელსაც ოთხი ან ხუთი ქალიშვილი ჰყავს, ან წყვილზე, რომლებიც ახალგაზრდები აღარ არიან, მაგრამ ჯერ კიდევ ნაყოფიერნი არიან. კვლავაც ციტატები გამოხატავს გაერცელებულ ბიბლიურ შეხედულებას იმის შესახებ, რომ ბავშვები ღმერთის საჩუქარია.

აჰა, მემკვიდრეობა უფლისგან –
შვილები, გასამრჯელო – მუცლის ნაყოფი,
როგორც ისრები მეომრის ხელში,
ისეა ახალგაზრდა თაობა.
ნეტარია მამაკაცი, რომელმაც გაივისო
კაპარჯი მათით;
არ შერცხვება, როცა ლაპარაკი მოუხდება
მტრებთან კარიბჭეში.

(ფსალმუნი 127: 3-5)

ცოლი შენი, ვითარცა ვაზი მისხმოიარე

შენი სახლის კიდევებში;
შენი შვილები, ვითარცა ყლორტები ზეთის ხილისა,
შენი სუფურის გარშემო,
აგერ, ასე რომ იკურთხება კაცი მოშიში უფლისა.
(ფსალმუნი 128: 3-4)

პიუს XI

მნიშვნელოვანია ის გარემოება, რომ პაპის მიერ მოწოდებული პირველი თანამედროვე ბრალდება ოჯახის არაბუნებრივი დაგეგმვის საშუალებების წინააღმდეგ მოიცავს მოწოდებას გულუხეობისააქენ. პაპი ასევე იზიარებს ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის საშუალებების გამოყენებით ორსულობებს შორის ბუნებრივი შუალედის ჩასმის კეთილგონიერებას. პაპ პიუს XI-ის მსჯელობა გულუხეობის შესახებ ხაზს უსვამს ადამიანის ზებუნებრივი დანიშნულებას.

ღმერთს სურს ადამიანი მის თავყვანისმცემლად დაიბადოს, იცნობდეს და უყვარდეს უფალი და საბოლოოდ მასთან ერთად მიეცეს საუკუნო ნეტარებას ცათა სასუფეველში; და ეს არის დასასრული, ვინაიდან უფალი აღამაღლებს ადამიანს სასწაულებრივ და იგი იქნება უფრო მაღლა, ვიდრე ნებისმიერი რამ, რაც თვალს უნახავს, რაც ყურს გაუგონია და ყველაფერი, რაც ადამიანის გულში შესულა.³

პაპმა პიუს XI-ემ გამოსცა "Casti Connubii", "უმიჯიველო ქორწინება" - 1930 წლის 31 დეკემბერს. პაპმა კიდევ ერთხელ დაადასტურა ქრისტიანული სწავლების უარყოფითი დამოკიდებულება შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი საშუალებების მიმართ.

ღმერთს არ ჰქონდა სამყაროს შექმნის აუცილებლობა. მან ეს გააკეთა იმისათვის, რომ მისი სიკეთე სხვებისათვისაც გაეზიარებინა. მან ადამიანების გამრავლება ადამიანებსევე მიიღო და თან განუწყვეტილად თანამშრომლობს ჩვენთან ამ პროცესში, ვინაიდან ყოველ ახალდაბადებულს მოჰყავს უფალი ცათა სასუფეველს უმზადებს. ეჭვი არ არის იმის შესახებ, რომ მშობლებს ნამდვილად სიამოვნებთ თავიანთი როლის შესრულება ისევე როგორც ბავშვებს უხარიათ დებისა და ძმების ყოლა.

პიუს XII

40-იან წლებში კალენდარულ რითმს (რომელიც ადრეულ 30-იან წლებში შემუშავდა) ტემპერატურის ნიშანი დაემატა. ამ დამატებამ მეთოდურ ძალიან ეფექტური გახადა. იგი იმდენად ეფექტური გამოდგა, რომ შესაძლებელი იყო მისი ბოროტი მიზნებით გამოყენება და მიუხედავად ამისა ამ მიზნების მიღწევა. ალბათ ეს იყო კაპ პიუს XII-ის სწავლების საგანი 1951 წელს. შემდეგი იტაია საკმაოდ გრძელია და არც ისე ადეკვატური ენითა დაწერილი, მაგრამ საკმაოდ მნიშვნელოვანია:

პაპმა პიუს XII-ემ ეს მიმართვა 1951 წლის 29 ოქტომბერს გააკეთა. ეს განცხადება ერთგვარი გაფრთხილება იყო ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ბოროტი გამოყენების წინააღმდეგ.

მხოლოდ ის ფაქტი, რომ წყვილი არ არღვევს ბუნების კანონებს და მზადაა მოულოდნელად განვითარებული ორსულობის ნაყოფი შეიქყვაროს და გაზარდოს, არ არის საკმარისი საბუთი იმისა, რომ მათი ეს განზრახვა უმანკოა და მოტივები მათი მხოლოდ მაღალი მორალურობითაა გააქვნილი.

მიზეზი ამისა შემდეგია: ქორწინებაში ყოფნა ცხოვრების ის ეტაპია, რომელიც გარკვეულ უფლებებს გვანიჭებს, მაგრამ გარდა ამ

უფლებებისა, იგი გარკვეულ მოვალეობებსაც გვაკისრებს. ასეთ შემთხვევაში ზოგიერთმა შესაძლოა იფიქროს, რომ ამ მოვალეობების შესრულება ყოველთვის არ არის აუცილებელი, იმ შემთხვევაში, თუ არსებობს მათი არშესრულების სერიოზული მიზეზები. მიზეზები, რომელთა შესრულებაც ადამიანისათვის საკმაოდ სერიოზულად ითვლება.

მაგრამ, ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ წყვილებს რომლებიც ქორწინებაში იმყოფებიან, ბუნება და უფალი აკისრებს ადამიანთა მოდგმის შენარჩუნების ფუნქციას. როგორც ცალკეული პიროვნება, ისე საზოგადოება, ხალხი, სახელმწიფო და თვით ეკლესია თავიანთი არსებობით დამოკიდებულნი არიან ღმერთის მიერ დალოცვლილ ნაყოფიერ ქორწინებაზე. ასე, რომ საჭიროა ქორწინების გაფრთხილება, ზრუნვა მასზე და მხოლოდ მისი წმინდა კანონებით ქმედება. ხოლო თვითნებურად და სერიოზული მიზეზების გამო იმ მოვალეობებისაგან თავის არიდება, რომელსაც ქორწინება გვაკისრებს, დიდი ცოდვება ცოლქმრული ურთიერთობების მიმართ.

არსებობს სერიოზული მიზეზები, მიზეზები, რომლებსაც ხშირად იხსენიებენ ხოლმე როგორც სამედიცინო, ეუბენიურს, ეკონომიურს და სოციალურ “ჩვენებებს”. მათ გამო შესაძლოა ხშირად გადაიდოს ან საერთოდ შეუძლებელი გახდეს ქორწინების ძირითადი დანიშნულების განხორციელება. აქედან გამომდინარე, არაფერტილურ პერიოდებზე დაკვირვება მართებულია მხოლოდ მორალური ასპექტების გათვალისწინებით. ზემოთ ჩამოთვლილი მიზეზები შესაძლოა მართებულად ჩაითვალოს. მაგრამ, თუ ორსულობის თავიდან აცილება ხდება არასერიოზული მიზეზების და გარემო მაიძულებელი ფაქტორების გამო, არამედ წყვილი უბრალოდ თავს არიდებს დაორსულებას და იმავდროულად ეძლევა სექსუალური გრძნობების დაკმაყოფილებას – ასეთი ქცევა მხოლოდ ცხოვრების არასწორი აღქმის ბრალი შეიძლება იყოს და მას არანაირი კავშირი აქვს ეთიკის რომელიმე კანონთან.⁴

ამ ციტატიდან შემდეგი მნიშვნელოვანი დასკვნების გაკეთებაა შესაძლებელი:

1. დაქორწინებულ წყვილს ეკისრება ბავშვების ყოლა და მათი განათლება.
2. წყვილის გარშემო მყოფნი, ეკლესია და საზოგადოება თავიანთი არსებობით დამოკიდებულნი არიან იმაზე, თუ რამდენად კეთილსინდისიერად შესასრულებს წყვილი მასზე დაკისრებულ ვალდებულებებს.
3. ვალდებულებები, რომლებსაც წყვილს ქორწინება აკისრებს, შესაძლოა შემცირდეს ან საერთოდ მოიხსნას მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამისათვის საკმაოდ სერიოზული მიზეზები არსებობს. ვალდებულებებიდან ერთ-ერთი ძირითადი გამარჯვებაა და მთელი ფერტილური პერიოდის განმავლობაში ამ ვალდებულების თავიდან აცილება მხოლოდ ძალიან სერიოზული მიზეზების მქონე წყვილს ძალუძს.
4. აქედან გამომდინარე, უკიდურესად სერიოზული მიზეზების გარეშე შეიძლება ყოლის თავიდან აცილება “იქნება ცოდვა თვით ქორწინების მიმართ.”
5. არსებობს სხვადასხვა მიზეზი, რომელთაც საკმაოდ სერიოზული შეიძლება დაერქვას და მათ გამო წყვილმა შესაძლოა თავი აარიდოს ან გადაავადოს ორსულობა (ამის შესახებ უფრო დეტალურებით შემდეგ ქვეთავში “მოწოდება ქრისტიანული კეთილგონიერებისაკენ”).

ვატიკანი II

1965 წელს ვატიკანის მეორე შეკრების დოკუმენტი, სახელად *Gaudium et Spes* (ეკლესია თანამედროვე სამყაროში), შეეხო ქორწინების, სიყვარულის და ოჯახის დაგეგმვის საკითხებს. შემდეგი ციტატა 50-ე პარაგრაფიდან არის ამოღებული და სახელად

“ქორწინების ნაყოფიერება” ეწოდება (სხვა ციტატებს ამავე პარაგრაფიდან მაშინ მოვიყვანო, როცა დავეკმეზაზე და კეთილგონიერებაზე ვისაუბრებთ).

Gaidium et Spes 1965 წლის
7 დეკემბერს გამოიცა.

50.1 ქორწინება და სიყვარული გვიბიძგებს ბავშვების ყოლისა და მათი განათლებისაკენ. მართლაც, ქორწინების უმაღლესი საჩუქარი ხომ ბავშვებია და მათი არსებობა ერთიორად ამყარებს ცოლქმრულ სიყვარულს. ჩვენ არანაირად არ ვერდილავთ ქორწინების სხვა სიკეთებს, მაგრამ უნდა ითქვას, რომ ნამდვილი ქორწინების და ოჯახის მთელი სტრუქტურა მიმართულია უფლის უშუალო ჩარევით და მეუღლეების უშუალო კოოპერაციის შედეგად ოჯახის გამრავლება - გამდიდრებისაკენ.

50.2 დაქორწინებულმა წყვილმა თავიანთ უშუალო მოვალეობად უნდა ჩათვალოს ბავშვების გაჩენა, მათი აღზრდა და განათლება; იმავედროულად მათ უნდა გაიაზრონ, რომ ასეთი ქცევის შედეგად ისინი პირდაპირ კონტაქტში არიან უფალთან და მის ნებას ასრულებენ.

როდესაც რწმენით აღსავსე ქრისტიანი წყვილი, თავის მოვალეობას გულუხვობით გამსჭვალული ასრულებს, ამ დროს იგი აღამაღლებს უფალს და თვითონ მაღლდება ქრისტეში. ასეთ წყვილებს შორის განსაკუთრებით ხაზგასასმელია იმათი ამაგი, ვისაც ბევრი შვილი ჰყავს და მათ აღზრდასა და განათლებას კისრულობს.⁵

ერთი პერიოდი, ზოგიერთ წრეებში საკმაოდ პოპულარული იყო მოსაზრება იმის შესახებ, რომ ნებისმიერი მოწოდება გულუხვობისაკენ დაკავშირებული იყო ეპიტოკან II-თან. ხაზი უნდა გაესვას იმ გარემოებას, რომ ასეთი მოსაზრებები არანაირად არ ასახავს ეპიტოკან II-ის ტეშმარიტ სწავლებას.

Humanae Vitae

1968 წელს პაპი პავლე VI Humanae Vitae-ში შეეხო ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის გამოყენების მორალურ ასპექტებს. მე-10 თავში, სახელად “გონიერული დედობა და მამობა”, იგი ამბობს:

თუ გავიხსენებთ მატერიალურ, ეკონომიურ, ფსიქოლოგიურ და სოციალურ ფაქტორებს, გონიერული დედობა და მამობა მხოლოდ მათ ძალუბთ, ვინც გონიერებით და გულუხვობით ხელმძღვანელობს და ბევრი შეიღების ყოლას ირჩევს. პასუხისმგებლობით არიან გამსჭვალულნი ისინიც, ვინც სერიოზული მიზეზების გამო [seriis causis] და იმავედროულად მორალური ასპექტების გათვალისწინებით, თავს იკავებს კიდევ ერთი ბავშვის ყოლისაგან, განსაზღვრული ან განუსაზღვრელი დროით. (თარგმანი ჯ.ე. სმიტისა)

ამის შესახებ პავლე VI უფრო მეტს მე-16 თავში საუბრობს. არ გვინდა ძალიან დავწერილმანდეთ, მაგრამ საკენამო საკითხების თარგმანს დიდი მნიშვნელობა აქვს. მაგალითად, ზემოთ მოყვანილ პარაგრაფში სიტყვები *seriis causis*, ახალი ამბების სასმასურმა თარგმანს, როგორც “შიმე (სერიოზული) მიზეზები”. საქმე ისაა, რომ ასეთმა თარგმანმა შესაძლოა შთაბეჭდილება შეუქმნას მკითხველს, რომ თითქოსდა ქალს NFP-ს გამოყენების იმდენად სერიოზული მიზეზები აქვს, რომ ცალი ფეხით საფლავშია ჩასული (ინგლისურიდან “grave” სერიოზულთან ერთად საფლავსაც ნიშნავს). რა თქმა უნდა, ეს სიმართლეს არ შეესაბამება. ამიტომაც, მომდევნო პარაგრაფში მოგაწვდით კლასიკოსი მთარგმნელის ჯ.ე. სმიტის მიერ თარგმნილ ტექსტს; შემდეგ ფრჩხილებში მოცემული

იქნება ტექსტის ორიგინალი ლათინურად, ხოლო ბრჭყალებში მოყვანილია ახალი ამბების სამსახურის მიერ ნათარგმნი ძირითადი სიტყვები.

რა თქმა უნდა, შესაძლოა არსებობდეს ორსულობებს შორის შუალედის ჩასმის სერიოზული მიზეზები. (*Justae causae*, "სერიოზული მოტივები").

გულესია არასდროს ეწინააღმდეგება თავის სწავლებას, როდესაც აზრობს, რომ წყვილები მორალურად მართლები არიან თუ მათ მხოლოდ ინფერტილურ პერიოდში აქვთ სქესობრივი ურთიერთობა და რომ ყველანაირი კონტრაცეპტიული საშუალება მორალურად გაუმართლებელია, იმ შემთხვევაშიც კი თუ წყვილს მათი გამოყენების სწორი და სერიოზული მიზეზები გააჩნიათ (*argumenta henesta et graviora*, "გულახდილი და სერიოზული").

შეუძლებელია იმის უარყოფა, რომ წყვილებს ყველა შემთხვევაში ორსულობის თავიდან აცილების ჭეშმარიტი გასასამართლებელი საბუთი (*probabiles rationes*, "მოჩვენებითად მართალი მიზეზები") ჰქონდათ.

როდესაც მართებული მიზეზების გამო (*Justae rationes*, "მხოლოდ რაღაც მოტივების გამო") არ სურდათ ბავშვის გაჩენა (*H. V., 16*).

უფრო მეტი ამ ტექსტების შესახებ დასკვნით ნაწილში "გონივრული დედობა და მამობა: კეთილგონიერება და გეგმვისას".

იოანე პავლე II

1979 წლის ოქტომბერში თავისი ვიზიტისას პაპმა იოანე პავლე II-ემ სადღესასწაულო მესა ჩაატარა ვაშინგტონის პარკში. შემდეგი ციტატა მოყვანილია მისი ქადაგებიდან. ტელევიზიის ჩვენებებზე კომენტატორებიც კი გაკვირვებულნი იყვნენ, როდესაც პაპის მიერ დაქორწინებული წყვილების მიმართ გაკეთებული მიმართვა მოისმინეს. ამ მიმართვაში პაპი წყვილებს შეიღების ყოლაში გულუხვობისაკენ მოუწოდებდა.

იოანე პავლე II-ემ ეს გამონათქვამები აშშ-ში თავისი პირველი ვიზიტისას 1979 წლის 7 ოქტომბერს გააკეთა.

ადამიანის სიცოცხლე ძალიან ძვირფასია, ვინაიდან იგი ღმერთის საჩუქარია, რომლის სიყვარულიც დაუშრეტელია ადამიანთა მიმართ: და როდესაც ღმერთი სიცოცხლეს გეჩუქნის, ეს სიცოცხლე მარადიულია. სიცოცხლე კიდევ იმიტომაც ძვირფასია, რომ იგი სიყვარულის ნაყოფია. ამიტომაც უნდა იხაროს ახალმა სიცოცხლემ ქორწინებაში და ამის გამო ქორწინება და ცოლ-ქმრის ურთიერთსიყვარული გულუხვობით უნდა იყოს გაღვდნითილი. ყველა ოჯახისათვის საშიშროებას წარმოადგენს ისეთი საზოგადოება, რომლის იდეალებსაც წარმოადგენს სიამოვნება, კომფორტი, დამოუკიდებლობა და ეგოისტი ადამიანები, რომელთა გულელებიც დახურულია. მსხვერპლის გაღების შიშმა შესაძლოა ურთიერთსიყვარული, საკუთარი თავის სიყვარულით შეცვალოს, რაც, საბოლოო ჯამში, გაყრით მთავრება ხოლმე. . .

იმისათვის, რომ ქრისტანი წყვილი ქორწინების ყველა სიკეთეს ეზიაროს, მათი ურთიერთობა სახარებით უნდა იყოს შთაგონებული. ისინი მზად უნდა იყვნენ ახალი სიცოცხლის მისაღებად – ახალი სიცოცხლე, რომელიც მათ ბავშვის სახით მიეცემათ, წყვილმა გულუხვობის შეგრძნებით უნდა მიიღოს. წყვილი ასევე მოწოდე-

ბული უნდა იყოს ოჯახში ბავშვების ზრდისა და ჩამოყალიბებისათვის ხელსაყრელი ატმოსფერო შესაქმნელად.

სინარულით აღსაქვე ოჯახის შენარჩუნება დამოკიდებულია როგორც მშობლებზე, ისე ბავშვებზე. ოჯახის თითოეული წევრი მეორე წევრის ტვირთის გამზიარებელი უნდა გახდეს. თითოეული უნდა ფიქრობდეს არა მარტო საკუთარ, არამედ სხვის სიცოცხლეზე; ფიქრობდეს მათ საჭიროებებზე, მისწრაფებებზე და იდეალებზე.

შვილების რაოდენობის შესახებ გადაწყვეტილებების მიღება მხოლოდ კომფორტზე ფიქრით და არსებული მშვიდი ცხოვრების შენარჩუნების მიზნით არ უნდა გაკეთდეს. გადაწყვეტილების მიღებისას წვეილმა ღმერთს უნდა მიმართოს, გაიხსენოს ეკლესიის წმინდა სწავლება. მშობლებმა კი უნდა გაითვალისწინონ ის გარემოება, რომ კომფორტი და მატერიალური კეთილდღეობის ცალკეული ასპექტები, რომელსაც ბავშვები დაკარგავენ რიცხობრივი სიმრავლის შემთხვევაში, ნაკლებად მნიშვნელოვანია. უფრო სერიოზული დანაკარგი მათთვის იქნება ძმებისა და დების არყოფა, რომლებიც მათ ცხოვრებისეულ პრობლემებს შეუმსუბუქებენ. ისინი დავხმარებიან მათ უკეთეს ადამიანებად ჩამოყალიბებაში და სიცოცხლის მშვენიერების უკეთ აღქმასი.⁶

მოკლედ, იოანე პაულე II გვასწავლის

1. ადამიანის სიცოცხლის ღირებულებას და მისი სულის მარადიულობას.
2. მატერიალიზმის საფრთხეებს.
3. შვილები, საჩუქარი მშობლებისათვის.
4. მშობლების როლის სირთულეებს და მოვალეობებს.
5. ძმებისა და დების მნიშვნელობას.

დასკვნა, ბიბლიამ და ტრადიციებმა ცხადყო: ორი აზრი არ არსებობს იმის შესახებ, რომ საჭიროა NFP-ს შესწავლა და გამოყენება, მაგრამ აუცილებლად სახარებისა და გულუხვობის გათვალისწინებით. ეს სისტემა სიცოცხლის სამსახურში უნდა იყოს და არა პირიქით. წვეილებს საკმაოდ სერიოზული მიზეზები ენაშაობათ იმისათვის, რომ ორსულობის თავიდან აცილება გადაწყვიტონ. როდესაც ისინი ორსულობის გადასაგადებლად NFP სისტემას გამოიყენებენ, ხშირად უნდა ჰკითხოთ საკუთარ თავს იმ მიზეზების შესახებ, რომლებმაც ისინი ამ გადაწყვეტილებამდე მიიყვანა, არსებობს თუ არა ეს მიზეზები კმაყოფილებით.

მოწოდება ქრისტიანული კეთილგონიერებისაკენ

ყველაფერი იმის შემდეგ, რაზეც ზემოთ ვისაუბრეთ, ალბათ გაგიკვირდებთ რატომ ვაგრძელებთ ამ სათაურით. მაგრამ, ხშირად ქრისტიანული სწავლება მოიცავს "იმასაც და ამასაც." ნებისმიერი ერესი ერთ სიზარტლეს აღიარებს და უარყოფს ყველა დანარჩენს, რომლებიც ამ ერთიდან გამომდინარეობს. ქრისტიანული სწავლება ხაზს უსვამს იესოს როგორც ადამიანურ, ისე ღვთაებრივ წარმომავლობას, იგი ასევე ითვალისწინებს მოწოდებას როგორც გულუხვობის, ისე ქრისტიანული კეთილგონიერებისაკენ.

პიუს XI

დავიწყებთ წინადადებით 1930 წლის *Casti Connubii* – დან (უბიწო ქორწინებაზე), რომელშიც პაპი პიუს XI ხაზს უსვამს და მხარს უჭერს ტრადიციულ ქრისტიანულ სწავლებას ყველა არაბუნებრივი ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების წინააღმდეგ.

ისინი, ვინც კორწინებაში მყოფნი, თავიანთ უფლებას სწორად იყენებენ, სულაც არ მოქმედებენ ბუნების საწინააღმდეგოდ, აგრეთვე ზოგიერთი ბუნებრივი მიზეზების თუ გარკვეული დეფექტების არსებობის გამო შეუძლებელი ხდება ახალი სიცოცხლის მოვლინება.⁸

პირველი მნიშვნელოვანი საკითხი, რომელსაც ეს პარაგრაფი ეხება არის ის, რომ კონტრაცეპციის წინააღმდეგ სწავლება არ გამოირიცხავს სქესობრივ ურთიერთობებს მენოპაუზის დროს ან არაფერტილურ წყვილებს შორის. მაგრამ, ჩვენ ვფიქრობთ რომ იგი NFP-საც ეხება. 20-იან წლებში მეცნიერებმა აღმოაჩინეს ის, რაზეც დამყარებულია თანამედროვე NFP სისტემა - ანუ ის, რომ ოვულაცია ხდება შემდგომ მენსტრუაციამდე ორი კვირით ადრე. მიუხედავად იმისა, რომ იმ დროისათვის ჯერ კალენდარული რითმი არ იყო პოპულარული, ჩვენ ვფიქრობთ, რომ პაპი უკვე ინფორმირებული უნდა ყოფილიყო მეცნიერული პრინციპების შესახებ. გარდა ამისა, სანამ ფიზიკალური პრინციპები გახდებოდა ცნობილი, ლეთისმეტყველნი უკვე საუბრობდნენ ინფერტილურ პერიოდში (თუ არსებობდა ასეთი პერიოდები საერთოდ) სქესობრივი ურთიერთობების მორალურობაზე. ასეთმა მორალურმა საკითხებმა გატიკანის ოფისამდეც მიაღწია და შედეგად, მე-19 საუკუნეში, ვატიკანმა დაასაბუთა NFP-ს პრინციპების მორალურობა. ვფიქრობთ, პაპმა პიუს XI-ემ გააერთიანა უკვე მიღებული მორალური პრინციპი სამეცნიერო აღმოჩენებთან. ასე, რომ, ზემოთ მოყვანილი განცხადება პირველი განცხადებაა პაპის დონეზე, რომელიც ადასტურებს NFP სისტემის გამოყენების დადებით მორალურ ასპექტებს.

პიუს XII

ომის შემდგომ პერიოდში საუბრები NFP-ს მორალური გამოყენების შესახებ განახლდა. ქვემოთ მოყვანილია სამი წინადადება მისი მიმართვიდან იტალიელი ბიეპიალების მიმართ, რომელიც პაპმა პიუს XII-ემ 1951 წელს გააკეთა:

არსებობს სერიოზული მოტივები, მაგალითად ეგრეთ წოდებული სამედიცინო, ეუგენიური და სოციალური "ჩვენებები", რომელთა გამოც შესაძლებელია წყვილმა ხანგრძლივი დროის განმავლობაში ან საერთოდ მთელი სიცოცხლის განმავლობაში თავი აარიდოს თავიანთი მოვალეობის შესრულებას. აქედან გამომდინარეობს, რომ ინფერტილურ პერიოდებზე დაკვირვება გამართლებულია მხოლოდ მორალური ასპექტების გათვალისწინებით. ზემოთ ჩამოთვლილი მიზეზები შესაძლოა ასეთად ჩაითვალოს.⁹

ვატიკანი II

ამ ციტატის დასაწყისი ზემოთ იყო მოყვანილი. აქ მოტანილია იგივე ციტატის გაგრძელება.

50.2 დაქორწინებულმა წყვილმა თავიანთ უშუალო მოვალეობად უნდა ჩათვალოს ბავშვების გაჩენა, მათი აღზრდა და განათლება; იმავდროულად მათ უნდა გაიაზრონ, რომ ასეთი ქცევის შედეგად ისინი პირდაპირ კონტრაქტში არიან უფაღთან და მის ნებას ასრულებენ.

მოვალეობის შესრულებისას წყვილი ქრისტიანული და ადამიანური მორალით უნდა სარგებლობდეს. გადაწყვეტილებების მიღებისას მათ ყოველთვის უფალს უნდა მიმართონ დახმარე-

ბისათვის; წყვილი უნდა ფიქრობდეს, როგორც საკუთარი თავის, ისე თავიანთი დაბადებული თუ მომავალი შეილები კეთილდღეობაზეც. ისინი სწორად უნდა აფასებდნენ ყველა ნიშანს უფლისას და მოქმედებდნენ ოჯახის, საზოგადოებისა და ეკლესიის საკეთილდღეოდ.

საბოლოო გადაწყვეტილება ზუსტად წყვილმა უნდა მიიღოს. მუდამ უნდა ახსოვდეთ მათ, რომ ქცევა მათი ზშირად ცნობიერების მიერ იმართება – ხოლო ცნობიერება უფლის წესს უნდა ემორჩილებოდეს, რომლის შესახებაც ეკლესია გვასწავლის, როგორც მისი ჭეშმარიტი წარმომადგენელი დედამიწაზე.¹⁰

Humanae Vitae

აქაც მთლიანად მოგვეყვას ციტატა, რომლის ნაწილიც ადრე შემოგთავაზეთ. რა თქმა უნდა, შესაძლებელია არსებობდეს ორსულობის თავიდან აცილების სერიოზული მიზეზები (*iustae causae*); ეს მიზეზები შესაძლოა ფიზიკურ, ფსიქოლოგიურ ან გარემო ფაქტორებს ეფუძნებოდეს. ეკლესია გვასწავლის, რომ (ასეთ შემთხვევაში წყვილთათვის) მორალურად დასაშვებია თავიანთი (ფერტილური პერიოდების გამოთვლა, დაკვირვებით) ბუნებრივი რითმების გამოთვლა და სქესობრივი ურთიერთობის ქონა მხოლოდ ინფერტილურ პერიოდში. ამგვარად ცოლ-ქმარს შეუძლია დაგეგმოს თავიანთი ოჯახი მორალური სწავლების დარღვევის გარეშე (n. 16).

იოანე პაეღე II

1990 წლის დეკემბერში, პაპმა იოანე პაეღე II-ემ მიმართა NFP-ს მასწავლებლების ჯგუფს და ხაზი გაუსვა იმ გარემოებას, რომ წყვილებმა უნდა იგრძნონ თუ რისკენ მოუწოდებთ მათ უფალი. მან ასევე მკაცრად გააკრიტიკა ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვისადმი მატერიალისტური მიდგომა. მოკლედ, იგი მოგვიწოდებს ჭეშმარიტი ქრისტიანული კეთილდღეობებისკენ.

წყვილებს, სიყვარულისა და სიცოცხლის მიმართ პასუხისმგებლობის გრძნობით გამსჭვალულებს, უფალი მოუწოდებს იყენენ მისი გეგმის არა უბრალო შემსრულებლები, არამედ “თანაეტიტორნი და ინტერპრეტატორები” (*Gaudium et spes*, n. 50). მართლაც, ღმერთის მიერ დაწესებული კანონების მიხედვით ადამიანი მოწოდებულია შეასრულოს ვალდებულებები, რომლებიც მის ოჯახს ეხება. აქედან გამომდინარე ფიზიკური, ეკონომიური, ფსიქოლოგიური და სოციალური ფაქტორების გათვალისწინებით შესაძლებელია “დიდსულოვანი გადაწყვეტილების მიღება ოჯახის რიცხოვნობის გაზრდის შესახებ. ან პირიქით, სერიოზული მორალური მიზეზების არსებობის შემთხვევაში ორსულობის თავიდან აცილება განსაზღვრული ან განუსაზღვრელი დროით” (*Humanae Vitae*, n. 10).¹²

“ღმერთის მიერ დაწესებული კანონების მიხედვით, ადამიანი მოწოდებულია შეასრულოს ვალდებულებები, რომლებიც მის ოჯახს ეხება”. ეს საკმაოდ სერიოზული განცხადებაა და, აქედან გამომდინარე, ოჯახის რიცხოვნობაზე ფიქრი ბევრ ლოცვას მოითხოვს.

ამავე საუბარში პაპმა აღნიშნა, რომ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ტექნიკასთან ერთად საჭიროა მორალური საკითხების სწავლება. ამით მან დააბაღანა თავისი ნათქვამი შეილოსნობის მიმართ მზაობის შესახებ. იგი ამბობს:

მეცნიერებასა და მორალურობას შორის არსებული კავშირი განაპირობებს ბუნებრივი მეთოდების გამოყენების გამართლებას და მათ სწორ ორიენტაციას. ხაზი უნდა გაესვას იმ გარემოებას, რომ ის, რაზეც ახლა ვსაუბრობთ, უბრალო "ინსტრუქცია" როდია, მოკლებული ყოველგვარ მორალურ მხარეს, არამე ეს არის სწავლება სიყვარულის შესახებ. მოკლედ რომ ვთქვათ, იგი უჩვენებს ადამიანებს, რომ შეუძლებელია ბუნებრივი მეთოდების გამოყენება, მხოლოდ მატერიალური მიზნების განსახორციელებლად. ასეთ შემთხვევაში იგი დაემსგავსება ჩვეულებრივ მთხზვნილებას, რომელიც კონტრაცეპტივების გამოყენების წინ ჩნდება ხოლმე. ბუნებრივი მეთოდების მორალურად გამართლებული გამოყენება მხოლოდ იმ შემთხვევაშია შესაძლებელი, როდესაც ადამიანები მზად არიან მშობლები გახდნენ, გულღიად ელიან ამ ფაქტს და ესმით ღმერთის უშუალო მონაწილეობა ამ პროცესში.¹³

ჩვენ გვსურს, ამ საუბრიდან რამდენიმე ციტატა კვლავ მოვიყვანოთ, მიუხედავად იმისა, რომ ეს ციტატები ნაკლებად ეხება ოჯახის დაგეგმვის საკითხს.

მეცნიერული ცოდნის გამოყენება არანაირად არ გულისხმობს ადამიანების როლის გაუფასურებას და არც ურთიერთობის ბუნებრივი სახის შეცვლას ნიშნავს, რაც ყოველთვის ხდება კონტრაცეპტიული საშუალებების გამოყენებისას, რომლებიც პირდაპირ მიმართულნი არიან სქესობრივი აქტის ჭეშმარიტი მნიშვნელობის შეცვლისაკენ. პირიქით, ბუნებრივი მეთოდების გამოყენება ყოველთვის მოითხოვს თვითკონტროლს, ეინაიდან მათი გამოყენებისას უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება ადამიანს და მის მიერ წესების დაცვას.

ასე რომ, პერიოდული აბსტინენცია, რომელიც გამრავლების ბუნებრივი რეგულაციისთვის გამოიყენება, მოითხოვს სიყვარულისა და პიროვნების არსის ღრმა ცოდნას. ჭეშმარიტად იგი მოითხოვს ცოლ-ქმარს შორის დიალოგს, ყურადღებას, მგრძნობიარობას და მუდმივ თვითკონტროლს. ყველაფერი ეს მეუღლის ნამდვილ სიყვარულს გამოხატავს, მხოლოდ იმისათვის, რომ იგი ზუსტად ისეთია, როგორც არის და არა ისეთი, როგორც ვიღაცას სურს რომ იყოს. ბუნებრივი მეთოდების გამოყენება მოითხოვს ცოლ-ქმარის ზრდას ერთობლივ მცდელობაში კიდევ უფრო გაამყარონ ურთიერთსიყვარული.¹⁴

ბოლო ორი წინადადება კიდევ რამდენჯერმე წაიკითხეთ და მიხედვით, თუ რამდენად ღრმად ესმის პაპს ცოლ-ქმრული სიყვარულის მნიშვნელობა.

დასკვნა

კათოლიკური სწავლება NFP-ს მორალური გამოყენების შესახებ ნათელია: არსებობს ორსულობის გადაადგების სერიოზული მიზეზები და ცალკეულ წყვილებს მოუწევთ გადაწყვეტილებების მიღება ამის შესახებ. ვერაინ სხვა ამას მათ მაგიერად ვერ გააკეთებს.

მეორე მხრივ არსებობს რიგი მიზეზებისა, რომელიც უზშირეს შემთხვევაში ეგონისტური მოტივებითაა განპირობებული. ისინი კეთილგონიერია მხოლოდ მატერიალისტური და სიაშოვნების მიღების თვალსაზრისით. ასეთი გადაწყვეტილებებით ძნელია უფლის წინაშე წარდგომა.

I. ბონივრული (პასუხისმგებლობის ბრძენობის მძონე) დელობა და მამობა

ნორმალური ნაყოფიერების წველისთვის საკმაოდ ადვილია დაგებება, მაგრამ შესაძლოა ძნელი იყოს კეთილგონიერული გადაწყვეტილებების მიღება.

კეთილგონიერება მატერიალიზმის წინააღმდეგ

ბევრ ჩვენგანზე გაელენას ახდენს დასავლური კულტურის მატერიალიზმი, რომელიც თვლის, რომ ბავშვები ჩვენთვის მოვალეობას უფრო წარმოადგენენ ვიდრე შენაძენს. ჩვენი შეხედულებები მუდმივ შესწორებას საჭიროებს სახარებიდან. იესოს საზოგადო ცხოვრება ზუსტად მატერიალისტური ცდუნებით იწყება, რომელზეც იგი პასუხობს: “დაწერილია, რომ არა პურითა ერთთა ცოცხლობს კაცი, არამედ ღვთის პირიდან მომდინარე ყოველი სიტყვით” (მათე 4:4).

ქრისტე ასევე გვასწავლის, “ნეტარ არიან სულით ღარიბნი, ვინაიდან მათია ცათა სასუფეველი” (მათე 5:3).

ლუკას სახარებაში მთავარი თემა იესოს ანტიმატერიალისტური სწავლებაა. ზუსტად ლუკას შემოესმა უფლის ხმა, “უგუნურო, ამალამ სულს მოგთხოვენ და რაც დაიმზადე ვილას დარჩება?” ამავე თავში იესო გვეუბნება, ნუ ეიოქებთ რა ეჭამოთ და რით შევიძოსოთ, არამედ გეჯეროდეს ღმერთის (22-31). ჩვენ გვეუბნებიან გაეყიდოთ ჩვენი ქონება, გავცეთ მოწყალეობა. დაგავროვოთ სიმდიდრე ცათა სასუფეველში, “ვინაიდან, სადაც თქვენი საუნჯეა, თქვენი გულიც იქ იქნება.” (32-34) ლუკას სახარებაში პირდაპირ გვეუბნებიან, “ვერ შეძლებთ ღმერთსაც ემსახუროთ და მამონსაც” (16:13). ამ თავის ბოლო ნაწილში მოყვანილია ამბავი მდიდარისა და ლაზარესი, რომელთაგანაც პირველი ჯოჯოხეთში მოხვდა, ხოლო მეორე სამოთხეში. ეს ამბავი საკმაოდ შემაფხიზლებელია.

ყველანი, ვინც მატერიალისტური გარემოთი ინსპირირებულნი ხართ, გაიხსენეთ, რომ ჭეშმარიტი კეთილგონიერება ძლიერ განსხვავდება ფულზე ორიენტირებული გამოთვლებისაგან, რომელიც ამ წმინდად მატერიალურ სამყაროში ბუდობს. ან როგორ შევადაროთ ჩვეულებრივი საშუალო კლასის მატერიალური კეთილდღეობა იმას, რაც წარსულში არსებობდა ანდა იმ კეთილდღეობას, რომელიც ნაკლებად განვითარებულ ქვეყნებშია დღესდღეობით?

კეთილგონიერება თავდაჯერებულობის წინააღმდეგ

ზოგიერთმა ჩვენგანმა ბევრი იმუშავა თავის თავზე იმისათვის, რომ მატერიალისტური შეხედულებებისგან გათავისუფლებულიყო, მაგრამ ზოგიერთს მაინც ესაჭიროება გაკეთილი იესოს მეორე განსაცდელიდან. ეშმაკმა იესო ტაძრის ქიშხე დააყენა და უთხრა გადახტო. იესო პასუხობს, “არ გამოსცადო უფალი, ღმერთი შენი” (მათე 4:7).

ისმის შემდეგი კითხვა: არსებობს თუ არა ისეთი სიტუაცია, როდესაც შესაძლოა იძულებულნი გაგხდეთ გამოვიყენოთ NFP იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ ორსულობა?

დიახ. ჩვენ ვცხოვრობთ უკიდურესად დაძაბულ ეპოქაში და არსებობს ასეთივე უკიდურესი მაგალითები. წარმოიდგინეთ რომ ცხოვრობთ 80-90-იანი წლების ჩინეთში და უკვე გვაუთ სახელმწიფო კანონის მიერ “ნებადართული” ერთი ან ორი შეილი. რას იზამდით თუ გეცოდინებოდათ, რომ შემდგომი ორსულობა აუცილებლად აბორტით დამთავრდებოდა? ვიქორცილოთ, მორალურად გამართლებული იქნება ოჯახის ბუნებრივი დაგვემვის სისტემის გამოყენება ორსულობის თავიდან ასაცილებლად, იმისათვის, რომ საბოლოოდ თავიდან ავიცილოთ იძულებითი აბორტი (ასეთი კანონმდებლობის მიმართ პროტესტის გამოსახატად, შეგიძლიათ არ შეიძინოთ ამ ქვეყანაში დამზადებული პროდუქტები და წერილები მისწეროთ ამ ქვეყნის ელჩს).

არსებობს თუ არა ნაკლებად უკიდურესი შემთხვევები, როდესაც ასევე აუცილებელი ხდება NFP სისტემის გამოყენება? პაპი იოანე პავლე II იხსენებს იმ პერიოდს, როდესაც იგი მღვდელი იყო:

რა თქმა უნდა, არსებობს ისეთი სიტუაციები, როდესაც აუცილებელი ხდება უარის თქმა ოჯახის სულადობის შემდგომ ზრდაზე, ვინაიდან წინააღმდეგ შემთხვევაში შეუძლებელი იქნება მშობლის მოვალეობის შესრულება. მამაკაცმა და ქალმა მომმართველმა ნამდვილად შეწუხებულებმა ფიქრით საკუთარი ოჯახის კეთილდღეობაზე, ვინაიდან ისინი გრძნობდნენ რომ ოჯახის სულადობის შემდგომი ზრდა ამ დროისათვის აღემატებოდა მათ შესაძლებლობებს. მათი ერთობლივი გადაწყვეტილება სქესობრივი ურთიერთობისგან თავის შეკავების შესახებ პასუხისმგებლობითა და აბსოლუტური ობიექტურობით იყო გაგვიენითილი.¹⁵

მატერიალისტური მიდგომის გარეშე საკმაოდ ადვილია წარმოიდგინო ასეთი სიტუაციები. სერიოზული პრობლემები ჯანმრთელობის მხრივ. უკიდურესი სიღარიბე. აშკარა დევნა. შესაძლოა თქვენ უფრო მეტიც მოგაფიქრდეთ.

საკმარისად სერიოზული მიზეზები

ჩვენთვის ასე დასმული კითხვა არასწორი იქნებოდა: “ვალდებულნი ვართ თუ არა თავიდან ავიცილოთ ორსულობა?” უმრავლესობა ჩვენგანისთვის უფრო სწორი ასე იქნება: “რამდენად მართებულად ვიქცევით, როდესაც ვცდილობთ ამ მომენტში ორსულობის თავიდან აცილებას?” სხვა სიტყვებით, არასწორია “უნდა ავიცილოთ?”, სწორია “შეიძლება ავიცილოთ?”

თუ ვეღვაფერს ამას Humanae Vitae-ს სიტყვებით ვიტყვით, კითხვები შემდგენიარად დაისმება: “გვაქვს თუ არა საკმარისად სერიოზული, ფასეული მიზეზები? ნიშნავს თუ არა ეს იმას, რომ პრობლემები ჯანმრთელობის მხრივ, ეკონომიური პრობლემები ან სოციალური პრობლემები იმდენად სერიოზულია, რომ ერთი ფეხით საფლავში ვდგავართ? პროფესორი ჯანეთ ე. სმიტი თავის მოსაზრებას გეთავაზობს:

ჩემი აზრით, ხშირად ფრახებს “სერიოზული მიზეზები” ან “საყურადღებო მიზეზები”, შეუძლია მოგაზარენოს, რომ მიზეზები იმაზე მეტად სერიოზულია, ვიდრე სინამდვილეში. მე მჯერა, რომ ფრახა “უბრალოდ მიზეზები” უფრო ზუსტად გამოხატავს არსს. ჩვეულებრივი მიზეზები არ არის საკმარისი, მაგრამ სიცოცხლისთვის საშიშ მიზეზებზე ნაკლებად სერიოზული მიზეზები საკმარისია.¹⁶

ციტატის შემდეგ, რომელიც ჩვენ Gaudium et Spes-დან მოვიყვანეთ, იგი ასკენის:

ეკლესია გვასწავლის, რომ ოჯახის ზომების დაგეგმვისას წყვეილი თანაბრად გულახდილი უნდა იყოს ღვთის, ერთმანეთის, უკვე არსებული ოჯახის მიმართ. მათ უნდა ჰქონდეთ განსასამართლებელი არაეგოისტური მიზეზები, რომლებიც მიმართული არ იქნება მხოლოდ საკუთარი კომფორტისა და სიამოვნებისაკენ.¹⁷

ამ წიგნში ყოველთვის ვიყენებდით ტერმინს “საკმაოდ სერიოზული მიზეზები”, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის გამოყენებისათვის აუცილებელი განსასამართლებელი მიზეზების ასაღწერად. “საკმაოდ სერიოზული” გულისხმობს არაეგოისტურს, “განსასამართლებელი” გულისხმობს ვთქვათ, თუ ამაღამ უფალი გამოგვიცხადდა, თქვენ შეგიძლიათ თამამად უთხრათ, რომ თქვენ გეგონათ რომ იმეტი გიხმობდათ თქვენი მდგომარეობიდან გამომდინარე ამ მომენტისათვის თავი აგერიდებინათ ორსულობისათვის (თუ ასეთია თქვენი გადაწყვეტილება). ამიტომაც გადაწყვეტილების მიღებამდე ბევრი უნდა ესუბროთ ერთმანეთს და ილოცოთ.

გაღებულელები თქვენი შვილების მიმართ

უნდა გაითვალისწინოთ, რომ ჩვენი შვილები ყოველთვის საჭიროებენ განათლებას. განათლებაში არ იგულისხმება მხოლოდ წერა, კითხვა და არითმეტიკა. განათლება გულისხმობს მათ აღზრდას ღვთის კანონების მიხედვით – რწმენისა და ხასიათის ჩამოყალიბებას.

ზოგიერთ ადამიანს დიდი შინაგანი რესურსები აქვს, ზოგს ნაკლები. განათლების ზოგიერთ ასპექტებს მშობლები სკოლის მასწავლებლებს ანდობენ ხოლმე; ხოლო ზოგიერთ სხვა ასპექტს ისინი თვითონ უძღვებიან.

1. შინაგანი რესურსები. ზოგიერთ მშობელს დიდი ემოციური და ფიზიკური ენერჯია და ძალა გააჩნია; ზოგიერთი - დაჯილდოებულია ბრწყინვალე ჯანმრთელობით; ზოგიერთს კი საკუთარი ჯანმრთელობის გამო უჭირს ბევრი ბავშვის აღზრდა. ზოგიერთი ქალი დაჯილდოებულია ისეთი ქმრით, რომელიც მას დიდ დახმარებას უწევს ბავშვების აღზრდაში, მაგრამ ზოგიერთი მამაკაცის სამსახურის სპეციფიკა, რომელიც დაკავშირებულია ბევრ მოგზაურობასთან, საშუალებას არ აძლევს მას იმდენივე დრო დაუთმოს ოჯახს, რამდენიც მას სურს (ბევრი მამაკაცი თავს ანებებს ხოლმე ასეთ სამსახურს, მაგრამ ყველას არ აქვს ამ არჩევანის საშუალება).

2. ბავშვების ასაკი. როდესაც თქვენი შვილები წამოიზრდებიან და 12 წელს გადააბიჯებენ, შესაძლოა იგრძნოთ რომ უკეთესი იქნება თუ უფრო მეტ დროს დაყოფთ მათთან (ბავშვის აღზრდის შედარებით ადვილი წლები 2-დან 12-მდეა, შეეცადეთ მაქსიმალური სიამოვნება ზუსტად ამ პერიოდში მიიღოთ). მეორე მხრივ შესაძლოა მოზარდისთვისაც საკმაოდ სასიამოვნო იყოს მის აღზრდაში მონაწილეობის მიღება.

3. თქვენი ბავშვების “ბუნება”. ზოგიერთ ბავშვი საკმაოდ ადვილი აღსაზრდელია, ზოგი მთხოვნივია. ზოგი ბავშვი ძალიან ჯანმრთელია; ზოგს კი შესაძლოა რაიმე ქრონიკული პრობლემა ჰქონდეს, რაც უფრო მეტ ენერჯიასა და ყურადღებას საჭიროებს.

4. განათლება. ორი აზრი არ არსებობს იმის შესახებ, რომ მშობლები არიან თავიანთი ბავშვის პირველი აღმზრდელები. ეს მათი ერთ-ერთი პრივილეგია და მოვალეობაა. ზოგიერთ ქვეყანაში მშობლები ფიქრობენ, რომ მათ შეუძლიათ ეს ფუნქცია კერძო ან სახელმწიფო სკოლებს გადაულოცონ. ზოგნი კი უპირატესობას ანიჭებენ სახლში მიღებულ განათლებას იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ადგილობრივი სკოლები კარგი რეპუტაციით სარგებლობენ. მიზეზებისდამიუხედავად, ბავშვების სახლში განათლება მოითხოვს დედის სრულ დაკავებას სახლის საქმეებით და მთელ პასუხისმგებლობას მას აკისრებს. უმრავლესობა დედებისათვის ბავშვების სახლში განათლება საკმაოდ სასიამოვნო საქმიანობაა, მაგრამ, ამავე დროს, ეს სერიოზული სამუშაოა. ზოგიერთი დედა დიდ ფიზიკურ დახმარებას იღებს მეუღლისაგან, ზოგიერთი კი მხოლოდ მორალურს. ჩვენ ერთხელ გავივით ამბავი დედის შესახებ, რომელსაც ზუთი შვილი ჰყავდა და სახლში აძლევდა მათ საჭირო განათლებას. ყველაზე უმცროსი ჩვილი იყო. წყვეილი NFP სისტემას იყენებდა და ამის მიზეზი დედაზე

დაკისრებული ბევრი მოვალეობა იყო. ხუთი წლის შემდეგ წყვილმა გადაწყვიტა, რომ უფრო მეტი მოვალეობის შესრულება შეეძლო და მეექვსე ბავშვი გააჩინა.

ჩვენ არ ვცდილობთ გასასამართლებელი საბუთების მოწოდებას იმ ხალხისათვის, რომლებსაც უბრალოდ არ მოსწონთ სამუშაო, რომელიც ბავშვების აღზრდასთან არის დაკავშირებული. ჩვენ უბრალოდ ვაპობთ, რომ ზოგჯერ ნამდვილი მოვალეობები, რომლებიც თქვენი შვილების მიმართ გაკისრიათ, საკმარისად სერიოზული მიზეზია იმისა, რომ ამ დროისათვის თავი შეიკავოთ ორსულობისაგან.

მოვალეობები სხვების მიმართ

ზოგჯერ შესაძლოა ოჯახის გარე მოვალეობები იმდენად სერიოზული იყოს, რომ ქრისტიანულ კეთილგონიერებას არანაირად არ ეწინააღმდეგებოდეს და მათ გამო შესაძლოა თავი შეიკავოთ ოჯახის სულადობის ზრდისაგან. მაგრამ, მეორე მხრივ, ოჯახის გარე მოვალეობებისადმი ძალიან დიდი ყურადღების მიქცევა, თავის გადადება შესაძლოა ხშირად უფრო თავის გამართლებას დაემსგავსოს, ვიდრე სერიოზულ მიზეზს.

ოჯახის ზომა

ეკლესიას ოფიციალურად არ აქვს დაწესებული ოჯახის კონკრეტული ზომა. ნორმა გამომდინარეობს გულუხეობიდან და თქვენი მღვდმარეობიდან. უმრავლესობა ჩვენთაგანი თვლის, რომ ამ შემთხვევაში ჩვენ, როგორც მშობლები, მზად უნდა ვიყოთ მსხვერპლის გასაღებად. არსებობს რჩევები ოჯახის სულადობის შესახებ. ჯანათ სმითი იხსენებს, რომ როდესაც მის მეგობარს მესამე შვილი გაუჩნდა, ძალიან გახარებული იყო ვინაიდან იგი თვლიდა, რომ იდეალური ოჯახისათვის ზუსტად ეს რაოდენობა იყო საჭირო. ექიმ ჰერბერტ რატნერს ხშირად მიუხრთავს ხოლმე მსმენელთათვის და უთქვამს, რომ ხუთი შვილი მინიმუმია ბავშვების ადეკვატური სოციალიზაციისთვის. თითქმის ყველა ეთანხმება იმ მოსაზრებას, რომ სამი ან ხუთი შვილის გაზრდა უფრო ადვილია, ვიდრე ერთის და ორის. ის მაინც ნათელია ყველაისათვის, რომ პირველი ორი შვილის გაზრდა ყოველთვის ძნელია.

ახალდაქორწინებულები

ბევრი ახალდაქორწინებული შვილის ყოლას მხოლოდ მას შემდეგ აპირებს, როდესაც ფინანსურად საკმარისად მოძლიერდება. შესაძლოა მათთვის ძალიან მნიშვნელოვანი იყოს მათეს სახარების გადაკითხვა. დანარჩენები დაქორწინებისთანავე აპირებენ ბავშვების გაჩენას, მაგრამ, სამწუხაროდ, ამ დროისათვის მათ საკმაო გამოცდილება არა აქვთ ოჯახისათვის საჭირო საწყისი ფინანსური მოვალეობების შესრულებისა. აქედან გამომდინარე, ძალიან ძნელია რაღაც კონკრეტული რჩევების მიცემა და ჩვენც რამოდენიმე ზოგადი დასკვნით შემოვიფარგლებით.

1. ძალიან მცირე რაოდენობით ფული ერთგვარი სტრესია ოჯახისათვის, მაგრამ ეს სტრესი ხშირად გვეხმარება ზრდაში.

2. ასევე, ძალიან დიდი რაოდენობით ფულიც სტრესის წყაროა. იმ ფულის ხარჯვამ, რომლისთვისაც მუშაობს არ გიწევთ, შესაძლოა ცუდი ჩვევების ჩამოყალიბებას და ფულის ფლანგვას შეუწყოს ხელი, რაც, თავის მხრივ, სერიოზული პრობლემების მიზეზი ხდება ხოლმე. მომჭირნეობა მომავალი პერსპექტივების დანახვაში გვეხმარება.

3. “ძალიან ცოტა ფული” ხშირად “ძალიან ბევრ ვალს” ნიშნავს. აქედან გამომდინარე, ახალდაქორწინებულები, რომლებიც ძვირფას ავეჯს შეიძენენ, შემდეგ ბევრ ფიქრობენ იმაზე, რომ იგი ბავშვებმა არ გააფუჭონ.

ჩვენს ახალგაზრდა მეგობრებს კი შემდეგს ეურჩევდით: დასაწყისისათვის მხოლოდ მცირე რაოდენობით ავეჯი შეიძინეთ.

4. ბავშვების გვიან გაჩენამ შესაძლოა სერიოზული პრობლემები შეგიქმნათ ურთიერთობაში თუ საკმაოდ მნიშვნელოვანი მიზეზები არ გაქვთ ასეთი ხანგრძლივი პაუზისათვის. ერთმანეთის თვლებში ყურება არც ისე დიდი ხანი გრძელდება. ნელ-ნელა თქვენ ერთმანეთში შეამჩნევთ სხვადასხვა პიროვნულ დეფექტებს. ხოლო ბავშვების ყოლის

შემთხვევაში ახლდაქორწინებულები მთელ ენერჯიას და ყურადღებას მათზე ზრუნვას დაუთმობენ. ბავშვები უდიდესი საჩუქარი და სიხარულია მშობლებისათვის.

5. ორსულობის გადავადება "ერთმანეთის კარგად გაცნობის" მოტივით არასდროს შეგვეხვედრია ჩვენს პრაქტიკაში, როგორც სერიოზული მიზეზი. ნუთუ ამისათვის არ არის საკმარისი დანიშნვის პერიოდი და ამ პერიოდში იღებენს მიმოცვლა? ძალიან ხშირად დანიშნვისა და დანიშნვის წინა პერიოდი იმდენად ფორმალურია ხოლმე, რომ წყვილები ვერც კი ასწრებენ მნიშვნელოვანი საკითხების გარჩევას. ვფიქრობთ, ჩვენი წიგნი, "ქორწინება ერთად ყოფნისათვის" ღირებული დახმარება იქნება ნებისმიერი წყვილისთვის – დანიშნულისთვის თუ დაქორწინებულისთვის.

6. ქორწინება ოჯახისათვისაა მოწოდებული. რასაც ვატიკანი II გვასწავლის ბავშვების შესახებ ჭეშმარიტებაა:

ნამდვილად, ქორწინების მიზანი ბავშვების ყოლა და აღზრდაა და ზუსტად მათში ძლიერდება და იფურჩქნება ქორწინება¹⁹

გარე რჩევა

კითხვა. განვიხილოთ თუ არა ჩვენი "ოჯახური პრობლემები" მღვდელთან? პასუხი. თუ დაბნეული ხართ და ზუსტად არ იცით გაგაჩნიათ თუ არა საკმაოდ სერიოზული მიზეზები ორსულობის თავიდან აცილებისა, ალბათ ამის გაკეთება მიზანშეწონილია. იგი შესაძლოა დაგეხმაროთ თქვენი გადაწყვეტილებების სისწორის შეფასებაში. მღვდელი ასევე გეტყვით ძალიან მკაცრად ექცევით თუ არა საკუთარ თავს.

ორი მხარე

ოჯახის სულალობის შესახებ კათოლიკური სწავლების ორი მხარეა გულუხვობა და კეთილგონიერება. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ მათზე შემავაძმებელი აზრი გამოთქმულია Gaudium et Spes- ის 50.2 პარაგრაფში და პაპ იოანე პაულე II-ს ქადაგებაში, ვაშინგტონის პარკში.

1994 წლის იენისში პაპმა თვითონ გაამახვილა ყურადღება სწავლების ორივე მხარეზე პილიტრიმების მიმართ მოკლე მიმართვაში. ეს ზუსტად მაშინ მოხდა, როდესაც გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის კონფერენციაზე კაიროში ახლად აგორებული იყო კამათი ჩვენს პლანეტის მოსახლეობის რაოდენობის შესახებ.

სამწუხაროდ, კათოლიკური მოსაზრება ხშირად არასწორად არის ხოლმე გაგებული ამის შესახებ (გონიერი დედებოსა და მამობის), თითქოსდა ეკლესია მხარს უჭერდეს დაქორწინებული წყვილების შეუზღუდავ გამრავლებას და მომავალზე არასერიოზულად ფიქრს. მაგრამ თუ უფრო ღრმად ჩიხებოდათ ამ საკითხში მიხედვით, რომ ეს სულაც არ არის ასე.

ნამდვილად, რომ გამრავლებით ადამიანები უდიდეს საქმეს აკეთებენ: ისინი ღმერთის თანამშრომლებად გვეყვებიან. ზუსტად ამიტომაც მათი დამოკიდებულება დიდ პასუხისმგებლობასთან არის დაკავშირებული. მაშინ, როდესაც ისინი ვადაწყვეტენ არ იყოლონ ბავშვი, მათი გადაწყვეტილება გამსჭვალული უნდა იყოს არა ეგოიზმითა და უღიერებით, არამედ კეთილგონიერებითა და გულუხვობით. წყვილმა ეს გადაწყვეტილება მხოლოდ მაშინ უნდა მიიღოს, როდესაც დარწმუნებულია, რომ იგი არდაბადებული ბავშვის საკეთილდღეოდ კეთდება.

ასე რომ, როცა არსებობს ასეთი, მიზეზი აბსოლუტურად გამართლებულია და ზოგჯერ საჭიროც არის ორსულობის თავიდან აცილება. მაგრამ ეს უნდა გაკეთდეს ბუნებრივ კანონებზე და

სოლუტურ თანხმობაში. შესაძლოა ამ კანონების საკეთილდღეოდ გამოყენება, მაგრამ არა მათი "დარღვევა" და მათ განვითარებაში ხელოვნური ჩარევა.

კატეხიზმი

კათოლიკური ეკლესიის კატეხიზმში რამდენიმე პარაგრაფია, რომელიც ამ საკითხს ეხება. ჩვენ ამ მოვიყვანთ პირველ პარაგრაფს და ციტატას ვატიკან II –დან. ამ მოვალეობის გარკვეული ნაწილი ეხება *შობადობის რეგულაცია*ს გარკვეული მიზეზების გამო ცოლ-ქმარმა შესაძლოა გადაწყვიტოს ორსულობებს შორის შუალედის ჩასმა. ეს მათი უფლებაა, მაგრამ აუცილებელია ის, რომ მათი მოტივაცია დამყარებული არ იყოს ეგოიზმზე, პირიქით, გამსჭვალულ იქნეს თავიანთ შეილებაზე ზრუნვით. უფრო მეტიც მათ თავიანთი საქციელი გარკვეულწილად უნდა დაუქვემდებარონ მორალურ კრიტერიუმებს:

როდესაც საკითხი ეხება ცოლქმრული სიყვარულისა და გამრავლების ჰარმონიაში მოყვანას, საქციელის მორალურობა მხოლოდ განზრახვის გულწრფელობაზე და მოტივების შეფასებაზე არ უნდა იყოს დამოკიდებული; იგი უნდა იმყარებოდეს ობიექტურ კრიტერიუმებს, რომლებიც პიროვნების ბუნებიდან და მისი საქციელიდან გამომდინარეობს. ეს კრიტერიუმები ითვალისწინებს ურთიერთზრუნვისა და აღამიანის გამრავლების ასპექტებს ტემპარტი სიყვარულის კონტექსტში; ეს იმ შემთხვევაშია შესაძლებელი, თუ ქორწინების უბიწოება წრფელი გულით არის გათავისუფლებული.

აღბათ მთელი ამ თავის შეჯამება პაპის ზემოთ მოყვანილი სიტყვებით შეიძლება: არც "ეგოიზმი" არც "უყურადღებობა", მხოლოდ "კეთილგონიერი, გათვითცნობიერებული გულუხეობა . . ."

ჩვენი ლიგა გირჩევთ პერიოდულად გადახედოთ ხოლმე თქვენს მდგომარეობას. ამ წუთას შესაძლოა გუსრდეთ ბავშვის გაჩენა და გრძნობდეთ მოწოდებას ამისკენ. ერთი წლის შემდეგ, როდესაც თქვენი ბავშვი მხოლოდ რამდენიმე თვის იქნება, შეიძლება ორსულობის გადავადება მოგინდეთ. შემდეგ, როცა ბავშვი 14-15 თვის იქნება შესაძლოა ისევ იგრძნოთ ღმერთის მოწოდება ორსულობისაკენ. ერთ-ერთი ბოლო ფრაზა *Gaudium et Spes*-ის 50.2 პარაგრაფიდან: დასავლეთის არც ერთი ქვეყანა არ მრავლდება ირლანდიის გარდა. დიდი ოჯახის ყოლა ქრისტიანულ სამსახურთან ერთად უდიდესი სამსახურია თქვენი ქვეყნისათვის და თქვენი ბავშვებისათვის.

რატომაც არა?

ჩვენ განვიხილეთ ძირითადი პრინციპები, მაგრამ შესაძლოა კითხვები დაგებადათ საკუთარი მდგომარეობიდან გამომდინარე. ჩვენ გირჩევთ ზოგჯერ ამ ერთი კითხვით ბევრ სხვას გასცეთ პასუხი: რატომაც არა? რატომ არ დაეორსულებდ ზუსტად ახლა?

ზოგჯერ შესაძლოა ძალიან ბევრი მიზეზი გაგაჩნდეთ ორსულობის თავიდან ასაცილებლად და არც ერთ მათგანს საერთო არ ჰქონდეს ეგოიზმთან. თქვენ იცით, რომ საკმაოდ სერიოზული მიზეზები გაგაჩნიათ, როგორც ეს ზემოთ იყო აღნიშნული. თქვენ დარწმუნებული ხართ, რომ ამ მომენტისათვის უფალი არ გიხმობთ ორსულობისკენ.

სხვა შემთხვევაში შესაძლოა აღმოაჩინოთ, რომ როდესაც საკუთარ თავს ამ შეკითხვას დაუსვამთ: “რატომაც არა?” პასუხად ვერ მოძებნით ვერაფერს მნიშვნელოვანს. შესაძლოა მიზეზი იყოს ნათესაეებში ან თქვენს მეგობრებში, რომელთაც არ ესმით, რატომ გსურთ ახლა კიდევ ერთი ბავშვის ყოფა. იღოცეთ მათთვის. შესთხოვეთ უფალს კიდევ ერთი ჯანსაღი ორსულობა, მშობიარობა და ბავშვი.

გაფრთხილება

გთხოვთ სერიოზულად მოეკიდოთ იმას, რასაც ახლა წაიკითხაეთ. ზოგიერთი წყვილისათვის თაფლობის თვე და ურთიერთობის პირველი 12 თვე ერთადერთი პეროდი იყო, როდესაც მათ ორსულობას მიაღწიეს. ზოგიერთ მათგანს ეწყინა, რომ მათმა NFP მასწავლებლებმა აღარ აღნიშნეს ეს. რეალობა იმაში მდგომარეობს, რომ ყოველი წლის გასვლასთან ერთად წყვილების გარკვეული რაოდენობა უნაყოფო ხდება. ჩათვალეთ, რომ წინასწარ გაგაფრთხილეთ. ნუ გადადებთ ორსულობას, თუ ამის ნამდვილად სერიოზული მიზეზები არ გააჩნიათ.

“ჩემი და თაფლობის თვისას დაორსულდა და მშვენიერი ბავშვი ეყოლა ცხრა თვის შემდეგ იმის შემდეგ 10 წელი გავიდა და იგი აღარ დაორსულებულა”.

დამატებითი საკითხავი ლიტერატურა

“კიდევ ერთი ბავშვი?”

კითხვები თვითშემაოწმებისათვის: თავი 16

ქვემოთ მოყვანილი კითხვები კათოლიკური ეკლესიის სწავლებას ეხება

1. სწორია — არასწორია — წყვილს იმდენი შვილი უნდა ჰყავდეს, რამდენიც ფიზიკურად შეუძლია.
2. სწორია — არასწორია — წყვილს შეუძლია გადააედოს ორსულობა ან შეზღუდოს ოჯახის სულადობა თუ ამისათვის საკმარის სერიოზული მიზეზები გააჩნია.
3. სწორია — არასწორია — კათოლიკური ეკლესია კიდევ ერთხელ ადასტურებს ქრისტიანულ ტრადიციას იმის შესახებ, რომ გულუხვი უნდა ვიყოთ ბავშვების ყოფაში.
4. სწორია — არასწორია — კათოლიკური ეკლესია კიდევ ერთხელ ადასტურებს ქრისტიანულ ტრადიციას იმის შესახებ, რომ არაბუნებრივი ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენება სასტიკად ამორალურია.
5. სწორია — არასწორია — კათოლიკური ეკლესია ადასტურებს, რომ საკმარის სერიოზული მიზეზების არსებობისას მიზანშეწონილია ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის გამოყენება.

6. ეკლესია ყველა წევრს ურჩევს _____ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგვის სისტემა, მაგრამ არასდროს გამოიყენოს იგი _____ მიზნების განსახორციელებლად.

პასუხები

1. არასწორია; 2. სწორია; 3. სწორია; 4. სწორია; 5. სწორია; 6. შეიწავლოს ეგოისტური ან უბრალო;

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) Janet E. Smith. "The moral use of natural family planning." *Why Humanae Vitae Was Right: A Reader*, ed. Janet E. Smith. (San Francisco: Ignatius Press, 1993) 447 - 471.
- (2) 1992 წლის მონაცემებით მსოფლიოს მოსახლეობა შეადგენდა 5.465.000.000 ადამიანს. ტეხასის ფართობი არის 266 კვ. მილი. მსოფლიოს მთელი მოსახლეობა ტეხასში რომ ცხოვრობდეს, ერთ კვ. მილზე მოვიდოდა 20.483 ადამიანი, ანუ 10 კვ. მეტრი ფართობი თითოეულ ადამიანზე. ეს აბარეალური სტატისტიკაა მაგრამ ეს პასუხია "ანტი-მოსახლეობის" მიმდევრების უფრო აბარეალურ შიშზე.
- (3) Pius XI. *Casti Connubii*, 31 December 1930, para. 12 in St. Paul Books & Media edition. (Boston: Daughters of St. Paul, undated printing).
- (4) Pius XII. "Address to the Italian Catholic Union of Midwives." (29 October 1951), in *AAS XLIII (1951) 835-854*. თარგმნილი და რედაქტირებული ვინსენტ იზერმანის მიერ, *The Major Addresses of Pope Pius XII, Vol I* (St. Paul, MN: North Central Publishing, 1961) 168-169. Quoted in Janet E. Smith, *A Reader*, 453-455.
- (5) *Gaudium et Spes or Pastoral Constitution on the Church in the Modern World*. (7 December 1965) Vatican Council II, *The Conciliar and Post-Conciliar Documents*, General Editor. Austin Flannery, O.P. (Boston: St. Paul Editions, 1975) n. 50.
- (6) John Paul II. "Homily at Capitol Mall." 7 October 1979. Available in U.S.A.: *The Message of Justice, Peace and Love* (Boston: St. Paul Editions, 1979) 281-282.
- (7) Catechism of the Catholic Church, English trans. (U.S. Catholic Conference, Inc., 1994) based on Latin text copyright 1994 Libreria Editrice Vaticana, Citta del Vaticano. a: *Familiaris Consortio*, 30; b; *Humanae Vitae*, 12, with further unnumbered reference to Pius XI, *Casti Connubii*.
- (8) Pius XI, *Casti Connubii*, para. 59.
- (9) Pius XII, "Address to the Italian Catholic Union of Midwives." 29 October 1951.
- (10) *Guadium et spes*, n. 50.
- (11) Paul VI, *Humanae Vitae*, n. 16, თარგმნილი ჯანეტ სმიტის მიერ. (New Hope, Ky: New Hope Publications, ca. 1992).
- (12) John Paul II, talk to participants in a course on NFP, 14 December 1990, "Pope calls spouses to a sense of responsibility for love and for life," n. 4. *L'Osservatore Romano* (English ed.) 17 December 1990, 1, 3.
- (13) John Paul II, n. 5.
- (14) John Paul II, N.5.

17

თქვენი ქორწინება და NFP

მე მოვითხოვ, ხელოვნური მეთოდის მხარდამჭერებმა გაითვალისწინონ ამ მეთოდის შედეგები. ასეთი მეთოდების ფართო გამოყენება იწვევს ქორწინების დარღვევას და “თავისუფალ” სიყვარულს.

—მაპათმა განდი, 1925¹

ლოგიკური დასკვნა, თუ კონტრაცეპტივების გამოყენება ნებადართული იქნება, ამით ბოლო მოეღება ქორწინების ინსტიტუტს, ვინაიდან დაკანონდება მადეგრადირებელი ფაქტორები, რომლებიც ხელს შეუწყობს ამორალურობას. აზრი იმის შესახებ, რომ კონტრაცეპტივების ლეგალური გამოყენება “ფრთხილი და შეზღუდული” იქნება, აბსურდულად ჟღერს.

—სტატია “ვაშინგტონ პოსტი“-დან, 1931 წლის 22 მარტი²

მართლაც, უნდა გვეშინოდეს იმისა, რომ ქმრები, რომლებიც კონტრაცეპტივების გამოყენებას მიეჩვენებიან, დაკარგავენ თავიანთი მუდღეობისადმი პატივისცემის გრძნობას. ისინი ყურადღებას აღარ მიაქცევენ საკუთარი ცოლების ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ მოთხოვნებებს და გამოიყენებენ მათ მხოლოდ, როგორც სიამოვნების წყაროს. საბოლოოდ ისინი აღარ ჩათვლიან მათ ცხოვრების მგზავრებად, რომლებიც ზრუნეასა და სიყვარულს საჭიროებენ.

—პაპი პავლე VI, 1968³

ვაშენოთ ჯანსაღი ოჯახები, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის გამოყენებით.

—CCL “წყვილები წყვილებისათვის” ლიგის – დევიზი

ამ თავში შევხებით ზოგიერთ ელემენტს, რომლებიც ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვას თქვენი ქორწინების პოზიტიურ ფაქტორად აქცევენ. ჩვენ არ ვამბობთ, რომ ეს სისტემა აეტრომატურად მუშაობს. უფრო მეტიც, ამ თავის ძირითად აზრი იმაში მდგომარეობს, რომ პერიოდული აბსტინენცია სულაც არ არის ადვილი და იგი ურთიერთზრუნვასა და სულიერის ასპექტების გაძლიერებას მოითხოვს. შემდეგ კი, თუ ორსულობის თავიდან აცილების საკმაოდ სერიოზული მიზეზები გექნებათ, პერიოდული აბსტინენცია ნამდვილად შეგემსუბუქებთ პრობლემებს.

წინასწარმეტყველნი! მაგრამ რატომ?

1975 წელს, ამ წიგნის წინა გამოცემისათვის ეწერდით: "მაპაძმა განდი, დიდი ინდოელი ლიდერი, იყო თუ არა მისი 1925 წელს გამოთქმული სიტყვები წინასწარმეტყველება?" 20 წლიანი გამოცდილებიდან გამომდინარე, თამამად შეიძლება ითქვას, რომ მაპაძმა განდის, "ვაშინგტონ პოსტის" სტატიის ავტორის, პაპ პავლე VI-ის, სიტყვები წინასწარმეტყველება იყო.

გაითვალისწინეთ ის, რაც აშშ-ში მოხდა. 1910 წელს ყოველ 11 ახალ ქორწინებაზე ერთი განქორწინება მოდიოდა;⁴ ერთი წლის შემდეგ, ამერიკის ბოლო აღწერილდან გამომდინარე, მარგარეტ სენგერი სათავეში ჩაუდგა კონტრაცეპტიულ მოძრაობას აშშ-ში. 1925 წლისთვის ფილოსოფია კონტრაცეფციისა და "გულდია ქორწინების" შესახებ საკმაოდ გავრცელებულია და შედეგად განქორწინებების რიცხვმა მკვეთრად იმატა: ამ დროისათვის ყოველ შვიდ ქორწინებაზე ერთი განქორწინება მოდიოდა. 1965 წლისათვის, რამოდენიმე წლის შემდეგ, რაც კონტრაცეპტიულმა აბმა გააძეგრა "ახალი მორალი", თანაფარდობა ასე შეიცვალა – ერთი განქორწინება ყოველ ოთხ ქორწინებაზე, რაც უფრო მეტად იზრდებოდა კონტრაცეპტივების გამოყენების პრაქტიკა, ხალხი სულ უფრო და უფრო მრავალფეროვან სექსუალურ ექსპერიმენტებს მიმართავდა და 1970 წლისათვის ყოველ სამ ქორწინებაზე ერთი განქორწინება მოდიოდა. 1977 წელს, დაპირებები შეუზღუდავი სექსის შესახებ აბებისა და სტერილიზაციის გამოყენებით კარგად ვერ იქნა გარკვეული. ამ დროისათვის განქორწინებებისა და ქორწინებების რიცხვმა ტრადიციულ ციფრებს მიაღწია და ყოველ ორ ახალ ქორწინებაზე ერთი განქორწინება მოდიოდა.

გახსოვდეთ, კონტრაცეპტივების პროპაგანდისტები ხალხს პირდებოდნენ, რომ ამ საშუალებების გამოყენებით ისინი შესძლებდნენ სექსობრივი აქტების შეუზღუდავი რაოდენობის განხორციელებას დაორსულების რისკის გარეშე და ადამიანები უფრო ბედნიერები იქნებოდნენ, ხოლო ქორწინებები კი უფრო მყარი. ამერიკული ოჯახების გამოცდილებით კი კონტრაცეპტივების შემდეგ, ყველაფერი პირიქით მოხდა. ამიტომ განდი და დანარჩენები ზუსტად რომ წინასწარმეტყველნი არიან. ისმის კითხვა: რატომ მოხდა ასე? რატომ უწყობს ხელს არაბუნებრივი ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენება ქორწინებების ნგრევას?

გთხოვთ გაითვალისწინოთ: ჩვენ არ ვამბობთ, რომ ამერიკაში განქორწინებების რიცხვი მხოლოდ კონტრაცეპტივების განოყენების გამო გაიზარდა, მაგრამ იმადროულად ჩვენ დარწმუნებულები ვართ, რომ იგი წარმოადგენს მთავარ ან ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მიზეზს.

ფიქრობთ, რომ არსებობს ოთხი მიზეზი იმისა, თუ რატომ ვნებს შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი საშუალებები ქორწინებას:

1. სექსის მნიშვნელობის გადაჭარბებული შეფასება. კონტრაცეპციის უკან მდგომი ფილოსოფია ქადაგებს არარეალურ და ზედმეტად ეროტიულ იდეებს ქორწინებისა და სექსის შესახებ. ეროტიული ელემენტი თავისთავად საჭიროა ქორწინებაში, მაგრამ ამ ფაქტორის ზედმეტ საზგასმას შეცდომაში შეყავს წყვილები, რომლებიც ფიქრობენ, რომ ბევრი სექსი მათ ყველა პრობლემას გადაუწყვეტს. განქორწინებების რაოდენობის ზრდა მეტყველებს შეცდომის სიდიდეზე.

2. ჩამოყვალბებელი სიყვარული. ქორწინების შესახებ ასეთი არარეალური წარმოდგენების გამო წყვილები ხშირად უგულვებელყოფენ ნამდვილი სიყვარულის ჩამოყვალბების პროცესს. ბედნიერად დაქორწინებული წყვილებისათვის წმინდა პავლეს სიტყვები სიყვარულის შესახებ ძალიან ნაცნობია: "სიყვარული მომთმენია კეთილი. მზად არის ყველაფრისათვის, რაც არ უნდა მოხდეს."

3. განცალკევების ცრუ პრინციპი. ჰითხეთ თქვენს თავს, ვინ გააერთიანა "სიყვარულით დაკავება" და "ზეშვების კეთების" ცნებები. თუ ათვისტი არა ხართ, თქვენი პასუხი იქნება: "ღმერთმა". შემდეგ ჰითხეთ თქვენ თავს, რა არის კონტრაცეფცია თუ არა ცნებების დაშორება, რომელიც ღმერთმა გააერთიანა? ზუსტად ამიტომ კონტრაცეფცია არ ემსახურება ჭეშმარიტებას. ასევე გასაგები ხდება თუ რატომ უწყობს ხელს კონტრაცეფცია განქორწინებას. რატომ მიმართავს წყვილი კონტრაცეფციას? იმიტომ ხომ არა, რომ ცდილობს თავი აარილოს ორსულდებას ან აბსტინენციას. ასე რომ, ისინი პრობლემის "გადაწყვეტას" ცდილობენ იმ ცნებების განცალკევებით, რომელიც ღმერთმა გააერთიანა.

რატომ შორდება წყვილი? მათ რაღაც პრობლემა აქვთ. თუ მათ ორსულობის პრობლემა გადაწყვეტის იმით, რომ განაცალკევენ ის, რაც უფლმა გააერთიანა, ასეთივე ხერხით შესაძლოა გადაწყვიტონ ქორწინების პრობლემა და უბრალოდ დაშორდნენ ერთმანეთს.

4. უფლის მადლის უარყოფა. წყვილი, რომელიც ოჯახის დაგეგმვის არაბუნებრივ მეთოდს იყენებს უარს ამბობს უფლის მადლზე, რომელიც ჩვეულებრივ დაქორწინებულ წყვილზე გადმოდის. ყოველთვის, როდესაც ისინი სქესობრივი ურთიერთობით არიან დაკავებული, ღმერთის ნების საწინააღმდეგო ქმედებას ჩადიან.

ჩვენ არ შეგვიძლია ამოვიკითხოთ თუ რა ხდება მათ ცნობიერებაში; შესაძლოა ისინი უბრალოდ იგნორირებას უწყვენ საკუთარ მდგომარეობას, მაგრამ რწმენა შენარჩუნებული აქვთ (თუ მათ რწმენა შენარჩუნებული აქვთ ისინი მოისურებენ შეისწავლონ Humanae Vitae-ს სწავლება და დარწმუნდებიან, რომ იგი ქრისტეს სიტყვებს იმეორებს). ფაქტი ფაქტად რჩება, სქესობრივი ურთიერთობის არაბუნებრივი, ამორალური ფორმებით დაკავება, უბრალოდ კეთილი ნების იგნორირება არანაირად არ მოქმედებს დადებითად ქორწინებაზე. ქორწინება ბუნებრივი და ასევე ზებუნებრივი მოვლენაა. შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენება იგივეა, რაც სქესობრივი ურთიერთობის არაბუნებრივი ფორმებით დაკავება. ასე რომ, ასეთი ქმედება ეწინააღმდეგება ადამიანის ბუნებას და ქორწინების ცნებას.

ამის დამამტკიცებელი საბუთია ის, რაც კათოლიკებს შორის ქორწინებების სიხშირეს დამართა Humanae Vitae სწავლების შემდეგ. 20-იან წლებში ამერიკაში საგრძობლად იმატა განქორწინებების სიხშირემ, მაგრამ კათოლიკებს შორის ეს სიხშირე ისევ დაბალი რჩებოდა. 1968 წლიდან მოყოლებული, მას შემდეგ, რაც კათოლიკი წყვილები აჯანყდნენ და საკუთარი სიამოვნებების დასაკმაყოფილებლად სქესობრივი კავშირისა და შობადობის კონტროლის არაბუნებრივ საშუალებებს მიმართეს, განქორწინებების სიხშირემაც მკვეთრად იმატა.

მღვდლები, რომლებსაც ასეთ წყვილებთან ურთიერთობა უხდებოდათ აღნიშნავენ, რომ წყვილების 95% ან შობადობის არაბუნებრივ მეთოდებს იყენებდა ან სქესობრივ ურთიერთობაში იყო ქორწინებამდე. ქრისტიანებს შორის განქორწინებების რიცხვის შესამცირებლად მღვდლებს შეუძლიათ გამოიყენონ ქადაგება და ქრისტიანული ტრადიციების სწავლება, რაც თავისთავად მიმართულია შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი საშუალებების საწინააღმდეგოდ. ეს ნამდვილად თანაგრძობის აქტი იქნება.

ძორწინების გშენებლობა

იმ წყვილებისგან განსხვავებით, რომლებიც კონტრაქტაციებს იყენებენ, წყვილები, რომლებიც NFP-ს მიმართავენ, საკმაოდ იშვიათად შორდებიან ერთმანეთს. ერთ-ერთი არაოფიციალური გამოკვლევის მიხედვით განქორწინებების სიხშირე ამ წყვილებს შორის დაახლოებით 1%-ს უდრის. CCL-ლიბა ერთი პერიოდი აკვირდებოდა პატარა ჯგუფს, რომელთა განქორწინებების სიხშირე დაახლოებით 13% აღმოჩნდა. ვინაიდან ეს ჯგუფი საკმაოდ მონდომებული იყო, უნდა ჩათვალოთ, რომ ყველა წყვილისათვის, რომელიც NFP-ს იყენებს, ეს ციფრი ორჯერ ან სამჯერ მეტი მაინც იქნება. ამ შემთხვევაშიც სიხშირე 4%-ს მაინც არ აცდება. იმ ინფორმაციის მიხედვით, NFP-ს მომხმარებლებს შორის, განქორწინებების მიზეზი არ სცილდება 5%-ს. ამ მიმართულებით საჭიროა უფრო მეტი გამოკვლევების ჩატარება, რისთვისაც ჩვენ უკვე მოუხმეთ მეცნიერებს.

გათვალისწინეთ, რომ როდესაც ბავშვების მნიშვნელობას სწორად ვაფასებთ, ისინი საკმაოდ მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ოჯახის შენებაში. ისინი მშობლებს ესმარებიან ნაკლებად იფიქრონ მხოლოდ საკუთარ თავზე - ესმარებიან მათ გახდნენ უფრო მეტად მოსიყვარულნი.

სტატისტიკას თავი რომ დავანებოთ, NFP-ს მომხმარებაში გამოცდილი წყვილების თქმით, ეს სისტემა საკმაოდ დადებით გავლენას ახდენს ქორწინებაზე. 1971 წელს, როდესაც პირველ კურსს ვატარებდით წყვილებისათვის, რომლებიც კონტრაქტაციებს თავს ანებებდნენ, მათ გეკითხე: "რატომ არ გეთხარით, რომ ეს სისტემა ჩვენ ქორწინებაზე დადებით გავლენას მოახდენდა?"

გულახდილად გეტყვით, მაშინ ჩვენ არც კი ვიცოდით ამის შესახებ. ჩვენ მხოლოდ საკუთარი გამოცდილება გავაჩნდა; არასდროს გამოვიყენებია რომელიმე ფორმის კონტრაქტაციული საშუალება; აქედან გამომდინარე არ ვიცოდით თუ რამდენად დადებითად მოქმედებდა NFP ჩვენს მშვენიერ ქორწინებაზე. ჩვენ მივიღეთ იგი, როგორც საჩუქარი.

როდესაც წყვილი ოჯახის ბუნებრივი დაგვევის სისტემის გამოყენებას იწყებს, სამი რამ ხდება. პირველი, ისინი უკუაგდებენ იდეას იმის შესახებ, რომ ცოლი ყველანაირი სექსუალური მოთხოვნების დაკმაყოფილებს და განტვირთვის ობიექტია, მაგრამ ისინი არ უარყოფენ იმ ფაქტს, რომ სექსუალური დაძაბულობა კარგი მიზეზია სქსობრივი ურთიერთობისთვის.

მეორე, ისინი უკეთ ურთიერთობენ. ისინი იწყებენ გადაწყვეტილებების ერთად მიღებას. ცოლქმრული კავშირი მყარდება და ახლდება.

მესამე, როდესაც ისინი აბსტინენციის სიძნელეებს ხვდებიან პირისპირ, როგორც ყველა ჩვენგანი, ისინი უფრო მომზადებულნი არიან, ანუ ქრისტიანულად რომ ეთქვათ სწავლების ფასი ასეთია.

გადაწყვეტილებების ერთად მიღება

ოჯახის ბუნებრივი დაგვემა გადაწყვეტილებების ერთად მიღებას და ნაყოფიერებაზე ერთად ფიქრს ვფუძნება. მენსტრუალური ციკლების დროს ცოლიც და ქმარიც ნათლად უნდა ხედებოდეს რა ხდება ქალის ფერტილურ ციკლში. შეუძლებელია ყველა წყვილისათვის ერთი წესის დაწერა, მაგრამ ქვემოთ მოყვანილი წესები საკმაოდ კარგად მუშაობს ბევრისთვის:

1. ქალისთვის: თქვენ პასუხს აბეჭდებთ თქვენს ლორწოსა და საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებების ჩატარებაზე; ასე რომ, ყოველდღე ჩაატარეთ დაკვირვებები.

2. ქმრისთვის: თქვენი მოვალეობაა ტემპერატურის გასინჯვაში მონაწილეობის მიღება. მიეცით თერმომეტრი თქვენს მუუღლეს დილით; 5-9 წუთში გამოართვით უკან;

როდესაც ადგებით, ჩაწერეთ ჩვენება ცხრილში. ამ ყველაფრის გაკეთება, რა თქმა უნდა, ძალიან ადვილია, მაგრამ თუ ამ მცირეოდენსაც არ გააკეთებთ, უარყოფით გავლენას მოახდენთ თქვენს ცოლზე. თუ თქვენ რამდენიმე საათით ადრე დგებით, ვიდრე თქვენი მუშელზე გადაიტანეთ ეს პროცედურა თქვენთვის ხელსაყრელ დროს, იგი ყველაფერს მიხვედბა.

3. ორივესათვის: ცხრილის ინტერპრეტაციაზე ერთად იმუშავეთ. სქესობრივი ურთიერთობის დაგეგმვა ცოლ-ქმრული ურთიერთობის ყველაზე ინტიმური ნაწილია და ეს გადაწყვეტილება ერთად უნდა მიიღოთ.

ძირითადად მონაცემების ინტერპრეტირება საკმაოდ იოლია ხოლმე, მაგრამ უმნიშვნელო გადაწყვეტილების მიღება, მაინც გადაწყვეტილების მიღებაა. თუ თქვენ გამოუცდელი ხართ და დახმარება გჭირდებათ, მიმართეთ თქვენს მასწავლებლებს. ისინი მოხალისეებად მუშაობენ და ყოველდღე მზად არიან თქვენს დასახმარებლად.

ურთიერთზრუნვა და თავფლობის თვე

უმრავლესობა წყვილთათვის ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა ემთხვევა ურთიერთზრუნვის პერიოდს, რომელსაც თავფლობის თვე მოჰყვება. მაგრამ, ეს ყოველთვის ასე არ არის; მოიღებ ენახათ რას ფიქრობენ წყვილები, რომლებისთვისაც ქორწინება NFP-სთან ასოცირებას.

- იმისათვის, რომ ორსულობის თავიდან აცილებაზე იფიქროთ საკმაოდ სერიოზული მიზეზებია საჭირო. როგორ უნდა შეძლოს წყვილმა თავის შეკავება სქესობრივი ურთიერთობისგან იმ დროს როდესაც ამის ძალიან დიდი სურვილი არსებობს? ერთადერთი გამოსავალი ამ შემთხვევაში ორსულობის თავიდან აცილების სერიოზული მიზეზია. როგორ არ უნდა გაუჭირდეს ქმარს იმის გაგება, რომ ისეთი მიზეზების გამო ეუბნებიან უარს სქესობრივ ურთიერთობაზე, რაც მისთვის საკმაოდ უმნიშვნელოა? როგორ არ გაუჭირდება ცოლს იმის გაგება, რომ მატერიალური პრობლემების გამო, რომელიც მისი ქმრისათვის მნიშვნელოვანია და მისთვის არა, იგი არ უნდა დაორსულდეს? თუ შემთხვევით, რომ ამ დროისათვის ორსულობისაგან თავის აცილების საკმაოდ სეროზული მიზეზები გაგაჩნიათ, ეს ნიშნავს, რომ თქვენ უბრალოდ შეთანხმდით თავი შეიკაოთ სქესობრივი ურთიერთობებისგან გარკვეული პერიოდის განმავლობაში – მაგრამ თქვენ ისე დაქორწინებულები ხართ.

- არ უნდა გაუწიოთ ერთმანეთს იგნორირება აბსტინენციის პერიოდში. თქვენ ცოლ-ქმარი ხართ. თქვენ შეუძლდით სამუდამოდ და არა დროებით ბავშვებისა და სქესისათვის. ალბათ ვერც იფიქრებთ იმაზე, თუ რა შეიძლება ეთქვას ირლანდიელ მღვდლებს ამის შესახებ, მაგრამ ფიქრობთ, რომ ქვემოთ მოყვანილი ციტატა საკმაოდ ნათლად ასახავს თუ რამდენად ყურადღებით ისმენდნენ ისინი დაქორწინებული წყვილების პრობლემებს. ეს ციტატა ასევე სახარების ანარეკლს წარმოადგენს:

დაქორწინებული წყვილის სექსუალური კეთილდღეობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად ზრუნავენ ისინი ურთიერთბედნიერებაზე. სქესობრივი ურთიერთობა გამოხატავს სიყვარულს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ადამიანის მთელი ცხოვრება ემსახურება სიყვარულს. თუ ცოლ-ქმარი შეწყვეტს ერთმანეთთან საუბარს, ერთმანეთის სმენას და ერთად სეირნობას, ისინი გახდებიან უცხოები, რომლებიც ერთ სახლში ცხოვრობენ; ხოლო სქესობრივი ურთიერთობა პირიქით, გააარღმავებს მათ შორის ჩამოვარდნილ სიჩუმეს.⁶

• თქვენ აახლებთ ურთიერთზრუნვის სიამოვნებებს. მამაკაცებო, თუ არ იცით ჯერ, გაითვალისწინეთ, რომ ქალებს ძალიან უყვართ საუბარი – და განსაკუთრებით საკუთარ მეუღლებთან. თუ თქვენ არ ხართ ასეთივე კარგი მოსაუბრე, ეცადეთ იყოთ კარგი მსმენელი და გაუზიარეთ თქვენს მეუღლეს ყველაფერი, რაზეც ფიქრობთ.

• ცოლის მიერ განსაკუთრებული სადილის მომზადება ან ქმრის მიერ მეუღლის სადილზე დაპატივება ალბათ ზრუნვის ელემენტებია, როგორც დაქორწინებულების ისე არადაქორწინებულებისათვის. ქმრის მიერ რაიმე დავადების შესწავლა ან უბრალოდ ბუზღუნის გარეშე ნაგვის გატანა უკვე საკმაოდ სასიამოვნოა ცოლისთვის. ქმრისათვის ზუსტად ასევე მნიშვნელოვანია მაღლობის მოსმენა იმისათვის, რასაც ის აკეთებს.

• თუ აბსტინენციასაც არ გინდათ დამძახაით იცხოვროთ, შემდეგი რჩევები გაითვალისწინეთ: საჭიროა გამოიმუშაოთ სიყვარულის გამოხატვის არააგენიტალური (სასქესო ორგანოების ჩარევის გარეშე) ჩვენები. არადაქორწინებული წყვილები, რომელთაც ქორწინებამდე არ აქვთ სქესობრივი ურთიერთობა, სიყვარულის გამოხატვის არასექსუალურ და არააგენიტალურ ფორმებს პოულობენ. ის რომ, მათ სექსი არა აქვთ არ ნიშნავს იმას, რომ მათი სიყვარული უსტადებია; პირიქით, ურთიერთზრუნვის სიამოვნებები ხელს უწყობს ურთიერთობის განვითარებას. ენების მაგივრად სითბო და სინაზე და სექსის მაგივრად საუბარი აფართოვებს და აღრმავებს მათ მეგობრობას.

• ფერტილურ პერიოდში თქვენ შესაძლოა შეინარჩუნოთ რომანტიული ურთიერთობა. ბევრი წყვილისათვის ჩახუტება საკმაოდ სასიამოვნო და დამაკმაყოფილებელია. ცოლმა შესაძლოა საკმაოდ დიდი სიყვარული იგრძნოს, როდესაც მეუღლე უბრალოდ ხელს გადახვევს მას და აკოცებს საუბრისას – შესაძლოა ეს იმაზე მეტად სასიამოვნო იყოს, როდესაც ორივე მათგანმა იცის, რომ ეს ქმედება სქესობრივი აქტისათვის მზადდება.

დიდი განსხვავებაა ქორწინებამდე უბიწო ზრუნვასა და ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის რეგულარულ “ზრუნვას” შორის. არ არის აუცილებელი აბსტინენციის პერიოდში დამძახაით იცხოვროთ, მაგრამ, ამავე დროს, არსებობს მორალური და პიროვნული ბარიერები.

მეორე უკიდურესობა ისაა, როდესაც წვეილი ფერტილურ პერიოდში ამორალური ქმედებით კავდება. ზოგიერთმა წვეილმა შესაძლოა სცადოს სისტემის დამარცხება და ფერტილურ პერიოდში პრეზერვატივებს ან სხვა ბარიერულ მეთოდებს მიმართოს. როდესაც მე-18, მე-19 თავებს წაიკითხავთ მიხედვით, რომ ეს ამორალურია. სხვანი შესაძლებელია ცდუნებას აყენენ და მასტურბაციით შეცვალონ სქესობრივი ურთიერთობა. ან კიდევ ცოლქმრული სოლომით (ანატომიურად, ცოლქმრული სოლომია იგივე ანალური და ორალური სექსია, რომლითაც პომოსექსუალები არიან ხოლმე დაკავებული). ასეთი ქცევა იგივე კონტრაცეფციაა, იგი ამორალურად ითვლება და იგმობა ქრისტიანული ტრადიციების მიერ. როდესაც თქვენ ორსულობის თავიდან ასაცილებლად NFP-ს მიმართავთ, ფერტილურ პერიოდში თქვენ უბიწო აბსტინენციისკენ ხართ მოწოდებული. ფერტილურ პერიოდში ამორალური სქესობრივი ქცევა და ფერტილობაზე ფიქრი არ არის ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა.

• დასაშვები საცივლი

კათოლიკე თეოლოგებს შორის, რომლებიც იზიარებენ კათოლიკური ეკლესიის სწავლებას სიყვარულის, სექსისა და ქორწინების შესახებ, არსებობს საყოველთაო შეთანხმება იმის შესახებ, რომ კონტრაცეპტივების გამოყენება უკიდურესად ამორალურია. წინა პარაგრაფში მოყვანილი მაგალითები საკმაოდ ნათლად ასახავს თუ რთი იყო დაკავებული წვეილი: ისინი ან იყენებდნენ კონტრაცეპტივულ მეთოდებს, ან არა.

მაგრამ ზოგჯერ ქცევის განსაზღვრა ძნელია მხოლოდ “ან კი ან არა”-თი. წლების განმავლობაში ჩვენ ბევრ წერილებს ვივლიდით წვეილებისგან ასეთი შეკითხვებით. ისინი ცდილობენ შეინარჩუნონ ცოლ-ქმრული ურთიერთობის უბიწობა. მათ სურთ იყენენ უბიწობები, მაგრამ ფერტილურ პერიოდში, როდესაც წვეილს სქესობრივი ურთიერთობები არ აქვთ არ სურთ შემოიფარგლონ მხოლოდ ჩახუტებითა და სამზარეულოში კოცნით. მათი კითხვა აქამდე დადის: მორალურად რამდენად დასაშვებია კოცნა და შეხება თუ ეს არ

კეთდება სქესობრივი აქტის განხორციელების განზრახვით? კათოლიკური ეკლესიის ხელმძღვანელებს არ უსაუბრიათ ამ საკითხზე ღიად და შესაბამისი ლიტერატურაც საკმაოდ მცირე რაოდენობით მოიპოვება,⁷ მაგრამ ჩვენ კითხვით მივმართეთ კათოლიციზმის მორალურ თეოლოგებს.

შევდგად, ამ კითხვებზე პასუხად ლიგა “წყვილი წყვილისათვის” გამოსცემს ბროშურას: “*მორალური შეხედულებები*”, რომელიც, ჩვენი აზრით, შეესაბამება კათოლიკურ სწავლებას. მოვიყვანთ რამდენიმე მაგალითს ამ ბროშურიდან:

1. დაქორწინებულთა უბიწოება ფერტილურ პერიოდში არ არის იგივე, რაც დაუქორწინებელი წყვილის უბიწოება. დაქორწინებული წყვილი შესაძლოა დაკავდეს ისეთი საქციელით (კოცნა, შემოხვევა), რომელიც არადაქორწინებული წყვილისათვის ამორალურად ჩაითვალოს. ცოლ-ქმარი შესაძლოა ასეთი ქცევის შემდეგ დაკავდეს სქესობრივი ურთიერთობით ან გააღადოს იგი. თუ ენება უფრო ძლიერ ალმოჩნდება, მათ შეუძლიათ სექსით დაკავდნენ.

2. სექსუალურად აღმზნები ქცევა მხოლოდ იმ შემთხვევაშია ნებადართული, როდესაც იგი უკიდურესად აღმზნები არ არის. ეს ქცევა უნდა გამოხატავდეს ცოლქმრულ სიყვარულს, მაგრამ არ უნდა მიიყვანოს მეუღლე ორგაზმამდე ან მასტურბაციის მოთხოვნილებამდე.

3. ცოლ-ქმარს საკმაოდ სერიოზული მიზეზები უნდა გააჩნდეს ასეთი ქცევისათვის, ვინაიდან ხშირად ყველაფერი ეს უნებლიე ორგაზმით მთავრდება ხოლმე. ასეთ მიზეზებად შესაძლოა ჩაითვალოს ჩახსტების ან სექსუალური დაძაღუბულობის მოხსნის სურვილი. ყველა შემთხვევაში ასეთი საქციელი ცოლ-ქმრული კავშირის გამყარებისკენ უნდა იყოს მიდრეკილი და არა უბრალო დაკმაყოფილებისკენ.

4. ყველა წყვილს უნდა ახსოვდეს, რომ საჭიროა უბიწოების საკუთარ თავში აღზრდა, ვინაიდან იგი მართავენ ჩვენ საქციელს. დასავლური კულტურა ვერ მოგვცემს ამის მაგალითს. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია ლოცვა, რელიგიური ლიტერატურის კითხვა, ვინაიდან ეს გვახსოვებს უფლის სიტყვასთან და გვეხმარება ვიყოთ უბიწონი – რაც სერიოზული უფალს, რომ ვიყოთ. CCL ლიგის კატალოგში მოყვანილია პატარა სია წიგნებისა, რომლებიც შესაძლოა დაგეხმაროთ ამ საკითხებში გასარკვევად.

5. ამ ყველაფერს იმიტომ არ ვამბობთ, რომ დაგანახოთ თუ რამდენად შორს შეგიძლიათ წახვიდეთ. სიამოვნებების ძიებაში საშიშროებები იმალება, მითუმეტეს თუ ამდაგვარი საქციელი ჩვევაში გადავა. ზოგჯერ სიამოვნებებზე უარისთქმით შეგიძლიათ სულიერად გამდიდრეთ. გარდა ამისა თუ ფერტილურ პერიოდში მხოლოდ კონტრაცულ ასპექტებს გაუსვამთ ხაზს, შესაძლოა ხელი შეუშალოთ არაეროტიული ეკვიპირების ჩამოყალიბებას, რომლებსაც მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს ცოლქმრული ურთიერთობის შენებასა და გამდიდრებაში. უმრავლესობისათვის პრაქტიკული საქმიანობით დაკავება უკეთესია, ვიდრე დაკავება ქცევით რომელსაც აღზნებამდე მივყავართ.

გარდა ამისა, ზოგიერთმა წყვილმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ სულაც არ არის აუცილებელი ფერტილურ პერიოდში დაძმასავით ცხოვრება. პირიქით ამან შესაძლოა საკმაოდ უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ცოლქმრულ ურთიერთობაზე, ორივე მეუღლე უნდა ზრუნავდეს ერთმანეთის საჭიროებებზე და მათ არ უნდა წარმოიდგინონ ისე, რომ თითოეული ჩახსტება სქესობრივ აქტის დასაწყისს ნიშნავს.

ზოგიერთმა წყვილმა მოგავაწოდა ინფორმაცია, რომ მათ გამოსცადეს ეს ყველაფერი თავიანთ თავზე, ისინი ფერტილურ პერიოდში ფიზიკურ კონტაქტს ზღუდავენდნ სამზარეულოში კოცნამდე და ჩახსტებამდე და აღმოაჩინეს, რომ ასეთმა ქცევამ საკმაოდ დადებითი გავლენა მოახდინა მათ ურთიერთობაზე. სხვა წყვილები აღნიშნავენ, რომ მათ შეუძლიათ ერთმანეთს ჩახსტონ და აკოცონ, მაგრამ არა ლოცნით.

არ არსებობს აბსტინენციის პერიოდში ქცევის რაიმე კონკრეტული რეცეპტი. დამწებებმა შეთანხმეთ ერთმანეთთან ვინ რას გააკეთებს ამ პერიოდში. მთავარია ერთმანეთს დაანახოთ, რომ თქვენ მეგობრები ხართ და ზრუნავთ ერთმანეთზე. მხოლოდ ასე

შეძლებთ ებრძოლოთ ქორწინების ყველაზე საშიშ მტერს – ერთმანეთზე ზრუნვის არ-დაფასებას.

ძლიერი პატივისცემა

თუ ცოლქმრული ურთიერთობის ძირითადი პრობლემა ერთმანეთზე ზრუნვის არ-დაფასებაა, მაშინ ამასთან ერთად აუცილებლად განრძედა გრძნობა, რომ თქვენი მეუღლე თქვენ გიყენებთ. სხვადასხვა მიზეზთა გამო, რომლებიც ჩვენი მკითხველებისთვის კარგად არის ცნობილი, ეს განსაკუთრებით ქალებს ეხება. როდესაც სქესობრივი კავშირების სიხშირე და პირობები ქალს აფიქრებინებს, რომ მას იყენებენ სექსუალური დაძაბულობისგან განსატყირთად, პატივისცემის შეგრძნება საკუთარი თავისა და ქმრის მიმართ ნაკლებად იმატებს, მიუხედავად იმისა თუ რამდენად კეთილგანწყობილია იგი მეუღლის სექსუალური მოთხოვნების მიმართ. მეორე მხრივ, როდესაც წვეილი თავს ანებებს კონტრაცეპტიულ საშუალებებს და ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემას მიმართავს, პატივისცემის გრძნობაც, როგორც საკუთარი თავის, ისე ქმრის მიმართ შესაბამისად საგრძნობლად იმატებს.

“წამალი” მობეზრების საწინააღმდეგოდ

ადრეულ სამოცდაათიან წლებში სატელევიზიო შოუში საუბარი იყო პარტნიორების გაცეცხლეზე და ეს არაპირდაპირ ასახავდა სექსუალური “დანაყრების” პრობლემას. წვეილი თავის საქციელს იმით ხსნიდა, რომ მათი ქორწინების პერიოდში, ურთიერთობიდან გაქრა რაღაც ნაპერწკალი. ისინი პირდაპირ აცხადებდნენ: “ჩვენ დავიღალეთ ერთმანეთით, როგორც სქესობრივი პარტნიორები; ჩვენ იმდენად ვიცნობთ ერთმანეთს ამ მხრივ, რომ ეს მოსაბეზრებელი გახდა.”

პერიოდული აბსტინენცია გეხმარებათ თავი აარიდოთ ამ პრობლემას. იგი გეხმარებათ აღარ იგრძნოთ თავი მობეზრებულად და ამის გამო არ დაკარგოთ ურთიერთობის ხალისი. ასეთი ნებითი თავშეკავება სქესობრივი ურთიერთობისგან შეიძლება დაგეხმაროთ ქორწინების გამყარებაში. ამ მიზეზის გამო ბევრი წვეილი მიმართავს პერიოდულ აბსტინენციას მეჭუმურობისა და მენოპაუზის პერიოდში. ხშირად როდესაც ხანგრძლივი აბსტინენციის შემდეგ წვეილი განაახლებს ურთიერთობას, ისინი თავულობის თვის ეფექტს იღებენ ხოლმე.

სულიერი აბსტინენცია

თითქმის უნივერსალური კონტრაცეპცია, აბორტების შეუზღუდავი რაოდენობა, მოხუცებულების და შრომისუნარო ადამიანების განადგურება დასავლეთისა და აღმოსავლეთის ქვეყნებში, სიკვდილის თანამედროვე პრაქტიკად იქცა. ათასობით მკვლელობა, რომელიც დაკავშირებულია ნარკოტიკებთან, მოხუცებზე და ბავშვებზე ძალადობის უამრავი ფაქტი კიდევ უფრო მეტად აესებს ამ სურათს.

ეს სულიერი ოშია და დემოკრატის მორწმუნე ადამიანებმა სულიერი იარაღი უნდა გამოიყენონ სიცოცხლის კულტურის ბალანსის აღსადგენად. იესომ ნათელი მაგალითი მოგვცა იმისა, რომ ბოროტებასთან ბრძოლის უპირველესი და ყველაზე ეფექტური იარაღი ღოცვა და მარხვაა (მათე 4:1-11). იგი ასწავლიდა თავის მოციქულებს, რომ ზოგიერთი დემონის განადგენა მხოლოდ ამ გზით შეიძლება (მარკოზი 9:29).³

ნებითი პერიოდული აბსტინენცია, თუ იგი სწორი სულიერი მიზნებისათვის კეთდება, ღოცვისა და მარხვის ძლიერი ფორმაა. აბსტინენციას შესაძლოა არა მარტო II

ფაზის დროს მიმართოთ, არამედ ზოგჯერ სხვა მიზნებისათვისაც, მაგალითად: აბორტების შეჩერების, უბიწოების აღდგენის, ცოდვებისგან განწმენდისათვის.

ასევე მაშინ, როდესაც ორსულად ხართ ან თუკუს აჭმევთ, სულიერი მიზნებისათვის ზოგჯერ მიმართეთ ხოლმე აბსტინენციას. რა თქმა უნდა, იგივე ენებათ წვეილებს, რომლებიც თუქუთი ეკოლოგიურ კვებას მიმართავენ. ასე, რომ, სიცოცხლის უბიწოებისათვის ბრძოლისათვის ლოცვასა და მარხვასთან ერთად, გაითვალისწინეთ პერიოდული აბსტინენციის შესაძლებლობა.

ქრისტიანულ რელიგიაში, მარხვისათვის რამდენიმე პერიოდია მოწოდებული, ესენია: შობის პერიოდი, დიდი მარხვა და პარასკევი დღეები. დიდი მარხვა იწყება იოველ წინასწარმეტყველის მიერ ცოლქმრული კავშირებისგან თავშეკავების მოწოდებით (2:15-16):

ჩაბერეთ საყვირს სიონზე, დათქვით მარხვა და გამოაცხადეთ ლოცვა
შეჰყარეთ ერი, მოიწვიეთ საკრებულო,
შეკრიბეთ უხუცესობა,
შეყარეთ ჭაბუკები და თუქუთა ბავშვები!
გამოვიდეს სიძე თავისი პალატიდან და პატარაძალი – სანთობოდან!

დიდი მარხვისას აბსტინენციის დროს ისმება შეკითხვა კვირა დღეების შესახებ. მარხვის პერიოდში კვირა დღე არასდროს არის ხოლმე სამარხეო დღე. წვეილები, რომლებიც მარხვის პერიოდში აბსტინენციას მიმართავენ, კვირა დღეების შესახებ თვითონ უნდა მიიღონ გადაწყვეტილება.

კათოლიკური ეკლესია ყველა ქრისტიანს მოუწოდებს პარასკეობით რაიმე სახის მსხველპლ შეწირვას მიჰყოს ხელი და ეს დღე იყოს მსხვერპლ შეწირვას მიუძღვნას. კათოლიკებს ამ დღეს მოუთხოვებათ არ მიიღონ ხორცი საკვებად. რა თქმა უნდა, სულიერი მიზნებისათვის აბსტინენცია აუცილებლად ნებითი უნდა იყოს ორივე მუდღის მხრიდან და არავითარ შემთხვევაში ძალდატანებით.

ლოცვა აუცილებელია დაქორწინებული წვეილის ზრდისათვის. ურთიერთშეთანხმებაზე და სწორ მოტივაციაზე დაფუძნებული აბსტინენცია ნამდვილად პოზიტიურ გავლენას ახდენს ქორწინების მშენებლობაზე.

აბსტინენცია სამედიცინო-მორალური მიზეზების გამო

არსებობს ისეთი შემთხვევები, როდესაც ქალის მდგომარეობა საჭიროებს სამედიცინო ჩარევას. ჩარევაში იგულისხმება ისეთი პრეპარატების მოხმარება, რომელთა გამოყენებამაც შესაძლოა გამოიწვიოს აბორტი ან სიმახინჯეები სახლშობილში. ამ შემთხვევაში მორალურად გამართლებულია თავის შეკავება სქესობრივი ურთიერთობებისგან, სანამ საფრთხე არ ჩაივლის.

აბსტინენცია დაგეხმარებათ იმის გარკვევაში თუ რამდენად აუცილებელია მკურნალობა. ასე რომ, აბსტინენციის სამედიცინო-მორალური მიზნებით გამოყენება დაგეხმარებათ ქორწინების გაძლიერებაში და ასევე სწრაფ გამოჯანმრთლებაში.

სირთულეებთან პირისპირ

მიუხედავად იმისა, რომ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა შობადობის კონტროლის მხოლოდ ერთადერთი მორალური მეთოდია, იშვიათად მინც წააწყლებით სირთულეებს ჩვენ გეჰქონია ასეთი შემთხვევები და, როგორც ყველას, ჩვენ მათ ეიღებთ, როგორც დამსახურებულს.

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა მოითხოვს სექსუალური მოთხოვნების კონტროლს, რაც რიგ შემთხვევებში არც ისე ადვილია. ზოგიერთ გამოცდილ წყვილს შეუძლია თავი შეიკავოს სექსუალური ურთიერთობისგან მხოლოდ ერთი კვირის განმავლობაში; ბევრისთვის ეს ათი დღის განმავლობაშია შესაძლებელი; სხვებისთვის ორი კვირა, ხოლო ზოგიერთებისთვის უფრო ხანგრძლივი პერიოდი. თქვენი ბედნიერებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ როგორ მიუდგებით პრობლემების გადაწყვეტას; თუ თქვენ პრობლემატურ სიტუაციაში თქვენი თავი გეცოდებათ, ესე იგი მდგომარეობა მართლაც ძალიან რთულია, ხოლო თუ პრობლემებს სწორი სულიერი განწყობით მიუდგებით, მაშინ სიტუაცია სულ სხვაგვარად განვითარდება. NFP სისტემის ყველაზე მაღლიერნი იყვნენ წყვილები, რომლებიც კონტრაცეპტივებიდან ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვაზე გადადიოდნენ. მათ შეამჩნიეს, რომ ამ პერიოდში ისინი ძალიან დაახლოვდნენ და ბევრი რამ გაიგეს ერთმანეთზე. უნდა აღვნიშნოთ, რომ ასეთი შემთხვევები ძალიან ხანგრძლივ აბსტინენციას მოითხოვს.

დასაწყისისათვის, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა მოითხოვს გარკვეულ სიმჭიდროვეს და მის გამოყენებასთან ერთად თქვენი ქორწინება უფრო მეტად მომჭიდვდება, გამყარდება და ბედნიერ ფაზაში გადავა. წყვილებმა გეითხრეს, რომ მათი მცდელობები NFP ცხოვრების ნაწილად ექციათ, ერთიანად ანაზღაურდა.

მოდით სირთულეების ჩვენ სასარგებლოდ გამოყენების რამდენიმე მაგალითი განვიხილოთ.

სირთულეები მიიღეთ, როგორც თქვენი ცხოვრების გამდიდრების ერთ-ერთი ხერხი

ცნობილმა ებრაელმა ფსიქიატრმა ვიქტორ ფრანკლმა საკმაოდ ღრმა ანალიზი გაუკეთა იმ წლებს, რომელიც მან ნაცისტების საკონცენტრაციო ბანაკში დაჰყო.

მან დაწერა წიგნი სახელად *“აღამიანი ძიებაში”*, რომელიც შეიძლება ერთი ამოუვსებელი წიკითხოსოთ. თავის წიგნში ფრანკლი წერს:

განსაცდელი ადამიანის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია, იგი ბედისა და სიკვდილის სახით გვევლინება. განსაცდელისა და სიკვდილის გარეშე ადამიანის ცხოვრება სრულყოფილი არ იქნება. ის, თუ როგორ მიიღებს ადამიანი თავის ბედს და განსაცდელს, განსაზღვრავს იმას, თუ როგორ ატარებს იგი თავის ჯვარს. ეს აძლევს მას უდიდეს შესაძლებლობას - თუნდაც ძალიან რთულ სიტუაციაში - გააღრმავოს საკუთარი ცხოვრების მნიშვნელობა. . ადამიანი ყველგან თავის ბედს ხედება და ეძლევა შანსი განსაცდელის დაძლევის შედეგად მიაღწიოს რაიმეს.¹⁰

რა თქმა უნდა, რა სიმძლეც არ უნდა შეგხედეთ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის გზაზე, ის გაცილებით განსხვავებული იქნება ფრანკლისა და მისი მეგობრების ტანჯვისაგან, რომელიც მათ საკონცენტრაციო ბანაკში შეხვდათ. პირველ რიგში NFP-ს სიმძლეები გაცილებით უფრო მსუბუქია და მათი შედარება არც კი შეიძლება ფრანკლის პრობლემებთან. მეორეც, აბსტინენციის სირთულეები ფართოდ არის მიღებული ქრისტიანული სწავლების მიერ და სხვა მიზნებსაც ემსახურება.

სირთულეები სულიერ ასპექტში განიხილეთ

ფრანკმა ასენა ჯერის ტარება და მისი გამონათქვამი აბსოლუტურ პარმონიაში მოდის იესოს სწავლებასთან, რომელიც ამბობს:

“თუ ვინმეს უნდა გამომეყვეს, უარყოს თავისი თავი, ყოველდღე იტვირთავდეს თავის ჯვარს და მომყვებოდეს. ვინაიდან ვისაც სურს თავისი სული იხსნას, იგი დაღუპავს მას. ხოლო ვინც ჩემი გულისთვის დაღუპავს მას, იგი იხსნის მას. რადგან რა ხეირია ადამიანისათვის, თუ მთელ ქვეყნიერებას შეიძენს, თავის თავს კი დაღუპავს ან აენებს? (ლუკა 9:23-25)

სულის დაღუპვა მისი გულისათვის არ გულისხმობს უკიდურეს ტანჯვას. ეს ეხება იმ ყოველდღიურ პატარ-პატარა წვალებებს, რომლებშიც თქვენ კედლებით იმისათვის, რომ შემდეგ სულიერად გამდიდრდეთ, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში თუ ყველაფერს ამას უფლის სახელისათვის აკეთებთ. და რა სიამოვნება შეიძლება მოგანიჭოთ სქესობრივმა ურთიერთობამ, რომლისთვისაც მზად ხართ ცათა სასუფეველი დაკარგოთ.

აბსტინენციის გზაზე არსებული პრობლემების სულიერ ასპექტში განიხილის მეორე გზაც არსებობს. თქვენ, რა თქმა უნდა, გადვლევებთ მორალურობის დაქვეითების პრობლემას, რომელიც დასაუფლებში არსებობს. ამერიკის სკოლებში რელიგიური მორალი 50-იანი წლებიდან აღარ არსებობს და შედეგების დანახვა საკმაოდ ადვილია. უილიამ ბენეტი წერს:

ამერიკამ დაკარგა მოქალაქეობრივი და მორალური დარღვევების შეგრძნების უნარი. გასულ მარტს (1993) მემკვიდრეობითი ფონდის დახმარებით მოვიძიე სხვადასხვა სტატისტიკური მაჩვენებლები, რომლებითაც შესაძლოა ვიმსჯელოთ ამერიკის კულტურის მდგომარეობაზე. ამ მაჩვენებლების მიხედვით 1960 წლის შემდეგ მძიმე დანაშაულების რიცხვი გაიზარდა 560%-ით, უკანონო მშობიარეობების 400%-ით, გაყვების ოთხჯერ, მარტოხელა ახალგაზრდა მშობლების სამჯერ, ახლგაზრდების თვითმკვლელობების 200%-ით, ხოლო საშუალო განათლების ტესტის (SAT) მონაცემებმა 75 ქულით დაიკლო.¹¹

ამ სოციალური დაცემის საპასუხოდ მთაერობის რეაქცია უფრო მეტი და მეტი კონტრაცეპტიული საშუალებების პროპაგანდაა, ჯერ კონტრაცეპტიული აბი, შემდეგ პრეზერვატივი. ის, რომ, ეს პასუხი თავისთავად დიდ პრობლემას წარმოადგენს მუდმივად იგნორირებულია.

ქრისტიანული დოქტრინა “წმინდანების ერთიანობის” შესახებ გულისხმობს, რომ ერთი ადამიანის ღოცვა და კეთილი საქმეები შესაძლოა მეორე ადამიანს დაეხმაროს. ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენ თქვენს პირად ცხოვრებაში შეგიძლიათ გააკეთოთ რაიმე, რაც დადებით გავლენას მოახდენს მსოფლიოში გამეფებული ბოროტების წინააღმდეგ ბრძოლაზე.

გაქვთ თუ არა უბიწო აბსტინენციასთან დაკავშირებული პრობლემები? ნუ შეგეცოდებათ საკუთარი თავი. ამის მაგივრად, თქვენს განსაცდელსა და წუხილს აზრი მიეცით. გააერთიანეთ თქვენი სიძნელეები იესოს წამებასთან. ილოცეთ აბორტების შესაჩერებლად, ქრისტიანულ ეკლესიაში უბიწოების აღორძინებისათვის. ეს სიძნელეები ცოცხალ ღოცვად ჩათვალეთ. ჩათვალეთ, რომ სამაგიეროდ უფალი წარგმართავთ და თქვენს მოუ-

თქვენს მოვალეობებს, როგორც მშობლები, პირნათლად შეასრულებთ. ჩათვალეთ, რომ ეს განსაცდელი თქვენი შეილებსათვის ლოცვის მაგიერია. გააკეთეთ ეს ერთად, როგორც მეუღლეებმა და ჩათვალეთ, რომ თქვენი ქორწინების შენების ძლიერი საფუძველი ჩაყარეთ. ჩათვალეთ, რომ სულიერი ზრდის ძლიერ წყაროს მიაგენით.

დაითვალეთ დადებითი ასპექტები

ყველაზე ცუდი რამ, რაც საკუთარ თავს შეიძლება გაუკეთოთ ის არის, რომ საკუთარი თავი შეგეცოდლოთ. ასეთი საქციელი მხოლოდ ხელს შეგიშლით პიროვნებად ჩამოყალიბებაში და არაფერს შეცვლის. თქვენ ვერ გამოიტანთ ვერაფერს დადებითს პრობლემების გადალახვიდან. როდესაც იგრძნობთ, რომ თავი გეცოდებათ გადაიკითხეთ ვიქტორ ვიქტორ ფრანკლის წიგნის რამდენიმე გვერდი.

როდესაც მარტოხელა ადამიანებს დაქორწინება სურთ საკუთარი თავის შეცოდებას იწყებენ, უფრო მეტად უძნელდებით უბიწოების შენარჩუნება და სცოდავენ. როდესაც დაქორწინებულ ადამიანებს ეცოდებათ საკუთარი თავი. ისინი აღუწებენ დაცვის რეაქციებს და ლაღატობენ ერთმანეთს. როდესაც კომისიის უაღური ორიენტაციის ადამიანებს ეცოდებათ საკუთარი თავი, ისინი თავს ევლარ იკავენენ სოლომონის გან. და როდესაც დაქორწინებულ წყვილს, რომლებიც ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემას მიმართავს, ეცოდება საკუთარი თავი, ისინი აღუწებენ დაცვის მექანიზმებს კონტრაცეპტივების მოხმარების წინააღმდეგ.

როდესაც პატარა ვიყავი, ყოველ შობას დედაჩემს ბავშვები მიყავით ერთ წვილითან სტუმრად, ნამცხვრების და ტბილეულის მისატანად. ეს ცოლ-ქმარი დაახლოებით 35 წლის განმავლობაში ერთად ცხოვრობდნენ. ცოლი ყოველთვის ბორბლებიან (ინვალიდების) სავარძელში იჯდა. ეს ქალბატონი ქორწინებიდან ძალიან მეტერ ხნის შემდეგ ავტოკატასტროფაში მოხვდა და წელს ქვეითი პარალიზებული იყო. მათ ჩვენი სტუმრება ძალიან უხაროდათ, და, რაც მთავარია, ყოველთვის უღიმოდნენ ერთმანეთს და ბედნიერად გაზიარებდნენ. დედამ ავიხსნა, რომ ქმარი განუწყვეტლივ უწვიდა ამ ქალბატონს, აკეთებდა ყველაფერს, რაც საჭირო იყო. როდესაც გაუზარდე, მივხვდი, რომ მათი ცხოვრება სექსის გარეშე მიდიოდა. მიუხედავად ამისა, ქმარმა არ დარტყა იგი და, უფრო მეტიც, ისინი ბედნიერები იყვნენ. რაოდენ დიდი იყო მათი სიყვარული ღმერთისა და ერთმანეთის მიმართ.

ყველა ასეთ შემთხვევაში გაიხსენეთ და დაითვალეთ დადებითი ასპექტები. თუ თქვენ არ მოგწონთ *პერიოდული* აბსტინენცია, მადლობა მოუხადეთ უფალს, რომ *მუდმივი* აბსტინენციის მოვალეობა არ დაგაკისრათ. თქვენ ან თქვენს მეუღლეს შესაძლოა ისეთი რამ დაგმართოდეთ, რაც სექსუობრივი ურთიერთობას შეუძლებელს გახდიდა საკმაოდ ხანგრძლივი დროით ან სამუდამოდ.

უფრო მეტიც, უნდა გიხაროდეთ, რომ იმის გამო რომ ოჯახის დაგეგმვის ბუნებრივი სისტემას იყენებთ, საფრთხეს არ უქმნით საკუთარ თავს და თქვენი შეილის ჯანმრთელობას. უნდა ამაყობდეთ, რომ ასე კარგად შეისწავლეთ საკუთარი და თქვენი მეუღლის ფერტილობისა და ინფერტილობის ასპექტები. მილიონობით ადამიანმა არ იცის საიდან დაიწყო; მათ არც კი იციან, რომ შესაძლებელია ბევრი რამის შესწავლა ფერტილობის შესახებ. იოქრეთ და დათვალეთ დადებითი მომენტები თქვენს ცხოვრებაში. ეს ცხოვრების ფუნდამენტური კანონია.

იცხოვრეთ დღევანდელი დღით

ყველა ანონიმურ პროგრამაში, ეს იქნება აღკოპოლიკების დახმარების თუ სხვა პროგრამა, მნიშვნელოვანია ცნება: იცხოვრეთ დღევანდელი დღით. ეს აგრეთვე ეხება ქორწინებაში მყოფ წყვილს და ყველა პრობლემას, რომელიც შესაძლოა მათ შეხედეთ პერიოდულ აბსტინენციისთან დაკავშირებით. თქვენი ქორწინება ცხოვრების ბოლომდე გასტანს, მაგრამ უნდა გახსოვდეთ, რომ ქორწინებაშიც ყოველი დღე უნდა მხოლოდ იმდღევანდელი დღით იცხოვროთ. იესო თავის ცნობილ ლოცვაში გვასწავლის: "მოგვეცი

დღევანდელი დღით იცხოვროთ. იესო თავის ცნობილ ლოცვაში გვასწავლის: “მოგვეცი დღეს პური ჩვენი არსობისა.” უფალი გაცემს თავის მადლს დღეს და იგი საკმარისია ყველა იმ განსაცდელის ასაცილებლად, რომელიც შესაძლოა დღეს შეგხვდეთ.

იკონტაქტეთ – და ნუ დაკარგავთ იუმორის გრძნობას

გახსნილი ურთიერთობა ქორწინების ყველა ასპექტისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია. უმრავლესობა პრობლემების გადაწყვეტა შეიძლება უბრალო საუბრით, მხოლოდ იმის აღნიშვნით, რომ თქვენ პრობლემა გაქვთ. მაგალითად, თუ ქმარს აბსტინენციის პერიოდში სექსუალური მოთხოვნილებები აწუხებს და უჭირს მათი დათრგუნვა, მისთვის დიდი შეება იქნება ამ პრობლემების ცოლთან გაზიარება. აგრეთვე დიდი მნიშვნელობა აქვს იუმორს. თუ პრობლემებზე საუბრისას იუმორის გრძნობას არ დაკარგავთ, ეს ძალიან განმუხტავს სიტუაციას. როდესაც შეგიძლიათ ასეთ პრობლემზე ერთად გაიცინოთ, ჩათვალეთ რომ სექსუალური სიმწიფის გზაზე დგახართ.

იაზროვნეთ საღად

ქალებო, გაითვალისწინეთ, რომ მამაკაცები საქმოდ აღვილად იღვზნებიან. ჩაიცივით შესაბამისად. არ არის საჭირო მეუღლემ გითხრათ: “ძვირფასო, ამ მოკლე დამის პერანგში რომ გხვდავ, მხოლოდ ერთ რამეზე ვფიქრობ.” ეს უბრალოდ ლოგიკურია, რომ მამაკაცების უმრავლესობას ასეთი რეაქცია ექნება, ასე რომ, არ არის საჭირო მათი გამოწვევა მაშინ, როდესაც ორმხრივი შეთანხმების საფუძველზე გადაწყვეტიეთ ამ პერიოდში თავი შეიკავოთ სექსობრივი ურთიერთობისგან. რა თქმა უნდა, იგივე ეხებათ მამაკაცებს. ამ პერიოდში მიზანშეწონილია მოერიდოთ ეროტიულ ყურნალებს, ფილმებს თუ სატელევიზიო გადაცემებს. მამაკაცები ისედაც აღვზნებულნი არიან იმ ფაქტით, რომ და ცოლი ჰყავთ, ასე რომ, არ არის საჭირო ამ სიტუაციის გართულება.

იკვებეთ სწორად

ქალებო, თქვენ ფერტილურ ციკლზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს საკვები და ვარჯიში. ასე შევხედოთ ამ გარემოებას: თუ არასწორად იკვებებით ან თუ ძალიან ბევრს ვარჯიშობთ, შესაძლოა ოვულაცია დაგვივიანდეთ, ხოლო ლორწოს პერიოდი გააჩრძელდეთ. ეს იმას ნიშნავს, რომ II ფაზა და მასთან ერთად აბსტინენციაც უფრო ხანგრძლივი გექნებათ, ვიდრე სწორი კვებისა და ნაკლები ვარჯიშის შემთხვევაში. მაგალითად, ციტატა ცხრილიდან, რომელიც ამ თავის დაწვრთმედ ერთი დღით ადრე მივიდეთ:

ყოველდღე დაერბოდი 20-50 წუთის განამელობაში. ამ თვეს განვაახლე სირბილი. წარსულში, როდესაც დაერბოდი მენსტრუალური პერიოდი მიწყებებოდა.

მ.პ., მ.ა (ნოემბერი '93)

ნორმალური ციკლები არა მარტო გაიდვილებთ NFP-ს გამოყენებას, არამედ დადებით გავლენას ახდენს თქვენ ძელოვან სისტემაზე და საერთოდ ჯანმრთელობაზე.

– მ.შენონი

ქალბატონებო, ნორმალური ნაყოფიერებისათვის თქვენ გჭირდებათ თქვენი სხეულის წონის 20-22% ცხიმის სახით. მ.პ. მასაჩუსეტისიდან სიმადლეში 160 სანტიმეტრი იყო და იწონიდა 51 კილოგრამს. საშუალო სისქის ძელების მქონე ქალებისათვის ეს “იდეალური” წონაა: სიმადლის 150 სანტიმეტრზე უნდა ჩათვალთ 45 კილოგრამი, ხოლო შემდეგ ყოველ დამატე :

ბით 30 სანტიმეტრისთვის უნდა დაუმატო 2.25 კგ. შესაძლოა სირბილმა ძალიან მოაკლო წონა ამ ქალბატონს, მაგრამ ჩანაწერების მიხედვით ამან საკმაოდ სერიოზული გავლენა მოახდინა მის ფერტილურ ციკლზე. იგი სირბილის შედეგად ცხიმს კუნთად გარდაქმნიდა. ამის შესახებ დიეტოლოგი მარილინ შენონი წერს:

ყველა ქალი, რომელიც სერიოზულ ფიზიკურ დატვირთვას იღებს (მორბენლები, ტანმოვარჯიშეები, მოცურავეები, ბალერინები, ათლეტები), სხეულის ცხიმს კუნთად გარდაქმნის, რის გამოც შესაძლოა აღენიშნებოდეთ დაგვიანებული ოვულაცია ან სრული უნაყოფობა და ამენორეა. ეს ორი უკანასკნელი იმ შემთხვევაში ვითარდება, თუ ცხიმოვანი ქსოვილის რაოდენობა კრიტიკულ ზღვარს ქვემოთ ჩამოვა. ასეთი მოვლენები შესაძლოა სხეულის ნორმალური წონის პირობებშიც განვითარდეს. ეს იმას ნიშნავს, რომ ქალის ფერტილურ-მენსტრუალური ციკლის ნორმალურად ფუნქციონირებისათვის საჭიროა საკმაო რაოდენობის ცხიმი ორგანიზმში.¹²

დიეტაზე მყოფი ზოგიერთი ქალბატონი თავიანთი საკვები რაციონიდან მარილს იღებს ხოლმე, იმისათვის რომ შეამციროს ორგანიზმში წყლის შეკავება. მაგრამ იმ შემთხვევაში, თუ მარილი იოდირებულია (ე.ი. იგი შეიცავს იოდს), მაშინ იგი ორგანიზმისათვის აუცილებელ ნივთიერებას წარმოადგენს. მისმა ნაკლებობამ ან არარსებობამ შესაძლოა სერიოზული გავლენა მოახდინოს თქვენს ფერტილურ ციკლზე. ასე რომ, თუ თქვენ იოდირებულ მარილს არ იღებთ, საჭიროა იოდის სხვა წყაროების გამოხატვა. ზღვის პროდუქტები იოდის მშვენიერი წყაროა, მაგრამ ბევრი ადამიანისათვის ფინანსურად უფრო ხელმისაწვდამია “კელპის” (ზღვის წყალმცენარე, ტაბლეტირებულ ფორმაში, რომელიც საკმაო რაოდენობით იოდს შეიცავს) ერთი ტაბლეტი, დღეში ერთხელ (ამის შესახებ უფრო დაწვრილებით 31-ე თავში).

იოდის შესაძლოა გრძელვადიანი პერიოდი გააუადვილებს გამო.	ნაკლებობამ გააზარდოს აბსტინენციის ოვულაციის გააუადვილებს გამო.
--	--

“წყვილები წყვილებისათვის” ლიგას სურს დაგეხმაროთ რეგულარული ციკლების შენარჩუნებაში. აქედან გამომდინარე, ჩვენ შევეცადეთ გვეპოვა ადამიანი, რომელიც დაწერდა წიგნს, რომელიც შეეხებოდა კვებას და ციკლების რეგულარულობას. ასეც მოხდა. ზემოთ მოყვანილი ციტატა ზუსტად ამ წიგნიდანაა. მისი სათაურია: “ფერტილობა, ციკლები და კვება”, ავტორი მერილინ მ. შენონი. წიგნის ქვესათაური ასეთია “შეუძლია თუ არა იმას, რასაც მივირთმევთ, გავლენა მოახდინოს ფერტილურ ციკლებზე?” პასუხი ამ შეკითხვაზე არის დიახ! ამ წიგნის შეკვეთა შესაძლებელია ლიგის საშუალებით. ეს წიგნი თქვენი ფულის ერთ-ერთი საუკეთესო დაბანდება იქნება. იგი დადებით გავლენას მოახდენს თქვენს და თქვენი ოჯახის ჯანმრთელობაზე.

ციკლისათვის ველია სწორი ამის ნათელი კმრისგან იღებს.	უფრო ადვილია სწორი კვება თუ ამის ნათელი მაგალითს მ. შენონი
---	--

მამაკაცებო, კარგი კვება ქალებთან ერთად თქვენთვისაც აუცილებელია. არასწორმა დიეტამ შესაძლოა უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ნივთიერებების ცვლაზე და ნერვულ სისტემაზე. გარდა ამისა, ზოგიერთი სახის საკვები საგრძნობლად ამსუბუქებს სხვადასხვა სახის უნაყოფობას.

ცოლქმრული პრობლემების გამო NFP-ს ნუ დააბანაშაულებთ

ამ ქვეთავში მივმართავთ მათ, ვინც ფიქრობს, რომ კონტრაცეპტივების მოხმარებაზე უარის თქმა მათი მუშაობის ან სხვა გარეშე პირის გამო გადაწყვეიტით. ამ დროს ხშირ შემთხვევაში NFP განტეხების ვატი ხდება ხოლმე, განსაკუთებით იმ შემთხვევაში თუ წყვილი ფიქრობს რომ ხშირი სქესობრივი ურთიერთობები დადებით გავლენას ახდენს მათ ურთიერთობაზე.

ებრავლმა ექიმმა მაქს ლეინმა, რომელიც ნიუ-იორკის სამედიცინო კოლეჯის პროფესორია, რამდენიმე ხნის წინ მიმართა დაინტერესებულ აუდიტორიას. მის მსჯელობაში ბევრი საერთო იყო კათოლიკურ მოხაზრებებთან:

იმ შემთხვევებში, როდესაც რითმი (პერიოდული აბსტინენციის მეთოდი) პრობლემატურია, ქმარი სექსს თელის არა ისეთ რამედ, რაც თავის ცოლს შეიძლება მისცეს, არამედ რაღაცად, რასაც თავის თავს აძლევს სხვადასხვა წყენის საკომპენსაციოდ. შემთხვევები, რომელიც მე მინახავს, სადაც პერიოდული აბსტინენცია პრობლემა იყო, არასდროს ყოფილა სხვა სერიოზული პრობლემებისგან თავისუფალი. ასეთ შემთხვევებში ქორწინებაში არ იყო სიყვარული და ერთგულება. ერთი ან ორივე პარტნიორი იყო მოუშწიფებელი და ეგოისტი. ისინი გახვეულები იყვნენ საკუთარ თავებში და არა ერთმანეთში. მათი ფრუსტრაციის მიზეზი პერიოდული აბსტინენციით არ იყო გამოწვეული. ეკლესიას რომ შეეცვალა წესები და გაეადვილებინა კანონები, ამ წყვილის ცხოვრება მაინც არ იქნებოდა ბედნიერი. მათ არ სჭირდებოდათ ნების დაართვა სხვა კონტრაცეპტიული მეთოდების გამოყენებისათვის, მათ სჭირდებოდათ მკურნალობა.

გადაწყვეტილება თქვენ თვითონ მიიღეთ

თუ თქვენთვის NFP-ს გამოყენების ძირითადი მიზეზი რელიგიურია, მაშინ შესაძლებელია, რომ ეს სისტემა უბრალოდ თქვენი რწმენის ნაწილი გახდეს. ასევე მიზანშეწონილია NFP-ს, როგორც თქვენი ყოველდღიური ჯგერის აღქმა. მაგრამ გარწმუნებთ, რელიგიური ლიდერები თქვენგან მოითხოვენ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის შესახებ გადაწყვეტილება თქვენ თვითონ მიიღოთ და თქვენი საკუთარი გახდეს. მათ სურთ, რომ თქვენ დარწმუნებით თქვათ უარი შობადობის კონტროლის არაბუნებრივ მეთოდებზე და გჯეროდეთ, რომ მათი გამოყენება ეწინააღმდეგება სიცოცხლის გაგრძელების ღვთიურ კანონს. იმედი გვაქვს მე-18 და მე-19 თავები დაგეხმარებათ NFP-ს შესახებ სწორი გადაწყვეტილების მიღებაში.

გაიფართოვეთ წარმოდგენები სქესობრივი ურთიერთობის შესახებ

კითხვა. თქვენს სახლში სად არის საუკეთესო ადგილი სიყვარულის გამოსახატავად? პასუხი. სამზარეულოში, სადაც ბავშვები არიან.

რა თქმა უნდა ტერმინი "სიყვარულის გამოხატვა" არ გულისხმობს სქესობრივ ურთიერთობას. იგი გულისხმობს ურთიერთობის იმ ასპექტებს, რომელთა საშუალებითაც ჩვენ ერთმანეთის მიმართ სიყვარულსა და სიბოხს გამოვხატავთ. რა თქმა უნდა, ბავშვე-

ბისათვის აუცილებელია იმის დანახვა, რომ დედ-მამას უყვართ ერთმანეთი და ზრუნავენ ერთმანეთზე. საუბრები სადილისას, ერთმანეთის დახმარება სამზარეულოს დალაგებაში და ნაგვის გატანაში, ჩახუტება და კოცნა, ყველაფერი ეს საჭიროა ოჯახის შენებისათვის.

გაიხსენეთ რამდენჯერ ხდება ტერმინის “სიყვარულის გამოხატვის” არასწორი ინტერპრეტაცია. ვინაიდან ქორწინების გარე კავშირებს არ შეიძლება ეწოდოს “სიყვარულის გამოხატვა”. ამ ქმედებებს უფრო მიესადაგება ისეთი ტერმინები, როგორიცაა გარყვნილება, სიძვა და პროსტიტუცია.

ქორწინებაში მყოფი ბევრი წყვილი აღნიშნავს, რომ არ არსებობს პირდაპირი და აუცილებელი კავშირი სექსობრივ ურთიერთობასა და “სიყვარულის გამოხატვას” შორის. ზოგჯერ მათი სექსობრივი კავშირი საესეა გრძნობებით და ამ შემთხვევაში ეს ნამდვილად სიყვარულის გამოხატვაა. ზოგჯერ კი სექსობრივი კავშირი მხოლოდ სექსუალური დაძაბულობისგან განმუხტვის მექანიზმია. ჩვენ არ ეგმობთ ქორწინებაში სექსობრივი კავშირის გამოყენებას სექსუალური დაძაბულობისგან განმუხტვის მიზნით, უბრალოდ ის რასაც ჩვენ ზოგჯერ “სიყვარულის გამოხატვას” ვეძახით, არც მეტი არც ნაკლები სექსობრივი კავშირია, ასე რომ ვიყოთ გულახდილები.

ჩვენი საუბრები სექსზე უფრო რეალისტური იქნება თუ სექსობრივ კავშირსა და “სიყვარულის გამოხატვას” შორის ყოველგვარ კავშირებს გაეწყვეტთ. ჩვენს წიგნში ვერიდებოდით ამ ტერმინის გამოყენებას და მის მაგიერ ვმბობდით: სექსობრივ კავშირს, სექსუალურ ურთიერთობას ან უბრალოდ ტექნიკურ ტერმინს – “კოიტუსს”.

მეორე მხრივ საჭიროა “სიყვარულის გამოხატვის” უფრო ფართო კონტექსტში განხილვა. არსებობს უამრავი ქმედება, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია. შემდეგი ანონიმური ციტატა ჩვენმა მეგობრებმა ზუსტად ამ სახელმძღვანელოსთვის მოგვაწოდეს.

ყველა წყვილმა უნდა იპოვოს თავისი საკუთარი ფრანგები და წინადადებები, “მე შენ მიყვარხარ და მე მინდა, რომ შენ იყო ზედნიერი”-ს სათქმელად. ეს თავისებური ხელოვნებაა, რომელიც საჭიროა მუშაობა. არსებობს პატარა და ერთი შეხედვით შეუმჩნეველი ქმედებები, რომლებიც აუცილებელია ცოლქმრული ურთიერთობის განსამტკიცებლად. კარგია როდესაც:

ძმარს ახსოვს დამშვიდობებისას ან შეხვედრისას მეუღლის კოცნა.
ძმარს მეუღლისათვის ზოგჯერ მოაქვს რაიმე (თუნდაც ტკბილეუ-
ლობა) იმის აღსანიშნავად, რომ იგი დღეს ფიქრობდა მასზე.

ძმარი უზიარებს მეუღლეს თავის სამუშაოს პრობლემებს.

ძმარი სახლში ძალისმიერ სამუშაოებს მინც ასრულებს

ძმარი ყურადღებას აქცევს ბავშვებს და განსაკუთრებით დისცი-
პლინის საკითხებს.

ცოლი უზაადებს მეუღლეს მის საყვარელ საჭმელს, იმ შემთხვევა-
შიც კი თუ ეს მისი საყვარელი საჭმელი არ არის.

ცოლი ღამზად იცვამს და ისე ხვდება ქმარს სახლში.

ცოლს არ რცხენია მეუღლის მიმართ აღტაცების გამოხატვა.

ცოლი ინტერესდება ქმრის გატაცებებით სპორტში ან პოლიტიკაში.

ცოლმა შესაძლოა ხელი შეუწყოს ემოციური ელემენტების გან-
ვითარებას მისი მეუღლის ნატურაში, ხოლო ქმარმა განათლოს
ცოლი მგრძობიარობაში.

განივითარეთ იუმორის გრძობა. მიუდევით იუმორით ყვე-
ლაფერს, სექსობრივ ასპექტებსაც. სიცილს შეუძლია განამუხტოთ.
სიყვარული არ ღრმავდება სერიოზულობით.

**განავრცეთ ცოლქმრული
სიბოზის მნიშვნელობა**

როდესაც ცოლქმრული ფიცი დადეთ, თქვენ და თქვენი მეუღლე შეპირდით ერთმანეთს, რომ მთელი სიცოცხლის მანძილზე გეყვარებით ერთმანეთი და იზრუნებთ ერთმანეთზე. ეს ცოლქმრული შეთანხმებაა, სიყვარულის დაპირება საკუთარი თავის დაზოგვის გარეშე. ასეთი ურთიერთობის პერსპექტივით რა ადგილს იკავებს სქესობრივი ურთიერთობები თქვენს ცხოვრებაში?

უფლის განცებით, სქესობრივი ურთიერთობა უშუალოდ ქორწინებასთან არის დაკავშირებული. ქორწინებაშივე მტკიცდება ის დაპირებები, რომელიც თქვენ ერთმანეთს მიეცით.

შეხედეთ ამას ასე. სქესობრივი აქტი თქვენი ცოლქმრული შეთანხმების განახლების ხელშემწყობი ფაქტორია. ცოლქმრული სითბო სიყვარულის გამოხატვის უნიკალური საშუალებაა. იგი ქორწინების შეთანხმების კიდევ ერთხელ დამტკიცების სიმბოლური გზაა. ამგვარად სქესობრივი ურთიერთობის მნიშვნელობა აჯარბებს ქორწინების მნიშვნელობას.

სქესობრივი ურთიერთობის ასე წარმოდგენა არ გამორიცხავს სექსს სქესობრივი დაძაბულობის მოსახსნელად. ნუ შეიზღუდებით იმ იდეით, რომ სქესობრივი ურთიერთობა მხოლოდ ბიოლოგიური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისათვის არის მოწოდებული. გაითავისეთ იდეა იმის შესახებ, რომ სქესობრივი კავშირი ქორწინების აქტს გულისხმობს.

ბიბლიური შეხედულება სექსის შესახებ არ ითვალისწინებს კონტრაცეფციას. როდესაც დაქორწინებული ხართ, არანაირად არ უნდა დაზოგოთ თქვენი სიყვარული. კონტრაცეპტივების მოხმარება კი შემდეგი დევიზით ხელმძღვანელობს: "ჩვენ ვიღებთ ერთმანეთს, მაგრამ ბაშ(ო)მ(ო)მ(ო)მ(ო)მ(ო) არასასურველი ორსულობის უარყოფით შედეგებს." ასეთი სქესობრივი ურთიერთობა არ არის სრულყოფილი. იგი არ ამტკიცებს და არ აახლებს ცოლ-ქმრულ დაპირებებს.

იფიქრეთ იმ ფაქტის შესახებ, რომ უფალი სქესობრივ კავშირს თელის სულ ცოტა ქორწინების დაპირებების განახლებად. ასეთი შეხედულება ამყარებს და ზრდის პიროვნული თვითკონტროლის შეგრძნებას. მაგალითად, ჰკითხეთ საკუთარ თავს: "თუ ამ კვირას ან ამ საღამოს მოსალოდნელია სქესობრივი ურთიერთობა ჩემს მეუღლესთან, რა გავაკეთე იმისათვის, რომ მეუღლესათვის მიცემული დანაპირები შემესრულებინა?" თუ პასუხი ასეთია: "ბევრი არაფერი", თქვენ იწყებთ საკუთარ თავს იმისკენ რომ ნამდვილი საყვარელი იყოთ თქვენი მეუღლისათვის, ამ სიტყვის ჭეშმარიტი მნიშვნელობით. ასეთი თვითშეფასება მთელი სიცოცხლე გრძელდება და ხელს უწყობს ცოლქმრული ურთიერთობების გარდამავებასა და ბედნიერებას.

ბაშ(ო)მ(ო)მ(ო)მ(ო)მ(ო). შეაფასეთ მხოლოდ საკუთარი თავი და არა თქვენი მეუღლე. იხ. მათეს სახარება 7:1-5, რად უყურებ ბევრს შენი ძმის (ან მეუღლის) თვალში, ხოლო საკუთარ თვალში დრესაც კი არ ამჩნევ?

დადებითად შეაფასეთ განსხვავებები

როდესაც თქვენს მეგობრებს, რომლებიც კონტრაცეპტივებს იყენებენ, ეტყვი, რომ გადაწყვეტილი ბაჭეთ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემას მიმართოთ, რომელიმე მათგანი გაითხავთ: "რატომ აპირებ ამის გაკეთებას? რა განსხვავებაა? ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, ყველას ერთი მიზანი არა გვაქვს?"

პირველ თავში ჩვენ განვიხილეთ NFP გამოყენების პრაქტიკული, ხოლო მე-18 და მე-19 თავებში შევხებით მორალურ და რელიგიურ მიზნებს. მე-18 თავში მოყვანილია პაპ იოანე პავლეს დიდი ციტატა კონტრაცეპტიულ საშუალებებსა და ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემას შორის განსხვავებების შესახებ.

არ უნდა შეგვრცხვეთ განსხვავებების. პირველ რიგში შეგიძლიათ გამოსცადოთ თქვენი მეგობრები, ჰკითხეთ მათ: "ნუთუ თქვენ ფიქრობთ, რომ საერთო მიზანი ყველა საშუალებას ამართლებს? ნუთუ ფიქრობთ, რომ თუ ადამიანს ღამაზ სახელში ცხოვრება

უნდა, ამ მიზნის მისაღწევად ნარკობიზნესში ჩაბმა და გასტრონომში გამყიდველად მუშაობა მორალურად ერთნაირად გამართლებულია?”

მეორე, თქვენ შეგიძლიათ მოიყვანოთ ასეთი შედარება: წარმოიდგინეთ ორი წვეილი, რომელთაც სურთ თავი აარიდონ უიღბლო ქორწინებას. პირველი წვეილი გადაწყვეტს – იმისათვის, რომ თავი აარიდონ უიღბლო ქორწინებას, ისინი დაშორდებიან მაშინვე, როგორც კი იგრძნობენ, რომ თავს ბედნიერად ვერ გრძნობენ ერთმანეთთან. ისინი კონტრაქტს მოაწერენ ხელს, რომლის მიხედვითაც ხუთი წელი “დაქორწინებულები” იქნებიან და განახლებენ კონტრაქტს თუ ამას საჭიროდ ჩათვლიან; ასე რომ, ისინი ხელს აწერენ ერთგვარ შეთანხმებას, რომელშიც ჩამოთვლილია ის გარემოებები, რომელთა გათვალისწინებით, ისინი ან ერთად იქნებიან ან დაშორდებიან ერთმანეთს.

მეორე წვეილი თავიანთი დანიშნვის პერიოდში ძალიან ბევრს საუბრობს ქორწინებისა და საერთოდ ცხოვრების შესახებ. ორივენი მზად არიან გაწყვიტონ ურთიერთობა თუ აღმოჩნდება, რომ მათ შორის უფრო მეტი განსხვავებაა, ვიდრე მსგავსება. ისინი ცდილობენ თავიანთი ქორწინებისათვის მატერიალური ბაზა შექმნან; შესაძლოა მათ გადადონ ქორწილი მანამდე, სანამ მყარად არ მოიკიდებენ ფეხს, რაშიც იგულისხმება უნივერსიტეტის ან სამხედრო სამსახურის დამთავრება, სამუშაოს დაწყება. ანუ ისინი მაქსიმალურად ცდილობენ მინიმუმამდე დაიყვანონ ქორწინების ნგრევის რისკი. საბოლოოდ, როდესაც ისინი შეუღლდებიან, უდიდეს საჩუქარს უკეთებენ ერთმანეთს და ჭირსა თუ ღვინის ერთად იქნებიან, სანამ სიყვდილი არ დააშორებთ. მათ ესმით, რომ უფლის წინაშე ისინი შეუღლებულები არიან მთელი სიცოცხლის განმავლობაში და ამის შემდეგ მათ გეგმებს ვერანაირი მოულოდნელობა ვერ შეცვლის.

ორივე ზემოთ განხილულ შემთხვევაში წვეილები ცდილობენ თავი აარიდონ უიღბლო ქორწინებას, მაგრამ, როგორ ფიქრობთ, მორალურად ორივე შემთხვევა გამართლებულია? რა თქმა უნდა, არა. პირველი წვეილი დაქორწინებულად კი არ არის. ისინი არასდროს იკისრებენ ცოლქმრულ მოვალეობებს; ისინი ნამდვილად ცოლვაში ცხოვრობენ. შესაძლოა მეორე წვეილი ბევრი პრობლემა ჰქონდეს გადასაღიახი, მაგრამ ისინი დაქორწინებულები არიან. მათ მიღწეის იმ სტადიას, როდესაც საკუთარი მოვალეობების შესრულებით შესაძლებელია უსაზღვრო სულიერი ზრდა.

კონტრაცეპცია “ხუთწლიან” გადაწყვეტილებას ჰგავს. ამ მეთოდების გამოყენება მიმართულია რისკის აღმოფხვრის აბსოლუტიზაციისკენ და, ამდენად, პირდაპირ ეწინააღმდეგება ქორწინების არსს.

მეორე მხრივ, წვეილი, რომელიც ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვას იყენებს, არ ეწევა ასეთ აბსოლუტიზაციას. ცოლქმრულ სიტბოს ისინი იღებენ მთლიანად და იღებენ ამას, როგორც საჩუქარს.

NFP-სა და კონტრაცეპტივების გამოყენებას შორის უდიდესი განსხვავებაა. ეინაიდან სექსუალურობას უდიდესი როლი უჭურავს პიროვნების ჩამოყალიბებაში, ამ შემთხვევაში განსხვავება უფრო დიდია, ვიდრე ნარკობიზნესსა და გასტრონომის გამყიდველობას შორის. ასე რომ, ნუ შერაცხვებათ განსხვავებების.

ჩაწვლით სექსუალური თავისუფლების არსს

თავისუფლების შესახებ ცრუ წარმოდგენებს ქორწინებაში და მთლიანად საზოგადოებაში ქაოსი შეაქვს ხოლმე. ზოგიერთი ადამიანი ფიქრობს, რომ ქორწინება მათ “სექსუალურ თავისუფლებას” შეზღუდავს, ხოლო დანარჩენები სიამოვნებასა და ბედნიერებას ვერ “ელევენ”, ზოგიერთები კი უზრალოდ სიამოვნებას ქორწინების გარე ურთიერთობებში პოულობენ. ასეთი ადამიანები უფრო მონებს ჰგვანან, ვიდრე თავისუფლებისმოყვარულთ.

უმრავლესობა ჩვენგანმა იცის, რომ თავისუფლება არ არის ადვილი მისაღწევი. იმისათვის, რომ ორი კილომეტრი თავისუფლად გაირობინო საკმაოდ ბევრი უნდა ივარჯიშო. იგივე შეეხება სექსუალურ თავისუფლებას. სექსუალური თავისუფლება გულისხმობს სა-

კუთარი მოთხოვნილებების დამორჩილებას და მათი სიყვარულის სამსახურში ჩაყენებას. ასეთი თავისუფლების მისაღწევად ღვთის დახმარება საჭირო და ნუ შეგრცხვებით ამისი.

გაიხსენეთ იესოს ცნობილი სიტყვები: “ჭეშმარიტება გაათავისუფლებთ.” ასევე იფიქრეთ იმ წინადადებაზე, რომელიც ამ გამონათქვამს უძღვის წინ: “თუ ჩემ სიტყვაში დარჩებით, ჭეშმარიტად ჩემი მოწაფეები ხართ” (იოანე 8:31-32). ასე რომ, იესო ასწავლის იმის შესახებ, რომ ნამდვილი თავისუფლება სწავლიდან მოდის. ეს გულისხმობს სწავლას უფლისაგან და იგი უფრო მეტია ვიდრე უბრალო ინტელექტუალური მემცადინეობა. სწავლა გულისხმობს უფალთან ერთად ვიწრო ბილიკზე სიარულს და ყოველდღე საკუთარი ჯერის ტარებას.

გაზარდეთ თქვენს ცნობიერებაში უფლის აღქმის შეგრძნება

ალბათ ფერტილურ პერიოდში, აბსტინენციის დროს, ხშირად გიჭირთ ხოლმე. შესაძლოა ზოგჯერ ნამდვილად ძალიან მიძივა ეს ტვირთი. თუ ასეა თქვენც ჩვენი მსგავსი ყოფილხართ. შეიძლება ითქვას, რომ ეს NFP-ს საუკეთესო მხარეა. თუ იცით, რომ უფლის გარეშე გიჭირთ სწორი გადაწყვეტილებების მიღება და თქვენი ღოცვებისას მას რეგულარულად მიმართავთ, თქვენს თავში რელიგიურობას ავითარებთ. თქვენ უფლისათვის ძალიან კარგ საქმეს აკეთებთ.

კარგი მხარე ის არის, რომ თქვენ უფალთან საუბრის ჩვევას იმუშავებთ. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია.

თქვენ ასევე იმუშავებთ ჩვევას, იმისა რომ უფალი მართავს თქვენს სექსუალურ მოთხოვნილებებს და თქვენს ქორწინებას. ქორწინების რომელიღაც ეტაპზე, 5 თვის ან 25 წლის შემდეგ, შესაძლოა განიცადოთ ცოლქმრული იმედგაცრუება. მაშინ თქვენ თავს ეტყვიით: “ქორწინებამდე სამი კვირით ადრე ასე რომ მეგრძნობ თავი, ნამდვილად არ დაეკორწინდებოდი.” თუ ეს მოხდება, თქვენ უფლის დახმარება გჭირდებათ. თუ თქვენ ჩვევაში გაქვთ ის, რომ ღმერთი განაგებს თქვენ ქორწინებას, მაშინ თქვენ უბრალოდ აღტყერნატივა არ გაქვთ. თქვენ არ გაგანიათ განქორწინებისა და ხელახლა ქორწინების მორალური უფლება. თუ ცდილობთ გამოასწოროთ მდგომარეობა, მიმართეთ უფალს დახმარებისათვის. ნუ შეგეშინდებათ კარგ მღვდელთან მისვლა, რომელსაც სწამს ქორწინების უკრძავებისა და ასევე სჯერა, რომ კანტრაცეპცია ბოროტებაა.

და, ბოლოს, გახსოვდეთ იესოს სიტყვები: “უნემოდ არაფრის კეთება არ შეგიძლიათ” (იოანე 15:5). ეს იმას ნიშნავს, რომ თუ თავს იესოს მოწაფედ თვლით, უნდა ჩათვალოთ, რომ მისი დახმარების გარეშე არ არის საჭირო არანაირი სულიერად ღირებული გადაწყვეტილების მიღება; რა თქმა უნდა, ეს სექსსაც ეხება. როგორ უნდა იფიქროს ვინმემ იმის შესახებ, რომ უფლის დახმარების გარეშე შეუძლია უცოდველი დარჩეს და ქორწინება სიცოცხლის ბოლომდე შეინარჩუნოს?

დამატებითი ლიტერატურა

- “აბსტინენციის ხელაღება” – CCL-ის ბროშურა
- “ქორწინება და სექსუალურობა” - CCL-ის ბროშურა
- “მარტარეტ სანგერის ლეგალურობა” - CCL-ის ბროშურა
- ქორწინება სამუდამოა, საქორწილო გამოცემა (ცინცინატი: ფონდი ოჯახისათვის, 1994) 168+X გვერდი
- “სანამ სიკვდილი დაგვაშორებს” - ფონდი ოჯახისათვის, ბროშურა

კითხვები თმითმეოწმებისათვის: თამი 17

1. სწორია — არასწორია — 20-იან წლებში, მკაფიოდ განდი იყო კონსერვატორი კათოლიკე და ებრძოდა შობადობის კონტროლის არა-ბუნებრივი საშუალებების გამოყენებას.
2. სწორია — არასწორია — ფერტილობის განსაზღვრის პროცესში, თქვენი მუულის ჩართვა დაგეხმარებათ ურთიერთობების გარღმავებაში.
3. გადაწყვეტილებას, რომელსაც ბუნებრივი საშუალებების გამოყენების შესახებ იღებთ
 - ა) იღებთ მხოლოდ ერთხელ
 - ბ) იღებთ რამდენჯერმე და ყოველთვის ამოწმებთ მის სისწორეს
4. სწორია — არასწორია — ცოლ-ქმარს შორის მომხდარი ყოველი სქესობრივი აქტი უნდა გამოხატავდეს იმ სიყვარულს, რომელსაც საფუძველი ქორწინებისას ჩაეყარა.
5. სწორია — არასწორია — ცოლ-ქმარს შორის მომხდარი ყოველი სქესობრივი აქტი, სინამდვილეში ორმხრივი სიამოვნების მიღების საშუალებაა.
6. სწორია — არასწორია — ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემა გამორიცხავს ბარიერული მეთოდების გამოყენებას, მასტურბაციას, სოდომიასა და თესლდანთხევას.
7. სწორია — არასწორია — წყვილებს, რომლებიც NFP-ს სწორად იყენებენ, არასდროს ექნებათ აბსტინენციასთან დაკავშირებული პრობლემები.
8. სწორია — არასწორია — აზრი იმის შესახებ, რომ სქესობრივი კავშირი ქორწინების ძირითადი მიზნის განხორციელებას წარმოადგენს, ყველა დაქორწინებული წყვილისათვის პატარა გამოცდაა.

პასუხები

1. არასწორია 2. სწორია 3. ბ) იღებთ რამდენჯერმე და ყოველთვის ამოწმებთ მის სისწორეს 4. სწორია 5. არასწორია 6. სწორია 7. არასწორია 8. სწორია

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) Mahatma Gandhi, 1925, quoted in J.F.N. (probably J.F. Noll) *A Catechism on Birth Control*, sixth ed. (Huntington: OSV Press, about 1993) 57-58.
- (2) Editorial, *Washington Post*, 22 March 1931, ეს იყო კომენტარი ეკლესიათა ფედერალური საბჭოს კომიტეტის წინა დღის ქმედებაზე კომიტეტმა ურჩია ეკლესიებს ნება დაეროთ ცოლ-ქმარულ კონტრაცეფციასზე, როგორც მორალურად გამართლებულ ქმედებაზე. ეს ეწინააღმდეგებოდა ქრისტიანული სწავლების 1900 წლიან ისტორიას, რომლის მიხედვითაც უზნებოდ იყო მიჩნეული კონტრაცეფციის გამოყენება.
- (3) Pope Paul VI. *Humanae Vitae*, n. 17 25 July 1968. თარგმნილი ჯანეტ სმიტის მიერ. *Humanae Vitae: A Generation Later* (Washington, D.C.: Catholic University of America Press. 1991) 286..
- (4) 1910 წლიდან 1977 წლამდე ქორწინების და განქორწინების სტატისტიკური მონაცემები აღებულია შვერთებული სტატისტიკის რეფერატიდან, 1978, 59.
- (5) Nona Aguilar, *The New No-Pill. No-Risk Birth Control*. (New York: Rawson Associates, 1986) 186 – 190.

- (6) ირლანდიის კათოლიკე ეპისკოპოსები, პასტორის წერილი სახელწოდებით – ადამიანის ცხოვრება წმინდაა. (Dublin: Cahill Printers, Ltd., 1975) n. 97, P. 49.
- (7) ამ საკითხების პირდაპირი განხილვა მოცემულია ჯონ ფორდის და გერარდ კელის წიგნში – თანამედროვე ზნეობის თეოლოგია. II ტომი. ქორწინების საკითხები. Contemporary Moral Theology, Volume II. Marriage questions. (Westminster, MD: Newman Press, 1964). Chapter 10. "Hedonism versus Holiness in Conjugal Intimacy," and chapter 11, "Special Problems of Conjugal Intimacy." address these and related issues. The issue of moral limits is specifically addressed in John F. Harvey, O.S.F.S. "Expressing marital love during the fertile phase," international review of Natural Family planning IV:4 (Winter 1980) 279-296. Fr. Harvey was one of the reviewers of the CCL brochure Marital Sexuality: Moral Considerations which takes his more extensive article as its starting point. სამწუხაროდ, ფორდის და კელის წიგნი ხელმისაწვდომია მხოლოდ ზოგიერთ თეოლოგიურ ბიბლიოთეკაში, ხოლო პარვის სტატია კი უფრო ძნელად მოსაპოვებელია.
- (8) "All in the family," 28 October 1972.
- (9) John Paul II, Evangelium Vitae (St. Peter's in Rome; 25 March 1995) n. 100.
- (10) Victor Frankl, Man's Search for Meaning (New York: Washington Square Press. 1963) 106-107.
- (11) William J. Bennett, "Violence a result of social decay," Cincinnati Enquirer. (4 January 1994) A-6..
- (12) Marilyn M. Shannon, fertility, Cycles and Nutrition: Can what you eat affect your menstrual cycles and your fertility? Second ed. (Cincinnati: Couple to Couple League. 1992) 65. მერილინ შენონს აქვს სამეცნიერო ხარისხი ადამიანის ფიზიოლოგიაში და ბიოქიმიაში, ინდიანას უნივერსიტეტის სამედიცინო მეცნიერებათა პროგრამით. მისი სამეცნიერო შრომა ეხება პრემენსტრუაციასთან დაკავშირებულ საკითხს - პორმონ პროლაქტინის გავლენას თირკმელების ფუნქციაზე. 1984 წლიდან მან გაიარა ადამიანის ანატომიის და ფიზიოლოგიის შესწავლის კურსი ინდიანას უნივერსიტეტში. ის და მისი ქმარი რონალდი არიან NFP-ის მასწავლებელი წყვილი 1982 წლიდან. მისი ინტერესი კვებასა და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაში ეყრდნობა მის განათლებას და გამოვლინდება NFP-ის სწავლებაში. ის მრავალ კონსულტაციებს იძლევა და ლექციებს კითხულობს კვებასთან და ფერტილურ ციკლითან დაკავშირებით.
- (13) Max Levin, "Sexual fulfilment with rhythm," Marriage (June 1966) 32.

ბიბლია და ტრადიცია

ტრადიციების და საღმრთო წერილის მიმართ რწმენის მიზეზების განხილვა შეადგენს ამ თავის ძირითად ბირთვს. თუმცა, სანამ ამ საკითხს ჩაუღრმავებთ, ჯერ უმჯობესია მიმოვიხილოთ რამდენიმე თანმხლები საკითხი.

მორალი და რელიგია

წარმართ ხალხებში, რომლებიც ქრისტესშობამდე ისრაელის გარშემო სახლობდნენ, რელიგია არ უკავშირდებოდა პიროვნულ ზნეობას. მორალი, ანუ ზნეობა საზოგადოების განვითარებას განაპირობებდა, იცავდა რა ხალხს ერთმანეთის კვლისა და ძარცვისგან. მაშინდელი რელიგია მჭიდროდ უკავშირდებოდა წეს-ჩვეულებებს (ცერემონიებს). ის არ აფუძნებდა ზნეობრივ ვალდებულებებს, როგორც ჩვენ ისინი წარმოვიდგენიათ, განსაკუთრებით უმანკობასთან მიმართებაში. ახალგაზრდა ქალს ბაალის თაყვანისმცემელთა საზოგადოებაში შესაძლოა განეტყუებინათ მკვეთრი ცველილება და გამხდარიყო ტაძრის მეძავე გარკვეული დროით, მაგრამ ეს იყო “რელიგია”. ზოგმა შესაძლოა ჩათვალოს, რომ ეშმაკი, რომელმაც მოიგონა ასეთი რელიგიები, იცოდა თუ როგორ “დაინტერესებინა” ზოგი ხალხი რელიგიით. კანაანიტეს რელიგიები პატარა ბავშვების მსხვერპლად შეწირვას ითვალისწინებდა. შესაძლოა ეს იყო თანდაყოლილი დეფექტებით დაბადებული ბავშვების “რელიგიური” მეთოდით თავიდან მოშორების წესი. თუმცა იაპევს თაყვანისმცემლები ამას ღმერთის მიმართ ზიზღს უკავშირებენ. ღმერთი არის წმინდა – ისინი ქადაგებდნენ – თქვენ ხართ შექმნილი “ღმერთის ხატად,” თქვენ გაქვთ თანხმობა ღმერთთან; თქვენ მოწოდებული ხართ სიწმინდისათვის. ღმერთთან თქვენი ურთიერთობების გამო თქვენ გაქვთ ზნეობრივი ვალდებულებები თქვენს მოყვასთან. მოკლედ, დასავლეთის მემკვიდრეობა არის რელიგიური მორალი, ცნება, რომლითაც ჭეშმარიტი რელიგია მორალურ ვალდებულებებს აკისრებს ყოველ მორწმუნეს. ეს არის მემკვიდრეობა, რომელიც არეკლილია ამ წიგნში.

არსებობს თუ არა განსხვავება რელიგიასა და მორალს შორის? არსებობს, მაკაცრად რომ ვთქვათ. მორალი უკავშირდება კითხვას: არის ეს ქმედება სწორი თუ არასწორი? ანუ, არის ეს პარმონიაში სამყაროს წესიერებასთან? არის ეს პარმონიაში ადამიანის ბუნებასთან? არის ეს პარმონიაში ჭეშმარიტ მიზანთან?

რელიგია სცილდება მხოლოდ მიზანს. რელიგია უკავშირდება ღმერთს, მის ზეშთაბრუნებას, ჩვენს ურთიერთობას მასთან, ჩვენს ურთიერთობას სხვა ხალხთან ღმერთის სწავლების შესაბამისად. რელიგია მორალის შეუიარაღებელი მცირედით სხვაგვარად აყალიბებს. არის ეს ქმედება პარმონიაში იმ ინდივიდუალს, რომელიც შექმნილია ღმერთის ხატად? სექსუალურობასთან დაკავშირებით რელიგია გვეკითხება: არის ეს ქმედება პარმონიაში სექსის ღმერთის მიერ განსაზღვრულ დანიშნულებასთან?

რელიგიური მორალი “სწორის და არასწორის” შესახებ კითხვას ასე სვამს: არის რელიგიური მიზეზი იმისა, რომ ვიფიქროთ არის ქმედება სწორი თუ არასწორი? მაგალითისად, თუ თქვენ ამბობთ, რომ ცუდია მეუღლის დალატი, ეს არის ზნეობის საკითხი. თუ ჩვენ ვვამბობთ კითხვას, “რატომ გჯერა რომ ცუდია მეუღლის დალატი? შენ შეგიძლია უპასუხო, რომ “ჩემი ეკლესია მასწავლის ასე,” ან “ეს არ მცნებაში წერია.” ეს რელიგიური მიზეზებია გვეჯეროდეს, რომ მეუღლის დალატი ზნეობრივად არასწორია.

ზნეობრივი თეოლოგია ერთი ნაბიჯით წინ მიდის. ის გვეკითხება: "რატომ არის მუელლის ღალატი არასწორი? რა არის ქალის და მამაკაცის ბუნება, ქორწინების ბუნება, სქესობრივი კავშირის ბუნება, რაც ზნეობრივად არასწორს ქმნის სხვა, ქორწინებაში არ მყოფ ადამიანთან სქესობრივი კავშირის არსებობა."

ზნეობრივი თეოლოგიის წარმატება არის "შებ-ნაკლები". ზოგჯერ ის კარგად ხსნის გარკვეულ საკითხებს; სხვა შემთხვევაში კი შესაბამის მიზეზი გახდეს თეოლოგების მიერ უფრო ღრმა ძიების, უფრო უფრადამენტური მიზეზების აღმოჩენის მიზნით. ერთი რამ მუდამ უნდა გვახსოვდეს. თეოლოგების მიერ მიზეზების ახსნა სწავლებას არ წარმოადგენს. მორწმუნისათვის მცნება – "არ იმრუშო" არც ძლიერდება და არც სუსტდება თეოლოგების არგუმენტაციების შედეგად. მორწმუნისათვის ეს მცნება ღმერთის ავტორიტეტს უკავშირდება. თუ ღმერთმა ასე გვითხრა, ჩვენ უნდა დავემორჩილოთ.

მორალური რელატივიზმი (ფარდობითობა)

მოდით ვიმსჯელოთ ცოლქმრული ღალატის შესახებ. თუ ვინმე გუებნებათ, რომ "ეს ცუდია თქვენთვის, მაგრამ არა ჩემთვის," ეს პიროვნება მოტყუებულია ჩვენი ეპოქის ყველაზე გავრცელებული შეცდომით – მორალური რელატივიზმით. მორალურ რელატივიზმში არაფერია აბსოლუტური. თუ თქვენ საუბრობთ აბორტზე, მრუშობაზე, ცოლქმრულ ღალატზე, კონტრაცეფცივაზე, ინცესტზე, ქურდობაზე თუ სიცრუეზე, არ აქვს მნიშვნელობა თუ რამდენად უახლოვდებით ამ მოვლენების სპეციფიკას, მორალური რელატივიზმი გვპასუხობს: "აბა რა მოგახსენიეთ! ყველაფერი დამოკიდებულია." ჩვენითვის გასაგებია, რომ ათეისტი (რომლისთვისაც ჩვენ მხოლოდ მატერია ვართ, რომელიც შემთხვევით განეითარდა) დაეთანხმოს ამ აზრს. მაგრამ ეს შეუსაბამოა ქრისტიანულ რწმენასთან.

ჩვენ გვწამს, რომ არსებობს შემოქმედი – ღმერთი, რომელმაც შექმნა სამყარო და ყველაფერი რაც მასშია. ჩვენ გვეჯერა, რომ მან განსაზღვრა დანიშნულება სექსისთვის და სხვა ურთიერთობებისთვის ქალს, კაცს და ბავშვებს შორის. ჩვენ გვეჯერა, რომ ათი მცნება ისეთივე სრულყოფილი და ჭეშმარიტია დღეს, როგორც მოსეს დროს.

ბევრ ადამიანს, რომლებიც ინფიცირებული არიან მორალური რელატივიზმით, არ უფიქრიათ მასზე სრულყოფილად. თუ მათ ესმით ჭეშმარიტი რამ, რაც მოითხოვს მათგან ცხოვრების სტილის შეცვლას იმისათვის, რომ იყვნენ მართალი ღმერთთან და საკუთარ თავთან, მათ არ აქვთ სურვილი, რომ შეცვალონ რაიმე. ამგვარად, ღრმა ანალიზის გარეშე ისინი ფეხს ისხლტენ მორალურ რელატივიზმზე – "სწორია შენთვის, მაგრამ არა ჩემთვის." ჩვენ ვფიქრობთ, რომ ასეთ ხალხს საფუძვლიანად არ უფიქრია მორალური რელატივიზმის შესახებ, რადგან ყველა რომ ისე ფიქრობდეს როგორც ისინი, თითქოს არ არსებობს აბსოლუტური ზნეობრივი კრიტერიუმები და იქცეოდნენ შესაბამისად, მაშინ ჩვენს სიცოცხლე, კეთილდღეობა და საკუთრება იქნებოდა მუდმივი საფრთხის ქვეშ. ჩვენ დაგვირგობოდა პოლიციური სახელმწიფო, სადაც არა მხოლოდ კანონები იქნებოდა მკვლელობის, ქურდობის და სხვ. საწინააღმდეგოდ, არამედ პოლიციელი იდგებოდა ყოველ სახლთან და იქნებოდა დიდი საპყრობილის სისტემა. როდესაც თქვენ კითხულობთ ნარკომანების მიერ უაზრო მკვლელობების შესახებ აშშ-ი, კითხულობთ იმ კულტურის შესახებ, სადაც მორალური რელატივიზმი პრაქტიკაშია განხორციელებული.

ობიექტური ზნეობა სუბიექტური დანაშაულის წინააღმდეგ

ზოგიერთმა შესაძლოა თქვას: "ამის გაკეთება ცოდევა ჩემთვის, მაგრამ მე ვერ ვიტყვი რომ ეს ცუდია სხვისთვის." ალბათ ასეა. განვიხილოთ მკვლელობის შემთხვევა. ახლა ყველა სახის "მოკვლა" არ არის მკვლელობა. მკვლელობა არის უდანაშაულო ადამიანის მოკვლა წინასწარ განზრახვით.

რასაც ჩვენ ობიექტურ ზნეობას ვუწოდებთ არის ის, რომ მკვლელობის ჩადენა ცუდი საქციელია როგორც ჩემთვის, ასევე შენთვისაც და ყველასთვის. ღმერთის მიერ

განსაზღვრული წესით ზნეობრივად ბოროტებაა ერთი ადამიანის მიერ მეორე ადამიანის მოკვლა.

რასაც ჩვენ სუბიექტური დანაშაულის ქვეშ ვგულისხმობთ, არის ის, რომ ჩვენ არ შეგვიძლია განვსაზღვროთ დანაშაულის ხარისხი რომლითაც ადამიანი წარსდგება ღმერთის წინაშე, როდესაც ის ჩადის ზნეობრივად ცუდ საქციელს, მაგალითად როგორც არის წინასწარ განზრახ მკვლელობა, რასაც ადგილი აქვს აბორტის შემთხვევაში. ჩვენ შეგვიძლია ვთქვათ, რომ თუ ჩვენ ჩავიდნეთ ასეთ ქმედებას და მაშინვე მუხი დაგვეცემა და მოვედებით, მაშინ მოგვიწევს სამუდამოდ ჯოჯოხეთში ყოფნა. თუმცა, ჩვენ არ ვიცით სხვა პიროვნება, რომელიც ჩადენს ანალოგიურ ქმედებას რამდენად დააკმაყოფილებს სასიკეთლო ცოდვის კრიტერიუმებს. მაგალითად, თუ მან არ იცის ქმედების ბოროტების შესახებ. ჩვენ ღმერთს უნდა მივანდეთ ყოველი პიროვნების სუბიექტური დანაშაულის განსჯა, რაც არ უნდა აშკარა იყოს მისი ქმედების გარეგანი ბოროტება.

• “ნუ განსჯით, რათა არ განისჯათ” (მათე, 7:1). იესოს ეს სწავლება ნიშნავს იმას, რაზედაც ჩვენ ზემოთ ვისაუბრეთ: არ შევცადოთ რომ განსჯათ სხვა პიროვნების სუბიექტური დანაშაული. თუმცა ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ჩვენ არ განვსჯათ ადამიანის ქმედებათა ზნეობრივი ღირებულება. ათი მცნება და ბიბლიის ყველა ზნეობრივი სწავლებანი ქმედებების განსჯას წარმოადგენს და მორწმუნეთა ვალდებულებაა განახორციელონ ისინი საკუთარი თავის და სამყაროს წინაშე. იესოს ბოლო სიტყვები წარმოთქმული დედამიწაზე მისი მოწაფეების მიმართ იყო, რომ წასულიყვნენ ისინი სხვა ქვეყნებში და “ასწავლეთ მათ დაცევან ყველაფერი რაც მე გიბრძანეთ” (მათე 28:20).

რა განსხვავებაა?

ხშირად იბადება ასეთი შეკითხვა: “თუ შობადობის კონტროლის როგორც არაბუნებრივი, ასევე ბუნებრივი მეთოდები მიზნად ისახავს ორსულობის თავიდან აცილებას, მაშინ რა მორალური განსხვავებაა მათ შორის?”

მოდით სხვაგვარად ჩამოვაყალიბოთ ეს შეკითხვა: “კონკრეტული მიზნის მიღწევის ყველა მეთოდი ზნეობრივად ერთნაირად გამართლებულია?” თუ თქვენ ამაზე ჩაუვიქრდებით, მიხედვით რომ – არა. წარმოდგინეთ ორი სხვადასხვა წყვილი, როგორც ც სურვილი აქვთ რომ იცხოვრონ დიდებულ სახლში, მაგრამ არ შეუძლიათ ჯერ ამის განხორციელება. ერთი წყვილი ცდილობს, რომ ამისათვის შეაგროვოს თითოეული დოლარი. ქმარი მძიმე სამუშაზე იწყებს მუშაობას და ცოდნის შესაძენად დადის ლამის სკოლაში. მეორე წყვილი გადაწყვეტს, რომ ივაჭრონ აკრძალული პრეპარატებით რამდენიმე წლის განმავლობაში. ორივე წყვილს ამოძრავებს ერთი განზრახვა – იყიდონ ძვირფასი სახლი. არის მძიმე, მაგრამ პატიოსანი შრომა და აკრძალული პრეპარატებით ვაჭრობა ზნეობრივად ერთნაირად გამართლებული? - რა თქმა უნდა, არა.

უზარმაზარი განსხვავებაა შობადობის კონტროლის ბუნებრივი და არაბუნებრივი მეთოდებს შორის არის განსხვავება ღმერთის მიერ განსაზღვრული წესების მიმართ პატივისცემასა და უპატივცემულობას შორის, განსხვავება ქორწინების ღვთიური არსის პატივისცემასა და ამ არსის უგულვებლყოფას შორის.

• მეტი განსხვავების შესახებ. როგორც პავლე VI-მ, ასევე იოანე პავლე II-მ კომენტარი გაუკეთეს ჩასახვის რეგულირების ბუნებრივი და არაბუნებრივი მეთოდებს შორის განსხვავებას.

იმისათვის, რომ გამოყენებულ იქნეს ცოლქმრული სიყვარულის საჩუქარი და ამედროულად პატივი მიეგოს გამრავლების პროცესის წესებს, საჭიროა გაცნობიეროთ, რომ არ უნდა იყოთ ადამიანის სიცოცხლის წყაროს მსაჯული, არამედ იყოთ შემოქმედის მიერ განსაზღვრული გეგმის წარმომადგენელი (პაპი პავლე VI, Humanae Vitae, 6. 13).

პაპი იოანე პავლე II უფრო ღრმად შეეხო აღნიშნულ საკითხს 1981 წელს, *Familiaris Consortio*-ში, ქრისტიანული ოჯახის სწავლებაში.

როდესაც წყვილები კონტრაცეფციის მეშვეობით აცალკევებენ იმ ორ არსს, რომლებიც შემოქმედმა ჩადო ქალად და კაცად ყოფნაში და მათ შორის სქესობრივი ურთიერთობის დინამიზმში, ისინი გამოდიან ღვთიური გეგმის მსაჯულეები, ისინი მანიპულირებას ახდენენ ადამიანის სექსუალურობით და აქვეითებენ მას, საკუთარ თავს და თავის პარტნიორს სრული თვითმინდობის ღირსების დარღვევით (ნ. 32.4)

მეორე მხრივ, წყვილები, რომლების NFP-ს იყენებენ,

ისინი იქცევიან, როგორც ღმერთის გეგმის "შინისტრები" (ნ. 32.5).

პაპმა აღნიშნა, რომ კონტრაცეფციასა და ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვას შორის განსხვავება

. არის განსხვავება, რომელიც უფრო ღრმა და ფართოა ვიდრე ხშირად პტონათ, ერთი, რომელიც მოიცავს საბოლოო ანალიზით ორ შეუთავსებელ წარმოდგენას ადამიანის პიროვნების და სექსუალურობის შესახებ (ნ. 32.6).

პაპმა აღნიშნა, რომ NFP-ის შემთხვევაში ადგილი აქვს "გადანაწილებულ პასუხ-ისმგებლობას და თვითკონტროლს" და სექსუალურობას პატივი მიეგება და არ გამოიყენება, როგორც საგანი.

არის ის ბუნებრივი?

ისმის კითხვა: "ბუნებრივია თუ არა დაქორწინებული წყვილის მიერ სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება, თუ მათ სურთ რომ ჰქონდეთ სქესობრივი კავშირი?" დიას, ბუნებრივია. სიტყვაში ბუნებრივი ჩვენ ვგულისხმობთ ღმერთის მიერ შექმნილი ადამიანური ბუნების შესაბამისად ქმედებას. პრობლემა ის არის, რომ ჩვენ მემკვიდრეობით გვერგო დაცემული ადამიანური ბუნება და ჩვენ წინააღმდეგობაში ვეარდებით რა უნდა გავაკეთოთ თუ არ გავაკეთოთ, როდესაც რაიმეს გაკეთების სურვილი გვაქვს. ათივე მცნება შესაბამისობაში უნდა იყოს ჩვენს ადამიანურ ბუნებასთან; მრავალი ყოველდღიური გაზეთი კი გვამცნობს, რომ ხალხი არ იქცევა მათ შესაბამისად. თუმცა ღმერთის მოწყალებით – და მხოლოდ მისი განსაკუთრებული დახმარებით – ჩვენ შეგვიძლია ვიცხოვროთ ისე, როგორც შეეფერებათ ღმერთის ხატად შექმნილ არსებებს.

ბიბლიური საფუძემდებელი

არსებობს მთელი რიგი მიზეზები იმის დასაჯერებლად, რომ ღმერთი ზრუნავს თუ რას ვაკეთებთ შობადობის კონტროლისათვის. ჩვენ დავიწყებთ ბიბლიით.

ონანზე ანგარიშსწორება

"დაბადების" 38-ე თავში მოთხრობილია ონანის შესახებ. მისი უფროსი ძმა მოკვდა და ახლო აღმოსავლეთის ძველი ტრადიციის – ლევირატუს წესის მიხედვით მას შერთეს თავისი ძმის ცოლი თამარი და დააეღეს, რომ ბიჭი შეეძინოდა მისგან. ეს პირველი ბიჭი განიხილებოდა, როგორც დაღუპული ძმის შვილი და მისი სახელის გამგრძელებელი.

ონანი ახორციელებდა სქესობრივ კავშირებს თამართან, მაგრამ სუერმას ღეროდა მიწაზე ამას პეკია "კოიტუს ინტერაქტუს". ღმერთის განაჩენი ამ საციკლის გამო მკაცრი იყო: "არ მოეწონა უფლად მისი საციკელი და ისიც მოაკვლინა" (ად. 38-10).

ტრადიციული ქრისტიანული კომენტარით ეს ფაქტი განიხილება როგორც ღმერთის განაჩენი შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენების გამო. წმინდა აბუგუსტინე წერდა: "სქესობრივი კავშირი თუნდაც კანონიერ ცოლთან უწყსოა და ბოროტებაა, როდესაც შთამომავლობის ჩასახვის თავიდან აცილებას აქვს ადგილი. ონანმა, იუდას შვილმა, გააკეთა ეს და ღმერთმა მოკლა ის ამისათვის."¹

მრავალმა პროტესტანტმა თეოლოგმა დაწერა კომენტარები ბიბლიაზე ამ საკითხთან დაკავშირებით მარტინ ლუთერი წერდა: "ეს ყველაზე საშარტხვირო ცოდვებია. ის ბევრად უფრო ბილწი რამაა ვიდრე ინცესტი ან ცოლქორული დღაღატი. ჩვენ ვეძახით მას უწმინდურობას, დიას, სოდომიურ ცოდვას."² ადრეული პროტესტანტიზმის ერთ-ერთმა პედაგოგმა გამორჩეულმა ფიგურამ, ჯონ კალინმა, ონანის ცოდვა მკვლელობის ნაირსახეობად განიხილა.³ მეთოდისტთა ეკლესიის მამა ჯონ ევლისი თვლიდა, რომ ასეთი ცოდვები მეტად საწყენია ღმერთისთვის და მათი ჩამდენნი ანგრევენ თავიანთ სულებს.⁴ ევანგელისტმა პროტესტანტმა ჩარლზ პროვანმა გამოიკვლია ეს საკითხი და ასეთი დასკვნა გააკეთა:

1900 წლამდე ჩვენ ვერ ვნახეთ შობადობის კონტროლის მომხრე ვერცერთი ორთოდოქსი თეოლოგი. ვერცერთი! მეორე მხრივ ჩვენ ვნახეთ, რომ მრავალი პატივცემული პროტესტანტი თეოლოგი ენთუზიაზმით ეწინააღმდეგებოდა მათ, რეფორმის დასაწყისამდე მოყოლებული.⁵

რამდენადაც თქვენ ჰარტად წარმოგიდგენიათ, კონტრაცეფციის მომხრე ქრისტიანები შეეცადნენ დაენერგათ ბიბლიური სწავლების სიძლიერე. ზოგიერთი ამბობს, რომ ონანის ცოდვა იყო მხოლოდ ეგვიპტეში თავის ძმასთან მიმართებაში, მაგრამ ბიბლიის ნასწავლობა და საღი აზრი გვაგონობინებს ამ ინტერპრეტაციის სიმცდარეს.

1. ბიბლიის ნასწავლობა ხაზს უსვამს, რომ "მკაცრი ინტერპრეტაციით ტექსტი ამბობს, რომ ღმერთისთვის ბოროტება იყო ის, რაც ონანმა გააკეთა. აქცენტები გაკეთებულია არა იმაზე, თუ რისი განზრახვა ჰქონდა ონანს, არამედ რა გააკეთა."⁶ მეტი ინფორმაციისთვის იხ. შობადობის კონტროლი და ქრისტიანობის მიმდევრები.⁷

2. ლევიტატს წესის დარღვევისთვის სასჯელი ნათლად არის ჩამოყალიბებული 25:5-10-წესებში. გულნატკენ ქერივს შეეძლო თავისი მწყენინებელი მანკი დაეავადებულელებინა უფროსებზე ადრე. თუ ის მაინც უარს იტყვოდა თავისი მოვალეობის შესრულებაზე, ქალს შეეძლო გაეხადა მისთვის სანდალი და შეეფურთხებინა სახეში. შემდეგ მას უწოდებდნენ უფესაცემლოს სახლს. მაგრამ ონანი სიკვდილით დაისაჯა.

3. სამი ადამიანია დამნაშავე ლევიტატს წესის დარღვევაში: ონანი, მისი მამა იუდა და უმცროსი ძმა შელა. იუდა აღიარებს თავის დანაშაულს 26-ე ლექსში. ქერივმა თამარმა მოტყუების გზით მოახერხა იუდასგან დაორსულება, რის გამოც მას ბოზობა დასწამეს. შემდეგ იუდამ შეიტყო, რომ ის იყო მამა და თქვა: "ეტყუივარ ამ ქალთან, რომ არ მიუთხოვე იგი შეილას, ჩემს ვაჟს."

როდესაც სამი ადამიანია დამნაშავე ერთ დანაშაულში, მაგრამ მხოლოდ ერთ მათგანს სჯის ღმერთი სიკვდილით, საღი აზრი გეკარნახობს რომ ვიფიქროთ - ხომ არ გააკეთა ამ ერთმა ადამიანმა ისეთი რამ, რაც სხვებს არ გაუკეთებია? პასუხი აშკარაა: მხოლოდ ონანმა გააყალბა სქესობრივი კავშირის არსი და მიზანი; მხოლოდ მან გამოიყენა კონტრაცეფციის მეთოდი "კოიტუს ინტერაქტუს."

4. ონანის ცოდვა იყო აღთქმული ქმედების დარღვევა. ერთადერთი შემთხვევა ახალ აღთქმაში, სადაც ღმერთი სიკვდილით დასჯას მიმართავს, ისევე აღთქმის დარღვევას უკავშირდება. მოციქულთა აქტში 5:1-11, ანანია და საფირა მიმართავენ აღთქმისმიერი ქმედების გაყალბებას და სიკვდილით დაისაჯნენ ამ თვალთმაქცობისათვის. ცოლქორული კავშირი არის აღთქმური ქმედება. ონანმა გააყალბა ის და დაისაჯა თავისი უაბიძგო სქესობრივი ქმედებისთვის. ონანზე ანგარიშსწორება გამოხატავს ქრისტიანულ ტრადიციას, რომ ჩვენ ვაღივლებული ვართ არ გაეყალბოთ აღთქმური ქორწინება კონტრაცეფ-

ციით. ანაზის და საფირას შემთხვევაც აშკარას ხდის თუ როგორ აღიქვამს ღმერთი აღთქმური კმედევის გაყალბებას.

შობადობის კონტროლის ქიმიური მეთოდები

ჩენი წელთაღრიცხვის დასაწყისში წარმართ ხალხში გავრცელებული იყო შობადობის კონტროლის განსორციელება ქიმიური საშუალებებით – ბანგი, რომელიც მზადდებოდა სხვადასხვა ნივთიერებების შერევით. ახლა ძნელია იმის თქმა, თუ რით იყო მათი ეფექტი განპირობებული - ოვულაციის შეფერხებით, სპერმატოზოიდებზე თუ უკვე ჩასახულ ბავშვზე მომავლედნებელი მოქმედებით. შესაძლოა სამივე კომბინაციით, ანუ აღსანიშნავია მათი მსგავსება დღევანდელ კონტრაცეპტიულ აბებთან და იგივე შეკითხვას ბადებს: არის ეს კონტრაცეფცია თუ ადრეული აბორტი?

ბერძნულ სამყაროში ასეთი ბანგის შემზადებისთვის და სხვა მსგავსი მიზნებისთვის არსებობდა ფარმაკია, რომლისგანაც წარმოსდგება თანამედროვე სიტყვა – “ფარმაკია.” სამკურნალო მიზნებისთვის წამლების მომზადება, რა თქმა უნდა, არ იყო საძრახისი საქციელი, მაგრამ ფარმაკია ამით არ იყო დაკავებული. ფარმაკია სამჯერ არის დადანიშნული ახალ აღთქმაში (გალატიელეები 5:19-26; გამოცხადება 9:21; 21:8). სამივე ფრაგმენტი ეძღვნება სქესობრივ ამორალურობას და მათგან ორი აგრეთვე ეძღვნება მკვლელობის ბრალდებას. თუ თქვენ ბიბლიაში ნახათ ამ ადგილებს, ფარმაკია ალბათ ნათარგმნი იქნება, როგორც “გრძნეულება”. მაგრამ ეს სიტყვა ბერს ვერაფერს გვეუბნება, ის მხოლოდ ბადებს შეკითხვებს თუ კონკრეტულად რას აკეთებდნენ ეს “გრძნეულნი.”

მაშასადამე, თუმცა სრულიად აშკარად არა, მაგრამ საეარაუოდ, ჩვენ გვაქვს სამი ფრაგმენტი ახალი აღთქმიდან, სადაც დაგმობილია შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდები. ეს შეგვიძლია განვაზოგადოთ პირველ რიგში ყველა ქიმიურ საშუალებაზე - აბებზე, იმპლანტებზე, ინექციებზე, ზოგიერი სახის საშიელოსნოსშიდა საშუალებებზე და შემდეგ ყველა არაბუნებრივი მეთოდზე.

პირველი საუკუნის ქრისტიანული სწავლების დოკუმენტი დიდაში (მოციქულება სწავლება) აგრეთვე გმობს შობადობის კონტროლის ქიმიურ და სხვა სახის საშუალებებს – ჯადოსნური სიტყვების და წამლების გამოყენებით. “თქვენ არ უნდა გამოიყენოთ მაგია. თქვენ არ უნდა გამოიყენოთ წამლები. თქვენ არ უნდა გამოიწვიოთ აბორტი. თქვენ არ უნდა გააანადგუროთ ჩასახული ბავშვი.” მამა ჯონ პარდონი განმარტავს ამ ტექსტს:

ამ დროის ჩანაწერების გაანალიზების მიხედვით ხალხი ჯერ მაგიას და გრძნეულებას მიმართავდა ჩასახვის თავიდან აცილების მიზნით. თუ ეს მეთოდები ვერ გაამართლებდა, მაშინ გამოიყენებდნენ სამედიცინო კონტრაცეპტივებს. . თუ ქალი დაორსულდებოდა, ის შეეცდებოდა აბორტის გაკეთებას. თუ ესეც არ გაამართლებდა, არსებობდა რომალთა წესი, რომელიც ახალშობილის მოკვლის უფლებას იძლეოდა.⁸

ორი რამ აშკარაა: 1) შობადობის კონტროლის ქიმიური მეთოდები გავრცელებული იყო წარმართ ხალხში. 2) ადრეულმა ქრისტიანულმა სწავლებამ აშკარად დაგმო შობადობის კონტროლის ქიმიური და სხვა არაბუნებრივი მეთოდები.

ქრისტიანობის მიმდევრები

რამდენად ეთანხმება ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის პრაქტიკაში გატარება ქრისტიანობის მიმდევართა ცხოვრებას? რადგანაც პერიოდული თავშეკლება ზოგჯერ მტკად რთულია, ზოგიერთი გვეკითხება მოითხოვება თუ არა მისი დაცვა როგორც ქრისტიანული წესი. ლიგა “წყვილები წყვილებისათვის” აქვეყნებს 45 გვერდიან ბუკლეტს რომელიც ამ საკითხს უფრო სიღრმისეულად განმარტავს – შობადობის კონტროლი და ქრისტიანობის მიმდევრობა. აქ ჩვენ მოკლე კომენტარით შემოვიფარგლებით.

- **სიყვარული.** არის ბიბლიაში ერთი ადგილი მაინც, სადაც ღმერთი ამბობს რომ სიყვარული ადვილია? ქრისტიანებმა უნდა იცოდნენ იესოს სიტყვები – “გვიყვარდეთ თქვენი მეტყინი” (მათე 5:44), და ყველა აღიარებს, რომ ეს მეტად რთული მცნებაა. თუმცა იესო უფრო მეტს ამბობს. ის გვაგვალბებს გვიყვარდეს ერთმანეთი ისე, როგორც მას ვუყვარვართ (იოანე 15:12). სიყვარული რომ ადვილი იყოს, იესო დაგვაგვალბებდა ჩვენ ერთმანეთის სიყვარულს?
ვიწრო გზა. ქადაგებდა მთავრ მოიცავს მრავალ ისეთ სწავლებას, რომლებიც განსაზღვრავენ ქრისტიანობის ხასიანს. ერთ-ერთი სწავლებათაგანი არის ეს: “შედით ვიწრო ბჭით, ვინაიდან ვრცელად ბჭე და ფართოა გზა, რომელსაც მიყვარვართ წარსაწყმედლად, და მრავალნი დადიან მასზე. ვინაიდან ვიწროა ბჭე და ძნელია გზა, რომელსაც მიყვარვართ სიცოცხლისაკენ, და მცირედნი აპოვებენ მას” (მათე 7:13-14). ახლა, როდესაც ჩვენ ვიცით რომ “მცირედნი” გულისხმობს “არა ყველას,” ეს სწავლება ჯერ კიდევ გა-მომადვილებელი შემახილია.
- **ყოველდღიური ჯვარი.** ქრისტიანობის უნივერსალურ სიმბოლოს დღესდღეობით წარ-მოადგენს ჯვარი. არის ის მხოლოდ 2000 წლის მომხდარის შესხენება თუ გაცილებით მეტი? იესო პასუხს იძლევა ამ კითხვაზე:

ვისაც სურს მე მომსდოს, განუდგეს თავის თავს, აიღოს თავისი ჯვარი და გამომყვეს მე. რადგან, ვისაც სურს სულის ხსნა, დაჰკარგავს მას; და ვინც ჩემი გულისთვის დაჰკარგავს სულს, ის აპოვებს მას. რას გამორჩება კაცი, თუ მოიგებს მთელს ქვეყანას, და თავის თავს კი დალუბავს, ანდა წარწყმედს? (ლუკა 9:23-25).

ექვებარეშეა, რომ პერიოდული აბსტინენცია ყოველდღიური ჯვარია ზოგიერთი წყ-ვილისათვის – დაახლოებით ერთი კვირის განმავლობაში თითოეულ ციკლში. ტიპური ციკლების არსებობის შემთხვევაში, წვილებს, რომელთაც სურთ ორსულობის თავიდან აცილება, თავშეკავება მოუწევთ 9 – 12 თანმიმდევრული დღის განმავლობაში. თითქმის ყველა წვილა შეუძლია სექსობრივი კავშირებისგან თავშეკავება ორი - სამი დღის გან-მავლობაში ყოველგვარი პრობლემების გარეშე, თუ მათ არ აქვთ სექსის მიმართ განსა-კუთრებით ძლიერი მისწრაფება. მე-3 მე-4 დღემდე, როგორც წესი, თავშეკავება ძნელი არ არის. სირთულეები ერთ კვირამდე თავშეკავებისას ჩნდება.

ამგვარად, NFP-ის ან სხვა არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენება ამ შეკითხვას უკავშირდება: შეუძლიათ თუ არა ცოლ-ქმარს, რომლებიც თავიანთ თავს ქრისტიანებს უწოდებენ, ატარონ თავშეკავების ჯვარი ყოველ ციკლში დაახლოებით ერთი კვირის გან-მავლობაში? ჩვენ ვიცით, რომ ზოგჯერ უფრო ხანგრძლივი თავშეკავებაა საჭირო, მაგრამ აქ ჩვენ შემთხვევათა უდიდეს უმრავლესობაზე ვსაუბრობთ.

- **მსუბუქი ტვირთი.** ის, რასაც იესო გვასწავლის აგრეთვე არის ის, რომ მორწმუნის ჯვრის ტარება არ არის შეუძლებელი ან გაუსაძლისი და ეს არის გზა მოსვენების და ბედნიერებისკენ ამ ცხოვრებაშიც კი.

მოდით ჩემთან ყოველი მაშვარლნი და ტვირთშიმინი, და მე მოგიფონებთ თქვენ. დაიდგით ქვეზე ჩემი უღელი და ისწავლეთ ჩემგან, ვინაიდან მშვიდი ვარ და გულთი მდაბალი, და მოიპოვებთ სულის სიმშვიდეს. ვინაიდან უღელი ჩემი ამოა, და ტვირთი ჩემი – მსუბუქი (მათე 11:28-30).

უდავოა ერთი რამ: ქრისტიანისთვის ის სირთულეები რომლებიც ოჯახის ბუნებრივი დაგავების პრაქტიკაში გატარებისას შეიძლება აღმოცენდეს, არის მორწმუნეობის ფასი. უფრო მეტიც, წყვილები რომლებიც მართალი მიზნებისათვის იყენებენ NFP-ს, განიცდიან სრულყოფილ ცოლქმრულ ურთიერთობას და სულიერი ერთობის ამადლებას. ისინი, რო-გორც მილიონობით ქრისტიანი მრავალი საუკუნის განმავლობაში, განიცდიან რომ ღმერთი არ არის გადაჭარბებული გულუხვობაში და იესოს სიტყვები მართლაც სიმართ-ლეა – მისი უღელი ადვილია, ხოლო ტვირთი მსუბუქი; ის ასვენებს ჩვენს სულს.

სასარგებლო იქნებოდა თუ არა, რომ . . . ?

სასარგებლო იქნებოდა თუ არა, რომ ბიბლიაში ყოფილიყო კონტრაცეფციის თითოეული მეთოდის მეტი დაწვრილებითი დაგმობა? ნამდვილად არა. გადაიკითხეთ ანტი-სოდომიის ტექსტები - დაბადება (დაბ. თ 19.), ლევიანნი 18:22, და რომელთა მიმართ 1:24-32. რანაირად უნდა იყოს საღმრთო წერილი უფრო დაწვრილებითი სოდომიის დადანაშაულებასზე? მათ, ვისაც სურთ მიიღონ სოდომიური ცხოვრების წესი, მხრებს იჩენენ ამ სწავლებებზე და ამბობენ მაგალითად იმას, რომ წმინდა პავლე გმობდა მხოლოდ “განურჩეველ” სოდომიას (მას არ გაუკეთებია ასეთი გამორჩევა), ან ისინი უბრალოდ უტულებებულყოფენ ამ ტექსტებს, როგორც მეოცე საუკუნისათვის შეუსაბამოს.

საქმე ისაა, რომ ბიბლიაში კიდევაც რომ ყოფილიყო დაწვრილებითი დაგმობა აბორტის, სტერილიზაციის და კონტრაცეფციის, განდგომილები მათ ისევე “გაშიფრავდნენ,” როგორც ანტისოდომიურ ტექსტებს. ეს არის ერთ-ერთი მიზეზი იმისა, თუ რატომ გაქაჩაველის კათოლიკური ეკლესია, რომ იესოს არ დაუტოვებია ჩვენთვის მხოლოდ წიგნი - როგორც პერსონალური და ზოგჯერ ურთიერთგამომრიცხავი განსჯის საგანი, მან დააარსა თავისი ეკლესია, როგორც სულიწმინდას მიერ მართვადი ავტორიტეტული მასწავლებელი. ეკლესიის მუდმივ სწავლებას რწმენასა და ზნეობაზე, ეწოდება ტრადიცია.

მორწმუნეობის ხასიათი

მრავალი ფრაგმენტი წმინდა წერილიდან განსაზღვრავს მორწმუნეობის ხასიათს, ეიწრო გზაზე სიარულისათვის იესოსთან ერთად (მათე 7:13). მრავალსმთქმელია ქადაგება მთაზე (მათე 5-7). როდესაც თქვენ აქცენტს აკეთებთ სიყვარულზე და სექსუალურობაზე, ბიბლია მოგვიწოდებს, რომ სუბორდინაციული კავშირი დავაშვართ რომანტიკულ ან ერთიულ სიყვარულს (ეროსი ბერძნულად) და თვითმიცემ სიყვარულს შორის.

გადახედეთ წმინდა პავლეს ცნობილ ნაწერს სიყვარულზე – “პირველი კორინთელთა მიმართ” 13:4-7. მართალია, ის არ ეხება უშუალოდ შობადობის კონტროლს, მაგრამ შობადობის კონტროლის მორალი უნდა შეფასდეს სიყვარულის შესახებ ავტორიტეტული ქრისტიანული სწავლების შუქზე. მიაქციეთ ყურადღება წმინდა პავლემ თუ როგორ იწყებს და ამთავრებს თავის ცნობილ ნაწყვეტს სიყვარულის ორი ასპექტით, რომლებიც აუცილებელია ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის პრაქტიკაში ბედნიერად განხორციელებისათვის: “სიყვარული სულგამყვანია და ტკბილი. (სიყვარულს) ყველაფრის იმედი აქვს, ყველაფერს იომენს.”

თავისი მიწიერი ცხოვრების ბოლო დამეს იესომ მოგვცა ახალი მცნება – “. გიყვარდეთ ერთმანეთი, როგორც მე შეგიყვარებ თქვენ” (იოანე 15:12). წმინდა პავლემ აქედან გამომდინარე მიმართა ქმრებს, რომ ჰყვარებოდნენ თავიანთ ცოლებს ისე, როგორც ქრისტემ შეიყვარა ეკლესია, და მისცა თავისი თავი მისთვის (ეფესელთა მიმართ, 5:25).

სხვა ფრაგმენტში წმინდა პავლე მიმართავს ქრისტიანებს, რომ

სულის ნაყოფია: სიყვარული, სიხარული, მშვიდობა, დიდსულოვნება, სიტკბოება, სიკეთე, რწმენა, თვინიერება, თავშეკავება, ამათ წინააღმდეგ არ არის რჯული. ხოლო მათ, ვინც არიან ქრისტესნი, ჯვარს აცვენს ხორცი მისი სურვილებითა და ენებებით. თუ სულით ვცოცხლობთ, სულსავე უნდა მივსდევდეთ (გალატელთა მიმართ, 5:22-26).

ბიბლიას ბევრად მეტი რამ აქვს სათქმელი სიყვარულზე, მაგრამ ეს “მეტი” ამჟღავნებს ორ ძირითად რამეს: 1) კონტრაცეფციის საწინააღმდეგო რელიგიური დოგმების საფუძველი საღმრთო წერილშია და 2) ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა თავისი გარკვეული “კონტროლით” სქესობრივ ცხოვრებაზე შესაბამისობაშია ბიბლიურ ტრადიციებთან.

ძრისტიანული ტრადიცია

რწმენის და ზნეობის ერთი და იმავე დოგმების მუდმივი სწავლება ქმნის ტრადიციას. ეს არის წმინდა ტრადიცია, რაც საშუალებას გვაძლევს განვასხვაოთ ძველი აღთქმის ბუნებრივი ზნეობის კანონების მტკიცებულებები ("არ იმრუშოთ") და სხვა "უბრალო" წესები, ადამიანის ბუნების უცვლელი ჭეშმარიტება და დისციპლინა, რომელიც ღიაა შესაცვლელად. მაგალითად, წმინდა პაველ უფრო ვრცლად ეხება ქალის უუალს ეკლესიაში (პირველი კორინთელთა მიმართ), ვიდრე სოლომოურ ცხოვრებას (პირველი რომელთა მიმართ), მაგრამ ეკლესია ყოველთვის აღნიშნავდა, რომ სოლომოა მეტად მძიმე დანაშაულია ბუნებრივი ზნეობის კანონების მიმართ, ხოლო უუალის ტარება კი ცვალებადი დისციპლინის საკითხია.

წმინდა ტრადიცია ძირითადად ქრისტეს სიტყვებს ეფუძნება, მაგრამ ის აგრეთვე ეფუძნება საღ აზრსაც. საიდუმლო სერობაზე იესო დაპირდა მოწაფეებს, რომ ის მოუელენდა მათ სულიწმინდას, რომელიც წარუძღებოდა მათ (მოციქულებს) ყოველი ჭეშმარიტებისაკენ (იოანე 14:16-17, 25-26; 15:26-27; 16:12-13). საღი აზრი გეკარანახობს, რომ ღმერთი არ განიცდიდა ამდენ ტკივილს თავისი თავის და კაცობრიობის შესახებ ჭეშმარიტების გამოსაველნად და არ დატოვებდა მას ურთიერთგამომრიცხავი ინტერპრეტაციებისთვის. თითქმის ყველა ქრისტიანი აღნიშნავს, რომ ბიბლია ღმერთის სიტყვაა, მაგრამ საიდან იცინა მათ თუ რა არის მასში? ისინი, ვინც ამბობენ, რომ სწამთ ახალი აღთქმის 27 წიგნი ღმერთის სიტყვა რომ არის, ანგარიშშიუცემლად სწამთ, რომ ქრისტე იყო ერთგული თავისი დაპირებების და სულიწმინდამ წარმართა კათოლიკური ეკლესია ამ წერილების მიღებისთვის და სხვათა უარყოფისთვის პირველი სამი საუკუნის განმავლობაში.

ადრეული საუკუნეები

ჩვენ უკვე გავეცანით ქრისტიანული სწავლების ბიბლიურ საფუძველს, რომ ამორალურია შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენება. არაბიბლიური სწავლების დასაწყისი მოდის დიდაშედან - 12 მოციქულის სწავლებიდან, რომელიც ჩვენი წელთაღრიცხვის 80 წლამდე დაიწერა.¹⁰ მე-2 საუკუნის ნაშრომში¹¹ გვხვდება ორალური კავშირის დაგმობა, რაც აშკარად კონტრაცეფციისთვის განსაზღვრული ქმედებაა და ეს ისტორია გრძელდება დღევანდელმდე. პროტესტანტული რეფორმები არ შეხებია მუდმივ სწავლებას. როგორც აღვნიშნეთ, მარტინ ლუთერმა, ჯონ კალვინმა, ჯონ ევლიმ და სხვა მრავალმა პროტესტანტმა თეოლოგმა დაგმო ოჯახის დაგეგმვის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენება.

პასუხი ახალ გამოწვევაზე

1798 წელს ინგლისელმა ეკონომისტმა ტომას მალთუსმა დაწერა პირქუში ტრაქტატი - მოსახლეობის კანონის ცდა. ეს იყო მოსახლეობის პირველი პანიკა. მალთუსი ფიქრობდა, რომ მოსახლეობის ზრდის ტემპი გადაჭარბებდა საკვები პროდუქტების რესურსებს და ეს გამოიწვევდა მასობრივ შიმშილობას. მალთუსი აგრეთვე იყო ანგლიკანური ეკლესიის მღვდელი და მოსახლეობის რაოდენობის კონტროლისთვის ის საჭიროდ მიიჩნევდა გვიან ქორწინებას და ტრადიულ თაემეკავებას მას შემდეგ, რაც ოჯახი მიაღწევდა მშობლენებისთვის სასურველ ზომას. 1839 წელს ჩარლზ გულიარმა შემთხვევით აღმოაჩინა რეზინის ეულკანიზების მეთოდი, რაც შემდგომში საფუძვლად დაედო პრეზერვატივების წარმოებას

წარმოებას (მათ ადრე ცხოველთა კანისგან ან ნაწლავებისგან აკეთებდნენ). 1860-იან წლებში ნეო-მალთუსიანებლებმა უარყვეს მალთუსის ზნეობა და მხარი დაუჭირეს კონტრაცეფციას ახლებური პრეზერვატივების გამოყენებით. ეს მართლაც რევოლუციის ტოლფასი იყო. ქრისტიანობის ისტორიაში პირველად, “პატივცემული” პიროვნებები აშკარად მხარს უჭერდნენ შობადობის კონტროლის არაბუნებრივ მეთოდებს, მიუხედავად ეკლესიის საწინააღმდეგო სწავლებისა ასეთი ქმედებების მიმართ.

1870-იან წლებში ამერიკელმა პროტესტანტმა რეფორმისტმა ანტონი კომსტოკმა, დაარწმუნა აშშ-ის კონგრესი და მრავალი შტატი, რომ მიეღოთ კანონები კონტრაცეპტივების გაყვლა-გავრცელების საწინააღმდეგოდ. კანონმდებლობის ეს ძეგლი ცნობილია ქომსტოკის კანონით და ეს იყო აშკარა პასუხი ნეო-მალთუსიანელების პროპაგანდაზე კონტრაცეპტივების მიმართ. რელიგიური ტრადიციის მოსწავლისათვის მნიშვნელოვანია იმის გაანალიზება, რომ ეს კანონი ასახავდა საერთო ქრისტიანულ რწმენას. ეჭვი არ არსებობს, რომ ამერიკული ანტი-კონტრაცეპტიული კანონები არ მიღებულა არსებითად პროტესტანტი საკანონმდებლო ხელისუფლების მიერ, ძირითადად პროტესტანტებით დასახლებული ამერიკისათვის.

ინგლისური ეკლესიის ეპისკოპოსებმა პასუხი გასცეს ნეომალთუსიანელების პროპაგანდას. 1908 წელს და შემდგომ 1920 წელს მათ ხელახლა მკაცრად დაადასტურეს კონტრაცეფციის საწინააღმდეგო ტრადიციული სწავლება. მაგალითად 1920 წელს მათ განაცხადეს: “ჩვენ გამოვთქვამთ განსაკუთრებულ გაფრთხილებას ჩასახვის საწინააღმდეგო არაბუნებრივი საშუალებების გამოყენების მიმართ.”¹²

გარდატეხა

პირველ მსოფლიო ომამდე ცოტა ხნით ადრე, ეინმე მარგარეტ სანტერმა წამოიწყო შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდებისადმი მხარდამჭერი ორგანიზებული მოძრაობა ამერიკაში. მას მხარი დაუჭირეს მსგავსი შეხედულებების მქონე ინგლისელმა რევოლუციონერებმა. მათ მიერ ხანგრძლივი ზეწოლა მეტისმეტი აღმოჩნდა ინგლისის ეკლესიის ეპისკოპოსებისთვის და თუმცა ისინი აღიარებდნენ, რომ მხარი აშკარად დაუჭირეს ტრადიციებს 1908 და 1920 წლებში, 1930 წლის ლამბეტის კონფერენციაზე “იარაღი დაყარეს”. მათი 1930 წლის 14 აგვისტოს განცხადება იყო პირველი შემთხვევა ქრისტიანობის ისტორიაში, როდესაც ორგანიზებულმა საეკლესიო ორგანომ ოფიციალურად მხარი დაუჭირა შობადობის კონტროლის არაბუნებრივ მეთოდებს. აშშ-ში ეკლესიათა ფედერალური საბჭოს კომიტეტმა მსგავსი გადაწყვეტილება მიიღო 1931 წლის 21 მარტს. ორივე მათგანი გაფრთხილებულ იქნენ საკუთარი წევრების მიერ, რომ კონტრაცეფციის მხარდაჭერა კატასტროფული შედეგების მომტანი იქნებოდა. ერთ-ერთმა ინგლისელმა ეპისკოპოსმა თქვა, რომ თუ ისინი მხარს უჭერდნენ კონტრაცეფციას, ე.ი. აღებდნენ “პანდორას ყუთს.”¹³ მიუხედავად ამ გაფრთხილებებისა, მათ მაინც მისცეს ხმა უნივერსალური ქრისტიანული ეკლესიების სწავლებისგან განდგომა.

რეაქცია

პაპი წარუძღვა კათოლიკურ რეაქციას ენციკლიკალით (დამმომძღვრავი წერილით), რომელსაც ერქვა Casti Connubii – უძიწო ქორწინების შესახებ. საკმაოდ მკაცრი და მკაფიო ენით მან მხარი დაუჭირა ტრადიციას.

ვინაიდან უწყვეტი ქრისტიანული ტრადიციისგან აშკარა განდგომით, ზოგიერთებმა ბოლო ხანს განსაჯეს განცხადებით სხვა დოქტრინა ამ საკითხთან მიმართებაში, კათოლიკური ეკლესია, რომელსაც ღმერთმა დააყალბა ზნეობის სიწმინდის და მთლიანობის დაცვა, აღმართულია ზნეობის ნანგრევებს შორის იმისათვის, რომ გადააჩინოს ქორწინების სიწმინდე ამ ბინძური ლაქის მიერ წაბილწვისგან, იმაღლებს თავის ხმას თავისი ღვთიური მოციქულობის გამო და ჩვენი პირიდან განცხადება კვლავ: ნებისმიერი წინასწარ განზრახული ქმედება, სულერთია რომელი მეუღლის მიერ, მიმართული წინააღმდეგ ბუნებრივი ძალით სიცოცხლის წარმოქმნისა, არის დანაშაული ღმერთის კანონების და ბუნების მიმართ და ისინი, ვინც აყვება ამას, დაიდებებიან სასიკვდილო ცოდვის დანაშაულით (para. 56).

ეს რომ სტანდარტული კათოლიკური ტერმინოლოგიით გაეშვიროთ, პაპმა თქვა, რომ სასიკვდილო ცოდვის ტოლფასი დანაშაულია დაქორწინებული წყვილის მიერ შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენება. ისინი, ვინც ამას სჩადიან საკუთარი სურვილით, სასიკვდილო ცოდვის დანაშაულს სჩადიან.

მომდევნო პარაგრაფში მან შეასხენა კათოლიკე მღვდლებს მათ მიერ ჭეშმარიტების ქადაგების ვალდებულება:

თუ ნებისმიერი აღმსარებელი ან სულთა მოძღვარი, რომელიც, ღმერთმა დაგვიფაროს და, მორწმუნეს შეიყვანს ამ შეცდომაში ან თუნდაც სიჩუმით უპასუხებს, გააანალიზოს ის, რომ ანგარიშის ჩაბარება მოუწევს ღმერთთან, უმაღლეს მსაჯულთან, მისი წმინდა რწმენის დალატის გამო და თავიანთ თავზე მიიღონ ქრისტეს სიტყვები: "ისინი არიან ბრმანი და ბრმანი წარმართავენ მათ; და თუ ბრმა წარუძღვება ბრმას, ორივენი ორმოში ჩაყვებიან" (para. 57).

პაპის მეტყველება თითქმის მშვიდი იყო სხვებთან შედარებით. ეკლესიათა ფედერალური საბჭოს მიერ 21 მარტის გადაწყვეტილებით შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენების გამართლების მეორე დღეს, ვაშინგტონ პოსტის რედაქტორმა თქვა:

კომიტეტის მოხსენება თავისი ლოგიკური დასკვნებით თუ რეალურად განხორციელდება, იქნება ქორწინების, როგორც წმინდა ინსტიტუტის აღსასრული, რადგანაც დააფუძნებს დამაქვეითებელ ჩვევებს და არ უღუღუნებოდას. მოსაზრება, რომ ღვებლიზებული კონტრაცეპტივების გამოყენება იქნება "უსაფრთხო და შეზღუდული," აბსურდულია.

ასევე მკაცრი იყო ლუთერანული სემინარიის თეოლოგი დოქტორ ვალტერი: "შობადობის კონტროლი, როგორი ვაგებთაც დღეს ის გაიაზრება და მოიცავს კონტრაცეპტივების გამოყენებას, არის თანამედროვეობის ერთ-ერთი ყველაზე საძაგელი ცდომილება და წარმოადგენს წარმართული სიღარიბის აღორძინებას მე-20 საუკუნეში."¹⁵

ემპათიური იყო მეთოდისტი ეპისკოპოსი ვორენ ჩანდლერი: "მთელი ეს საძაგელი მოძრაობა ემყარება ადამიანის მხეცთან მსგავსების მოსაზრებას." ¹⁶

პრესბიტერიანელებმა შეუტიეს ეკლესიათა ფედერალურ საბჭოს კონტრაცეპციაცხე კომიტეტის დასტურის გამო: "მათი ბოლოდროინდელი განცხადება, რომელიც ეხება შობადობის კონტროლს, იქნებოდეს საკმარისი მიზეზი იმისათვის (სხვა მიზეზები რომ არც იყოს), რომ უარყვით ამ ორგანოს თანადგომა, რომელიც აცხადებს, რომ გამოხატავს პრესბიტერიანელების და სხვა პროტესტანტული ეკლესიების აზრს ავტორიტეტულად ოფიციალურ განცხადებებში."¹⁷

სამოციანი წლებიდან – დღევანდელობამდე

1950-60 წლებამდე მხოლოდ მცირე რაოდენობით ხალხს თუ ახსოვდა, რომ ერთხელ პროტესტანტული ეკლესია უდრეკად დაუპირისპირდა შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენებას. უფრო და უფრო მეტ ხალხს სჯეროდა, რომ შობადობის კონტროლი ერთ-ერთ იმ საკამათო საკითხთაგანი იყო, რის გამოც კათოლიკური ეკლესია უპირისპირდებოდა პროტესტანტულ ეკლესიებს 450 წლის განმავლობაში.

კათოლიკური ეკლესიის სწავლება შობადობის კონტროლზე ურყევი რჩებოდა სამ წესოს დონეზეც კი ორმოცდაათიანი წლების ჩათვლით. სიტუაცია შეიცვალა სამოციანი წლებში. 1960 წელს ბაზარზე გამოჩნდა კონტრაცეპტიული აბები და შობადობის კონტროლის თემა ახალი ამბების პირველ გეგრდზე მოექცა. პაპმა შექმნა კომიტეტი, რომელსაც რჩევა უნდა მიეცა მისთვის აბებთან დაკავშირებით, რადგანაც მათი მოქმედების შექმნილი განსხვავებობა კონტრაცეფციის სხვა – ტრადიციული ბარიერული მეთოდებისაგან. იყო ეს შობადობის კონტროლის კიდევ ერთი არაბუნებრივი მეთოდი? თუ აბები არეგულირებდა ოველაციის დროს და ადვილი ხდებოდა ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის კალენდარული რითმის წესების პრაქტიკაში გატარება? (აბები არ არეგულირებდა ოველაციის დროს არც მაშინ და არც ახლა).

უბრალო ფაქტი, რომ პაპმა შექმნა კომისია რჩევისათვის, გახდა მიზეზი სპეკულაციებისა, თითქოს ის ეძებდა კათოლიკური სწავლების შეხედულების შეცვლას შობადობის კონტროლთან მიმართებაში. მთელი რიგი წიგნები დაიწერა ამ საკითხთან დაკავშირებით. CCL-ის ერთი წიგნი - *სექსის და ქორწინების თანხმობა*, დეტალურად აშუქებს ამ ისტორიას.¹⁸

1968 წლის 25 იელისს პაპმა პავლე VI-მ ბოლო მოუღო ამგვარ სპეკულაციებს და კიდევ ერთხელ დაამოწმა ქრისტიანული ტრადიცია, რომელიც ეწინააღმდეგება შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენებას. მისი დოკუმენტი იყო ენციკლიკალური (დამმოდერაევი) და ერქვა *Humanae Vitae* (ლათ. ადამიანის ცხოვრება; პაპის დოკუმენტების სახელად გამომდინარეობს ოფიციალური ლათინური ტექსტების პირველი სიტყვიდან). ამ ლაშზი, მაგრამ მეტწილად წაუკითხავი დოკუმენტიდან ამ წინადადებას მიენიჭა ყველაზე დიდი ყურადღება:

ეკლესია მოიხმობს რა კაცს უკან, ბუნებრივი კანონების ნორმების შესრულებისათვის, რომელიც ახსნილია მისი მუდმივი მოძღვრებით, გეასწავლის, რომ ყოველი ცოლქმრული კავშირი ღია უნდა იყოს სიცოცხლის ჩასახვისათვის.

პაპმა მკაფიოდ აღნიშნა, რომ ეს არ გამორიცხავს ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის გამოყენებას იმ შემთხვევაში, როდესაც წყვილს ორსულობის თაიდან აცილების ან გადაადგობის მართლაც საკმარისად სერიოზული მიზეზი აქვს. თუმცა ლიბერალური პროპაგანდისტული მანქანა, რომელიც ხალხს არწმუნებდა, რომ პაპი შეცვლიდა ეკლესიის სწავლებას, ახლა პაპის და ტრადიციების საწინააღმდეგოდ შეტრიალდა გააფთრებული სიტყვიერი უთანხმოებით მათ მიმართ, რასაც ანალოგი არ მოეპოვება ეკლესიის ისტორიაში.

1978 წელს პაპი პავლე VI გარდაიცვალა. 1978 წლის 22 ოქტომბერს, როდესაც პაპმა იოანე პავლე II-მ პოსტი დაიკავა, საფუძველი დაედო ფართომასშტაბიან მსჯელობებს. შეცვლიდა თუ არა ახალი, ეროვნებით პოლონელი პირველი პაპი სწავლებას?

ამ სახის სპეკულაციებს პაპმა პასუხი გასცა 1979 წელს, *Humanae Vitae*-ს მხარდაჭერით. ამ სწავლებას მომდევნო 10 წლის განმავლობაში პაპმა იმდენჯერ და იმდენჯერად დაუჭირა მხარი, რომ ეს შეიქმნა მისი მოძღვრების ძირითადი საგანი. 1988 წლის შემდგომ¹⁹ წალიწავლი მინიმუმ ერთხელ პაპი ადასტურებს ცოლქმრული კონტრაცეფციის საწინააღმდეგო სწავლებას. 1981 წელს მან გამოაქვეყნა *Familiaris Consortio* - ვრცელი სწავლება ოჯახის შესახებ, 1993 წელს კი - ვრცელი სწავლება ზნეობრივ თეოლოგიაზე - *Veritatis Splendor*, "ჭეშმარიტების დიდებულება."

სინამდვილე არის ის, რომ სარისკოა კამათი შობადობის კონტროლის შესახებ. ხართ თქვენ მოწოდებულნი იმისათვის, რომ იცხოვროთ ჭეშმარიტების შესაბამისად? როგორ უნდა შეიცნოთ ჭეშმარიტება სიყვარულის შესახებ? არის სექსში ჩადებულ დეითური არსი? ამ თავის ერთი ნაწილი არ არის საქმარისი იმისთვის, რომ ამოწმურავე პასუხები გავცეთ ამ შეკითხვებს, მაგრამ ჩვენ შეგვიძლია გავაკეთოთ რამდენიმე აშკარა განაცხადი. უფრო ვრცელი პასუხებისთვის წაიკითხეთ *Varitatis Splendor*.

1. ხართ თქვენ მოწოდებულნი იმისათვის, რომ იცხოვროთ ჭეშმარიტების შესაბამისად? როდესაც თქვენ აღარ ფიქრობთ ამის შესახებ, ეს არის ის ძირითადი რამ, რაც საერთოა ყველა ადამიანისათვის დადამიწის ზურგზე. რა არის ყველაზე დამამცირებელი სიტყვა, რაც თქვენ შეგიძლიათ თქვათ სხვა ვინმეზე? ხომ არ არის ის უპატიოსნო, გაიძვერა, თაღლითი, ფარისეველი?

2. როგორ უნდა შეიტყოთ ჭეშმარიტება სიყვარულის შესახებ? კათოლიკური ეკლესია გვასწავლის, რომ შესაძლებელია სიყვარულის ძირითადი არსის გაცნობიერება. თუმცა უმეტესობა ჩვენგანი ვსწავლობთ ზეშთაგონებით. ათი მცნება იმდენ ჭეშმარიტებას მოიცავს სიყვარულზე, ადამიანობაზე, რომ მრავალი სექსტიკოსი ამბობს, რომ ისინი გამოცხადების შედეგად კი არა, არამედ ძველი ებრაული სიბრძნის დაგროვების შედეგად შეიქმნა. არ არის ასე. წაიკითხეთ ძველი აღთქმა და ნახათ რამდენად მოსწონდათ მათ ეს მცნებები.

იესო მოვიდა რომ ესწავლებინა ჩვენთვის სრული ჭეშმარიტება სიყვარულზე: “იმიტომ დავიბადე და იმიტომ მოვევლინე ქვეყნად, რომ ჭეშმარიტება ეიმოწმო. ყველა, ვინც ჭეშმარიტებისგან არის, ისმენს ჩემს ხმას” (იოანე 18:37).

როგორ უნდა დაველოდებინა მას ჭეშმარიტება ცოცხლად (ზეპირად)? მან განზრახ არ დაგეოტოვა ის წერილობითი სახით. მან იცოდა, რომ ყველაფერი, რაც მას შეეძლო დაეტოვებინა წერილობით, შემდგომში აირედაიროდა ან მიეცემოდა არასწორი ინტერპრეტაცია. მან დააარსა თავისი ეკლესია იმისათვის, რომ გადმოეცა მის მიერ გამჟღავნებული ჭეშმარიტება. ის დაგეოტოდა, რომ სულიწმინდა გაუძღვებოდა ეკლესიას მის დაბრუნებამდე. მოკლედ, ჩვენ ვიცით ჭეშმარიტება სიყვარულის შესახებ გამოთქმის საშუალებით, რომელიც ქრისტემ მოგვცა: “ხოლო თუ დაეყოფნდი, იცოდე, როგორ უნდა მოიქცე ღმერთის სახელში, რომელიც არის ეკლესია ცოცხალი ღმრთისა, ჭეშმარიტების სვეტი და სიმტკიცე” (პირველი ტიმოთეს მიმართ 3:15).

3. არის სექსში ჩადებულ დეითური არსი? მთელი წმინდა წერილი “დაბადებიდან” “გამოცხადებამდე” ადასტურებს, რომ ღმერთმა განსაზღვრა სექსის დანიშნულება. “გამოსვლაში” მოყვასთან ურთიერთობაზე მიძღვნილი შვიდი მცნებიდან ორი მცნება სექსს ეხება, როგორც გარეგნულ ქცევას, ასევე ახსორც სურვილებს. უფრო მეტიც, წმინდა წერილი ცოლქმრული არაკონტრაცეპტიული სქესობრივი ურთიერთობების გარდა ყველა სხვა სახის სქესობრივ კონტაქტს სდებს მსჯავრს²⁰ ეს კარგი საბუთია იმის დასტურად, რომ ღმერთს აქვს სექსისთვის განსაზღვრული დანიშნულება.

პაპმა იოანე პავლე II-მ კიდევ ერთხელ განაცხადა, რომ არსებობს სექსში განსაზღვრული არსი, ცოლქმრული თუ ოჯახური მნიშვნელობა სქესობრივი კავშირებისა. ეს არის ქორწინების აქტი. ის უნდა წარმოადგენდეს საჩუქარს, რომელსაც ქალი და კაცი უძღვნიან ერთმანეთს დაქორწინებისას. მან აგრეთვე შეგვახსენა, რომ როდესაც წყვილები იყენებენ შობადობის კონტროლის არაბუნებრივ მეთოდებს, ისინი ქორწინების ჭეშმარიტ არსს ეწინააღმდეგებიან.

შეჯამება

შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების წინააღმდეგ მიმართული ქრისტიანული ტრადიცია პირველი საუკუნიდან იწყება, გრძელდება დღემდე და გაგრძელდება სამყაროს დასასრულამდე. ის ეფუძნება ადამიანის ბუნებას და სქესობრივი ურთიერთობების არსს, ადამიანის ბუნება კი არასოდეს შეიცვლება.

ეს ტრადიცია ყველა ქრისტიანული ეკლესიის მიერ ინახებოდა 1930 წლამდე. მას შემდეგ ყველა პაპმა დაუჭირა მხარი ტრადიციას, გარდა პაპ იოანე პავლე I-სა, რომელმაც ცოტა ხანს იცოცხლა. პაპმა იოანე პავლე II-მ ყველა სხვა პაპზე მეტი გააკეთა ტრადიციის ასხნა-განმარტებისთვის.

დამატებითი საკითხავი ლიტერატურა

შობადობის კონტროლი და ქრისტიანული ხასიათი. თავები 1, 2, 4 და 5.

“რას გეასწავლის კათოლიკური ეკლესია შობადობის კონტროლის შესახებ?” CCL-ის ბროშურა.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 18

1. სწორია _____ არასწორია _____ მოპარვა, მრუშობა, ცოლქმრული ღალატი “ადამიანის ბუნებიდან” გამომდინარეობს.
2. სწორია _____ არასწორია _____ მშობლები, რომლებიც არ იყენებენ სქესობრივ თეთკონტროლს საკუთარ პრაქტიკაში, ფსიქოლოგიური პრობლემები ექმნებათ მისი შეილებისათვის სწავლებისას.
3. სწორია _____ არასწორია _____ ამერიკული ანტიკონტრაცეპტიული კანონები მიიღეს იქნა ძირითადად კათოლიკებმა, ამერიკის კათოლიკური მოსახლეობისათვის.
4. ვინ გააკეთა ეს განცხადება 1920 წელს?

“ჩვენ გამოვთქვამთ განსაკუთრებულ გაფრთხილებას ჩასახვის საწინააღმდეგო არაბუნებრივი საშუალებების გამოყენების მიმართ. სასიკვდილო საფრთხესთან ერთად – ფიზიკურ, ზნეობრივ და რელიგიურ – ამის საშუალებით გამოწვეული, და წინააღმდეგ იმ ბოროტებისა, რაც მათი გამოყენების გაერცვლებით ემუქრება კაცობრიობას.”

ა) ინგლისის ეკლესიის ეპისკოპოსებმა ბ) რომის კათოლიკმა ეპისკოპოსებმა

5. პირველი ორგანიზებული ეკლესია, რომელმაც გაამართლა შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების გამოყენება, იყო _____ წელს.
6. პაპ პიუს XI-ის პასუხი გულისხმობდა:
 - ა) შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდების მხარდაჭერას
 - ბ) ქრისტიანული ტრადიციის მხარდაჭერას
 - გ) მან უწოდა ცოლქმრულ კონტრაცეფციას “დანაშაული ღმერთის და ბუნების კანონების მიმართ.”(სწორი პასუხი შესაძლოა ერთზე მეტი იყოს)

7. სწორია _____ არასწორია _____ 19 საუკუნის განმავლობაში შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდები ქრისტიანების მიერ აღწერილი იყო როგორც "ონანიზმი."
8. ბიბლიური სწავლება სექსის შესახებ ატარებს იდეას, რომ ღმერთის მიერ განსაზღვრული არსით ცოლქმრული კავშირები უნდა _____ თქვენს _____.

პასუხები

1. არასწორია; 2. სწორია; 3. არასწორია; 4. ა); 5. ინგლისის ეკლესია 1930; 6. ბ) და გ); 7. სწორია; 8. განაახლებდეს ცოლქმრულ თანხმობას;

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) St. Augustine, *De conjug. adul.*, lib II, n. 12. Quoted by Pope Pius XI in *Casti Connubii*, Para 55, 31 December 1931.
- (2) Charles D. Provan. *The Bible and Birth Control*, (Monongahela, PA: Zimmer Printing, 1989) 81.
- (3) Provan, 68.
- (4) Provan, 91.
- (5) Provan, 63.
- (6) Manuel Miguens, "Biblical thoughts on Human Sexuality," *Human Sexuality in Our Time*, ed. George A. Kelly (Boston: St. Paul Editions, 1979) 112-115.
- (7) John F. Kippley, *Birth Control and Christian Discipleship*, (Cincinnati: Couple to Couple League, 1994) 23-26.
- (8) John A. Hardon. S.J., *The Catholic Catechism* (Garden City: Doubleday, 1975) 367-368.
- (9) Kippley, *Birth Control and Christian Discipleship*.
- (10) Hardon, 334, 367.
- (11) John T. Noonan, Jr., *Contraception: A History of Its Treatment by the Catholic Theologians and Canonists*, enlarged edition (Cambridge: harvard University Press, 1986) 92. ეს არის კლასიკური ნაშრომი საკითხის ისტორიული ასპექტების შესახებ.
- (12) The Lambeth Conference of 1920, Resolution 68. Quoted in John C. Ford. S.J., *Contemporary Moral Theology: Vol. II: Marriage Questions* (Westminster: Newman, 1964) 247.
- (13) ბერძნულ მითოლოგიაში, ზეესმა მისცა პანდორას ყუთი რომელიც არ უნდა გაეხსნა. მან გახსნა ყუთი და იქდან სამყაროს მთელი უბედურებანი გადმოიღვარა.
- (14) Editorial, *Washington Post*, 22 March 1931.
- (15) Walter a. Maier, cited in J.F.N. (probobli J.F. Noll) *A Catechism of Birth Control*. Sixth edition, (Huntington: OSV Press, ca. 1939) 31.
- (16) Warren Chandler, cited in noll, 30.
- (17) *The presbyterian*, 2 April 1931, cited in Noll, 30.
- (18) John F. Kippley, *Sex and the Marriage Covenant: a basis gor Morality* (Cincinnati: Couple to Couple League, 1991) Chapter 11, "The Historical Context." იხ. აგრეთვე Janet Smith, *humanae Vitae: A Generation Later*, Chapters One and Two.
- (19) სექსის და ქორწინების თანხმობა მოიცავს ამ სწავლების უმეტესობას.
- (20) Kippley, *Sex and the Marriage Covenant*, Chapters 2 and 3.

დაორსულება

პირველი, რაც ორსულობის შესახებ უნდა ითქვას, ის არის, რომ ორსულობის პირველივე დღიდან თქვენ დედა ხდებით. რა თქმა უნდა, თქვენ გსურთ შეიღს კარგად მოუაროთ, ამის დაწყება დაორსულებიდანვე არის საჭირო.

კვების რაციონი ორსულობამდე

თუ ორსულობამდე და ორსულობის პერიოდში კარგად იკვებებით, ჯანსაღი ორსულობისა და ჯანმრთელი ბავშვის ყოლის უკეთესი შანსი გაქვთ.

თუ სიგარეტს ეწეით, შეწყვიტეთ.

თუ მარიხუანას, კოკაინს, პეროინს ან სხვა რომელიმე ნარკოტიკულ საშუალებას იყენებთ, შეწყვიტეთ.

თუ ალკოჰოლს სვამთ, შეწყვიტეთ ან შეამციროთ ერთ ჭიქამდე დღეში სადილის დროს.

თუ ჩაისა და ყაეის სახით დიდი რაოდენობით კოფეინს იღებთ, შეამციროთ დღეში ორ ჭიქამდე.

თუ დაორსულებამდე რაიმე სახის პრეპარატს იღებდით, პკითხეთ თქვენს ექიმს ამ პრეპარატის უსაფრთხოების შესახებ.

თუ მოიხმართ პროდუქტებს, რომლებიც ასპარტამს შეიცავს (ნუტრასეტივი), შეწყვიტეთ.

იკვებეთ სწორად. ქალების უმრავლესობისათვის ევროპასა და ამერიკაში სწორად კვება გულისხმობს კარგად დაბალანსებულ საკვებთან ერთად ვიტამინებისა და სხვადასხვა დამატებითი ნივთიერებების მიღებას, ვინაიდან დამზადებისას ან ხანგრძლივად შენახვისას, საკვები კარგავენ სასარგებლო ნივთიერებების საკმაოდ მნიშვნელოვან ნაწილს.

ჩვენ გირჩევთ, იმ შემთხვევაში თუ დაორსულებას აპირებთ, ყოველდღე 400-800 მიკროგრამი ფოლიუმის მჟავა მიიღოთ. გამოკვლევებმა დაადასტურა, რომ ფოლიუმის მჟავის მიღება მნიშვნელოვნად ამცირებს ნევროლოგიური დეფექტების განვითარების და ნაადრევი მშობიარობების რისკს.

ფოლიუმის მჟავა B ჯგუფის ერთ-ერთი ვიტამინია. მეცნიერებმა შეადარეს ერთ-მანეთს ქალების ახალშობილები, რომლებიც დაორსულებიდან პირველი ექვსი კვირის განმავლობაში იღებდნენ ამ ნივთიერებას (100-დან 1000 მიკროგრამამდე დღეში), მათ ვინც არ იღებდა ფოლიუმის მჟავას. პირველ შემთხვევაში ბავშვებს აღენიშნებოდათ 4-ჯერ ნაკლები ნევროლოგიური დეფექტები.² კიდევ კარგი, რომ ეს დეფექტები ისედაც იშვიათია, მაგრამ რატომ არ უნდა შევამციროთ მათი რიცხვი იმდენად რამდენადაც ეს შესაძლებელია (უმრავლესობა ჩვენგანი დღეში 400 მიკროგრამ ფოლიუმის მჟავას იღებს სხვადასხვა საკვების სახით).

საუკეთესო შემთხვევაში ამ დანამატების მიღების დაწყება ორსულობამდე სამი თვით ადრეა სასურველი, მაგრამ თუ მათ მოხმარებას დაორსულებისას დაიწყებთ შედეგი მინც დადებითი იქნება.

გაარღმავთ ცოდნა კვების რაციონის შესახებ. ჩვენს ღიგას სჯერა, რომ სწორ კვებას შეუძლია დიდი გავლენა მოახდინოს თქვენ ფერტილურ ციკლზე, ამიტომაც იგი გამოსცემს პატარა წიგნს, რომელიც საკმაოდ ინფორმაციულია და ბევრ მნიშვნელოვან საკითხს ეხება ამასთან დაკავშირებით. ამ წიგნს ეწოდება: "ფერტილობა, ციკლები და კვება", ვფიქრობთ, იგი უწყდა ქალის, დიასახლისის და დედის სახლში უნდა იყოს. (იხ. ქვეთავი "წყაროები", წიგნის ბოლოს). წიგნის ავტორი მერილინ შენონი ორსულობამდელ და ორსულობის პერიოდის კვების რაციონის შესახებ საეციალურ რეკომენდაციებს იძლევა.⁴

უმაღლე შექცევალი

ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ერთ-ერთი საუკეთესო თვისება ის არის, რომ იგი უმაღლე შექცევადია: ამისათვის თქვენ უბრალოდ ცვლით სქესობრივი კავშირის დროს.

როგორც შემდეგ თავში შეიტყობთ, ეს არ იძლევა იმის გარანტიას, რომ თქვენ პირველივე ციკლისას დაორსულდებით. უმაღ შექცევადობაში ჩვენ ვგულისხმობთ შემდეგს: თქვენ არ მოგიწევთ ცდა იმისათვის, რომ დაორსულდეთ, როგორც ეს უწყეთ ქალბატონებს, რომლებიც თავს ანებებენ კონტრაცეპტიული აბების, ნორმალანტიას და ზოგიერთი საშვილოსნოს შიგა სპირალის გამოყენებას. თქვენ არ მოგიწევთ იმაზე ნერვიულობა, რომ საშვილოსნოს შიგა სპირალმა არ დაახიანოს საშვილოსნო ან არ გამოიწვიოს მეწვის ღრუს ანთებითი დაავადება, რაც თავის მხრივ ხშირად იწვევს უშვილობას. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის გამოყენებისას თქვენ ასეთი რამ არ გეშექრებათ, პირიქით ამ სისტემის მოხმარებისას დადებით გავლენას ახდენთ თქვენს ორგანიზმზე და ზრდით სასურველი ორსულობის შანსებს.

თქვენი მაქსიმალური ფერტილობის ცოდნა

ფერტილური პერიოდი იწყება მაშინ, როდესაც იწყება ღორწონს გამოყოფა, თუნდაც ნაკლებად ფერტილური ღორწონი. მაქსიმალური ფერტილობის მომენტი დგება მაშინ, როდესაც თქვენი ღორწონი მეტად-ფერტილურია. იგი მივითვთ იმაზე, რომ ოვულაცია ახლოვდება და კევრცხის ცილისებური ღორწონი, რომელიც ამ დროისათვის ჩნდება, მაქსიმალურად შეუწყობს ხელს სპერმატოზოიდების სიცოცხლისუნარიანობას. ხშირად, ფერტილური პერიოდის უმეტესი დროის განმავლობაში, ტემპერატურული მონაცემები შესაძლოა ცოტათი დაბალი გქონდეთ; დაბალი ტემპერატურული მონაცემები ესტროგენის მაღალ დონეზე მიუთითებს. ზოგჯერ ღორწონს პერიოდის ბოლოსკენ შეიძლება შენიშნოთ ტემპერატურული ჩაყარნა; ზოგ შემთხვევაში ეს დღე შესაძლოა განსაკუთრებით ფერტილური იყოს. მაქსიმალური ფერტილობის პერიოდში საშვილოსნოს ყელი აწეული და ღია იქნება.

მაგრამ, ფერტილობის ნიშნების დახმარებით შეუძლებელია ოვულაციის ზუსტი დღის გამოცნობა. ამისათვის საჭიროა უშუალოდ დაინახოთ ოვულაცია. ექიმს ამის გაკეთება ორგანოდ შეუძლია: ულტრაბერით და ლაპაროსკოპიულად. რა თქმა უნდა მათი რეგულარული გამოყენება არაპრაქტიკულია.

პიკური დღე არ ემთხვევა ოვულაციას.

ოვულაცია შესაძლოა პიკურ დღემდე სამი დღით ადრე (P-3) ან სამი დღით გვიან (P+3) მოხდეს. გამოკვლევების თანახმად ოვულაცია პიკურ დღეს მხოლოდ 37% შემთხვევაში ემთხვევა.⁵ იგივე გამოკვლევის თანახმად, 38.5% შემთხვევაში ოვულაცია ხდება P-1 და P-3 დღეებში ერთად აღებული, დაახლოებით 20% შემთხვევაში P+1 და P+2 დღეებში ერთად აღებული და დაახლოებით 3% შემთხვევაში P-3 და P+3 დღეებში ერთად აღებული (ამ გამოკვლევაში პიკური დღე არ დაფიქსირებულა 1.5% შემთხვევაში). ეს გამოთვლები სისხლში კოორტონების კონცენტრაციის მიხედვით გაკეთდა. მათი მიხედვით შეიძლება ითქვას, რომ პიკური დღე ოვულაციასთან საკმაოდ ახლოსაა, მაგრამ მისი გა-

მოყენება ოფულაციის ზუსტი დღის განსასაზღვრად შეუძლებელია. არარეგულარული ციკლებისას ეს ვარიაცია უფრო დიდი იქნება.

ასევე, თერმული აღმასვლის დასაწყისი არ არის ოფულაციის დღის ზუსტი მაჩვენებელი.

როდესაც პიკური დღე და თერმული აღმასვლა ერთმანეთს ემთხვევა, ან ერთი დღით არის დაშორებული, შეიძლება ითქვას, რომ ოფულაციაც 2-3 დღის შუალედში მოხდა. რა თქმა უნდა, ეს უკვე საკმაო დახმარებაა ფერტილობის პერიოდის განსაზღვრისათვის. კიდევ ერთხელ გაიხეივრებთ, ცხრილის მონაცემების დახმარებით შეუძლებელია ოფულაციის ზუსტი დღის განსაზღვრა.

ზუსტი დაგეგმვა

იმისათვის, რომ სპერმა საკმაო რაოდენობით დაგროვდეს, თავი აარიდეთ სქესობრივ კავშირს პირველი ფაზის განმავლობაში. დაიწყეთ სქესობრივი ურთიერთობა II ფაზაში, როდესაც მებრტყლულ ლორწოს შენიშნაეთ. ამ პერიოდში ზოგჯერ უმჯობესია სქესობრივი ურთიერთობისგან თავი შეიკავოთ ყოველ მეორე დღეს, იმისათვის რომ სპერმის რაოდენობა შეივსოს, მაგრამ ზოგჯერ უმჯობესია კავშირი ყოველდღე.

ნორმალური ფერტილობის წველისათვის არ არის აუცილებელი აბსტინენცია I ფაზის დროს და II ფაზის დასაწყისში. მაგრამ, თუ რამდენიმე ციკლის განმავლობაში ვერ დაორსულდით, შესაძლოა ამის გაკეთება მოგიხდეთ. ამაზე შემდეგ თავში ვისაუბრებთ.

იმის დადგენა, რომ ორსულად ხართ

როდესაც დაორსულებას ცდილობთ, ყოველთვის გააგრძელეთ დილის გაღვიძების ტემპერატურების ჩაწერა. როდესაც თქვენი ტემპერატურული მონაცემები 21 დღის განმავლობაში მაღალია ეს 99%-ით მიუთითებს იმაზე, რომ უფაღმა ორსულობით დაგაჯილდოეთ.

ეს იმის გათვალისწინებით, რომ ნორმალურად თქვენი ტემპერატურული მონაცემები 16 დღეზე მეტ ხანს არ რჩება აწეული. თუ თქვენ ჩვეულებრივ გრძელი ღუთეაღური ფაზები გაქვთ, იმისათვის რომ დარწმუნდეთ ორსულად ხართ თუ არა, თქვენი ფაზის ჩვეულებრივ ხანგრძლივობას დაუმატეთ 7 დღე. მაგ., თუ ჩვეულებრივ აწეული ტემპერატურა 17 დღის განმავლობაში აღენიშნებათ, დაუმატეთ მას 7 და თუ 24 დღეს ტემპერატურა კვლავ აწეული იქნა, ეს 99%-ით ადასტურებს იმას, რომ თქვენ ორსულად ხართ.

თქვენი ტემპერატურული მონაცემების ჩანაწერი ორსულობის დამადასტურებელი საბუთია. ძალიან იშვიათი შემთხვევების გარდა, შეიძლება ითქვას, რომ ორსულობის ტესტის ჩატარება ფულის გადაყრა იქნება. რჩევა: ის ფული, რომელსაც დაზოგავთ, ქველმოქმედებისათვის გაიღეთ.

როდესაც თქვენს ექიმთან წასვლას გადაწყვეტთ, შეგიძლიათ მას ორი რამ უთხრათ:

1) ის რომ ორსულად ხართ 2) თქვენი მშობიარობის საეარაუდო თარიღი. მიუტანეთ მას თქვენი ცხრილის კოპია. თუ მან არ იცის მათი მნიშვნელობა, წააკითხეთ ეს გვერდები.

თქვენი მშობიარობის საეარაუდო თარიღის განსაზღვრა

ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით ყველაზე ზუსტად შეიძლება თქვენი მშობიარობის მიახლოებითი თარიღის გამოთვლა. ამისათვის უნდა გამოიყენოთ ექიმ კონალდ ა. პრემის მიერ შემუშავებულ წესი.

7 დღით ადრე ან გვიან ნაეარაუდევზე	65%
10 დღით ადრე ან გვიან ნაეარაუდევზე	80%
14 დღით ადრე ან გვიან ნაეარაუდევზე	99%

მიუხედავად ამ ნორმალური ვარიაციებისა, თერმული აღმასვლის საშუალებით შეგიძლიათ ზუსტად განსაზღვროთ დღე, საიდანაც დაიწყებთ დაორსულების ათვლას, გამოითვლით თქვენი ბავშვის ასაკს და, რა თქმა უნდა, მშობიარობის ნაეარაუდო თარიღს. ეს სჯობია ექოსკოპიას. როგორც ექიმმა ა. პრემმა აღნიშნა, ეს მეთოდი უფრო ზუსტია ვიდრე გაცივებით ძვირი და ძნელი მეთოდები, როგორებიცაა, “სამედიკოსნოს ზომების განსაზღვრა პალპაციითა და გაზომვით, მოძრაობისა და თავის ჩადგმის თარიღების განსაზღვრა და ნაყოფის გულის ტონების მოსმენა სტეტოსკოპის საშუალებით.” ან “. ბიოქიმიური და ბიოფიზიკური მეთოდები, მაგ., ესტრიოლი, ულტრაბგერა და ფოსფოლიპიდები. . .”

ჩვენ ხაზს ვუსვამთ პრემის მეთოდის სიზუსტეს, ვინაიდან შესაძლოა თქვენმა ექიმმა არ იცოდეს მის შესახებ. მას ძირითადად ურთიერთობა აქვს ქალბატონებთან, რომლებიც არ მიმართავენ ამ მეთოდს და იყენებენ ნეგელის წესს, რომელიც ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში იხმარებოდა. ეს წესი ახელის წერტილად იყენებს ბოლო მენსტრუალური პერიოდის პირველ დღეს, უმატებს მას 7 დღეს და 9 თვეს. ნეგელის წესი კარგად მაშინ მუშაობს, როდესაც ოვულაცია სადღაც მე-14 დღეს ხდება, წინააღმდეგ შემთხვევაში იგი საკმარის არასუსტ მონაცემებს იძლევა.

მაგალითად, ჩვენი გამოკვლევების შემთხვევაში ნეგელის წესის მიხედვით საეარაუდო თარიღები 9 დღით ადრე ან 18 დღით გვიან იყო. ექიმები აბსოლუტურად სამართლიანად ნერვიულდებოდნენ თუ თქვენ მშობიარობის თარიღს ორ კვირაზე მეტით “გადაცდებით”; სოკრიტი მათგანი ერთი კვირით დაგვიანებაზეც ნერვიულობს. პრემის წესის უპირატესობა ნეგელი წესთან შედარებით ნათლად ჩანს შემდეგი ორი მაგალითის საშუალებით.

• ქალბატონმა, რომელიც სიმპტო-თერმულ მეთოდს იყენებდა, თავისი ცხრილი ექიმს წაუღო, რომელმაც მას სათანადო ყურადღება არ მიაქცია. ამის მაგივრად მან დაახლოებით მე-7 თვეზე ექოსკოპიას მიმართა. ექოსკოპიურად ნაყოფის თავის ზომამ მიუთითებდა იმაზე, რომ მშობიარობის დრო მოვიდა. ექიმს სურდა მშობიარობა ხელოვნურად გამოეწვია. ქალბატონს კი თავის მხრივ ჰქონდა მსგავსი გამოცდილება. მას ჰყავდა ბავშვები, რომელთაც დაბადებისას ნორმაზე ცოტათი დიდი თავის ზომამ ჰქონდათ, მაგრამ მიუხედავად ამისა, მშობიარობამ გართულებების გარეშე ჩაიარა. ამიტომაც ქალბატონი თავის ცხრილს ენდობოდა. ჩვენ ქალბატონს გაეუბნა ჩვენთვის ექიმ პრემის სტატია, რომელიც ზემოთ მოვიყვანეთ. როდესაც ექიმმა წაიკითხა ეს სტატია და ნახა, რომ მისი ავტორი სამეცნიერო სფეროში სანდო პიროვნება იყო გადაწყვიტა თავიდან აეცილებინა მშობიარობის ნადრევედ გამოეწვია და კვირიდან კვირამდე დალოდებდა ამჯობინა. ბავშვი დაიბადა პრემის წესის მიერ ნაეარაუდევით თარიღიდან სამი დღის დაგვიანებით და დაგვიანებული ორსულობის არანაირი ნიშნები არ ჰქონდა; ეს მოხდა დაახლოებით ექვსი კვირის შემდეგ, რაც ექიმმა გადაწყვიტა მშობიარობა ხელოვნურად გამოეწვია.

• მეორე შემთხვევა წყვილა ქალბატონს, რომელიც თავს ანებებდა კონტრაცეპტიულ აბებს და მათი შეწყვეტის შემდეგ მენსტრუალური პერიოდები აღარ აღენიშნებოდა. საბოლოოდ მან შეძლო დაორსულება, დაახლოებით მაშინ როდესაც განვითარდა თერმული აღმასვლა – ეს მოხდა ციკლის 115 დღეს!

ჩვენი აზრით, ყველა ქალბატონმა, რომელიც დაორსულებას ცდილობს, უნდა აწარმოოს თავისი ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა და უნდა გააგრძელოს მათი ჩაწერა ტემპერატურის აწვივად მინიმუმ სამი კვირის განმავლობაში. ეს განსაკუთრებით ეხება იმ ქალებს, რომლებსაც რაიმე ისეთი დაავადება აქვთ, რომელიც გააუფერებს ახდენს ორსულობაზე (მაგ., დიაბეტი), ან მათ, ვისაც არარეგულარული ციკლები აქვთ. ჩასახვის ზუსტი თარიღის ცოდნა შესაძლოა მათი ექიმებისათვის გამოსადევი იყოს. გარდა ამისა, ვინაიდან ყოველთვის არსებობს სხვადასხვა დაავადების განვითარების შესძლებლობა, ჩვენ

ვეფიქრობთ, რომ ყველა წვევილისათვის მიზანშეწონილია დაორსულების მცდელობებისა ტემპერატურული და ლორწოს მონაცემების ჩაწერა.

სქესობრივი კავშირი ორსულობისას

თუ თქვენ ჯანსაღი ორსულობა გაქვთ და თქვენ ქმარს არანაირი სქესობრივად გადაძვლები დაავადება არა აქვს, არ არის აუცილებელი სქესობრივი კავშირისგან თავის შეკავება.

ეს აგრეთვე ეხება ორსულობის ბოლო კვირებს. ერთ დროს ექიმები წყვილებს ურჩევდნენ თავი შეეკავებინათ სქესობრივი კავშირისგან ექვსი კვირის განმავლობაში ორსულობამდე და ორსულობის შემდეგ. თუ ამას ერთ კვირასაც დაუმატებთ, გამოვა რომ ექიმმა თითქმის სამი თვით ადვილად შეძლოს სქესობრივი ურთიერთობა. რა თქმა უნდა, სხვადასხვა მიზეზთა გამო, ყველას შეიძლება მოუწიოს სქესობრივი კავშირისგან თავის არიდება უფრო ხანგრძლივი დროის განმავლობაშიც, მაგრამ ჯანსაღი ორსულობისა და ჯანსაღი მშობლების შემთხვევაში ამის გაკეთება არ არის აუცილებელი მშობიარობის დაწყებამდე (მშობიარობის შემდგომი აბსტინენცია განხილულია 23-ე თავში).

მეორე მხრივ, თუ ორსულობისას რაიმე პრობლემა გაგიჩნდათ, მიმართეთ თქვენს ექიმს და გაითვალისწინეთ მისი რჩევები აბსტინენციის შესახებ.

შესაძლოა ორსულობის დროს აბსტინენციის არასამედიცინო მიზეზები გქონდეთ – ცოლის კომფორტი, პიროვნული დისციპლინა და ა.შ.

მზადება მშობიარობისათვის

პირველი ბავშვის შექმნა თქვენს ცხოვრებაში უდიდესი მოვლენა იქნება. კარგად მოემზადეთ ამისთვის.

დაესწარით სპეციალურ გაკვეთილებს და შეეცადეთ მშობიარობამ სხვადასხვა წამლების გამოყენების გარეშე ჩაიაროს. როგორც ამას გაკვეთილებიდან შეიტყობთ, წამლები დედის სისხლიდან ნაყოფის ორგანიზმში ხვდება.

დაესწარით ძუძუთი კვების გაკვეთილებს. რა თქმა უნდა ძუძუთი კვება ბავშვის კვების ბუნებრივი მეთოდია, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მასთან დაკავშირებით პრობლემები არ ჩნდება. ასე რომ, გამოცდილ დედებთან ურთიერთობა ნამდვილად სასარგებლო იქნება თქვენთვის და თქვენი ბავშვისათვის.

აირჩიეთ ბები-ქალი, რომელსაც ეცოდინება როგორი მშობიარობა გსურთ და დაგეხმარებათ ამაში.

როდესაც ვინმე ჯგუფში ირონიულად მოიხსენიებს, ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვას და კონტრაცეპტიული საშუალებების ქება-დიდებას მოჰყვება, შეეკამათეთ მათ და მიაწოდეთ ინფორმაცია. ბევრმა მათგანმა შესაძლოა არც კი იცოდეს ამ სისტემის არსებობის შესახებ.

ორსულობის შენარჩუნება

არაეის უნდა იფიქროს ნაადრევ მშობიარობაზე და მუცლის მოშლაზე, მაგრამ ეს ხდება და საკმაოდ ხშირადაც. ხშირად ამას ვერაფერს უშეუქლით, მაგრამ არსებობს ზოგიერთი ფაქტორი, რომელთა გათვალისწინება აუცილებელია, ვინაიდან ის საგრძნობლად ზრდის ახალმშობილთა სიმახინჯეების და მკვდრად შობადობის შემთხვევებს. ამ საკითხებს ჩვენ შევეხეთ წინა ნაწილში, როდესაც ვისაუბრეთ მშობიარობისათვის მზადების შესახებ, მაგრამ უფრო დეტალურად ამ საკითხებზე ვისაუბრებთ 32-ე თავში. გთხოვთ 32-

ე თავში წაკითხვით შემდეგი ქვეთავები: «ზოგადი მიზეზები», «საქციფიკური მიზეზები» და «თავიდან აცილება».

ბავშვის სქესის წინასწარ განსაზღვრა

ამ საკითხზე საუბრის დიდი სურვილი არ გავიანდა, ვინაიდან სქესზე ბევრი ფიქრი გვაიწვევს მთავარს, იმას, რომ ყველა ბავშვი, მიუხედავად სქესისა, ღმერთის საჩუქარია.

ერთ-ერთი თეორია

რამდენიმე წლის განმავლობაში საუბარი იყო იმის შესახებ, თუ რა კავშირი შეიძლება იყოს სქესობრივი კავშირის დროსა და ბავშვის სქესს შორის. ერთ-ერთი პოპულარული (ექიმის ლანდრამ შეთთლსი) თეორია ამას ასე ხსნის: მამაკაცის გენის მატარებელი სპერმატოზოიდები სწრაფები არიან, მაგრამ ცოტა ხანს ცოცხლობენ, ხოლო ქალის გენის მატარებელი ხანგრძლივად ცოცხლობენ, მაგრამ ნელა მოძრაობენ.

აქედან გამომდინარე, თუ გოგო გსურთ, სქესობრივი კავშირი უნდა გქონდეთ II ფაზის დასაწყისში და თავი უნდა შეიკავოთ III ფაზის განმავლობაში. თუ ბიჭი გსურთ თავი შეიკავეთ, მანამ სანამ ოვულაცია არ მოახლოვდება. გამოცდილებასთან ერთად თქვენ ისწავლით ოვულაციის მოახლოების ამოცნობას.

რაც უფრო დიდი ხნისა თეორია, მით უფრო არარეალურად ქდერს იგი და ზოგიერთი მეკლევიარი მას აბსოლუტურად არასამართლიანად მიიჩნევს. მაგალითად, "როდესაც სქესობრივი კავშირი ოვულაციამდე ორი დღით ადრე ხდება ბიჭის დაბადება უფრო მოსალოდნელია." იგივე ავტორებმა დაასკენეს, მათი შედეგები "აბსოლუტურად უპუგადებს შეთთლსის თეორიას."¹⁰

• მიმდინარე სტატუსი

1995 წლის დეკემბერში ამერიკის ერთ-ერთ მთავარ სამედიცინო ჟურნალში გამოქვეყნდა სტატია, რომელშიც ეწერა: "ჩვენ ვერ აღმოვაჩინეთ ევრანაირი კავშირი ოვულაციასთან მიმართებაში სქესობრივი კავშირის დროსა და ბავშვის სქესს შორის. ეფიქრობთ, არანაირი პრაქტიკული მნიშვნელობა არა აქვს სქესობრივი კავშირის დაგეგმვას ოვულაციის დღესთან დასაახლოებლად."¹¹

• ამორჩევითი სპერმიციდები

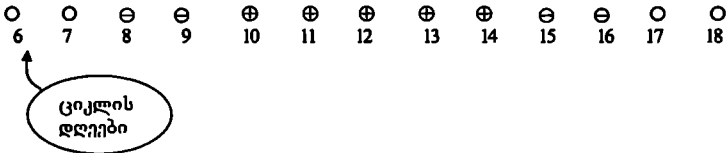
ზოგიერთის აზრით, გარკვეული სახის ნიეთიერებები კლავს მხოლოდ მამაკაცის გენის მატარებელ სპერმატოზოიდს, ხოლო სხვები ქალის გენის მატარებელს. ჩვენ არანაირად არ გირჩევთ მათ გამოყენებას. ამის მიზეზი ის არ არის, რომ ეს ნიეთიერებები ნაწილობრივად კონტრაცეპტივებს წარმოადგენენ. პირველ რიგში უნდა ითქვას, რომ მათი გამოყენებით დაზიანებულმა სპერმატოზოიდმა შესაძლოა მაინც შექმლოს კვერცხუჯრედის განაყოფიერება და ამან, თავის მხრივ შესაძლოა გამოიწვიოს ახალშობილში სიმახინჯეების განვითარება. მეორე მხრივ ისმება კითხვა, რამდენად მორალურია სიცოცხლის განვითარების პროცესში ასეთი ჩარევა. ამ ყველაფრიდან გამომდინარე, ჩვენ არასდროს გამოვიყენებდით ამ საშუალებებს და არც ვასწავლით მათ გამოყენებას.

კითხვები თვითშეამოწმებისათვის: თარი 19

1. სწორია ___ არასწორია ___ ყველაზე ფერტილური პერიოდი გრძელდება დაახლოებით ერთი კვირის განმავლობაში. იგი იწყება ოვულაციამდე რამდენიმე დღით ადრე და მთავრდება ოვულაციის შემდგომ დღეს.
2. ტემპერატურული მონაცემები ოვულაციამდე ერთი კვირით ადრე უფრო
 - ა) მაღალია ბ) დაბალია, ვიდრე ოვულაციის შემდეგ.
3. სწორია ___ არასწორია ___ ზოგიერთი ქალი, იმ დროისათვის, როდესაც მათი ტემპერატურული მონაცემები იმატებს, შესაძლოა უკვე პოსტ-ოვულაციურ ინფერტილურ ფაზაში იმყოფებოდეს.
4. სწორია ___ არასწორია ___ ფერტილობისა და ინფერტილობის დღეების მიხედვით, შეგიძლიათ ზუსტად განსაზღვროთ ოვულაციის დღე.
5. სწორია ___ არასწორია ___ ზოგიერთი ციკლის დროს, შესაძლოა გამოშრობის პირველი დღე ოვულაციის დღეს დაემთხვეს.

6-10 კითხვებზე პასუხის გასაცემად გამოიყენეთ მაგალითი 1

მაგალითი 1



6. ზემოთ მოყვანილ მაგალითში რომელი დღეა ციკლის პირველი მეტად-ფერტილური ლორწოს დღე?
7. რომელი დღეებია "პიკურ დღეს + 1" _____
8. წყვილმა რომელ დღეებში უნდა აარიდოს თავი სქესობრივ კავშირს, თუ ქალს არ სურს დაორსულება? მე - _____ დღიდან მე- _____ დღის საღამოს _____ საათამდე.
9. რომელი დღეებია ყველაზე მეტად სასურველი სქესობრივი ურთიერთობისათვის, თუ ქალს დაორსულება სურს? მე - _____ დღიდან მე- _____ დღის ჩათვლით.
10. თქვენი აზრით, რომელი საში დღე იქნებოდა ყველაზე მოხერხებული დაორსულებისათვის? _____
11. სწორია ___ არასწორია ___ პიკურ დღეს + 4 დღეზე თქვენ შეგიძლიათ აბსოლუტურად დარწმუნებული იყოთ, რომ ოვულაცია მოხდა.
12. სწორია ___ არასწორია ___ ორსულობისა და მშობიარობის სავარაუდო თარიღის ერთადერთი საუკეთესო მანქანებელი არის ტემპერატურული მონაცემების ხასიათი.

13. შეგიძლიათ _____ %-ით დარწმუნებული იყოთ, რომ იმშობიარებთ პრემის წესის მიხედვით გამოთვლილი სავარაუდო დღიდან ერთი კვირის განმავლობაში.

14. ამ თავში მოყვანილი გამოკვლევის მაგალითიდან გამომდინარე, შეგიძლიათ _____ %-ით დარწმუნებული იყოთ, რომ იმშობიარებთ პრემის წესის მიხედვით გამოთვლილი სავარაუდო დღიდან ორი კვირის განმავლობაში.

15. სწორია — არასწორია — ექიმს შეუძლია გამოითვლოს მშობიარობის სავარაუდო თარიღი იმ შემთხვევაშიც, თუ ორსულობისას ქალი არ აკვირდებოდა ტემპერატურულ მონაცემებს.

პასუხები:

1. სწორია; 2. ბ) დაბალია; 3. სწორია; 4. არასწორია; 5. სწორია; 6. მე-10 დღე; 7. მე-15 დღე; 8. მე-8 დღიდან მე-18 დღის საღამოს 6 სთ-მდე; 9. დღეები მე-10-დან მე-15-ს ჩათვლით; 10. დღეები მე-12, მე-13 და მე-14; 11. არასწორია; 12. სწორია; 13. 65%; 14. 99%; 15. არასწორია;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) H.J. Robeerts, M.D., *Aspartame (Nutrasweet) is it Safe?* (Philadelphia: Charles Press, 1990). See especially ch.23, "Pregnant women: nursing mothers" 181-183.

(2) Shannon, 102

(3) Marilyn M. Shannon. *Fertility, Cycles and Nutrition 2nd Ed.* (Cincinnati: Couple to Couple League, 1992) 101-102.

(4) არსებობს მრავალი პრენატალური "ფორმულა". ჩვენი მრჩეველი კვების საკითხებში - შ. შენონი გეთავაზობს პროფესიონალურ პრენატალურ ფორმულას. (*Life Time*, 1015 East Katella Avenue, Unit D, Anaheim, CA 92805). შენონი ამბობს: "ეს იდეალურია ორსული და ძუძუთი მკვებავი ქალებისთვის და მათთვისაც, ვინც დარწმუნებულია აპირებს პროფესიონალური პრენატალური ფორმულა არის ბევრად უკეთესად დაბალანსებული და ძლიერმოქმედი, ვიდრე მხოლოდ პრენატალური ვიტამინები - მე ვფიქრობ თქვენ შეადარებთ მათ ანოტაციებს. ის იდეალურია აგრეთვე იმ ქალებისთვის და მამაკაცებისთვისაც, რომელთაც სურთ დასტოონ ანემია და საერთო სისუსტე" (Shannon, *Fertility, Cycles and Nutrition*, 145). თუ იქ სადაც თქვენ ცხოვრობთ, ჯანსაღი კვების დაწესებულებებში არ არის ხელმისაწვდომი ეს პროდუქტი, შეგიძლიათ ის შეუკვეთოთ "ამერიკის სიცოცხლის მომხრეთა ინიციატივაში" P.O. Box 1281, Powell, OH 43065 - 1281, USA; 800 - 227 - 8359; Fax და საერთაშორისო ტელეფონი, (614) 881 - 5520. სერვისი სწრაფია, რამდენიმე დღეს საჭიროებს.

(5) Thomas W. Hilgers, Guy E. Abraham, and Denis Cavanagh. "Natural Family Planning: I. The peak symptom and estimated time of ovulation," *Obstetrics and Gynecology* 52:5 (November 1978) 579.

(6) "Temperatures during pregnancy," *The CCL News*, XII:1 (July-August 1985) 2ff.

(7) Konald A. Prem, "Assesment of Gestational Age," *Minnesota Medicine*, September 1976, 623.

(8) Prem, 623.

(9) John T. France, Frederic M. Graham, Leonie Gosling, Philip Hair and Bruce S. Knox, "Characteristics of natural conceptual cycles occurring in prospective study of sex preselection: fertility awareness symptoms, Hormone levels, sperm survival, and pregnancy outcome," *International Journal of Fertility* 37:4 (1992) 244.

(10) France, 253.

(11) Allen J. Wilcox, Clarice R. Weinberg and Donna D. Baird, "Timing of sexual intercourse in relation to ovulation," *New England Journal of Medicine* 333:23 (7 December 1995) 1521 plus editorial. For responses, see the series of letter in *NEJM* (9 may 1996) 1266 - 1268.

თუ პირველად არ ბამობივამთ

თუ უნაყოფობის პრობლემა გაწუხებთ, თანაგიგრძნობთ. ამ პრობლემასთან დაკავშირებით რეკულარულად ვიღებთ წერილებს კითხვებითა და თხოვნებით უფრო დაწერილებითი ინფორმაციის შესახებ; ჩვენ ვიცით თუ რამდენად მოსაბეზრებელი და იმავდროულად დამღვლილია უნაყოფობის პრობლემა. ამ თავში განვიხილავთ უნაყოფობის მიზეზების თავიდან აცილების ან შემცირების საშუალებებს. ზოგიერთის გამოყენება შესაძლოა მოსახერხებელი იყოს თქვენთვის, ზოგიერთის არა. მაგრამ ამ თავს, წარსული პრობლემების ამოსატირებლად ნუ წაიკითხავთ. მოდით აწმყოსა და მომავალზე ვითქვითოთ.

მეორე მხრივ, თუ ფიქრობთ, რომ ბავშვების ყოლას რამდენიმე წლის განმავლობაში არ აპირებთ და ამ თავის წაკითხვა არ დაგჭირდებათ, დაფიქრდით. შესაძლოა აბსოლუტურად მოწესრიგებული ციკლები გაქვთ – ნორმალური ღორწოვანი პერიოდები, თერმული აღმასვლები და ლუთეალური ფაზები – მაგრამ უშვილობის პრობლემა შესაძლოა მაინც გაგიჩნდეთ. ამასთან ერთად, არც ერთი ეს ფაქტორი არანაირ ინფორმაციას არ გვაწვდის ქმრის ფერტილობაზე.

დაგვიანებული ორსულობები დაბალი ფერტილობისათვის არის დამახასიათებელი. ჩვენ დაბეჯითებით მოვითხოვთ, არ გადადოთ ორსულობა თუ ამის სერიოზული მიზეზები არ გაგაჩნიათ. ენდომეტრიოზი საკმაოდ ადრეულ ასაკში ვითარდება ხოლმე და ასაკის მატებასთან ერთად უარესდება. შემთხვევათა ერთ მესამედში ენდომეტრიოზი უშვილობას იწვევს.

ფერტილობის ხარისხი

ნორმალური ნაყოფიერების შემთხვევაში, პირველი სამი ციკლის განმავლობაში დაორსულობის დიდი შანსი გაქვთ იმ შემთხვევაში, თუ სქესობრივი ურთიერთობების დროს სწორად დაგეგმავთ. შედარებით დაბალი ნაყოფიერების შემთხვევაში დაორსულების ალბათობა ოთხიდან ექვს ციკლამდე მცირდება. თუ ერთი წლის განმავლობაში, სწორი დაგეგმვის მიუხედავად ვერ დაორსულდით, შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ უშვილობის პრობლემა გაწუხებთ.

50-იან წლებში, ათი წყვილიდან დაახლოებით ერთს ინფერტილობის რომელიმე ფორმა აწუხებდა. 90-იანებში ეს ციფრი გაორმაგდა. ამის მიზეზებად შეიძლება ჩათვალოთ: დაგვიანებული შვილოსნობა, ჯანმრთელობის პრობლემები და შესაძლო გარემო ფაქტორები.

სექსუალური რეველუცია უშვილობების რიცხვის ზრდის კიდევ ერთი მიზეზია. ნაყოფიერების შემცირება ან საერთოდ სტერილობის გამოწვევა შეუძლიათ ისეთ ფაქტორებს, როგორც არის აბორტი, საშვილოსნოს შიგა სპირალი, კონტრაცეპტიული აბები, სქესობრივად გადამდები დაავადებები და ნაადრევი სქესობრივი ურთიერთობა. საშვილოსნოს შიგა სპირალმა შეიძლება გამოიწვიოს საშვილოსნოს ღრუში ნაწიბურების განვითარება და მენჯის ღრუს ორგანოების ანთება, რაც, თავის მხრივ, სტერილობას იწვევს. კონტრაცეპტიულ აბების მოხმარების შემდეგ რამდენიმე თვის განმავლობაში აღი-

ნიშნება ინფერტილობა; ქლამიდოზი და გონორეა იმ სქესობრივად გადამდებ დაავადებათა რიცხვს ეკუთვნის, რომლებსაც შეუძლიათ მუდმივი უშვილობის გამოწვევა.

ინფერტილობა შესაძლოა განპირობებული იყოს როგორც ცოლის, ისე ქმრის ფაქტორებით. მამაკაცის ფაქტორებში შედის სპერმატოზოიდების ნაკლებობა ან სპერმატოზოიდების მოძრაობის ფუნქციის დარღვევები. ცოლის ფაქტორები მოიცავს შემდეგს: ანოვულაცია (ოვულაცია არ ხდება), დახშული ფალოპის მილები, არასაკმარისი საშვილოსნოს ლორწო და პორმონალური დისბალანსი.

პირველადი ინფერტილობა გულისხმობს მდგომარეობას, როდესაც წყვილს არასდროს მიღწევია ორსულობისათვის. მეორადი ინფერტილობისას წყვილს ერთხელ მაინც აქვს მიღწეული ორსულობისათვის, მაგრამ ამის შემდეგ მათ ვეღარ შეძლეს ბავშვების გაჩენა.

კარგი ის არის, რომ დაბალი ფერტილობის დაახლოებით 80% შემთხვევაში, წყვილებს არ აღენიშნებათ არანაირი ისეთი დარღვევა, რომელიც აბსოლუტურად გამოირიცხავს ორსულობას. ბევრი მათგანის დახმარება აბსოლუტურად შესაძლებელია არც ისე ძვირფასი, საკმაოდ მარტივი ბუნებრივი საშუალებების გამოყენებით. აქედან გამომდინარე ამ თავში აქცენტი ზუსტად ასეთ საშუალებებზე გაკეთდება. მაგრამ, პირველ რიგში გვინდა თქვენი ყურადღება შევაჩეროთ ორ სამედიცინო მეთოდზე, რომლებიც სპერმის შეგროვებას ეხება.

სამედიცინო ტესტები

ბევრი ექიმი, რომელიც უშვილობის პრობლემაზე მუშაობს, ქმრისგან მოითხოვს სპერმას ანალიზისათვის, რომელიც მან მასტურბაციის საშუალებით უნდა მიიღოს. ლივა "წყვილი წყვილისათვის" იზიარებს კათოლიკურ სწავლებას იმის შესახებ, რომ მასტურბაცია რა მიზანსაც არ უნდა ემსახურობოდეს, იგი ეწინააღმდეგება მორალის კანონებს და სერიოზული ბოროტებაა.¹

ტრადიციული ქრისტიანული სწავლება მასტურბაციის წინააღმდეგ კიდევ ერთ საკითხს აყენებს. არსებობს თუ არა სპერმის შეგროვების მორალური მეთოდი? პასუხი: "დიახ არის."

ჰანერის ტესტი

ჰანერის ტესტი (ზოგჯერ მას სიმს-ჰანერის ტესტსაც უწოდებენ) სპერმის შეგროვების აბსოლუტურად მორალური მეთოდია, ვინაიდან ამ დროს სპერმის შეგროვება ხდება ქალის საშოდან, სქესობრივი ურთიერთობის შემდეგ. იმისათვის, რომ ჰანერის ტესტი სანდო იყოს, სქესობრივი კავშირი უნდა მოხდეს მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობის პერიოდში, ვინაიდან ამ ტიპის ლორწო ყველაზე მეტად უწყობს ხელს სპერმის სიცოცხლისუნარიანობის გახანგრძლივებას. თუ ტესტი ჩატარდება არაფერტილურ პერიოდში (როდესაც, საშოს გარემო არახელსაყრელია სპერმატოზოიდების ცხოველქმედებისათვის), მისი შედეგები აღარ იქნება სანდო.

ჰანერის ტესტს კიდევ ერთი უპირატესობა გააჩნია. იგი გვიჩვენებს თუ როგორ ურთიერთქმედებენ ერთმანეთთან სპერმატოზოიდები და საშვილოსნოს ყელის ლორწო. ზოგიერთ შემთხვევაში სპერმატოზოიდების ფუნქცია შესაძლოა დაუზიანებელი იყოს, მაგრამ ვითარდებოდეს სპერმის იმობილიზაცია (უმოძრაობა) ლორწოსთან შეხების შემდეგ.

დახვერტილი პრეზერვატივი

თუ თქვენს ექიმს სჭირდება ანალიზის ჩატარება სპერმაზე, რომელიც საშვილოსნოს ლორწოსთან კონტაქტში არ ყოფილა, შეგიძლიათ გამოიყენოთ დახვერტილი პრეზერვატივი (საჭიროა სპეციალური სილიკონის პრეზერვატივის გამოყენება, ვინაიდან კონტრაცეპტიული პრეზერვატივები სპერმიციდებით არის დამუშავებული. თუ თქვენმა ექიმმა არ იცის სად შეიძლება ასეთი პრეზერვატივის ყიდვა, მიმართეთ CCL ლიგას). პრეზერვატივს თავზე რამდენიმე ნახვერტი გაუკეთეთ; ამის შედეგად სპერმის მცირე ნაწილი საშოში ჩაიდურება, ხოლო დანარჩენი პრეზერვატივში დარჩება და ვარგისი იქნება ანალიზის ჩასატარებლად.

ასეთი სახით ჩატარებული გამოკვლევა არ ეწინააღმდეგება ბუნებრივ მორალურ კანონებს იმის შესახებ, რომ ნებითი ორგაზმი (ღამის ემისიისაგან განსხვავებით) მხოლოდ ცოლთან სქესობრივი ურთიერთობის შედეგად უნდა განვითარდეს და სპერმის ჩაღვრაც ცოლის საშოში უნდა მოხდეს. შესაძლოა ზოგიერთისათვის ეს ყველაფერი ძალიან მოსაბეზრებლად ჟღერს, მაგრამ ამის გაგება შობადობის კონტროლის კონტექსტში უფრო გაგაიღვივლებათ.

ადრე, სამოციან წლებში, ზოგიერთმა მორალისტმა დაიწყო კამათი სპერმის ანალიზისათვის მასტურბაციის შესახებ. შემდეგ მათ მასტურბაციის გამართლებით, სცადეს გამართლებინათ ნებისმიერი ნებითი სქესობრივი აქტი, რომელიც შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ: "ორსულობის მიღწევის კეთილი მიზნით, ჩვენ გავამართლეთ მასტურბაციის გამოყენება, რაც ადრე აკრძალული იყო. აქედან გამომდინარე ჩვენ ეამართლებთ მორალური კანონებიდან ყველა იმ გადახვევას, რომელსაც საკმაოდ სერიოზულ მიზეზები გააჩნია. ჩვენი დასკვნა ასეთია, რომ თუ წვეილი თელის, რომ მათ ორსულობის თავიდან აცილების საკმაოდ სერიოზული მიზეზები გააჩნიათ, მორალური უფლება აქვთ გამოიყენონ კონტრაცეპტიული საშუალებები, ორალური ან ანალური სოდომია, ორმხრივი მასტურბაცია, იმის გათვალისწინებით, რომ ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი მეთოდი არღვევს ბუნებრივ მორალურ კანონებს."

ეს არ არის არანაირი წინასწარმეტყველება, ეს უკვე მოხდა. პირველი ნაბიჯები იყო დახვერტილი პრეზერვატივის კრიტიკა და სემინალური ანალიზისათვის მასტურბაციის დაკანონება.

პრაქტიკული რჩევები ორსულობის მაძიებელთათვის

შესაძლოა გაგიკვირდეთ კიდევაც, როდესაც გაიგებთ თუ რამდენი შეგიძლიათ გააკეთოთ ნაყოფიერების გასაზრდელად.² ამ მეთოდებს სამ ნაწილად ვყოფთ – ცოლებისთვის, ქმრებისთვის და ორივე თქვენგანისთვის.

ქალბატონებო! მიხედეთ საკუთარ ჯანმრთელობას

ამ რჩევების უმრავლესობა სასარგებლო იქნება ყველა თქვენგანისათვის იმისდა მიუხედავად, გაწუხებთ თუ არა ნაყოფიერების პრობლემა.

1. ნუ მოწევთ

გამოკვლევების მიხედვით, ქალებს რომლებიც ეწვეიან ნაყოფიერება 28%-ით უქვეითდებათ; მათ სამნახევარჯერ უფრო მეტი შანსი აქვთ ვერ დაორსულდნენ ერთი წლის განმავლობაში.³ დღეში ერთი კოლოფი სიგარეტის მოწევა საკმარისია ჯანმრთელობის

ბის გასაუარესებლად; თუ მოწვევას 18 წლამდე ადრე დაიწყებთ, ეს უარყოფითად იმოქმედებს თქვენს ნაყოფიერებაზე.⁴

2. ნუ ივარჯიშებთ ძალიან ბევრს.

ნორმალური ნაყოფიერების შესანარჩუნებლად თქვენ გჭირდებათ თქვენი სხეულის მასის 20% ცხიმის სახით. ბევრი ვარჯიშის შედეგად შესაძლოა ცხიმის რაოდენობა იმდენად შემცირდეს, რომ გამოიწვიოს ინფერტილური ციკლების განვითარება, მიუხედავად იმისა, რომ მენსტრუალური პერიოდები ისევ გექნებათ. ვარჯიშია შესაძლოა ასევე გამოიწვიოს "მორბენლის ამენორეის" ჩამოყალიბება; რაც გულისხმობს მენსტრუაციის და ოვულაციის არქონას.

3. იგივე მიზეზის გამო ნუ იშმშილებთ ბევრს.

ზოგადი წესი სხეულის "იდეალური" წონისათვის ასეთია: პირველ 150 სმ-ზე 45 კგ, ხოლო შემდეგ ყოველ 2.5 სანტიმეტრზე 2.25 კგ. ეს ყველაფერი იმის გათვალისწინებით, რომ ნორმალური ძვლოვანი სტრუქტურა გაქვთ. მაგალითად თუ თქვენი სიმაღლე 164 სმ-ია, თქვენი "იდეალური" წონა 58.5 კგ-ია. თუ ხანგრძლივ ან მკაცრ დიეტაზე იქნებით, შესაძლოა სხეულის მასა იმდენად შეამციროთ, რომ ძალიან დაგიგვიანდეთ ოვულაცია და გაურკვეველი ღორწონს პერიოდები ჩამოგყალიბდეთ. არსებობს საკვების მიღების მოშლის ფორმა, რომელსაც მედიცინაში "ანორექსია ნევროზა" ეწოდება. ასეთ შემთხვევაში მენსტრუალური ციკლები საერთოდ აღარ აღინიშნება და, რა თქმა უნდა, არც ოვულაცია ხდება.

ჭარბი წონის მქონე ქალბატონს შეიძლება განუვითარდეს არარეგულარული ციკლები ოვულაციის გარეშე.
- კონალდ აპრემი M.D.

4. ძალიან ჭარბი წონა ასევე არასასურველია

დიდი რაოდენობით ცხიმოვანი ზოგიერთი ქალის ორგანიზმში არღვევს პროგესტერონისა და ესტროგენის თანაფარდობას. ზედმეტი ხუთი-ათი კილოგრამი არ დაარღვევს ფერტილობას, მაგრამ თუ თქვენ ჭარბი წონა გაქვთ და ამისთან ერთად არარეგულარული ციკლებისა და დაორსულების პრობლემა გაქვთ, შესაძლოა ჭარბი წონა მნიშვნელოვანი ფაქტორი იყოს.

თუ ეს პრობლემა თქვენ გეხებათ, დაიკვლით წონა, მაგრამ გონიერულად. მძიმე დიეტები ასევე უარყოფით გავლენას ახდენენ თქვენს ფერტილობაზე, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც თქვენი წონა საგრძნობლად აღემატება "იდეალურს". თუ დიეტის შემდეგ მენსტრუალური პერიოდები შეგიწყდათ, მოიმატეთ ერთი-ორი კილოგრამი. თქვენი საუკეთესო წონა შესაძლოა რამდენიმე კილოგრამით აღემატებოდეს "იდეალურ" წონას.

5. იკვებთ სწორად

მიირთვით დაბალანსებული საკვები. ვიტამინები და მინერალები გავლენას ახდენენ რეპროდუქტიული ჰორმონების წარმოქმნაზე, გამრავლების ორგანოების ფუნქციონირებასა და საშვილოსნოს ყელის ღორწონს განმარტებაზე. ზოგიერთ ვიტამინს შეუძლია ლუთეალური ფაზის განამელობაში გავლენა მოახდინოს ესტროგენის, პროგესტერონის და პროლაქტინის დონეზე თქვენს სისხლში. ვიტამინი A გავლენას ახდენს ღორწონიან გარსების ნორმალურ ფუნქციონირებაზე და რა თქმა უნდა, საშვილოსნოს ყელის ღორწონს გამოყოფაზეც. მწვანე და ყვითელი ბოსტნეული დიდი რაოდენობით შეიცავს ვიტამინ A-ს. (ერთმა ქალბატონმა მოგვეწერა, რომ სტაფილოს რეგულარული მიღების შედეგად, მცირე რაოდენობის ღორწონი 10 სანტიმეტრამდე წყლულად ღორწონდ გადაიქცა. ქალების უმრავლესობისათვის, დღეში ერთი უმი სტაფილო საკმარისი იქნება.) B ჯგუფის ვიტამინები აუცილებელია ნორმალური ნაყოფიერებისათვის. ვიტამინი B6 ბევრ უნაყოფო ქალბატონს დახმარებია დაორსულებაში; მისი

ქალბატონმა, რომელიც 18 თვის განმავლობაში განიცდიდა მეროადი უნაყოფობის პრობლემებს, რამეა მთხიანა. მე ვურჩიე რაციონიდან ამოღო შაქარი, კოფეინი, გაუმჯობესებინა კვება და რამდენიმე კილოგრამი დაეკლო ვინაიდან იგი ცოტათი ჭარბწონიანი იყო. ორი თვის შემდეგ იგი დაორსულდა და შემბატონინა, რომ ერთადერთი რამ, რაც მან გააკეთა ეს იყო ის, რომ მან შეამცირა ყავის მიღების რაოდენობა მქმის შეიდი ჰეილანდ დღეში ერთ, ერთსაშუალო ჰეილანდ ჰეილანდ.
- მ. შენონი

მიღება საჭიროა ამავე ჯგუფის ვიტამინებთან კომლექსში. ფოლიუმის მჟავა, რომელიც ამავე ჯგუფის ვიტამინია, მნიშვნელოვნად ამცირებს ახალშობილთა სიმახინჯეებს.

კვების რაციონიდან საერთოდ ამოიღეთ ან შეამცირეთ კოფეინის მოხმარება. "ყავამ და კოფეინის შემცველმა სხვა პროდუქტებმა შეიძლება გამოიწვიოს ციკლების არარეგულარობა და ზოგ შემთხვევაში უნაყოფობაც."⁵ კოფეინი ასევე დაკავშირებულია ორსულობის მოშლასთან.⁶ ამოიღეთ რაციონიდან, რამდენადაც ეს შესაძლებელია. საკვების ხელოვნური დანამატები. საერთოდ არ მოიხმარეთ პროდუქტები, რომლებიც "ნუტრასეიტის"⁷ დამატებებს შეიცავენ.

თუ იოდინობრებულ მარილს არ ხმარობთ, იოდის დამატებით მისაღებად გამოიყენეთ სხვა პროდუქტები, მაგალითად კელპის ტაბლეტები. იოდის აუცილებელია ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის, ხოლო ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირება გააუარესებს ახდენს თქვენ ფერტილობაზე.

6. გაანათლეთ საკუთარი თავი

კვებისა და ფერტილობის შესახებ წაიკითხეთ უფრო ვრცლად მერილინ შენონის წიგნში "ფერტილობა, ციკლები და კვება". ეს საუკეთესო წიგნია კვებისა და ნაყოფიერების შესახებ. თქვენ მასში ნახავთ საინტერესო თავებს ციკლების არარეგულარობაზე, ქალების უნაყოფობის შესახებ, არაადეკვატურ ლუთეალურ ფაზაზე, ორსულობის განწყობრებად მოშლასა და ახალშობილთა სიმახინჯეებზე, ორსულობის სხვა პრობლემებზე, მამაკაცების უნაყოფობაზე – და, რა თქმა უნდა, წაიკითხათ იმის შესახებ თუ როგორ შეიძლება ამ პრობლემების თავიდან აცილება ან შემსუბუქება.

7. საკვებთან ერთად მიიღეთ სხვადასხვა დანამატები

ვიტამინ/მინერალების კარგად დაბალანსებული დანამატები არა მარტო აცეცებს ორგანიზმის საჭიროებებს, არამედ, აგრეთვე, ზრდის საკვები ნივთიერებების ურთიერთქმედებას და ამცირებს გადაჭარბებული დოზირების შესაძლებლობას.

ამერიკელი ექიმების უმრავლესობა გირჩევთ, ორსულობამდე რამდენიმე თვით ადრე მიიღოთ ფოლიუმის მჟავა, რაც მნიშვნელოვნად ამცირებს ახალშობილთა სიმახინჯეების ალბათობას.

მერილინ შენონი თავის წიგნში გირჩევთ რამდენიმე დანამატის მიღებას, რომლებიც ეფექტურია სხვადასხვა პრობლემების თავიდან ასაცილებლად. ლიგა "წყვილი წყვილისათვის" გამოსცემს ამ წიგნს, როგორც ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის დანერგვის მცდელობის გაგრძელებას. თუ თქვენ განიცდით დაორსულებასთან ან არარეგულარულ ციკლებთან დაკავშირებულ პრობლემებს, ეს წიგნი ნამდვილად დიდი დახმარება იქნება თქვენთვის.

8. გაითვალისწინეთ გუაიფენეზინის მიღების საშუალება

თუ ფერტილურ პერიოდში მცირე ან სქელი საშვილოსნოს ყელის ლორწო გაქვთ და კვების გაუმჯობესების მიუხედავად ეს პრობლემა არ გამოსწორდა, სცადეთ გუაიფენეზინი. გუაიფენეზინი ფარმაცოლოგიური საშუალებაა, რომელიც ბრონქიალური ლორწოს გასათხელებლად, ამოსახელებლად სიროპებში გამოიყენება. იგი ხელს უწყობს ასევე მოქმედებს საშვილოსნოს ყელის ლორწოზე. ჰკითხეთ თქვენს აუთოიკარს გააოხინოთ ისეთი პრეპარატი, რომლის აქტიური კომპონენტი მხოლოდ გუაიფენეზინი იქნება.

დაიწყეთ ამ საშუალების მიღება მენსტრუალური პერიოდის დამთავრებასთან ერთად, ან ლორწოს გამოყოფასთან ერთად ან პიკური დღემდე ხუთი დღით ადრე. შეწყვიტეთ მისი მიღება პიკური დღიდან მეორე დღეს. მიღების სიხშირისა და დოზირების შესახებ ინფორმაცია ანოტაციაში ამოიკითხეთ.

ჩვენმა მეგობრებმა ცამებე წლის უნაყოფობის განმავლობაში ხუთი ბავშვი იშვილეს. შემდეგ მათ გუაიფენეზინის შესახებ შეიტყვეს და მისი გამოყენების პერიოდში ორი ბავშვი შეეძინათ. შემთხვევითობა? ეის შეუძლია ამის თქმა? ფაქტი ფაქტად რჩება, რომ ერთი ბოთლი სიროფი უფრო იაფია ვიდრე უნაყოფობის ტესტების მთელი რიგი, რომელიც მათ ათი წლით ადრე ჩაიტარეს.

უნაყოფობის ექსპერტები ახლა გუაიფენეზინს იყენებენ. მისი ეფექტურობა ნამდვილად დამტკიცებულია - კონალდ ა. არემი

თუ თქვენ გუიარფენეზინს იყენებთ, დარწმუნდით, რომ ის ისეთი კომპანიების დამზადებული არ არის, რომლებმაც სახელი გაითქვეს კონტრაცეპტიული საშუალებების წარმოებით. ასეთებია: A.H.ROBINSI, G.D SEARLE, JOHNSON AND JOHNSON, MEAD JOHN-SON, PARKE-DAVIS, SYNTHEX, WYETH-AYERST, UPJOHN.

9. თუ თქვენ მოკლე ლუთეალური ფაზები გაქვთ. . .

თუ თქვენ მოკლე ლუთეალური ფაზები გაქვთ ცხრაზე ნაკლებდღიანი თერმული აღმასვლებით, ყურადღებით იყავით, ასეთი ციკლები შესაძლოა უნაყოფო იყოს. მ. შენონის წიგნში აღწერილია საკვების დანამატი (ოპიეტი); რომელიც ქალის ჰორმონებს აბალანსებს ლუთეალური პერიოდის დაგრძელების მიზნით. ვფიქრობთ, ამ ნივთიერების მიღება მიზანშეწონილია ლუთეალური ფაზის 12-14 დღემდე დაგრძელების მიზნით.

10. თუ თუქუს აწოვებთ. . .

თუ თუქუს აწოვებთ და არ ორსულდებით, სიტუაცია ცოტა ბუნდოვანია.

ა. თუ თქვენ მოკლე ლუთეალური ფაზები გაქვთ, მაშინ ზემოთ მოყვანილი პარაგრაფი გეხებათ. ზოგიერთი გამოკვლევის მიხედვით, მშობიარობის შემდეგ რაც უფრო ადრე გექნებათ მენსტრუალური პერიოდი, მით უფრო მეტია იმის ალბათობა, რომ ლუთეალური ფაზები მოკლე გექნებათ.⁹

ბ. თუ თქვენ ნორმალური ციკლები გაქვთ, კარგი ლორწოვანი პერიოდით და 9-14 დღიანი თერმული აღმასვლებით და მაინც არ ორსულდებით, ჩათვალეთ ეს ნორმალურ მოვლენად. ხშირად, სანამ ბავშვი თუქუზა ქალები არ ორსულდებიან ხოლმე (ასევე გაითვალისწინეთ, რომ შემდგომი მშობიარობის შემდეგ მოვლენები შეიძლება საერთოდ სხვა-ნაირად წარიმართოს). ზემოთ მოყვანილი გამოკვლევის მიხედვით, მშობიარობის შემდგომი პირველი მენსტრუალური ციკლის შემდეგ თუქუთი კეება დაორსულების ალბათობას 41%-ით ამცირებს, განსხვავებით იმ შემთხვევებისგან, როდესაც ქალები წყვეტენ თუქუთი კეებას პერიოდის მოსვლის შემდეგ.¹⁰ ალბათ ასეთ შემთხვევებში სჯობს რამდენიმე თვე არ სცადოთ დაორსულება და ამგვარად თავი აარიდოთ ფრუსტრაციას ყოველი პერიოდის მოსვლისას.

11. დააბნელებთ თქვენი საძინებელი

გინდ დაიჯერეთ გინდ არა, მაგრამ შუქი ძილის დროს გაელენას ახდენს ზოგიერთი ქალის ჰორმონალურ ბალანსზე. ზოგიერთ მათგანზე მოქმედებს შუქი, რომელსაც ელექტრონული საათი ასხივებს. ამის მიზეზები მერილინ შენონის წიგნშია აღწერილი. დასკვნა: დააბნელებთ თქვენი საძინებელი ძილისას.

12. არ იჩქაროთ

მძიმე სამუშაო სახლს გარეთ პირდაპირ არ იწვევს უნაყოფობას, მაგრამ შეიძლება ცუდი კვების, კოფეინზე დამოკიდებულების და არასაკმარისი ძილის მიზეზი გახდეს. მეორეს მხრივ, ნახევარგანაკეთზე ან მოახალისედ მუშაობა შესაძლოა დაგესმაროთ ძალიან ბევრი არ იფიქროთ დაორსულებაზე.

**ქმრებო, გადადგით
პრაქტიკული ნაბიჯები**

შემდეგი რჩევები დადებით გავლენას მოახდენს თქვენს ჯანმრთელობაზე, თქვენი ნაყოფიერებისდამიუხედავად. გირჩევთ მათ გათვალისწინებას იმ შემთხვევაშიც კი თუ თქვენი ნაყოფიერება ნორმალურია.

1. ჩაიცვით ფართხუნა ტრუსები

შედარებით გრილი ტემპერატურის შესანარჩუნებლად თქვენი სათესლე ჯირკვლები თქვენი სხეულის გარეთ არიან მოთავსებული. მოტაკცილი ტრუსები სათესლე ჯირკვლებს სხეულთან აახლოებს და ამდენად ისინი უფრო მაღალი ტემპერატურის გარემოში ხვდვ

ბიან. ასე რომ, ჩაიცვით ფართხუნა ტრუსები. ზოგმა წყვილმა ზუსტად ამით გადაწყვიტა თავიანთი უშეილობის პრობლემა.

ოგივე მიზეზის გამო მოერიდეთ ძალიან ცხელ ვანებს და ცხელ გარემოში მუშაობას, ამან შესაძლოა უარყოფითი გავლენა მოახდინოს თქვენს ფერტილობაზე. ყურადღება მიაკციეთ იმ გარემოებას, რომ სპერმატოზოიდების მომწიფებას 70 დღე სჭირდება. ასე რომ, თუ თქვე დაიზიანეთ ფერტილობა ცხელი ვანების მიღებით, ზუსტად ამდენი დღე დაგჭირდებათ მის აღსადგენად.

2. ნუ მოწვევთ; შეამცირეთ ალკოჰოლი

ნიკოტინმა შესაძლოა უარყოფითი გავლენა მოახდინოს სქესობრივ ფუნქციაზე. სამთავრობო განცხადებაში ნათქვამი იყო, რომ მწვეველებს იმპორტენციის 50%-ით მეტი შანსი აქვთ, ვიდრე არამწვეველებს.¹¹ მარისხანას ხანგრძლივ მოხმარებას შეუძლია იმპორტენცია გამოიწვიოს. ასევე დიდი რაოდენობით ალკოჰოლი იწვევს უნაყოფობას, რომელიც შეუქცევადია.¹²

3. იკვებეთ სწორად

იკვებეთ კარგად დაბალანსებული საკვებით და მაკილეთ მულტი-ვიტამინები. მ.შენონის წიგნში აუცილებლად წაიკითხეთ თავი "მამაკაცების შესახებ", საიდანაც შეიტყობთ თუ რისთვის გჭირდებათ ვიტამინი C, ცინკი, B ჯგუფის ვიტამინები და სხვა საკვები ნივთიერებები. გაითვალისწინეთ, რომ ნაყოფიერების გასაუმჯობესებლად შესაძლოა საშიდან ქვეს თვემდე დაგჭირდეთ.

საკვების ზოგიერთი დანამატის მოქმედება ფრიად თვალსაჩინოა. როდესაც სპერმატოზოიდები ერთმანეთს ეწებებიან, ამ მოვლენას სპერმის აგლუტინაცია ეწოდება. ტეხასის უნივერსიტეტის პროფესორის ერლ დოუსონის გამოკვლევების მიხედვით, როდესაც სპერმატოზოიდების 25%-ზე მეტი აგლუტინაციას განიცდის, კვერცხუჯრედის განაყოფიერება შეუძლებელი ხდება.¹³ დოუსონმა გამოსცა ვიტამინი C მამაკაცებს, რომელთაც ასეთი დარღვევა ჰქონდათ. საკონტროლო ჯგუფი პლაცებოს (ინერტილურ ნივთიერებას) იღებდა. ორი თვის შემდეგ, იმ მამაკაცების ცოლები, რომლებიც ვიტამინ C-ს იღებდნენ ყველანი დაორსულდნენ, ხოლო მეორე ჯგუფში არც ერთი ქალი არ დაორსულდა. ვიტამინის დოზა შეადგენდა ერთ გრამს ყოველდღე.

ანდროიტი, საკვების დანამატი, შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც აუცილებელია მამაკაცის ფერტილობისათვის. მაქსიმალური დოზა შეიცავს 1000 მგ ვიტამინ C.

შემდეგი რეკომენდაციები ორივეს გუხვობთ.

I. ძალიან ბევრს ნუ ეცდებით

იმისათვის, რომ სპერმატოზოიდები საკმარ რაოდენობით დაგროვდნენ, II ფაზაში ყოფნისას თავი შეიკავეთ სექსუალური კონტაქტისაგან *მინიმუმ* ხუთი დღის განმავლობაში. უკეთესია თუ ციკლის დაწყებას ყველაზე ფერტილურ პერიოდში ყოფნას დაამთხვევთ, როდესაც საშვილოსნოს ყელის ღორწო მეტად წველავია. შემდეგ, III ფაზის დასაწყისამდე იქონიეთ სქესობრივი ურთიერთობები ყოველ მეორე დღეს. III ფაზაში გააგრძელეთ სქესობრივი კავშირები ყოველ მესამე ან მეოთხე დღეს. ამან შესაძლოა სპერმატოზოიდების წარმოქმნის სტიმულაცია მოახდინოს.

ყოველ დღე ან დღეში რამდენჯერმე სქესობრივი კავშირი – არ არის კარგი რჩევა, ეინაიდან ამ დროს საგრძნობლად იკლებს სპერმატოზოიდების რაოდენობა. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ექიმები გვირჩევენ ყველაზე მეტად ფერტილურ პერიოდში ყოველდღე გეკონდეს კავშირი. შესაძლოა თქვენთვის მოსახერხებელი იყოს ერთი ციკლის განმავლობაში დღეებამოშვებით, ხოლო მეორეს დროს კავშირი ყოველდღე.

კიდევ ერთი რჩევა, რომელსაც გამოხატავს სახის იმდენიან ხოლმე – იქონიეთ განმეორებითი სქესობრივი კავშირი პირველიდან 45 წუთის შემდეგ. ზოგიერთ მამაკაცს პირველი ეაკულაციის შემდეგ თითქოსდა ეხსნება სპერმის სავალი გუბები, ამიტომაც მეორე ეაკულაციისას უფრო მეტი სპერმატოზოიდის მოდინება ხდება. ნორმალური ნაყოფიერების მამაკაცებში საწინააღმდეგო რამ ხდება. შესაძლოა პირველ ეაკულატში უფრო

მეტი რაოდენობითაა ძველი და ნაკლებად მოძრავი სპერმატოზოიდები, მეორე კი უფრო მოძრავ და ახალგაზრდა სპერმატოზოიდებს შეიცავს.

2. დაეხმარეთ სპერმატოზოიდებს გადაადგილებაში

კაეშირის შემდეგ, ქალი დაახლოებით 30 წუთის განმავლობაში უნდა იწვეს ზურგზე და ღუნდულების ქვეშ ბალიში უნდა ამოიდოს. ეს შესაძლოა დაეხმაროს სპერმატოზოიდებს საშვილოსნოსკენ უფრო დიდი რაოდენობით გადაადგილებაში.

3. მაქსიმალურად დაეხმარეთ საკუთარ თავს

ამაში იგულისხმება ის, რომ, სანამ უნაყოფობის სპეციალისტს მიმართავთ, ყველაფერი გააკეთეთ რისი გასეთვაც თქვენ თვითონ შეგიძლიათ. ყველა დახმარება ერთდროულად გამოიყენეთ. ეს შესაძლოა ცოტა დამაბნეველი იყოს გამოკვლევისათვის, მაგრამ თქვენ განიტერესებთ დაორსულება და არა გამოკვლევა.

4. თუ მალე ვერ დაორსულდით, დახმარებისათვის სპეციალისტს მიმართეთ

თუ სამი თვის განმავლობაში ვერ დაორსულდით, დაუკავშირდით თქვენს ადგილობრივ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სპეციალისტს.

თუ მიუხედავად ნაყოფიერების კარგი მაჩვენებლებისა, როგორცაცაა კარგი ლორწო, კარგი თერმული აღმასვლები, კომბებიც იმაზე მითითებენ, რომ ოვულაცია ხდება, სხვადასხვა სახის თვითდახმარებისა, ექვსი თვის განმავლობაში ვერ დაორსულდით, საჭიროა დახმარებისათვის დაუკავშირდეთ უნაყოფობის სპეციალისტ ექიმს. ამ შემთხვევაში საჭიროა შემოწმდეს ხომ არ გაქვთ დახშული ფალოპის მილები, ან რაიმე ფიზიკური ბარიერი ხელს ხომ არ უშლის თქვენს დაორსულებას.

კომპიუტერული სპეციალისტი შეძლებს თქვენი სიმპტომურული ცხრილების შეფასებას. თუ იგი გეტყვით - მიუხედავად იმისა, რომ ყოველი ციკლის განმავლობაში მე-9-დან მე-15 დღემდე მკვეთრად გამოხატული თერმული აღმასვლები გაქვთ, მაგრამ ოვულაცია არ ხდება, ჰკითხეთ ხატომ უფრობს ასე და ალბათ აჯობებს სხვას მიმართოთ. თუ თქვენ ძალიან გამხდარი ხართ, ან პირიქით ჭარბწონიანი, ან ბევრს დარბიხართ და მიუხედავად ამისა იგი იმის მაგივრად, რომ თქვენ წონას მიაქციოს ყურადღება, ოვულაციის მასტიმულირებელ წამლებს დაგინიშნავთ, საკუთარ თავს შეეკითხეთ, რამდენად კეთილგონიერულად იქცევა იგი და რამდენად კეთილგონიერულად იქცევით თქვენ. რა თქმა უნდა ყველაფერი უხვით ნათქვამი არ არის იქითკენ მიმართული, რომ გული აგიცრუოთ კარგ სპეციალისტებზე.

თუ ექიმი ვერ მოახდენს ნორმალური თერმული აღმასვლის სწორად ინტერპრეტაციას, სხვას მიმართეთ. იგი არ არის იმდენად განათლებული, რომ თქვენი პრობლემა გადაწყვიტოს.
- კონალდ აპრემი M.D.

როდესაც ამ ქვეთავს ეწერით ახლადდაქორწინებულმა ქალბატონმა დაგირეკა.¹⁴ იგი დაბნეული იყო არარეგულარული ციკლების, დავიანებული ოვულაციის და გაურკვეველი ტიპის ლორწოს გამო. ჩვენ საკმაოდ სწრაფად გადაკრიეთ, რომ ქალბატონი 6.75 კმ ნაკლებს იწონიდა თავის "იდეალურ" წონასთა შედარებით, ვინაიდან იგი ძალიან ბევრს ვარჯიშობდა. მართლაც, იმავე დღეს როდესაც მან დაგირეკა, ჩვენ წავიკითხეთ, რომ მისი სავეაქოელი სპორტის სახეობა - თხილამურებით შორ დისტანციებზე სირბილია - კალორიების "დაწეის" საუფროსო საშუალება იყო, დაახლოებით 1100 კალორია ერთ საათში! აქედან გამომდინარე, მისი მდგომარეობის ასახსნელად ორი რამის გათვალისწინება იყო საჭირო, იგი ან არ იკვებებოდა შესაბამისად ან, ბაშისად ან, ძალიან სეროზულ ფიზიკურ დატვირთვას იღებდა და მისი ცხიმიანი ქსოვილი კრიტიკული ზღვრის - 20%-ის ქვეით ჩავიდა. სამედინის ტესტებმა აჩვენა, რომ ქალბატონის ესტროგენის რაოდენობა პქონდა დაკლებული და ეს უსუსტად იხსნება ცხიმიანი ქსოვილის ნაკლებობით, ვინაიდან ცხიმიანი ქსოვილი აუცილებელია ესტროგენის სასაყვებლად.

ასეთ შემთხვევაში, ესტროგენის ჩანაცვლებამ ან კონტრაცეპტიულმა აბებმა შესაძლოა გააუარესონ მდგომარეობა. კლორიდმა შესაძლოა მაშინვე იმოქმედოს.
- კონალდ აპრემი M.D.

მისმა ექიმმა ვერ დააკავშირა ერთმანეთთან ქალის ფიზიკური მდგომარეობა და ციკლების არარეგულარობა. მან ქალბატონს შეთავაზა ან არაფერი ეკეთებინა, ან შეელო ესტროგენი, ან კონტრაცეპტიული აბები სამი თვის განმავლობაში, ან კლორიდს ოვულაციის სტიმულაციისათვის. ჩვენ არ ვაკრიტიკებთ პორმონალურ თერაპიას ამ შემთხვევაში, როდესაც იგი ნამდვილად საჭიროა, მაგრამ უპრობესა ცოტა მეტი დაკვირება და გააცილებით იაფი საშუალებების გამოყენებით პრობლემების გადაწყვეტა.

5. ორსულობის მისაღწევად ამორალურ მეთოდებს ნუ მიმართავთ

ორსულობის მისაღწევად ან თავიდან ასაცილებლად ჩვენ ცოლქმრული უბიწოებისკენ ვართ მოწოდებული. ეს იმას ნიშნავს, რომ ჩვენ უფლის ნების მიხედვით უნდა გავაინოთ და აღუზარდოთ ჩვენი შეილები და იმედი უნდა გექონდეს, რომ ისინიც უფლის სიყვარულს შეითვისებენ. ეს პროცესი ღმერთის კანონების დაცვით იწყება.

აქედან გამომდინარე, მამაკაცებო უარი თქვით სპერმის ანალიზისათვის მასტურბაციაზე. ასევე, უარი თქვით ხელოვნურ განაყოფიერებაზე ("სინჯარის ბაეშები"), იქნება ეს თქვენი თუ ღონორის სპერმის გამოყენებით. პაპების პიუს XII-ს, იოანე პაულე II-ს და თანამედროვე მართლმადიდებელი თეოლოგების სწავლების მიხედვით ასეთი ქმედება ხელს უწყობს ცოლქმრული ურთიერთობის დეპრესონალიზაციას.

გარდა ამისა, ხელოვნური განაყოფიერება მოითხოვს მასტურბაციას და არაიმპლანტირებული კვერცხუჯრედების განადგურებას. ასეთი ქცევის მორალური ასპექტები შემდეგ თავშია აღწერილი.

6. იფიქრეთ ბეშვის აყვანაზე

უნაყოფობის და აბორტების რიცხვის ზრდამ ბევრ ქვეყანაში გაახანგრძლივა ბეშვების აყვანისათვის საჭირო დრო. წინ აღუდგეთ აბორტების საწინაღმდეგო მოძრაობას. შესაძლოა თქვენ არა, მაგრამ სხვას, თქვენს მდგომარეობაში მყოფს შეხედეს ის ბეშვი, რომელსაც თქვენ გადაარჩენთ.

იფიქრეთ მიტოვებული ბეშვების შეილებაზე. მათ სჭირდებათ ნამდვილი ზრუნვა და თქვენ, როგორც უშვილო წყვილს, შესაძლოა მეტი დრო და მოთმინება გქონდეთ მათზე საზრუნავად, იქნებ თქვენ გახდეთ მათი ნამდვილი მშობლები.

დამატებითი ლიტერატურა

"ფერტილობა, ციკლები და კვება", თავი მე-9 ("ციკლების არარეგულარულობა და ქალების უნაყოფობა") და თავი მე-12.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 20

1. სწორია ___ არასწორია ___ ზოგიერთი მოსაზრებე ფერტილობის წყვილს, ძალიან ხშირმა სქესობრივმა ურთიერთობამ შესაძლოა ხელი შეუშალოს დაორსულებასში.
2. მოსაზრებე ფერტილობის წყვილებისთვის, რომლებიც ორსულობის მიღწევას ცდილობენ, I და II ადრეულ ფაზაში სქესობრივი კავშირისგან თავის შეკავება საჭიროა _____
3. ორი დამატებითი რჩევა სპერმატოზოიდების რაოდენობის შესანარჩუნებლად შემდეგში მდგომარეობს ა) არ გქონდეთ სქესობრივი ურთიერთობა _____

და ბ) არ გქონდეთ ურთიერთობა დღეში _____ მეტჯერ.

4. სპერმატოზოიდების მცირე რაოდენობისას ზოგჯერ უმჯობესია განმეორებითი სქესობრივი კავშირი პირველიდან _____ შემდეგ.

5. ტეხასელმა მეცნიერმა აღმოაჩინა, რომ ზოგიერთი მამაკაცის სპერმატოზოიდების _____ იზრდება, მას შემდეგ, რაც ისინი დღეში ერთ გრამ ვიტამინ _____-ს იღებენ.

6. ბუნება მოითხოვს, რომ მამაკაცის სათესლე ჯირკვლები იყოს

- ა) იგივე ტემპერატურულ გარემოში
- ბ) უფრო თბილ ტემპერატურულ გარემოში
- გ) უფრო გრილ ტემპერატურულ გარემოში

ვიდრე მისი სხეული

7. იმისათვის, რომ პარლერის ტესტი სანდო იყოს, იგი უნდა ჩატარდეს სექსობრივი კავშირიდან რაც შეიძლება მოკლე დროში

- ა) სანამ დაიწყება ლორწოვანი პერიოდი
- ბ) როდესაც ლორწო ყველაზე მეტად ფერტილურია
- გ) III ფაზის განმავლობაში

8. სწორია _____ არასწორია _____ ვიტამინი A საჭიროა ორგანიზმის ლორწოვანი გარსების ნორმალური ფუნქციონირებისათვის.

9. სწორია _____ არასწორია _____ ზოგიერთმა ქალმა აღმოაჩინა, რომ ვიტამინი A-ს ადექვატური მიღების შედეგად მათი საშვილოსნოს ყელის კონსისტენცია შეიცვალა უფრო წილვადისკენ და რაოდენობამაც მოიმატა.

10. წამალი სახელად _____ შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს ლორწოს გასათხელებლად.

11. ნორმალური ნაყოფიერებისათვის ქალს ჭირდება სხეულის მასის _____% ცხიმოვანი ქსოვილის სახით.

12. თქვენი "იდეალური" წონის გამოსათვლელად არსებობს მოსახერხებელი წესი: პირველ 150 სმ-ზე 45 კგ, ხოლო შემდეგ ყოველ 2.5 სანტიმეტრზე _____კგ (ნორმალური ძელოვანი სტრუქტურის მქონე ქალისთვის).

13. ნორმალური კვება გულისხმობს, როგორც იმას თუ _____ ჭამთ და სვამთ, ასევე იმას თუ _____ ჭამთ და სვამთ.

14. სწორია _____ არასწორია _____ არაადექვატურმა კვებამ შესაძლოა შეამციროს თქვენი ნაყოფიერება.

15. სწორია _____ არასწორია _____ ძალიან ბევრმა ვარჯიშმა შესაძლოა შეამციროს თქვენი ნაყოფიერება.

16. სწორია _____ არასწორია _____ გონორეამ შესაძლოა უშვილობა გამოიწვიოს.

17. სწორია _____ არასწორია _____ საშვილოსნოს შიდა სპირალმა შესაძლოა გამოიწვიოს უნაყოფობა მენჯის ღრუს ანთებითი დაავადების ან/და საშვილოსნოს ღრუში ნაწიბურების გაჩენით.

18. სწორია _____ არასწორია _____ ხელოვნურმა აბორტმა შეიძლება გამოიწვიოს უშვილობა.

19. სწორია — არასწორია — კონტრაცეპტიული აბების და სანიმექციო კონტრაცეპტიულმა საშუალებების გამოყენებამ შესაძლოა მათი შეწყვეტის შემდეგ რამდენიმე თვიანი უნაყოფობა გამოიწვიოს.
20. სწორია — არასწორია — ექესი თვის განმავლობაში კარგად ჩაწერილი სიმპტო-თერმული მონაცემები შესაძლოა დაეხმაროს კომპეტენტურ სპეციალისტს დიაგნოსტიკურ სამუშაოში.

პასუხები

1. სწორია; 2. სურმატოზოიდების რაოდენობის გასაზრდელად; 3. მიყოლებით დღეებში. . .
 ერთხელ; 4. 45 წუთის; 5. მოძრაობის უნარი . . . C; 6. გ) უფრო გრილ ტემპერატურულ გარემოში; 7. როდესაც ლორწო ყველაზე მეტად ფერტილურია; 8. სწორია; 9. სწორია; 10. გუაიფენეზინი; 11. 20-22%; 12. 2.25; 13. რას. . . როგორ; 14. სწორია; 15. სწორია; 16. სწორია; 17. სწორია; 18. სწორია; 19. სწორია; 20. სწორია;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) *წმინდა კრება რწმენის დოგმებთან დაკავშირებით. დეკლარაცია სქესობრივ ეთიკასთან დაკავშირებულ ზოგიერთ შეკითხვაზე. (რომი, 1975 წლის 29 დეკემბერი) n.9. Printed by St. Paul Books & Media, Boston MA 02130.*

(2) ეს ნაწივეტი ამოღებულია CCL-ის ბროშურიდან. "Practical Helps for Seeking Pregnancy," (Cincinnati: CCL, 1992).

(3) ასოშითოდ პრესის მოხსენება - "თამბაქოს მწვევლი ქალები დიდი რისკის ქვეშ იმყოფებიან," სინცინატის მაცნე, 1985 წლის 24 მაისი. მოხსენება ამავე თარიღის ამერიკის სამედიცინო ასოციაციის უურნალის სტატიაზე. კვლევაში აგრეთვე ეწერა, რომ "ქალებს, რომლებიც ეწევიან 25 და მეტ ღირ სიგარეტს დღეში და ამავედროულად ღებულობენ კონტრაცეპტიულ აბებს, 23-ჯერ უფრო ხშირად ევითარდებთ გულის შეტევა" ვიდრე მათ, რომლებიც ღებულობენ აბებს, მაგრამ არ ეწევიან.

(4) S.L. Laurent et al., "An epidemiologic study of smoking and primary infertility in women," *Fertility and Sterility* 57 (1992) 565-572. Revised by Hanna Klaus, M.D. in DDP Science Notes, March/April 1992, 6.

(5) Marilyn M.Shannon, *Fertility, Cycles and Nutrition: Can what you eat affect your menstrual cycles and your fertility?* Second ed. (Cincinnati: CCL, 1992) 68.

(6) Claire Infante-Revard, "Fetal loss associated with caffeine intake before and during pregnancy." *JAMA* 270:24 (22/29 December 1993) 2940. წინა კვლევის საწინააღმდეგოდ, ამ კვლევამ აღმოაჩინა, რომ კოფეინის იმ რაოდენობით, რამდენსაც შეიცავს 1,5 - 3 ჭიქა ყავა, შეუძლია თითქმის გააორმაგოს მუცლის მოწყვეტის რისკი. დაორსულებამდე ერთი თვით ადრე ყოველდღიურად 3-ზე მეტი ჭიქა ყავის მიღებამ შესაძლოა გამოიწვიოს იგივე შედეგი.

(7) Nutrasweet® -ი არის კომპანია "ნუტრასვიტის" სავაჭრო ნიშანი, რომელიც აწარმოებს ქიმიურ ასპარტამს. ჯანმრთელობის იმ საფრთხის გამო, რაც შეიძლება გამოიწვიოს ამ ნივთიერების მოხმარებამ იხ. - H.J. Roberts, M.D., *Aspartame (NutraSweet®) Is It Safe?* (Philadelphia: The Charles Press, 1990). კომპანია გუთუნის გ.დ. სერლის კორპორაციას, რომელიც ახჰამად გუთუნის "მონსანტოს" კორპორაციას. გ.დ. სერლი იყო კონტრაცეპტიული აბების ერთ-ერთი პირველი მწარმოებელი 1960-იან წლებში. ის ამაჰამდაც აწარმოებს მათ სხვა ბრენდ სახელებით - ენოვიდი და დამულენი. დიეტური სოდის ყოველი კოლოფის შეტენა რომელსაც Nutrasweet®-ის აღნიშვნა აქვს, ზრდის იმ კომპანიების მოგებას, რომლების აწარმოებენ და პროპაგანდას უწყვენ ამორტის გამოშვებით თვისებების მქონე ქიმიურ საშუალებებს.

ექიმი რობერტი თავის პრაქტიკაში შეხვდა ასპარტამის მიღებასთან ასოციირებულ მთელ რიგ დარღვევებს. მაგ., აუხსნელი თავის ტკივილი, კრუნჩხვები, დაბნეულობა და მესხიერების დაქვეითება, სწავლაში ჩაბრუნება, და პისტურეკტოზია. ამ წიგნის სარჩევი მოიცავს თავებს, რომლებიც დაგეხმარებათ ისეთი მდგომარეობების წინააღმდეგ ბრძოლაში, როგორებიცაა: თავის ტკივილი, დაბნეულება და მესხიერების დაქვეითება, ყურის და თვალების პრობლემები, წონაში მომატება ან

დაკლება, გულის და ფილტვების პრობლემები და სხვ. თუ თქვენ ამ წიგნს წაიკითხავთ, აშკარაა, რომ აღარ მოიხმართ ასპარტამის შემცველ პროდუქტებს.

(8) Shannon, 68.

(9) K.K. Singh et al. "Effects of breastfeeding after resumption of menstruation on waiting time to next conception," *Human Biology* 65 (1993) 71-86. Reported in *La Leche League, Breastfeeding Abstracts* 13:4 (May 1994) 30.

(10) Singh. იხ. ზედა მინიშნება.

(11) Associated Press. "Smoker impotence cited." *Cincinnati Enquirer* 02 December 1994, A-11. "შთაფრობის გუშინდელი (1 დეკ.) განცხადებით, მწველებს 50 პროცენტით მეტი შანსი აქვთ იმპოტენციის განვითარების, ვიდრე არა-მწველებს. დააგადებათა კონტროლის და პრევენციის ცენტრის მკვლევარებმა განაცხადეს, რომ შესაძლოა რისიკი მეტიც იყოს, რადგან მათი გამოკვლევა ეფუძნებოდა იმ მოხალისე მამაკაცთა მონაცემებს, რომელთაც სურდათ გაეგოთ თავიანთი სქესობრივი ფუნქციის მდგომარეობის შესახებ. გარემოს ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის ექიმმა დავიდ მანინომ განაცხადა: "უფრო მეტი ცული ინფორმაცია გვაქვს მწველებისათვის. მკვლევარებმა დაადგინეს, რომ აშშ-ს მოსახლეობის 10 მილიონზე მეტ მამაკაცს აქვთ იმპოტენციის პრობლემა და ამ შემთხვევათა ნახევარი უკავშირდება ისეთ ფაქტორებს, როგორებიცაა დიაბეტი, დიეტა, სიბერე, ალკოჰოლი და წამლების მიღება, ხოლო დანარჩენი შემთხვევები უკავშირდება თამბაქოს წვეს."

(12) P. Weathersbee and J. Lodge. "A review of ethanol's effects on the reproductive process." *J. Reproductive Medicine* 21 (1978) 63. From Shannon, *Fertility, Cycles and Nutrition*, 115. "ალკოჰოლი აქეითებს ტესტოსტერონის დონეს, რაც იწვევს სურმის გამომუშავების შემცირებას, რაც შესაძლოა შეუქცევადი იყოს" (აქცენტი შენონის ტექსტში).

(13) Earl B. Dawson, Reported at the 1983 annual meeting of the Federation of American Societies of Experimental Biology. "New claim for vitamin C," *The Cincinnati Enquirer*, 17 April 1983, D-2.

(14) სატელეფონო ზარი, მიღებული ჯონ კიპლის მიერ 1994 წლის 17 აპრილს, სადაზის 505-ზე.

(15) John and Seila Kippley, *The First Three Years: the importance of mother/child togetherness* (Cincinnati: Foundation for the Family, 1988) leaflet.

ნაყოფიერების დაბრუნება მშობიარობის შემდგომ

როდის დაგიბრუნდებათ ნაყოფიერება მშობიარობის შემდეგ? ეს მეტწილად დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ აპირებთ ბავშვის კვებას.

1. თუ “ძუძუთი ეკოლოგიურ” კვებას აპირებთ (ჩვენ მოგვიანებით აღვწერთ ამ მეთოდს), მაშინ ალბათ ნაყოფიერება შედარებით გვიან დაგიბრუნდებათ. გარკვეული მიზეზების გამო ჩვენ ამ მეთოდის გამოყენებას გირჩევთ.

2. თუ თქვენ ტრადიციულ ძუძუთი კვებას მიმართავთ (ჩვენ ამ მეთოდსაც აღვწერთ), მაშინ ნაყოფიერების დაბრუნებას ადრე ელოდეთ.

3. თუ ბავშვს ხელოვნურ საკვებს აწვდით, მაშინ ნაყოფიერება ძალიან ადრე დაგიბრუნდებათ.

მშობიარობის შემდგომი აბსტინენცია

წარსულში, ამერიკელი ექიმები მშობიარობის შემდგომ წყვილებს სშირად აბსტინენციას ურჩევდნენ, მანამ, სანამ ქალი მშობიარობიდან ექვსი კვირის შემდეგ ექიმთან შემოწმებას არ გაივლიდა. ასეთი მიდგომა საჭიროა მაშინ, როდესაც ქალს სირთულეები აქვს ლოკინობის პერიოდში (მაგ. ჩახევეები, ემიზიოტომიის ტრილობის შეხორცება), მაგრამ ეს არ არის უნივერსალური წესი. უფრო სწორი რჩევა იქნება, წყვილებმა მანამდე შეიკაუონ თავი სქესობრივი კონტაქტისაგან, სანამ ქალი თავს კომფორტულად არ იგრძნობს. ქალების უმრავლესობისათვის ეს მშობიარობიდან სამი-ოთხი კვირის შემდეგ ხდება.

ჩვენ ეწერთ ექიმ კონალდ ა. პრემის მოსაზრებებზე დაყრდნობით, რომელიც მინესოტას უნივერსიტეტთან არსებული სამედიცინო სკოლის შეან-გინეკოლოგიის კათედრის პროფესორია. თუ თქვენს ექიმს განსხვავებული აზრი გააჩნია, კითხეთ მას ამის შესახებ. შესაძლოა თქვენ აგრეთვე დაინტერესდეთ მშობიარობის სხვადასხვა ტექნიკით და წაიკითხოთ, ვინაიდან მათ საკმაოდ დიდი მნიშვნელობა აქვთ მშობიარობის შემდგომი პერიოდისათვის.

ტერმინოლოგია

ამენორეა: მენსტრუაციის არქონა

ძუძუთი კვების ამენორეა: მენსტრუაციის გახანგრძლივებული არქონა, რაც მეძუძურობითაა გამოწვეული.

ბავშვის კვება და ფერტილურობის დაბრუნება

მშობიარობის შემდგომ ნაყოფიერების დაბრუნება მეტწილად დამოკიდებულია ბავშვის კვების სახეზე.

1. ძუძუთი ეკოლოგიური კვება

როდესაც დედა ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას ირჩევს, ბავშვი პირველი ექვსი თვის განმავლობაში ყველა საჭირო ნივთიერებას პირდაპირ დედის ძუძუდან იღებს. დედის განმავლობაში ბავშვი ხშირად ჭამს, ხოლო დამე - რამდენჯერმე. როდესაც 6-8 თვის ასაკში ბავშვი მყარ საკვებზე გადადის, დედა იმდენჯერ ამღვეს მას ძუძუს, რამდენჯერაც იგი მას ითხოვს. ძუძუთი კვება მანამდე შეგიძლიათ გააგრძელოთ, სანამ ბავშვი თვითონ არ შეწყვეტს ძუძუს მოთხოვნას.

მხოლოდ "ძუძუთი ეკოლოგიური კვება" იწვევს ნაყოფიერების გვიან დაბრუნებას და უნდა ჩათვალოთ რომ ეს ღმერთის გემის ნაწილია, რომლის საშუალებითაც იგი ორსულობებს შორის შუალედს სვამს.

ბავშვის მიერ ძუძუს ხშირი წოვა ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორია ნაყოფიერების გვიან დაბრუნებაში. ჩვენ ჩაუტარეთ მარტივი გამოკვლევა, რომლის მიხედვითაც დადგინდა, რომ დედებს, რომლებიც "ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას" მიმართავენ, ნაყოფიერება და მენსტრუალური ციკლები საშუალოდ 14.5 თვის შემდეგ უბრუნდებათ. ორი აზრი არ არსებობს იმის შესახებ, რომ ეს მეთოდი ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის უძველესი მეთოდია. მსოფლიოს იმ ნაწილში, სადაც ხელოვნურმა კვებამ ჯერ კარგად ვერ მოიქიდა ფეხი, "ძუძუთი ეკოლოგიური კვება" უფრო მეტ ორსულობას არიდებს ქალებს, ვიდრე კონტრაცეპტიული საშუალებები, რომლებიც ამ ქვეყნებში მსოფლიოს განვითარებული ნაწილიდან შეაქვთ.

"მხოლოდ ძუძუთი კვება იდეალური და საკმარისია ბავშვის კვებისა და ზრდისათვის დაბადებიდან პირველი ექვსი თვის განმავლობაში. . . ამ პერიოდის დროს წყლის, წვენების და სხვა საკვების დამატება საჭირო არ არის. პირველი ექვსი თვის განმავლობაში ახალშობილებს არ უნდა მიეცეთ ფთორი, მიუხედავად იმისა ისინი ძუძუზე არიან თუ ხელოვნურ საკვებზე."

- აშშ-ს პედიატრთა ასოციაცია!

პრაქტიკული რჩევა

"ძუძუთი ეკოლოგიური კვება" ბავშვის კვების უძველესი მეთოდია. სამწუხაროდ, დასავლეთში იგი ცოტათი არატრადიციული გახდა. ამის გამო ჩვენ მთლიან თავს ვუთმობთ ამ მეთოდის უპირატესობების აღწერას. "წყვილები წყვილებისათვის" ლიგა ასევე გამოსცემს ბროშურას სახელად: "ძუძუთი კვება და ორსულობებს შორის ბუნებრივი შუალედის ჩასმა: როგორ მოქმედებს "ძუძუთი ეკოლოგიური კვება."

ძუძუთი ტრადიციული კვება

"ძუძუთი ტრადიციული კვება" გავრცელებულია დასავლურ კულტურაში. ამ დროს დედა ბავშვს ძუძუსთან ერთად აჭმევს სხვა ხელოვნურ საკვებსაც. იგი ხშირად ცდილობს ბავშვი ძიძასთან წაიყვანოს. სათბობი ისე გადის, რომ იგი ბავშვს ძუძუს არ აჭმევს. დედა იყენებს საწოვარას და ცდილობს ბავშვი სწრაფად დააძინოს.

ყველაფერი ეს ამცირებს ბავშვის ძუძუსთან ყოფნის დროს. ვინაიდან ზუსტად ძუძუს წოვის გამო ხდება ნაყოფიერების დაბრუნების შეფერხება, ასეთ შემთხვევებში კი ნაყოფიერება ადრე ბრუნდება.

პრაქტიკული რჩევა

თუ თქვენ ძუძუთი ტრადიციულ კვებას იყენებთ, უნდა ელოდოთ, რომ ნაყოფიერება ისევე ადრე დაგიბრუნდებათ, როგორც დედებს, რომლებიც ბავშვებს მხოლოდ ხელოვნურ საკვებს აძლევენ. ამ შემთხვევისთვის გაითვალისწინეთ ქვემოთ მოყვანილი რჩევები.

ნუ გაგიკვირდებათ თუ თქვენი ბავშვი ადრე დაანებებს ძუძუს თავს. თუ ძუძუს რეგულარულად არ აკმევთ გაითვალისწინეთ, რომ რძეც მალე გაგიშრებათ და ბავშვიც მალე დაკარგავს ძუძუს ჭამის მიმართ ინტერესს.

ძირითადი განსხვავება ტრადიციულ მემკვიდრეობასა და ხელოვნური საკვებით კვებას შორის შემდეგში მდგომარეობს: პირველს უფრო მეტი ცვალებადობა ახასიათებს. ტრადიციული მემკვიდრეობისას ნაყოფიერება შეიძლება დაგვიბრუნდეთ მშობიარობიდან ორ კვირაში ან მემკვიდრეობის შეწყვეტის შემდეგ. ცვალებადობა განპირობებულია თვითონ მეთოდის სხვადასხვა სახით გამოყენებით. გარდა ამისა, ნაყოფიერების დაბრუნებაზე გავლენას ახდენს დედების ფიზიკური მდგომარეობა.

ტრადიციული მემკვიდრეობის უპირატესობანი

უპირატესობების ძირითადი ნაწილი აღწერილია შემდეგ თავში. ძუძუს წოვის შედეგად ბავშვები დედებისგან იძენენ გარკვეულ იმუნიტეტს, ასევე ისინი ნაკლებად აღზრდილები ხდებიან. რა თქმა უნდა, ეს მეთოდი გაცილებით სჯობს ხელოვნურ საკვებს და ბავშვის მყარ საკვებზე ადრეულ გადაყვანას. მაგრამ ტრადიციული მემკვიდრეობა ხელს არ შეუწყობს ნაყოფიერების გვიან დაბრუნებას, როგორც ეს “ძუძუთი ეკოლოგიური კვების” დროს ხდება.

3. განსაკუთრებული მემკვიდრეობა

განსაკუთრებული მემკვიდრეობა გულისხმობს იმას, რომ დედა ბავშვს მხოლოდ ძუძუს აკმევს და მეტს არაფერს. მაგრამ, განსაკუთრებული მემკვიდრეობა არ არის იგივე, რაც “ძუძუთი ეკოლოგიური კვება”. ამ მეთოდის გამოყენებისას დედას შეიძლება ხშირად მოუწიოს რძის გამოწველა და ბავშვისთვის ისე მიცემა, რაც ამცირებს ძუძუს წოვის სიხშირეს, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს ნაყოფიერების ადრე დაბრუნებას. ხშირად “განსაკუთრებული მემკვიდრეობა” ტრადიციული მემკვიდრეობის ერთ-ერთი ვარიანტია.

განსაკუთრებული მემკვიდრეობა შესაძლოა ექვსი-ოთხ თვის განმავლობაში გაგრძელდეს. იმ მომენტიდან, როდესაც ბავშვი მყარი საკვების ან სხვა სითხეების მიღებას იწყებს, მემკვიდრეობა აღარ არის განსაკუთრებული.

პრაქტიკული რჩევა

განსაკუთრებული მემკვიდრეობისას არ ელოდით გახანგრძლივებულ ინფერტილურ პერიოდს, რაც ჩვეულებრივ “ძუძუთი ეკოლოგიური კვებისას ხდება”. ასევე ნუ გაგიკვირდებათ თუ თვითონ მემკვიდრეობის პერიოდი ხანმოკლე იქნება.

4. ძუძუთი კვების თვითნებური შეწყვეტა

ეს სათაური გულისხმობს სიტუაციას, როდესაც დედა ძალიან მოკლე პერიოდის განმავლობაში თვითნებურად წყვეტს ძუძუს მიცემას. ძუძუთი კვების შეწყვეტა ერთი დღის ან ათი დღის შემდეგ ერთნაირ გავლენას ახდენს ნაყოფიერების დაბრუნებაზე. მაგრამ, ერთ-ორი დღის შემდეგ შეწყვეტა დედისათვის ძალიან არაკომფორტული იქნება, ვინაიდან რამდენიმე დღის განმავლობაში მისი სარძევე ჯირკვლები გადავსებული იქნება რძით. ასეთი სწრაფი შეწყვეტა ბავშვისათვისაც ძალიან მძიმეა. მშობლებს შეიძლება მოუწიოს მათი ხშირად მოფერება და რწევა, განსაკუთრებით კვებისას.

• მემკვიდრეობის შეწყვეტის ათდღიანი პროგრამა

ბავშვის სათანადო მოვლისთვის არ გირჩევთ ხანმოკლე მემკვიდრეობას. ამ პროგრამას ეთავაზობთ მათ, ვისთვისაც ხანგრძლივი მემკვიდრეობა პრობლემაა.

კარგად მოემზადეთ შეწყვეტის პროცესისათვის. თქვენ ბავშვს ურჩევნია ძუძუზე იყოს. შეწყვეტის დაწყება შეგიძლიათ ყოველდღე ძუძუს ჭმევის ერთი რეგულარული

დროის ამოღებით. ამ გარდამავალ პერიოდში აუცილებლად დიდი დრო დაუთმეთ ბავშვის მოყვრებას.

მეშუაშრობის შეწყვეტის ათდღიანი პროგრამა

მეშუაშრობის შეწყვეტის პერიოდში ორსულობის თავიდან ასაცილებლად, ექიმმა კონკრეტულად ა. პრემია შემუშავა წესები, რომლებიც საკმაოდ ეფექტური აღმოჩნდა.

გათვალისწინეთ, ეს წესები იმ დედებისთვისაა, რომლებიც მხოლოდ მოკლე პერიოდით აპირებენ ბუბუს მიცემას – მაქსიმუმ ოთხი თვის განმავლობაში.

1. ათდღიანი პროგრამის დაწყებამდე დედამ ბავშვს მხოლოდ ბუბუ უნდა აჭამოს.
2. მეშუაშრობის შეწყვეტის პირველი დღიდან მეათე დღემდე წვეილებს შეუძლიათ პქონდეთ სქესობრივი კავშირი. ამ დროისათვის მეშუაშრობა შეწყვეტილი უნდა იყოს (ეს ყველაფერი იმის გათვალისწინებით, რომ ამ პერიოდში ქალს არც საშვილოსნოს ყელის ღორწო ექნება და არც მენსტრუალური პერიოდი). წვეილმა ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა უნდა განაახლოს მეშუაშრობის შეწყვეტის 1-ლი დღიდან. ამ ათი დღის განმავლობაში წვეილმა უნდა გამოიყენოს I ფაზის სტანდარტული წესები, ანუ "დღილით არა და მიყლებით დღეებში არა".
3. მეშუაშრობის შეწყვეტის მე-11 დღიდან წვეილმა უნდა ჩათვალოს, რომ ისინი ფერტილურ პერიოდში იმყოფებიან და თავი უნდა შეიკავონ სქესობრივი ურთიერთობისგან თუ ორსულობის თავიდან აცილება სურთ.
4. აბსტინენცია უნდა გაგრძელდეს მანამ, სანამ სიმპტომურული მანიფესტაციების მიხედვით არ დადგება III ფაზა. რა თქმა უნდა, თუ ამ ათი დღის განმავლობაში წვეილი ღორწოს (ან საშვილოსნოს ყელის ნიშნებს) შეამჩნევს უნდა ჩათვალოს, რომ ნაყოფიერება მოულოდნელად ადრე დაბრუნდა.

გთხოვთ მიაქციოთ ყურადღება: მეშუაშრობის ასეთი სწრაფი შეწყვეტა არ იძლევა იმის გარანტიას, რომ ნაყოფიერება და რეგულარული ციკლებიც ასევე სწრაფად დაგიბრუნდებათ. ჩვენ ასეთი ხანგრძლივი ინტერვალების მოწვევით ვართ.

5. ხელოვნური საკვები

თუ ბავშვი თავიდანვე ხელოვნურ საკვებზე გაყვით, ნაყოფიერება საკმაოდ მალე დავიბრუნდებათ. მშობიარობის შემდგომი ექვსი კვირა საკმაოდ არანაყოფიერია. ეს იმას ნიშნავს, რომ დაახლოებით 95% შემთხვევაში, თუ მენსტრუაციული ციკლი მშობიარობიდან ექვს კვირამდე ადრე იწყება, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მას წინ ფერტილური პერიოდი მოსდევდა. სამაგიეროდ მენსტრუაციის შემდეგ ოველაცია საკმაოდ ხშირად ხდება.

პრეპარატიული ჩვევა

მშობიარობის შემდგომი სამი კვირის განმავლობაში დაორსულების თითქმის არანაირი პრეპარატიული შესაძლებლობა არ არსებობს. სქესობრივი კავშირი და კოიტუსი ამ პერიოდში დამოკიდებულია ქალის ფიზიკურ მდგომარეობასა და კომფორტზე.

მეოთხე კვირისათვის ქალი ეგრეთ წოდებულ შესაძლებელი ფერტილობის ფაზაში შედის. ამ ეტაპისათვის ორსულობის თავიდან ასაცილებლად შემდეგი რჩევებია გასათვალისწინებელი:

1. მშობიარობის შემდეგ რძის დასაშრობად არანაირი აბები არ მიიღოთ. ზოგიერთი მათგანი შეიძლება პირმშონებს შეიცავდეს, რომელთაც საკმაოდ სერიოზული გვერდითი ეფექტები აქვთ. რძის ხელით გამოწვევლა არ დაცლის სარძევე ჯირკვლებს. მეშუაშრობის

გარეშე რძის გამომუშაება რამდენიმე დღეში შეწყდება ნებისმიერი წამლის მიღების გარეშე.

არსებობს ერთი საშუალება, რომელიც რძის დასაშრობად გამოიყენება, სახელად პარლოდელი (ბრომოკრიპტინ მეზილატი), რომლის გამოყენებაც სერიოზულ სამედიცინო გართულებებთან არის დაკავშირებული. "1987 წელს, მას შემდეგ, რაც 7 წელი გაიდა პარლოდელის ოფიციალურად ბაზარზე გამოტანისა, მისმა მწარმოებელმა ფირმამ მომხმარებლების გაფრთხილების მიზნით წამლის ანოტაციაში ინფორმაცია შეიტანა იმის შესახებ, რომ მშობიარობის შემდგომ პერიოდში წამლის გამოყენებისას დაფიქსირდა კრუნხვების 38 და ინსულტის 15 შემთხვევა. ამასთან ერთად უნდა აღინიშნოს ის, რომ პაციენტებს მშობიარობის მხრივ არანაირი გართულებები არ ჰქონიათ." 1993 წელს საზოგადო კვლევითმა ჯგუფმა სარჩელი შეიტანა სასამართლოში იმის შესახებ, რომ პარლოდელის გამოყენებასთან დაკავშირებით დაფიქსირდა 220 სამედიცინო გართულება და 13 სიკვდილის შემთხვევა. სამკურნალოწამლო საშუალებების სამართლებრივ კვლევით ჯგუფს დახმარება აღუთქვა.⁶⁴

2. მშობიარობიდან მე-15 დღეს დაიწყეთ ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა. ტემპერატურის ჩაწერა აწარმოეთ იმისდამოუხედავად, გინდათ თუ არა დაორსულება. ტემპერატურული მონაცემები ოფულაციის და დაორსულების დღის საუკეთესო მაჩვენებელია.

3. დაიწყეთ საშვილოსნოს ლორწოზე და ყელზე დაკვირვება, რაც შეიძლება ადრე, მაგრამ, მშობიარობის შემდეგი პერიოდისათვის დამახასიათებელია სისხლიანი გამონადენი - ღოხია, რომელიც რამდენიმე კვირის განმავლობაში ხელს შეგიშლით ლორწოზე დაკვირვებაში. საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებებს ნუ აწარმოებთ მანამ, სანამ საშოს ქსოვილები ბოლომდე არ მოგიშუშდებათ.

4. თუ ღოხიების დამთავრების შემდეგ ლორწოს და საშვილოსნოს ყელის ნიშნები არ გაქვთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ I ფაზაში იმყოფებით. თუ ამ პერიოდში სქესობრივ ურთიერთობას გადაწყვეტთ, გამოიყენეთ პირველი ფაზის წესები - "დილით არა და მიყოლებით დღეებში არა". თუ ამ პერიოდისათვის საშოს ქსოვილები მოგიშუშდათ, გირჩევთ ლორწოზე შინაგანი დაკვირვებები ჩაატაროთ.

5. თუ ლორწოზე დაკვირვების საკმაო გამოცდილება არ გაქვთ, გირჩევთ სიმპტომური ნიშნები იხედოთმდევანდლოთ და III ფაზის დადგომამდე აბსტინენციას მიმართოთ. ჩვეულებრივ ეს არ იქნება ხანგრძლივი აბსტინენცია.

ქალების უმრავლესობას, რომელთაც ბავშვები ხელოვნურ საკვებზე ჰყავთ, უხშირესად მშობიარობის შემდგომი გამონადენი ექვს კვირაზე მეტ ხანს უგრძობლდებათ. ასე რომ, ასეთ შემთხვევებში უკეთესია სქესობრივი კონტაქტისაგან თავი შეიკავოთ პირველ მენსტრუალურ ციკლამდე, ძირითადად პირველ III ფაზამდე.

6. თუ I ფაზაში სქესობრივი ურთიერთობები გექნებათ, გაითვალისწინეთ, რომ II ფაზა დგება ნებისმიერი ტიპის ლორწოს გამონაწინისთანავე. ამ მომენტიდან III ფაზის დადგომამდე (რაცეუ სიმპტომური ნიშნები იმიტომეტი) თავი შეიკავთ სქესობრივი კავშირისგან (I ფაზაში სქესობრივი ურთიერთობა იმას გულისხმობს, რომ თქვენ ლორწოზე დაკვირვების საკმაო გამოცდილება გაქვთ).

7. პირველი მენსტრუალური ციკლის შემდეგ ჩათვალეთ, რომ ნორმალური ფერტილური ციკლები დაგინიშნადათ. ამ მომენტიდან ციკლებზე დაკვირვებისათვის NFP-ს რეგულარული წესები გამოიყენეთ (ზოგჯერ მეორე მენსტრუალური ციკლი ოფულაციის გარეშე მოხდება, მაგრამ ეს იშვითად ხდება არამეძუძურ დედებში).

მენსტრუალური ციკლების დაბრუნება

ჩვეულებრივ, მენსტრუალური ციკლის დაბრუნება ნაყოფიერების დაბრუნებას გულისხმობს. მაგრამ, არსებობს გამონაკლისი შემთხვევები.

ნაადრევი "პერიოდი"

ზოგჯერ, მშობიარობის პერიოდში, მეტეორ დედებს აღენიშნებათ ხოლმე სისხლდენები, რომელთაც საერთო არაფერი აქვთ ნაყოფიერებასთან. ამის მიზეზი ბოლომდე ცნობილი არ არის. ზოგიერთი ამ მოვლენას "პორმონალურ სისხლდენას უწოდებს" და თვლის, რომ ის დაკავშირებულია მშობიარობის შემდგომ და მეტეორობის პორმონალურ ცვლილებებთან.⁷

პრაქტიკული რჩევა

მეტეორობის ექსპერტების თანახმად,⁸ თუ თქვენ "ეკოლოგიური" ან განსაკუთრებული მეტეორობით ხართ დაკავებული, ნებისმიერი სისხლდენა მშობიარობიდან პირველი 56 დღის განმავლობაში არანაირ კავშირში არ არის ნაყოფიერების დაბრუნებასთან.

თუ თქვენ განსაკუთრებული მეტეორობით ხართ დაკავებული, რომელიც ძალიან პგავს "ეკოლოგიურ" მეტეორობას, შეგიძლიათ ზუსტად იგივე რჩევები გაითვალისწინოთ, რასაც "ეკოლოგიური" მეტეორობით დაკავებულ დედებს ვაძლევთ. თუ თქვენ განსაკუთრებული მეტეორობით ხართ დაკავებული, რომელიც ტრადიციული მეტეორობის ანალოგია, მაშინ გაითვალისწინეთ რჩევები, რომელსაც ვაძლევთ დედებს, რომელთაც ბავშვები ხელოვნურ საკვებზე ჰყავთ ან ტრადიციული მეტეორობით არიან დაკავებულნი.

თუ თქვენ ბავშვს ხელოვნურ საკვებს აწვდით ან ტრადიციული მეტეორობით ხართ დაკავებული ნებისმიერი სისხლდენა ნაყოფიერების დაბრუნების ნიშნად ჩათვალეთ და გაითვალისწინეთ, რომ I ფაზაში იმყოფებით.

პირველი მენსტრუალური ციკლი

როდესაც ნამდვილი მენსტრუალური ციკლი ვითარდება მშობიარობიდან ექვსი კვირის შემდეგ, მას იშვიათად უძღვის წინ ოვულაცია. მაგრამ, ექვსი კვირის შემდეგ როგორც ტრადიციულ მეტეორ, ისე არამეტეორ დედებს ნაყოფიერება საკმაოდ სწრაფად უბრუნდებათ. მშობიარობიდან ათი კვირის შემდეგ, დედებს, რომლებსაც ბავშვები ხელოვნურ საკვებზე ჰყავთ, ჩვეულებრივ მენსტრუაცია ეწყებათ.

• პრაქტიკული რჩევა

ნებისმიერ შემთხვევაში, ნამდვილი მენსტრუალური ციკლის დაწყება უნდა განიხილოთ, როგორც ფერტილობის დაბრუნება. ჩათვალეთ, რომ ამ დროისათვის I ფაზაში იმყოფებით და მიყევით I ფაზის სტანდარტულ წესებს.

თუ ლორწოზე დაკვირვების საქმარ გამოცდილება გაქვთ, სისხლდენის ეპიზოდის შემდეგ გამოიყენეთ სტანდარტული მშრალი დღის წესი.

თუ 21 დღის წესის გამოყენება გსურთ, ამისათვის გასული ორი წლის განმავლობაში ჩაწერილი უმოკლესი ციკლი გამოიყენეთ.

ხელოვნური საკვების თუ მეტეორობისას, სისხლდენის ან ნაყოფიერების ნებისმიერი ნიშნის დაფიქსირება დაიწყეთ სიმპტომ-თერმული წესების გამოყენებით. იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ლორწოს ნიშანს ყურდნობით, ყოველ დღით ჩაიწერეთ გაღებების ტემპერატურული მაჩვენებლები, მანამ სანამ მშობიარობის შემდგომ ციკლებში კარგად არ გაერკვევით. მხოლოდ თერმული აღმასვლა გეტყვით იმას თუ რამდენად იყო დაკავშირებული ლორწოვანი პერიოდი ოვულაციასთან.

კითხვა. როგორ მოვიქცეთ თუ პირველი ციკლის შემდეგ განვითარდა ამენორეა?

პასუხი. ეს საკმაოდ უცნაურია, გარდა იმ შემთხვევისა თუ თქვენ "ტუშუთი ეკოლოგიურ კვებას" არ მიმართავთ. იხილეთ ეს საკითხი 25-ე თავში.

გარდამავალი ციკლები

პირველი მენსტრუალური ციკლის მომდევნო ციკლები ხშირად საკმაოდ არარეგულარულია. ისინი წარმოადგენენ ერთგვარ გარდამავალ სტადიას უნაყოფობასა და რეგულარულად.

სურ. 212 მეძუძურობა: ნაყოფიერების დაბრუნება

სურ. 212-ზე განხილულ მაგალითში მეძუძურ დედას ადრე დაუბრუნდა ნაყოფიერება. მენსტრუაციული ციკლის დაწყებამდე ორი კვირით ადრე, ამ ცხრილის დასაწყისისათვის მოხდა ოველაცია, რასაც ადასტურებს ცხრილზე აღნიშნული ლორწოვანი პერიოდი და 12 დღიანი თერმული აღმასვლა. ამ პერიოდში ქალი აგრძელებდა "ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას". ევჯობთ, რომ დაგვიანებული ოველაცია და გახანგრძლივებული II ფაზა გამოწვეული იყო ზუსტად მეძუძურობის დამთრგუნავი მოქმედებით.

38-ე და მე-40 დღეს საბოლოოდ ოველაცია მოხდა. LTL დაფიქსირდა 36.6 °C-ზე, ე.ი. R წესიდან გამომდინარე III ფაზა დაიწყო 42-ე დღის საღამოს. ცხრადღიანი ლუთეალური ფაზა (40-48 დღეებში ჩაწერილი თერმული აღმასვლების მიხედვით) ცოტათი მოკლეა, მაგრამ მშობიარობის შემდგომ ციკლებში ქალებს უფრო მოკლე ფაზებიც აღენიშნებათ ხოლმე.

• რამდენი ხნის განმავლობაში? გარდამავალი ფაზის ხანგრძლივობა მერყეობს. ამ პერიოდის განმავლობაში I და II ფაზები დამოკიდებნიან, ხოლო III ფაზა დაგრძელდება, ვინაიდან ციკლები ნელ-ნელა მოკლდება და საბოლოოდ უბრუნდება საწყის ხანგრძლივობას.

21 დღის წესი და დოურინგის წესი. ნუ გამოიყენებთ თქვენი პირველი ექვსი ციკლის სიგრძეს 21 დღის წესისათვის. ყოველი მომდევნო ციკლი შეიძლება უფრო მოკლე იყოს ვიდრე წინამორბედი. 21 დღის წესის გამოსაყენებლად დაეფუძნეთ წინა ორი წლის განმავლობაში ჩაწერილი ციკლებიდან უმოკლესს. იგივე პრინციპით იხელმძღვანელეთ დოურინგის წესის გამოსაყენებლად. მშობიარობის შემდგომი ექვსი ციკლის გასაანალიზებლად დაეყრდნით ორსულობამდე ჩაწერილ ციკლებს.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თაზვი 21

1. მსოფლიოში ოჯახის დაგეგმვის უძველესი მეთოდია _____
2. სწორია ___ არასწორია ___ დედას, რომელსაც ბავშვი ხელოვნურ საკვებზე ჰყავს, ნაყოფიერება უფრო მალე უბრუნდება, ვიდრე დედას, რომელიც "ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას ეწევა".
3. სწორია ___ არასწორია ___ თუ თქვენ ბავშვს ძუძუს აწოვებთ, მაგრამ იმავდროულად ხელოვნურ დანამატებსაც აძლევთ, ნაყოფიერება შესაძლოა ისევე მალევე დაგიბრუნდეთ, როგორც დედას, რომელსაც ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე ჰყავს.
4. დედებს, რომლებიც ტრადიციულ მეძუძურობას ირჩევენ, უფრო ადრე უბრუნდებათ ნაყოფიერება, ვინაიდან ა) _____
და ბ) _____
5. სწორია ___ არასწორია ___ აბები და ინექციები, რომლებიც რძის დასაშრობად იხმარება, პორმონებს შეიცავენ და, ამდენად, შესაძლოა გავლენა მოახდინონ ნაყოფიერებაზე, ამიტომაც მიზანშეწონილია მათი თავიდან აცილება.
6. დედებმა, რომლებიც ხელოვნურ კვებას ან ტრადიციულ მეძუძურობას მიმართავენ, ტემპერატურის ჩაწერა უნდა დაიწყოთ მშობიარობიდან _____ დღის შემდეგ. ასევე

ლორწოზე დაკვირვების დაწყება საჭიროა მაშინვე, როგორც კი _____
აღარ უშლის ხელს ამ პროცედურის ჩატარებას.

7. სწორია _____ არასწორია _____ "ძუძუთი ეკოლოგიური კვებისას" ბავშვი იღებს ყველა საკვებ ნივთიერებას, რაც მისთვის საჭიროა პირველი ექვსი-რვა თვის განმავლობაში.

8. ხელოვნურ საკვებთან შედარებით, ძუძუთი კვებას რამდენიმე უპირატესობა აქვს, როგორცაა უფრო ნაკლები _____ და გარკვეული სახის _____.

9. მშობიარობიდან ექვსი-რვა კვირის შემდეგ სისხლდენის ეპიზოდი შესაძლოა იყოს _____ ან თქვენი _____, ან რასაც ჰქვია _____.

10. მშობიარობის შემდეგ გარკვეული რაოდენობის კვირების შემდეგ შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ I ფაზაში იმყოფებით, როდესაც შემდეგი ორი პირობა სრულდება:

ა) _____

ბ) _____

11. თუ მშობიარობის შემდგომი ციკლებისათვის 21 დღის წესს იყენებთ, იგი უნდა ეფუძნებოდეს:

ა) თქვენს მშობიარობის შემდგომ ციკლებს.

ბ) ორსულობამდე ციკლებს.

12. სწორია _____ არასწორია _____ ზოგჯერ, მშობიარობის შემდგომი გარდამავალი პერიოდი მოითხოვს განსხვავებულ აბსტინენციას.

პასუხები

1. "ძუძუთი ეკოლოგიური კვება"; 2. სწორია; 3. სწორია; 4. ა) განსხვავებულია ძუძუს წიგის სიხშირე და ხანგრძლივობა. ბ) განსხვავებულია სხვადასხვა ქალების ფიზიკური მონაცემები; 5. სწორია; 6. თხუთმეტი . ლოხია (მშობიარობის შემდგომი სისხლიანი გამონადენი); 7. სწორია; 8. აღურები . იმუნიტეტი; 9. ლოხია. პირველი პერიოდი. . "ჰორმონალური სისხლდენა"; 10. ა) თქვენ გამოცდილი ხართ ლორწოზე დაკვირვებაში. ბ) არ გაქვთ ნაყოფიერების არანაირი ნიშნები, მაგ, არ გქონიათ მენსტრუალური ციკლი, ისევე სიმშრალე გაქვთ და არ დაგიფიქსირებიათ თერმული აღმასვლა; 11. ბ) ორსულობამდე ციკლებს; 12. სწორია;

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) ამერიკის პედიატრიის აკადემია. საბუშარ ჯგუფი ძუძუთი კვების შესახებ, "ძუძუთი კვება და დედის რძის გამოყენება." "Breastfeeding and the Use of Human Milk," *Pediatrics* 100:6 (December 1997) 1037.
- (2) Sheila Maigen Kippley, *Breastfeeding and Natural Child Spacing: How Ecological Breastfeeding Spaces Babies*, Fourth ed. (Cincinnati: Couple to Couple League, 1999).
- (3) T.J. Cronin, "Influence of Lactation upon ovulation," *Lancet* (1968) 422.
- (4) Konald A. Prem, "Post-partum ovulation," unpublished paper delivered at La Leche League International Convention, Chicago, July 1971.
- (5) Pamela Newkirk, "Did their mother die from a "safe" drug?" *McCalls* (May 1994).
- (6) Newkirk.
- (7) Kathy I. Kennedy, Roberto Rivera, and Alan S. McNeilly, "Consensus statement on the use of breastfeeding as family planning method," *Contraception* 39:5 (May 1989) 485. ამ განცხადებას ეწოდება "ბელაგიოს კონსენსუსი", კონფერენციის ადგილის - იტალიის ქალაქ ბელაგიოს გამო. ავტორებმა აღნიშნეს, რომ მშობიარობის შემდგომი 56-ე დღე არის ის ზედა ზღვარი, "სადამდეც შესაძლოა განვითარდეს ეს ნორმალური, მშობიარობის შემდგომი სისხლდენის ეპიზოდი." მიზეზი უცნობია; ყველა არ განიცდის მას.
- (8) Kennedy et al., *Bellagio Consensus*, 485.

ბუქუთი ეკოლოგიური კეება

ბრაფერია ისეთი ადვილი და სასიამოვნო, როგორც ბუქუთი ეკოლოგიური კეება. ამ მეთოდის საშუალებით ორსულობებს შორის ბუნებრივი შუალედის ჩანსა ხდება. სამწუხაროდ წლების განმავლობაში დასაქვლეთში ეს მეთოდი დაივიწყებას მიეცა, რამაც გარკვეული კითხვები წარმოშვა. ასე, რომ ეს თავი უფრო გრძელი გამოვიდა, ვიდრე იგი იმ კეეხნებში გამოცემულ ლიტერატურაში იქნებოდა, სადაც ბუქუთი ეკოლოგიური კეება ნორმალური მოვლენაა.

ამ თავში ჩვენ მიემართავთ იმ ქალბატონებს, რომლებსაც გადაწყვეტილი აქვთ ბავშვის კეეხის ამ მეთოდს მიმართონ. ყველა წყვილს უურჩევთ ამ თავის წაითხვას, იმისათვის რომ მათ შეძლონ ბუქუთი ეკოლოგიური კეეხის შესახებ მეტი ინფორმაციის მიღება და მისი შედარება სხვა მეთოდებთან.

განსაზღვრება

ბუქუთი ეკოლოგიური კეება ბუნებრივ კანონებს ითვალისწინებს. ასეთი კეეხის შედეგად ბავშვი ექვს-რვა თვემდე ყველა საჭირო საკეებ ნითიერებას იღებს. შეგიძლიათ მას შედარებით რბილი საკეები მისცეთ, როდესაც იგი მათ მიმართ ნამდვილ ინტერესს გამოავლენს. მყარ საკეებზე გადასვლის შემდეგ გააგრძელეთ ბავშვის ბუქუთი კეება და ეს რაც შეიძლება ხშირად გააკეთეთ - დილითაც და ღამითაც. წაიყვანეთ ბავშვი ყველგან, სადაც კი წახვალთ.

ნამდვილი ეკოლოგიური კეება გამოიცხავს ხელოვნურ საკეებს, საწოვარებს, კეეხის მკაცრ გრაფიკებს და ბუქუს მიცემის უცებ შეწყვეტას. ამ მეთოდის გამოყენებისას დედა და შვილი ყოველთვის ერთად უნდა იყვნენ. ბავშვმა რაც შეიძლება ხშირად უნდა წოვოს ბუქუ. როდესაც დედა შეილთან ერთად იქნება იგი უფრო ადვილად მოუვლის მას.

ტერმინი "ბუქუთი ეკოლოგიური კეება" 1968 წელს შემოვიღეთ. ამის მიზანი იყო ერთმანეთისგან განგეხსხვავებინა ბუქუთი კეეხის ორი მეთოდი, რომლებიც აბსოლუტურად განსხვავებულ გავლენას ახდენენ ფერტილობის დაბრუნებაზე. ეს მეთოდებია ბუქუთი ტრადიციული კეება და ბუქუთი ეკოლოგიური კეება. საერთოდ ტერმინი "ეკოლოგიური" იხმარება ბუნებრივი მოვლენების აღსაწერად, ასე, რომ "ბუქუთი ეკოლოგიური კეება" შესაბამისი სახელია ამ მეთოდისთვის.

ბუქუთი ეკოლოგიური კეეხის გამოყენებისას ბავშვს აწვდით როგორც ფიზიკურ ისე ემოციურ საკეებს, ხოლო ხშირი წოვა უზრუნველყოფს ნაყოფიერების დაბრუნების ერთი წლით შეფერხებას. ვინაიდან ეს მეთოდი უბრალო კეეხებზე გაცილებით მეტია ჩვენ მას ბუნებრივ დედობასაც ვეძახით.

• არა მხოლოდ ბუქუთი კეება

როგორც უკვე 23-ე თავში აღვნიშნეთ, ბუქუთი ეკოლოგიური კეება განსხვავდება "განსაკუთრებული" ანუ მხოლოდ ბუქუთი კეეხისგან. ეს უკანასკნელი გულისხმობს, რომ ბავშვს ბუქუს გარდა სხვას არაფერს აძლევთ. მაგრამ, ამ მეთოდის გამოყენებისას შესაძლებელია თქვენი რძის გამოწველა და ის შეიძლება სხვამ გამოიყენოს თავისი ბავშვისათვის. ასეთი სახის კეება ბავშვს ზოგიერთ იმ ნითიერებას აწვდის, რომელიც მისი

ზრდისთვის არის აუცილებელი, მაგრამ ეს არ არის ძუძუთი ეკოლოგიური კვება. ეკოლოგიური კვებისას თქვენი ბავშვი ყოველთვის თქვეთანაა, ხშირად ჭამს და საკვებს პირდაპირ თქვენი ძუძუდან იღებს.

როდესაც რძეს იწვევლით მოგვიანებით გამოყენებისათვის, იგი კარგავს ზოგიერთ მნიშვნელოვან თვისებას. ცილები, ფერმენტები, ჰორმონები და ცოცხალი უჯრედები შესაძლოა გაცხელების და გადაციების გამო დაიშალოს. ასევე იკარგება დერილის მონტ-გომერის ჯირკვლების სეკრეტის შემადგენლობა, ბავშვის მოთხოვნილებებთან დაკავშირებით. ასე, რომ ბოთლში მოთავსებული დედის რძე ბევრად ჩამოუვარდება ემოციური თუ საკვები ეკვივალენტებით უშუალოდ ძუძუთი კვებას.

- ჯოი კონდაში M.D.¹

რატომ უნდა მკვებოთ ბავშვი ძუძუთი

კვების ყველა სხვა მთოდან შედარებით ძუძუთი ეკოლოგიური კვება ყველაზე მეტ დადებით გავლენას მოახდენს თქვენზე და თქვენს ბავშვზე. ჩვენ გვსურს თქვენ საუკეთესო მეთოდი გამოიყენოთ, ამიტომაც მხარს ეუჭვრთ ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას.

კავშირი დედასა და შვილს შორის

უდავოა, რომ დასაწყისში როგორც ბავშვის ისე დედისთვის ძუძუთი კვება საუკეთესო ვარიანტია. ძუძუთი კვება დედისათვის ბავშვზე ზრუნვისა და ალერსის დამატებითი საშუალებაა.

ეს არის ურთიერთობის უნიკალური ფორმა. ახალშობილი აბსოლუტურად დაუცველი და ბოლომდე სხეებზე დამოკიდებული არსებაა. მარტო დედას შეუძლია დააკმაყოფილოს თავისი შვილის ყველა მოთხოვნა. მეძუძურობა დადებით გავლენას ახდენს თვით დედაზე, ეინაიდან მან იცის, რომ საკუთარი შვილისთვის საუკეთესოს აკეთებს. იმავდროულად მეძუძურობა სისხლში ზრდის ჰორმონ პროლაქტინის რაოდენობას, რაც ამყარებს დედასა და შვილს შორის კავშირს. მეძუძურობის საშუალებით ბუნება ქმნის დედისათვის გამოცდილების შექმნის საუკეთესო პირობებს და დროსთან ერთად ახალგაზრდა დედა უფრო მეტად თვითდარწმუნებული ხდება.

დედასა და შვილს შორის კავშირის დამყარება მისტიური პროცესია. დედა თანდათან აცნობიერებს, რომ ახალშობილი მისი შვილია. ამ კავშირის დამყარების შემდეგ ბავშვზე ზრუნვა სიხარულის მომტანი ხდება, ხოლო მეძუძურობა ნამდვილად ღმერთის გეგმაა, რომლის მიხედვითაც ეს კავშირი კიდევ უფრო მყარდება. ეს ყველაფერი ძნელი გასაგებია იმ ადამიანისთვის, რომელსაც თავის-თავზე არ გამოუცდია მეძუძურობის სიხარული. ერთმა ქალბატონმა მოგეწერა, რომ მან მეძუძურობა მხოლოდ საკუთარი დედის თხოვნით გადაწყვიტა, მაგრამ როგორც კი დაიწყო ამის კეთება იმდენად მოეწონა, რომ გაუკვირდა კიდევაც თუ რატომ არ იყო ყველა დედა დაკავებული ამით.

ექსპერტები გვიჩვენებენ, რომ კავშირის სწრაფი და ეფექტური დამყარებისათვის მეძუძურობის დაწყება საჭიროა რაც შეიძლება მალე. იმავდროულად პირველი ხუთი დღის განმავლობაში საჭიროა მეტი კონტაქტი დედისა და ახალშობილის კანს შორის.³

მეძუძურობა ბიოლოგიური სისტემაა, რომელიც დედასა და შვილს ერთმანეთთან აახლოებს.
- *ქერბერტ რატნერი, M.D.*

ყველასათვის ცნობილია, რომ ბავშვის მოვლა ნამდვილად ძნელია. ამისათვის მეძუძურობის საშუალებით უფალი გაწვდით პროლაქტინს და გიმსუბუქებთ პრობლემებს.

წოდების შედეგად დედის სისხლში გამოიყოფა ორი ჰორმონი – ოქსიტოცინი და პროლაქტინი. მშობიარობის შემდგომ ოქსიტოცინის ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვინაიდან იგი იწვევს დედის საშვილოსნოს შეკუმშვას. ამის შედეგად ხდება საშვილოსნოდან პლაცენტის გამოძევება და სისხლდენის შეჩერება (თუ ბავშვის მშობიარობის შემდეგ მაშინვე მისცემთ ძუძუს, აღარ დაგჭირდებათ ჰორმონალური საშუალებების ინექცია). პროლაქტინი დადებით გავლენას ახდენს დედის ემოციურ მდგომარეობაზე და ხელს უწყობს როგორც ხანმოკლე ისე ხანგრძლივი კავშირის გამყარებას.

ძუძუს ხშირი წოვა და დედისა შვილის ერთად ყოფნა ბავშვს მათი ერთიანობის მშვენიერ კავშირს. ბავშვის ასეთი მოვლის ფორმა ღმერთის მიერ არის დაწესებული და, რა თქმა უნდა, მას დედისათვის უამრავი სიხარული მოაქვს.

თქვენი ბავშვის ჯანმრთელობა

ძუძუზე მყოფი ბავშვები ჩვეულებრივ უფრო ჯანმრთელები არიან ვიდრე ხელოვნურ საკვებზე მყოფნი. მათ უფრო ძლიერი თანდაყოლილი იმუნიტეტი აქვთ, ამიტომაც უფრო იშვიათად უვითარდებათ ალერგიული დაავადებები, ყურის ქრონიკული ანთებები, ნაწლავური პათოლოგიები, არ აწუხებთ სიმსუქნე, ასთმა, დიაბეტი და საერთოდ ძუძუზე მყოფი ახალშობილების სიკვდილიანობის სიხშირე გაცილებით ნაკლებია. ექიმი დევიდ სტუ-ვარდი თავის წიგნში "უსაფრთხო ორსულობის ხუთი სტანდარტი" ასე აჯამებს ძუძუთი კვების მნიშვნელობას:

დედის რძე ყველა ბავშვისთვის საუკეთესო საკვებია – დროული, ნაადრევი, ჯანმრთელი თუ ავადმყოფი ბავშვისთვის. იგი უფრო მეტია, ვიდრე უბრალო სტანდარტი. ეს ერთადერთი ყველაზე მიზანშეწონილი საკვებია ახალშობილისთვის. მოზრდილებმა შეიძლება იკამათონ ამ საკითხების შესახებ. მათთვის შემოთავაზებული კვება შეიძლება ჰქონდეს როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი გავლენა. . . ახალშობილთათვის კი მას მხოლოდ დადებითი გავლენის მოხდენა შეუძლია.⁴

სამედიცინო თვალსაზრისით, ძუძუთი კვების უპირატესობა უდავოა. ბარბარა ჰეიზერმა დააჯამა ზოგიერთი მათგანი.⁵

- ძუძუზე მყოფი ბავშვები ორჯერ უფრო ნაკლებად ხდებიან ავად, ვიდრე დანარჩენები.
- ოთხი თვის განმავლობაში ძუძუთი კვება 50 პროცენტით ამცირებს შუა ყურის ანთების რისკს და 61 პროცენტით განმეორებით ანთებას.
- ერთი წლის ან უფრო მეტი ხნის განმავლობაში ძუძუზე მყოფ ბავშვებს დიაბეტის განვითარების ნახევარჯერ ნაკლები რისკი აქვთ. ძუძუზე მყოფი ბავშვები პირველი წლის განმავლობაში 10-ჯერ უფრო იშვიათად ხდებიან საავადმყოფოში.
- ძუძუზე მყოფ ბავშვებს 4-ჯერ უფრო ნაკლებად ემართებათ მენინგიტი.
- ბავშვებს, რომლებსაც პირველი ექვსი თვის განმავლობაში მხოლოდ დედის რძეზე არიან, 15 წლის ასაკამდე ნახევარჯერ უფრო იშვიათად უვითარდებათ სიმსივნე.
- ძუძუზე ყოფნისას ახალშობილებს 5-ჯერ ნაკლები შანსი აქვთ ნაწლავური ინფექციის (გიარდოზის) განვითარებისას.
- ძუძუზე ყოფნისას ახალშობილებს 0-დან 6 წლამდე 5-ჯერ ნაკლები შანსი აქვთ შარდსასქესო გზების ინფექციების განვითარებისას.
- ძუძუზე მყოფი ბავშვები ერთი მესამედით ნაკლებად კვდებიან SIDS (ახალშობილთა უეცარი სიკვდილის სინდრომი) სინდრომით.

ეს სია მოყვანილია სტატიიდან, რომელიც იმ პერიოდში გამოქვეყნდა, როდესაც საკმაოდ დიდი ღვაწლი მიმდინარეობდა ჯანდაცვის სიძვირის შესახებ. ავტორმა დაასკვნა, რომ ბავშვის სამი თვის განმავლობაში ძუძუზე ყოფილა " 2-დან 4 მილიონ დოლარამდე ამცირებს ახალშობილთა პოსპიტალიზაციის ხარჯებს აშშ-ში."

90-იანი წლების შუა პერიოდში განვითარებულ ქვეყნებში ექიმები და დედები კვლავ ფიქრობდნენ, რომ ხელოვნური საკვები ისეთივე სასარგებლო იყო, როგორც დედის რძე (ცნობილია, რომ ცუდი ჰიგიენური მდგომარეობის გამო ხელოვნური საკვების გამოყენება საკმაოდ სასიფათოა მსოფლიოს სხვადასხვა ნაწილში). საბოლოოდ, ამერიკის პედიატრთა ასოციაციამ გააკეთა განცხადება ძუძუთი კვების დადებითი ასპექტების წინ წამოსაწეად.

ეს განაცხადი საკმაოდ გაბედული ნაბიჯი იყო: "გასულ წლებში მეძუძურობის შესახებ ჩატარებულმა ინტენსიურმა გამოკვლევებმა დაადასტურა, რომ ამ მეთოდის და დედის რძის გამოყენება ახალშობილთა საკვებად უდავოდ დადებით გავლენას ახდენს როგორც თვით ახალშობილებზე, ისე დედებზე და მთლიანად საზოგადოებაზე. დედის რძე ნამდვილად საუკეთესო საკვებია ახალშობილთათვის; ყველა სხვა ხელოვნური შემცველი საკვები საშუალება ბევრად ჩამოუვარდება მას."⁷

რაში მდგომარეობს ეს უპირატესობანი? "აშშ-ში, კანადაში, ევროპასა და სხვა განვითარებულ ქვეყნებში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა დაადასტურა, რომ დედის რძის გამოყენება ახალშობილთა საკვებად, განსაკუთრებით საშუალო ფენაში, მნიშვნელოვნად აქვეითებს შემდეგი დაავადებების აღმოცენების სიხშირეს ან მათ სიმძიმეს:

ფუადართი
ქვედა სასუნთქი გზების ინფექცია
შუა ყურის ანთება
ბაქტერიემია

ბაქტერიული მენინგიტი
ბოტულიზმი
საშარდე გზების ანთება
მანეკროტიზირებელი ენტეროკოლიტი

ეს, რაც შეეხება დამტკიცებულ უპირატესობებს. კიდევ არსებობს შესაძლო უპირატესობანი. რამდენიმე გამოკვლევის მიხედვით, დედის რძით კვებამ შესაძლოა შეამციროს შემდეგი დაავადებების განვითარება:

ახალშობილთა უეცარი სიკვდილის სინდრომი
ინსულინ-დამოკიდებული დიაბეტი
კუჭ-ნაწლავის სხვა ქრონიკული დაავადებები

ლიმფომა
ქრონის დაავადება
ალერგიული დაავადებები

"ძუძუთი კვება ასევე დაკავშირებულია შემცვენებითი უნარის განვითარებასთან."

ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა

1971 ჩატარებულ სიმპოზიუმზე, რომელიც მეძუძურობას ეხებოდა განიხილეს ამ მეთოდის მატერიალური და ემოციური უპირატესობანი. ამ სიმპოზიუმზე მეძუძურობაზე ყურადღება გაამახვილა მეცნიერულმა საზოგადოებამაც.⁸

აქვე დადასტურდა, რომ ერთ წელიწადზე მეტი ხნის განმავლობაში ძუძუთი ეკოლოგიური კვება დადებით გავლენას ახდენს ბავშვის ზრდა - განვითარებაზე.⁹

საკვები ტვინისთვის

ახალშობილის ტვინი დაბადებიდან ერთი წლის განმავლობაში დაახლოებით ორჯერ იმატებს ზომას. ეს ზრდა ძირითადად პირველი ცხრა თვის განმავლობაში ხდება. ასე რომ, ადამიანის ტვინის სრულ განვითარებას 21 თვე სჭირდება, აქედან ცხრა თვე საშვილოსნოში და თორმეტი თვე დაბადების შემდეგ. რა თქმა უნდა, ტვინის განვითარებას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ცხოველქმედებისთვის, ვინაიდან რასაც არ

ვაკეთებთ როგორც ადამიანები, იქნება ეს წერა თუ კითხვა, დამოკიდებულია ტენის მუშაობაზე.

როდესაც ყველაფერი ეს იცით, გასაგებია თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ტენის ადექვატური კვება. ყველა ტუშუმწოვრის რძე ღმერთის მიერ სპეციალურად მორგებულია ამ სახეობის მოთხოვნილებებზე. მაგ., ხბო იკვებება პროხის რძით, რომელიც მდიდარია კალციუმით, რაც აუცილებელი ნივთიერებაა ძვლების სწრაფი ზრდისათვის. ადამიანის ტენის ოპტიმალური ზრდისთვის ღმერთმა ერთი საკვები დააწესა – დედის რძე. და მართლაც “სარძევე ჯირკვალში ხდება გარკვეული ნეირონალური პორმონების სინთეზი.”¹⁰ ასე რომ, ახალშობილები იზრდებიან დედის რძით. მამა უილიამ ვირტუ აღნიშნავს თავის “დედა და ახალშობილში”:

18 წლიანმა ახალშობილ- დორმა გამოკვლევამ დადასტურა პირდაპირ პროპორციული კავშირი ტუშუთი კვებასა და აკადემიურ მოსწრებას შორის, სკოლის ასაკშიც კი.¹⁴

დედის რძე შეუცვლელი საკვებია ახალშობილისთვის. იგი შეიცავს ნეირონალურ პორმონებს, რომლებიც აუცილებელია ახალშობილის ზრდისათვის და განსაკუთრებით მისი ტენის განვითარებისთვის, რაც დაბადებიდან პირველი წლის განმავლობაში გრძელდება.

ორი აზრი არ არსებობს იმის შესახებ, რომ პირველი ცხრა თვის განმავლობაში ყველაზე კარგი, რაც დედამ შეიძლება ახალშობილის ტენის განვითარებისთვის გააკეთოს არის ის რომ, აჭამოს ბავშვს ტუშუ. ის, რომ ტუშუზე გაზრდილი ბავშვები უფრო ჭკვიანები არიან, ვიდრე დანარჩენები, მეტყველებს იმაზე თუ რამდენად ძვირფასია ბავშვისთვის დედის რძე. “ბავშვები, რომლებიც თვეების და არა დღეების განმავლობაში იკვებებოდნენ დედის რძით უფრო მაღალ შედეგებს აღწევენ ინტელექტუალურ ტესტებში, უფრო მაღე სწავლობენ კითხვას და უფრო ნაკლებ შემთხვევაში აღენიშნებათ სწავლის უუნარობა, ვიდრე ბავშვებს, რომლებიც ხელოვნურ საკვებზე გაიზარდნენ.”¹² სხვა გამოკვლევის მიხედვით დედის რძით ნაკვები ბავშვები რეა ქულით უფრო მაღალ შედეგებს იღებენ სტანდარტულ ინტელექტუალურ ტესტებში.¹³

ჯანმრთელი პირის ღრუ

ტუშუთი ნაკვებ ბავშვებს კბილებთან დაკავშირებული ნაკლები პრობლემები უჩნდებათ. იმ ქვეყნებში, სადაც ხანგრძლივი მეტუშურობა ხშირია, ცერის წოვა პრობლემა არ არის.

ტუშუს წოვა ასტიმულირებს მთელ სახის მიდამოს. ამის გამო იმ ქვეყნებში, სადაც ქალები ხანგრძლივ მეტუშურობას მიმართავენ, კბილის ტექნიკებს ნაკლები სამუშაო აქვთ.¹⁵ ტუშუს წოვაბა თავიდან გეაცვილებს ენის დაზიანების პრობლემებს, არასწორ ყლაპვას და მეტყველების დარღვევას – ყველა ეს პრობლემა საკმაოდ ხშირად გეხდებოდა ბოთლით კვებისას.

კარიესი ასევე იშვიათად გეხდებოდა ტუშუზე მყოფ ბავშვებში.¹⁶ ბევრი ხელოვნური საკვები შეიცავს შაქარს, რომელმაც შეიძლება სერიოზულად დააზიანოს ბავშვის კბილები. ეს მაშინ ხდება, როდესაც ექიმების რჩევის მიუხედავად, მშობლები ბავშვს საწოლში ბოთლთან ერთად აწვენენ. ზოგჯერ უსამართლოდ მეტუშურობას კარიესის მიზეზად თვლიდნენ. ასეთ შემთხვევებში სხვა მიზეზების ძებნა უფრო მიზანშეწონილია.

დედის ჯანმრთელობა

მშობიარობის შემდეგ ტუშუს მიცემა ამცირებს სისხლდენას საშვილოსნოდან; იგი იწვევს საშვილოსნოს შეკუმშვას და ხელს უწყობს პლაცენტის დაბადებას. რეგულარული მეტუშურობა საშვილოსნოს თავის საწყის ზომას უბრუნებს. მოკლედ, მეტუშურობა ეხმარება დედას გაუმკლავდეს ორსულობისა და მშობიარობის მოთხოვნებს.

პედიატრთა ასოციაციის განაცხადი ხაზს უსვამს მეძუძურობის დამტკიცებულ უპირატესობებს. იმის გარდა, რაც ზევით ვახსენეთ, ამ მეთოდის გამოყენებისას ნაყოფიერება გეიან ბრუნდება, რაც ორსულობებს შორის ბუნებრივ შუალედს სვამს. ამ მოლოდინს რამდენიმე დადებითი თანმხლები ფაქტორი ახლავს, რომლებიც პედიატრთა ჩამონათვალში შედიოდა: "ოუულაციის დაგვიანებული განვითარება შუალედის გახანგრძლივებასთან ერთად" და "ბუბუს წოვით გამოწვეული ამენორეა, ანუ მშობიარობის შემდეგ ნაკლები მენსტრუალური სისხლდენა." ასევე ნახსენებია "ორსულობამდელი წონის უფრო სწრაფი დაბრუნება. . ძვლების რემინერალიზაციის გაუმჯობესება, რაც, თავის მხრივ, პოსტმენოპაუზალურ პერიოდში აქვეითებს ბარძაყის მოტეხილობების, საკვერცხის კიბოს განვითარების, და პრემენოპაუზალურ პერიოდში ბუბუს კიბოს ალბათობას."¹⁷

ბუბუს კიბოს რისკის შემცირება

"დასავლეთში ბუბუს კიბო ყველაზე ხშირი კიბოა. . 1993 წელს ონკოლოგიის ნაციონალურმა ინსტიტუტმა განაცხადა, რომ გასული 30 წლის განმავლობაში ბუბუს კიბოს შემთხვევათა სიხშირე ორჯერ გაიზარდა - ახლა ცხოვრების განმავლობაში ყველა რვა ქალიდან ერთს უვითარდება ეს სიმსივნე."¹⁸

შეიძლება მოისმინოთ მოსახრებები იმის შესახებ, რომ ბუბუს კიბოს თავიდან ასაცილებლად ვერაფერს გააკეთებთ; ერთადერთი, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ, არის ის, რომ ადრე აღმოაჩინოთ იგი. ეს მოსაზრება არასწორია. აბორტი და კონტრაცეპტიული აბები (ისევე, როგორც ჩანახეისი საინააღმდეგო სხვა პორმონალური საშუალებები) ზრდიან ამ სიმსივნის განვითარების ალბათობას.¹⁹ ასე რომ, თუ ამ ორ რამეს არასდროს გააკეთებთ ბუბუს კიბოს აღმოცენების ალბათობაც შემცირდება.

გახანგრძლივებულ მეძუძურობას შეუძლია თავიდან აგაცილოთ ბუბუს კიბოს განვითარება, მაგრამ ხანმოკლე მეძუძურობა არ არის დაკავშირებული ამ დადებით ეფექტთან.

უფრო მეტიც, ხანგრძლივი მეძუძურობა საუკეთესო საშუალებაა კიბოს განვითარების მნიშვნელოვნად შესამცირებლად. ეს მოსაზრება არც ზღაპარია და არც მხოლოდ თეორია. იგი დამყარებულია იმ ქვეყნების გამოცდილებაზე, სადაც ხანგრძლივი მეძუძურობა ტრადიციანა.²⁰ იგი დადასტურებულია სამეცნიერო დაკვირვებებით როგორც სხვა ქვეყნებში, ისე ამერიკაში.

კანადელ ესკიმოსებთან მუშაობისას, რომლებიც ხანგრძლივი მეძუძურობას იყენებენ, ექიმმა ოტტო შეფერმა ბუბუს კიბოს მხოლოდ ერთი შემთხვევა აღმოაჩინა. ამ ქალბატონს მხოლოდ ერთი ბუბუ ჰქონდა, რომლიდანაც ბავშვს რძეს ვერ აძლევდა, ვინაიდან ამ მხარეს დერილი დაზიანებული ჰქონდა და სიმსივნეც ზუსტად ამ მხარეს განვითარდა.²¹ სტუდენტობის პერიოდში ექიმი როი ინგი დააკვირდა, რომ მეთევზე ქალებს ტანკადან ასიმეტრიული სარძევე ჯირკვლები ჰქონდათ; ისინი მხოლოდ მარჯვენა ბუბუს აჭმევდნენ ხოლმე ბავშვს. ამის მიზეზი ის იყო, რომ მათი კაბები უფრო მოხერხებულად მარჯვენა მხარეს იხსნებოდა. როდესაც სტუდენტი ინგი ექიმს გახდა, მან აღმოაჩინა, რომ 55 წელს ზემოთ, 79% შემთხვევაში ქალებს სიმსივნე მარცხენა ბუბუში გაუჩნდათ, ბუბუში, რომელსაც ისინი არ იყენებდნენ.²²

სხვა მკვლევარებმა აღმოაჩინეს, რომ ქალებს რომლებიც მთლიანად ორი წლის განმავლობაში აჭმევდნენ ბუბუს, 40%-ით შემცირდა კიბოს ალბათობა;²³ მთლიანად ექვსი წლის მეძუძურობის შედეგად სიმსივნის ალბათობა 66%-ით შემცირდა.²⁴

გამოკვლევები, რომელთა მიხედვითაც რამდენიმე ექირის განმავლობაში ბუბუს მიცემა არანაირ გავლენას არ ახდენს სიმსივნის აღმოცენების სიხშირეზე, მეტწილად სიმართლეს შეესაბამება. ჩვენ არ გავაჩნია არანაირი დამამტკიცებელი საბუთი იმისა, რომ ხანმოკლე მეძუძურობა რაიმე გავლენას ახდენს სიმსივნის აღმოცენების ალბათობაზე.

ამ გამოკვლევებმა დაადასტურა თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ბუბუთი კვების განსაზღვრული ტიპის (ეკოლოგიური ან ტრადიციული) გამოყენება და თვით პროცესის ხანგრძლივობა. მაგრამ მეცნიერებს ჯერ არ დაუდგენიათ წოვის სიხშირის და თვით მეძუძურობის ხანგრძლივობის ზუსტი ციფრები, რომლებიც დადებით გავლენას ახდენენ კიბოს წინააღმდეგ ორგანიზმის დაცვაზე.

ფულის დაზოგვა

გამოითვალეთ რა რაოდენობის თანხას დაზოგავთ თუ ყოველთვე არ იყიდით ხელფანურ საკვებს, წვეწებს, სტეროლიზატორებს, ბოთლის გამათბობლებს, ბაჭყის სხვადასხვა საკვებს და საწოფარებს – ალბათ პირველი ექვსი თვის განმავლობაში დაახლოებით 500\$-ს. შემდეგი თვის განმავლობაში იგივე სისტემის განმარებისას იგივე რაოდენობა დაგებოვებთ. ასე რომ, ერთი წლის განმავლობაში 1000\$ დაზოგვა და ბაჭყისთვის საუკეთესო საკვების მიწოდება საუკეთესო სისტემაა. და არ დაგავიწყდეთ მთავარი, რომ ყველაზე დიდი დანახოვა ჯანმრთელი ბაჭყის ყოფლაა.

“დიხანს ვუფიქრობდი სანამ ჩემი დანახარჯების სრულ ნუსხას გამოვიგზავნიდით. მე მყავს ექვსი თვის ბაჭყი, რომელსაც კუჭის პრობლემები აწუხებს. მას მხოლოდ ხორცზე დამზადებული ხელფანური საკვების მიღება შეუძლია. მე წინასწარ არც კი წარმომედგინა თუ რამხელა დანახარჯებთან იყო ეს დაკავშირებული. - 130\$. ყველაზე დასანანი ის არის, რომ ბაჭყი ძუძუზე რომ მყოფოდა თავიდან ავიცილებდი არა მარტო ამ დანახარჯს, არამედ თვით მას არ მოუწევდა იმ პრობლემების და ტკივილის გადატანა, რომელიც მან გადაიტანა. დანახარჯების ზრდა გამოიწვია თვით საკვებისთვის საჭირო პროდუქტების ყიდვამ, წამლებმა, ბოთლების გამათბობლების შექენამ, საწოფარებმა და ორმა ვიზიტმა საავადმყოფოში. ამ ყველაფრის შედეგად მე მნიშვნელოვანი გაკეითი ვისწავლე. ღმერთმა უბოძა ადამიანის ბაჭყის გაზრდის მშვენიერი და იაფი საშუალება. და მან უნდა გამოიყენოს იგი” - დედა ჩრდილოეთ დაკოტიდან.²³

ორსულობებს შორის შუალედის ჩასმა

რატომ უწევს რეკომენდაციას ლიგა “წყვილი წყვილისათვის” ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას? პასუხი მარტივია. ლიგა არსებობს იმისთვის, რომ მხარი დაუჭიროს ღმერთის გეგმას და ამ გეგმის პრაქტიკულ განხორციელებას. ამ მიზნით ვასწავლით ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვას. ძუძუთი ეკოლოგიური კვების ავტორმა – თვით უფალმა – მისცა ადამიანებს ოჯახის დაგეგმვის ბუნებრივი უნარი. უამრავი საბუთი არსებობს იმისა, რომ ძუძუთი ეკოლოგიური კვება ორსულობებს შორის შუალედს სვამს. მოვიყვანთ ციტატას ერთი სადოქტორო ნამუშევრიდან (1989 წელი):

მსოფლიოში (ჩინეთის გამოკვლებით) ახლახანს ჩატარებული გამოკვლევა ადასტურებს, რომ მეძუძურობა უფრო მეტად არეგულირებს შობადობას, ვიდრე ნებისმიერი სხვა თანამედროვე საზოგადო თუ კერძო კონტრაცეპტიული მეთოდი. ამ მეთოდის გამოყენებით 36 მილიონი წყვილი დაცულია ორსულობისგან, 27 მილიონი წყვილთან შედარებით, რომლებიც კონტრაცეპტივებს მიმართავს.

1988 წლის აგვისტოში, მეძუძურობით დაინტერესებული მეცნიერები და მოსახლეობა შეხვედნენ ერთმანეთს იტალიის ქალაქ ბელაგიოში, სადაც მათ გამოაქვეყნეს ერთობლივი განცხადება, რომელსაც დღესდღეობით “ბელაგიოს შეთანხმება” ეწოდება.

არსებობს უტყუარი საბუთი იმისა, რომ ორსულობებს შორის ორ- წლიანი ან უფრო ხანგრძლივი ინტერვალი აქვეითებს ახალშობილთა სიკვდილიანობის და დედების ავადობის სიხშირეს, განსაკუთრებით განვითარებულ ქვეყნებში. დემოგრაფიული გამოკვლევების მიხედვით, განვითარებულ ქვეყნებში მეძუძურობა უფრო მეტი ორსულობის განვითარებას აფერხებს, ვიდრე ყველა შექცევადი კონტრაცეპტიული საშუალება ერთად აღებული. მეძუძურობა ორსულობებს შორის სტაბილურ ორწლიან ინტერვალს სვამს.²⁷

• მნიშვნელოვანი განსხვავებები

ნაყოფიერების დაბრუნება ძუძუთი ეკოლოგიური კვების შემდეგ და ბაჭყის სხვა სახის კვებისას ზოგჯერ საკმაოდ მნიშვნელოვნად განსხვავდება ერთმანეთისგან. ექიმებმა

ოტტო შეფერმა და ჯ.ა. პაიდლსმა აღმოაჩინეს, რომ ესკიმოსი ქალები, რომლებიც ტრადიციულ მეძუძურობას მისდევენ, მშობიარობის შემდეგ მხოლოდ 20-30 თვის შემდეგ ორსულდებიან განმეორებით. ესკიმოსმა ქალებმა, რომლებმაც ორსულობის კონტროლის დასავლური მეთოდები აითვისეს, მშობიარობიდან 2-4 თვის შემდეგ დაორსულდნენ.²⁸

ბოსტონში 450 მეძუძურ დედასთან ჩატარებული გამოკვლევა ტრადიციული მეძუძურობის ნათელი მაგალითია.²⁹ ექვსი თვისათვის დედების ერთი მეხუთედი კიდევ აჭმედა ძუძუს და მათ 60% -ს უკვე ჰქონდა მენსტრუალური ციკლი. ეს იმას ნიშნავს, რომ დედების მხოლოდ 8%-ს ჰქონდა მეძუძურობით გამოწვეული ამენორეა. ამ შედეგებისგან განსხვავებით, ჩვენ მიერ ჩატარებული გამოკვლევისას 98 მეძუძური დედიდან (ეკოლოგიური მეძუძურობა), ექვსი თვისათვის 93% აღენიშნებოდა ამენორეა! 12 თვისათვის ამენორეა აღენიშნებოდა 56%-ს, ხოლო 18 თვისთვის ერთ მესამედზე მეტ ქალს არ ჰქონდა დაბრუნებული მენსტრუალური ციკლი.³⁰

ჩვენ არ მოგწონს ტერმინი "ორსულობის თავიდან აცილება". მაგრამ ეს მიღებული ტერმინია სამეცნიერო ლტერატურაში.

დედისა და შვილის ერთიანობა

ახლაშობილებს შინაგანი მოთხოვნილება აქვთ ახლო იყვნენ დედასთან. ეკოლოგიური მეძუძურობისას თქვენ ბავშვის ამ მოთხოვნას აკმაყოფილებთ. სახლში ბავშვი ყოველთვის ახლოსაა თქვენთან, ხოლო როდესაც გარეთ გადიხართ, იგი მუდამ თან მიგყავთ. სამაგიეროდ, ბავშვი ხშირად იკვებება ძუძუთი, რაც გადამწყვეტი ფაქტორია მეძუძურობის გაუღუნის მოსახლენად ნაყოფიერებაზე. რა თქმა უნდა, თქვენი ასეთი სიახლოვე მეძუძურობის პერიოდის შემდეგაც გაგრძელდება.

ჩვენ ხშირად გვაკრიტიკებდნენ ეკოლოგიური მეძუძურობისა და დედისა და შვილის სიახლოვის პროპაგანდისათვის. კრიტიკოსები ამბობდნენ, რომ ჩვენ ვცდილობდით დედებს თავი დამნაშავეებად ეგრძნოთ, მაგრამ, რა თქმა უნდა, ეს არანაირად არ შეესაბამება სიმართლეს. არავინ გრძნობს თავს დამნაშავედ, როდესაც იგი იმას აკეთებს, რისიც სჯერა. ასევე არავინ უნდა ჩათვალოს, რომ იგი დამნაშავეა თუ დედისა და ბავშვის დაშორება ოჯახის გადარჩენისთვის არის აუცილებელი. მაგრამ თუ ჩვენ არ გაგიზიარებთ იმას, რაც 30 წლიანი გამოცდილებით შევიძინეთ, ნამდვილად დამნაშავენი ვიქნებით.

"ფონდი ოჯახისთვის" გამოსცემს ბროშურას სათაურით "პირველი სამი წელი ძალიან მნიშვნელოვანია."³¹ ეს ბროშურა უბრალოდ ბავშვის განვითარების ექსპერტების 21 მშვენიერი ციტატის კრებულს წარმოადგენს. ჩვენ მოვიყვანთ მხოლოდ ორ მათგანს:

მარია მონტესორი, M.D., ავტორი და მასწავლებელი:

სულაც არ არის პარადოქსული ის, რომ თუ მოზრდილები სიღარიბეში წვალობენ, ბავშვები წვალობენ მაშინ, როდესაც სიმდიდრეში იზრდებიან. მოდით ერთი წუთით დაევიწყოთ იმაზე თუ როგორ ცხოვრობს ხალხი სხვადასხვა კულტურულ საფეხურზე. ბავშვის აღზრდის საკითხში ყველა მათგანი დასავლურ სამყაროზე გაცილებით მაღლა იმყოფება. თითქმის არსად არ ზრდიან ბავშვს ბუნების კანონების საწინააღმდეგოდ, როგორც ეს დასავლეთში ხდება. თითქმის ყველა ქვეყანაში ბავშვი დედას ყველგან თან დაჰყავს. დედა და შვილი განუყოფელი მცნებან. ისინი ერთ არსებას წარმოადგენენ. გარდა იმ ქვეყნებისა, სადაც ცივილიზაციამ ყველანაირი ტრადიცია დაანგრია, დედა შვილს სხვას არ ანდობს.³²

თოდორ ჰელბრუგი, მიუნხენის ბავშვთა ცენტრის დირექტორი.

ბავშვის განვითარება ყოველთვის შეფერხებულია თუ მის გვერდით ყოველთვის არ არის "ერთი ძირითადი დედა", რომელსაც საკმარისი დრო აქვს რომ მასზე დედობრივი სიყვარულით იზრუნოს. ამ წინადადებაში ყველა სიტყვა მნიშვნელოვანია. ერთი არ ნიშნავს არც ორს და არც სამს. ძირითადი ნიშნავს ყოველთვის ერთი და იმავეს. დედობრივი გულისხმობს ყველა იმ გრძნობას, ყველა იმ ქმედებას, რასაც ჩვენ "დედობრივ ზრუნვას

ეუწოდებთ". ერთი ძირითადი დედა არის პიროვნება, რომელსაც ვერ შეცვლის ვერც მამა, ვერც ძმა და ვერც ბებია-ბაბუა.³³

რელიგია და მორალი

გათვალისწინეთ ის მადლი, რომელიც თქვენზე და თქვენ შვილზე გადმოდის მეტუპურობისას. შემდეგ გაიხსენეთ ყველა პრობლემა, რომელიც ხელს უშლის მეტუპურობას. ამ ორი ფაქტორის გათვალისწინებით გასაკვირი არ არის, რომ მეტუპურობა რელიგიური და მორალური კამათის საგანი იყო საუკუნეების განმავლობაში.

პაპების უახლესი განცხადებები

პაპი პიუს XII

1941 წელს პაპმა პიუს XII-ემ ყველა დედას მოსთხოვა თავიანთი შვილებისთვის ძუძუ მიეცათ. იგი იტალიური კათოლიკური აქციის წევრ დედებს თხოვდა ამგვარად თავიანთი შვილების ხასიათის ჩამოყალიბებისთვის შეეწყობთ ხელს. ნათელია თუ რას გულისხმობდა პაპი. იგი დარწმუნებული იყო, რომ ხასიათის ჩამოყალიბება ძუძუსთან იწყება.

და ზუსტად ამის გამო, თუ ეს შეუძლებელი არ არის, დედამ თავისი შვილი ძუძუთი უნდა კვებოს. უნდა ვთქვათ რომ ეს პროცესი ჩვილზე მისტიურ გავლენას ახდენს, არსებაზე რომლის განვითარებაც ბოლომდე დამოკიდებულია საკუთარ მშობელზე.³⁴

დღესდღეობით ეს მისტიური გავლენა აღარ არის საიდუმლოება. იგი მეცნიერულად არის დამტკიცებული.

პაპი იოანე პავლე II

1995 წელს თავის მიმართვაში სამეცნიერო აკადემიის მიმართ პაპმა მხარი დაუჭირა ძუძუთი კვების ტრადიციას. მან აღნიშნა: "ორი ძირითადი უპირატესობა ბავშვისთვის: დაცვა დაავადებების წინააღმდეგ და ადექვატური კვება." შემდეგ მან დაამატა: "გარდა იმუნოლოგიური და კვებითი ეფექტებისა, ბავშვის აღზრდის ეს ბუნებრივი მეთოდი მნიშვნელოვნად ამყარებს კავშირს ახალშობილსა და დედას შორის. დედასთან ურთიერთობისას ბავშვი პიროვნებად გრძნობს თავს. პაპი აგრძელებს:

ნებისმიერ საზოგადოებაში ყველაფერს ამას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ყველა ბავშვისა და ქალისათვის, ღარიბში თუ მდიდარში. იმედი გვაქვს, რომ თქვენი შრომა გამოაქვს იმ მექანიზმებს, რომლის საშუალებითაც ეს ბუნებრივი მეთოდი დადებით გავლენას ახდენს დედისა და შვილის ურთიერთობაზე და მათ სიახლოვეზე, რაც უაღრესად მნიშვნელოვანია ბავშვის ჯანსაღი განვითარებისთვის. ეს კავშირი იმდენად ბუნებრივია, რომ ფსალმუნში ღმერთის ადამიანზე ზრუნვის სიმბოლოდ წმინდა მარიაში და ყრმა იესოა, რომელიც ძუძუს წოვს (22.9). ისეთი აუცილებელია ეს კავშირი, რომ ჩემმა წინამორბედმა პაპმა პირდაპირ მოსთხოვა კათოლიკ დედებს ძუძუ ეწოდებინათ საკუთარი შვილებისთვის (მიმართვა დედებისადმი; 26 ოქტომბერი 1941 წელი). რა თქმა უნდა, ეს საკითხი ეკლესიის ინტერესებში შედის, ვინაიდან იგი ზრუნავს ადამიანის და ოჯახის კეთილდღეობაზე.³⁵

წმინდა მამამ ასევე ყურადღება გაამახვილა ხანგრძლივ მეტუპურობაზე:

. . . გამოკვლევის ძირითადი ნაწილი რა თქმა უნდა, ეთმობა ბუნებრივ კვებას და არა მის შემცველს. პასუხისმგებელი საერთაშორისო სააგენტოები ითხოვენ მთავრობებისაგან, რომ დედებმა ბავშვები ძუძუთი კვებონ დაბადებიდან ოთხიდან-ექვს თვემდე და გააგრძელონ ეს პრაქტიკა სხვა დანამატებთან ერთად ორი წლის ასაკამდე და შემდეგაც.*
პაპა ასევე აღნიშნა მეჭურჭრების საწინააღმდეგო სოციალური ზეწოლა:

დედებს სჭირდებათ დრო, ინფორმაცია და მხარდაჭერა. სხვადასხვა საზოგადოებაში ქალებს იმდენი მოვალეობა აკისრიათ, რომ მეჭურჭრებისთვის და ბავშვის მოვლისთვის დროის გამონახვა საკმაოდ დიდ სირთულეებთან არის დაკავშირებული.

*პაპი ამ შემთხვევაში გულისხმობდა UNICEF-ის 1990 წლის დოკუმენტს, რომელშიც ნათქვამი იყო, რომ "ყველა ქალმა პირველი 4-6 თვის განმავლობაში ბავშვს უნდა მისცეს მხოლოდ ძუძუ. შემდეგ, 2 წლამდე, გააგრძელოს მეჭურჭრობა დამატებით საკვებთან ერთად." 1996 წელს მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციამ და UNICEF-მა გააკეთეს ერთიანი განცხადება იმის შესახებ, რომ: "პირველი ექვსი თვის განმავლობაში ბავშვი მხოლოდ ძუძუზე უნდა იყოს და არა 4-6 თვის განმავლობაში, როგორც ეს ადრე იყო მიღებული. ექვსი თვის შემდეგ დამატებით საკვებთან ერთად უნდა გაგრძელდეს მეჭურჭრობაც."

ამით მან მოუწოდა საზოგადოებას კრიტიკის თვალით შეხედოს იმ მოთხოვნებს, რომელსაც იგი დღეს ქალს უყენებს და ართმევს მას შეილს და ოჯახს. მან მოიყვანა ციტატა *ევანგელიუმ ვიტელან*:

ოჯახური პოლიტიკა უნდა იყოს ნებისმიერი საზოგადოების პოლიტიკის საყრდენი. . . საჭიროა საშუალო პირობებისა და განვითარების გადახედვა იმისათვის, რომ ქალს ოჯახში ყოფნისთვის საკმარისი დრო მიეცეს და მან პარმონიულად შეასრულოს ორივე საშუალო.

მოვალეობა?

არსებობს თუ არა მეჭურჭრობის მორალური მოვალეობა? გასული წლების განმავლობაში ამ კითხვის ირგვლივ მიმდინარეობდა კამათი მორალური სპექტრის ორი პოლუსის წარმომადგენლებს შორის – აბორტის მხარდამჭერ ექიმსა და კათოლიკე მღვდელს შორის.

პოტ-პარეის დაპირისპირება

1984 წელს "ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის საერთაშორისო განხილვა"³⁹-ში, გამართა საკმაოდ საინტერესო ღია მიწერ-მოწერა აბორტების მომხრე ექიმსა და კათოლიკე მღვდელ-თეოლოგს შორის. იმ დროისათვის მალკოლმ პოტტი ოჯახის ჯანდაცვის საერთაშორისო გაერთიანების ხელმძღვანელი იყო ჩრდილოეთ კაროლინაში. ეს ორგანიზაცია მხარს უჭერდა აბორტებსა და კონტრაცეპტივებს, მაგრამ ექიმი პოტტი საკმაოდ გათვიცნობიერებული იყო ძუძუთი კვების უპირატესობის შესახებ ბოთლით კვებასთან შედარებით. გასაკვირი ის იყო, რომ ძუძუთი კვების ქების მაგივრად, იგი ამ მეთოდს მორალურ ვალდებულებებს აკისრებდა:

რატომ უნდა დაასვენოს მორალისტმა, რომ ვინაიდან ძუძუთი კვება ახალშობილის კვების ზრდისა და განვითარების ბუნებრივი პროცესის ნაწილია, მისი არგამოყენება ბორცვებაა და ცოდვია, მხოლოდ იმ შემთხვევების გარდა, როდესაც მეჭურჭრობა აბსოლუ-

ტურად შეუძლებელია ან დამაზიანებელი იქნება დედისთვის ან ბავშვისთვის?

იმავე გამოცემაში მამა ჯონ ფ. პარეიმ უარყო პოტის არგუმენტი იმის შესახებ, რომ ძუძუთი კვებაზე უარის თქმა ისეთივე ცოდვია, როგორც კონტრაცეპტივების მიღება. მან ასევე დაწერა ორი რამ ადამიანებისთვის, რომელთაც სურთ ის გააკეთონ რაც უფაღს სურს. პირველი:

თუ პოტის მიერ ჩამოთვლილი მეძუძურობის დადებითი მხარეები უფრო საფუძვლიანად დამტკიცდება, ეს იმას ნიშნავს, რომ შესაძლებელი გახდება ამ მეთოდის გამოყენების სერიოზული მორალური არგუმენტების შემუშავება.

შემდეგ გამოცემაში ჩვენ მას ეუქასუხეთ, რომ “დამატებითი გამოკვლევების ჩატარება შესაძლოა სასარგებლო იყოს მოსაზრებების კიდევ ერთხელ დასასაბუთებლად, მაგრამ სინამდვილეში მათი ჩატარება საჭირო არ არის.”⁴¹ მოკლედ, პოტმა თვითონაც კარგად იცოდა მეძუძურობის დადებითი მხარეები და უპირატესობები.

მეორე: მამა პარეიმ აღნიშნა, რომ მორალური ასპექტები, რომლებიც მეძუძურობას ეხება არანაირად არ უნდა იყოს ისეთივე კატეგორიული, როგორც არგუმენტები კონტრაცეპტივების მოხმარების შესახებ:

ბოთლით კვება არანაირად არ შეედრება კონტრაცეპციას, რომელიც (მორალური) ბოროტებაა. იმადროულად მშობლებმა, მასწავლებლებმა, ექიმებმა, ექთნებმა, და მღვდლებმა უნდა იცოდნენ თუ რაოდენ დიდი დადებითი გავლენის მოხდენა შეუძლია მეძუძურობას შვილის, დედის და მამის კეთილდღეობაზე. ახალგაზრდები უფრო დიდი სურვილით გამოეხმაურებიან ამ მოწოდებებს, ვიდრე მორალურ ვალდებულებებს. მეორე მხრივ მადლობა მინდა მოუხადო ექიმ პოტს და ბევრ სხვა მის კოლეგას. მათი დახმარებით, ჩვენ მორალისტები, უფრო მეტს ვისწავლით მეძუძურობის შესახებ.⁴²

სადისერტაციო თეზისი

კათოლიკე მღვდელმა ჩაატარა ასეთი გამოკვლევა. 1995 წელს მამა უილიამ დ. ვირტუმ გამოაქვეყნა სადოქტორო დისერტაცია “ღედა და ჩვილი”, რომელიც დაწერილია იხილავს დედისა და ბავშვის ურთიერთობას. ჯანმრთელობის საკითხებზე დაკვირვების შედეგად იგი ასეთ დასკვნამდე მივიდა:

დასკვნის სახით შეიძლება ითქვას, რომ დედის რძე საუკეთესო საკვებია ახალშობილისთვის. იგი ყოველთვის “ახალია” და ხელმისაწვდომი, ბავშვისთვის მისი მიცემა მიზანშეწონილია ღამით, მისი მოწოდება ადვილია; ბიოქიმიური თვალსაზრისით დედის რძე საუკეთესო საკვებია ახალშობილისთვის და მისი მზარდი თავის ტვინისთვის; იგი გარკვეული სახის იმუნიტეტის წყაროა, უზრუნველყოფს სასუნთქი სისტემისა და კანის ჯანმრთელობას, ხელს უწყობს სახის ძვლებისა და კბილების განვითარებას. ყველაფერი ზემოთ ჩამოთვლილის გათვალისწინებით, *ძუძუთი კვება აბსოლუტურად ადექვატური კვების მეთოდია ახალშობილისთვის პირველი 9 თვის განმავლობაში*. მეორე მხრივ, თანამედროვე საზოგადოებაში ძუძუთი კვების არაპოპულარულობა, გაუთვითცნობიერებლად გუაქარავინებს ბავშვების ჯანმრთელობას და ინტელექტუალურ პოტენციალს.

შემდეგ ექიმმა ვირტუმ დაკვირვებები ჩაატარა ფსიქოლოგიურ ასპექტებზე, რომელიც დედისა და ახალშობილის ურთიერთობისთვის არის დამახასიათებელი, კერძოდ ბავშვისთვის დედის სიახლოვის აუცილებლობაზე და ასევე ხშირი წოვის შედეგად დედის ორგანიზმში გამოიშვებულ კორმოზონების უნიკალურობაზე. ამასთან დაკავშირებით თეზისში მოყვანილია ექიმ პერბერტ რატნერის სიტყვები: "ყველაზე მნიშვნელოვანი არც ძუძუ და არც ბოთლია, მთავარია ქალი, რომელიც ამ ყველაფრის უკან დგას."⁴⁴ მეოთხე თავში – "მეშუქურობა და კავშირი", ავტორი აღასტურებს, რომ მეშუქურობა სიყვარულია და ზრუნვის გამოხატვის საუკეთესო საშუალებაა.

ბოლოს ექიმი ფრ. ვირტუ ეხება მორალურობის საკითხს. ამ ნაწილის წაკითხვა ჩვენთვის თვალების ახელის შვებაა. წარმოდგენა არ გეკონდა იმის შესახებ, რომ საუკუნეების განმავლობაში მორალისტები ასწავლიდნენ, რომ ძუძუთი კვება ქალის მოვალეობაა. ვერც ის წარმოგვედგინა თუ მე-20 საუკუნის ზოგიერთი ფემინისტი აკრიტიკებდა კიდევაც კათოლიკურ ეკლესიას იმისთვის, რომ მან არ აკრძალა ხელოვნური კვება.

ასეთი კრიტიკა საინტერესო შეკითხვას ბადებს. როგორ მოიქცევა ეკლესია დღეს? დღეს ჩვენ უფრო მეტი ვიცით ბავშვის მოთხოვნილებების შესახებ ვიდრე მაშინ ვიცოდით. ჩვენ ვიცით თუ რამდენად უკეთესია დედის რძე ყველა დანარჩენ საკვებთან შედარებით და როდენ მნიშვნელოვანია მათი ურთიერთკავშირი (ის პორმონალური საფეხველი, რომელიც მხოლოდ მეშუქურობისას ყალიბდება). ასევე ვიცით, რომ ზოგიერთს მორალური ვალდებულებების გაგონებაც არ სურს. როგორ მოვიქცეთ? უბრალოდ ხაზი გავეუსვათ მეშუქურობის დადებით ასპექტებს და არაფერი ვთქვათ მორალური მოვალეობების შესახებ?

მოდით გუფახილვები ვიყოთ. 25 წლის განმავლობაში ჩვენი მიდგომა არ შეცვლილა – 1971 წლიდან ამ გამოცემამდე (1996). მაგრამ ეს ყველაფერი მანამდე იყო სანამ გაეგებდით, რომ არსებობდა სწავლება იმის შესახებ, რომ მეშუქურობა დედობრივი მოვალეობაა. აქამდე ჩვენ არ ვიცოდით, რომ პაპი პიუს XII დედებს ავალდებულებდა ბავშვები ძუძუთი კვებით. შემდეგ 1995 წლის მაისში ჩვენ წაგიკითხეთ პაპ იოანე პავლე II-ის განცხადება და მივიღეთ ფრ. უილიამ ვირტუს წიგნი. წიგნი, რომლიდანაც ციტატები მოგვყავს. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ აღარ უნდა ავარიდოთ თავი საუბარს მორალურ მოვალეობაზე იმის შესახებ, რომ დედამ საკუთარი შეილი ძუძუთი უნდა კვებოს.

დადებითი მოვალეობა

ნებისმიერი მოვალეობა, რომელიც საკუთარი შეილის ძუძუთი კვებას გაკისრებთ დადებითი მოვალეობაა. უნივერსალურ უარყოფით მოვალეობებს არა აქვს გამონაკლისები, ხოლო დადებით მოვალეობებს შეიძლება ჰქონდეს და აქვს კიდევაც გამონაკლისები. მორალისტები და თეოლოგები ყოველთვის აღიარებდნენ, რომ მოვალეობას მეშუქურობის შესახებ შეიძლება ჰქონდეს გამონაკლისები. ძირითადი გამონაკლისებია: ბარიერი, რომელიც ხელს უშლის დედას მეშუქურობაში და აუცილებელი საჭიროება იმისა, რომ დედამ იმუშაოს სახლს გარეთ (ოჯახის ეკონომიური მდგომარეობის გამო).

ორი საყრდენი

ტრადიციული თეოლოგიური სწავლება, რომელიც მე-20 საუკუნის დასაწყისში იქნა მოწოდებული, გვასწავლის, რომ დედობრივი მოვალეობა მეშუქურობის შესახებ გამომდინარეობს ბუნების კანონებიდან და მეოთხე მცნებიდან, რომელიც მშობლების მოვალეობებს ეხება.

ხარისხი

რამდენად სერიოზულია მეშუქურობის მოვალეობა? ექიმი ფრ. ვირტუ აღნიშნავს, რომ მოვალეობის სერიოზულობა ეფუძნება "დედის რძის უპირატესობებს და მის ღირებულებას ახალშობილის განვითარებისთვის."⁴⁶ წარსულში, როდესაც არ არსებობდა ფორმულა და კარგი ჰიგიენა, მეშუქურობაზე უარის თქმა ახალშობილს სიკვდილის საკმაოდ დიდი რისკის წინაშე აყენებდა და, აქედან გამომდინარე, მეშუქურობის მოვალეობა ნამდვილად სერიოზული იყო. რა თქმა უნდა, ეს პრობლემა დღეს-ღეობითაც საკმაოდ ბევრ

ნაკლებად განვითარებულ ქვეყანაში არსებობს. განვითარებული ქვეყნების უმრავლესობაში ახალშობილთა სიკვდილიანობის რისკი საგრძნობლად დაბალია. მიუხედავად ამისა დედის რძის ფასეულობა შეუცვლელია. ექიმი ვირტუ წერს: "დედის რძის ფიზიოლოგიური მახასიათებლები მოვალეობის აუცილებლობის ძირითადი მიზეზია."⁴⁷

დედისდღეობით ვიცით, რომ დედის რძე ჩვილისთვის იმდენადვე აუცილებელია ფიზიკურად, რამდენადაც ფსიქოლოგიურად. ექიმ ფრ. ვირტუს არგუმენტებს ამასთან დაკავშირებით გადამოწმებაც არ სჭირდება: "მუდამ გვერდით ყოფნით დედა ხდება თავისი შვილის სიყვარულის კერძო მასწავლებელი."⁴⁸

ბავშვის მოთხოვნილებები, რომ მოეფერონ, დაარწიონ და ეთამაშონ, ისეთივე აუცილებელია და მნიშვნელოვანია მისთვის, როგორც კვება. ბავშვების დასაკიდებელი თანამედროვე ქაბრები მხოლოდ მოდური როდია. ისინი ითვალისწინებენ ბავშვის მოთხოვნილებას სიფხიზლის დროს დედასთან კონტაქტში იყოს და თანაც ვერტიკალურ მდგომარეობაში. მათი გამოყენება აუცილებელია როგორც მეძუძური, ისე არამეძუძური დედებისთვის.

ფრ. ვირტუ ასკენის:

ჩემი აზრით, მაგისტრატი და მორალური ექსპერტები ამტკიცებენ ერთს, რომ ეკლესია მუდამ ასწავლიდა იმას თუ რაოდენ სეროზული მოვალეობაა ძუძუთი კვება.⁵⁰

ჩვენთან შეხვედრისას ექიმა ვირტუმ განგვიმარტა ეს ტერმინოლოგია.⁵¹ "სეროზული მოვალეობა" – ეს ტერმინი არ გულისხმობს სერიოზულ ან მომაკვდინებელ ცოდვას. ეიმეორებით, ვირტუ არ გულისხმობს იმას, რომ ქალი რომელსაც გაცნობიერებული აქვს ყველაფერი, მაგრამ არ აჭმევს ძუძუს შედის ცოდვაში.

საპირისპირო აზრი

ექიმ ფრ. ვირტუს ზედმიწევნით ზუსტად მოჰყავს ფრ. თომას ოუდონელის ციტატა, რომელიც აბსოლუტურად სხვა აზრის მატარებელია.

არსებობს მოსაზრება, რომ ძუძუთი კვებას ბოთლით კვებასთან შედარებით გააჩნია რიგი უპირატესობანი საკვები ნივთიერებების შემცველობის და ფსიქოლოგიური ფაქტორების გათვალისწინებით და, ამის გამო, იგი უნდა გახდეს არჩევის საგანი ახალშობილის კვებისათვის. არ მგონია, რომ ეს საკამარისი მიზეზია იმისათვის, რომ დედას ვალდებულება დაეკისროთ ძუძუთი კვებას საკუთარი შვილი თუ ამის სანაცვლოდ იგი აპირებს ყველა პიგიენური ნორმის დაცვით, ბავშვზე სიყვარულითა და ზრუნვით გამსჭვალულმა კვების იგი ბოთლით.⁵²

• ჩვენი მოსაზრება

ჩვენ ვეჭვობთ, რომ ექიმი ფრ. ვირტუს მოსაზრებები ბავშვის კვებისა და მასზე ზრუნვის შესახებ ძალიან მყარ არგუმენტებს ემყარება. ჩვენ ვეთანხმებით მას, რომ ბავშვის მოთხოვნილებები დედის მოვალეობად უნდა იქცეს, ვინაიდან უფალმა მისცა დედას თანდაყოლილი შესაძლებლობები იმისთვის, რომ საკუთარ შვილს საუკეთესო საკვები მისცეს და იზრუნოს მასზე. ჩვენ გვეჯერა, რომ ძუძუთი კვება ერთ-ერთი ძირითადი მოვალეობაა, რომელიც დედას აკისრია.

ჩვენ ვეთანხმებით მამა ოუდონელს, რომ ამ მოვალეობის არშესრულება არ ნიშნავს მომაკვდინებელი ცოდვის ჩადენას. ყურადღება მიაქციეთ თუ როგორ აღწერს მამა ოუდონელი იმ გარემოებებს, რომლებიც ბავშვის კეთილდღეობაზე დადებით გავლენას ახდენენ.

ჩვენ შეგვეითხნენ, არის თუ არა მეძუძურობის შეუსრულებლობა საპატიო ცოდვა? ჩვენ არ გავაჩნია ამ კითხვაზე პასუხი. უკეთესია ამ საკითხის შესახებ უფრო ზოგადად ვისაუბროთ.

მიუხედავად იმისა, რომ მოვალეობის არშესრულება არ არის ცოდვა ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ეს საკითხი უბრალო და უმნიშვნელოა. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ მშობლების უმრავლესობა ეთანხმება ამას. ჩვენი აზრით, მშობლების უმრავლესობა ათეიცნობიერებს იმასაც, რომ ბავშვის შექმნასთან ერთად, მათ გარკვეული მოვალეობები ეკისრებათ. ჩვენ შეიძლება უფლება აქვთ და იმსახურებენ საუკეთესო მოვლას, ხოლო ჩვენი ვალდებულებაა შევასრულოთ ეს პირობა. ყველაფერს რომ თავი დავენებთ ოჯახი საზოგადოების საყრდენი ერთეულია.

ჩვენ შევხვდით წყვილებს, რომლებსაც ისე ადვილად ჰქონდათ გადაწყვეტილი ბოთლით ვეგებათ ბავშვი, რომ თითქოს ეს ტანსაცმლის არჩევა იყოს. იმის გათვალისწინებით რაც ვიცით, ჩვენ უბრალოდ შოკირებულები ვიყავით ასეთი გადაწყვეტილებით. ჩვენ არ გვაქვს რატომ უნდა უნდოდეთ მშობლებს ხელიდან გაუშვან მემუშურობის დადებითი ფაქტორები და გაზარდონ ოჯახის დანახარჯები. ამის გამო შევეცადეთ უფრო დეტალურად აგვეხსნა მემუშურობის უპირატესობანი.

თუ გსურთ, რომ თქვენი ახალშობილის ტენიმა ადექვატური საკვები მიიღოს და ასევე საგრძნობლად შეამციროთ დიაბეტისა და ფადარათის განვითარების რისკი, მიმართეთ მემუშურობას.⁵³

ჩვენ ვფიქრობთ, რომ ძუძუთი კვების მოვალეობა ნამდვილია და არა ტრივიალური. ვფიქრობთ, იგი იმ მოვალეობების ნაწილია, რომლებსაც ჩვენ ყველანი ვცნობთ: ჩვენი შვილებისთვის ვიცით ის, რაც საუკეთესოა, მიუხედავად იმის, რომ ბევრ რამეში შეზღუდვები ვართ. შეილებსთვის მსხვერპლიც უნდა გავიღოთ. გახსოვდეთ, რომ ჩვენი ახლობელი ადამიანები ისევე უნდა გავიყვარდეს როგორც საკუთარი თავი – და ეინ არის ჩვენითვის ყველაზე ახლობელი თუ არა ჩვენი შვილები?

მშობლების უმრავლესობას სურს საუკეთესო გააკეთონ თავიანთი შვილებისთვის. მაგრამ ხშირად ის რასაც ადამიანები “საუკეთესოდ” თვლიან ძალიან ძვირია და ჩვეულებრივი ადამიანებისთვის მიუწვდომელია ასე, რომ ისინი კმაყოფილებიან იმით, რისი გაკეთებაც შეუძლიათ.

მაგრამ, როდესაც ბავშვების გაზრდაზე ვსაუბრობთ, ასეთი მიდგომა არ არის სწორი. ჩვეულებრივ სიტუაციაში მშობლებს მაინც შეუძლიათ საუკეთესო რამ გააკეთონ თავიანთი შვილებისთვის, უბრალოდ მათ შეუძლიათ თავიანთი შვილებს ძუძუ აჭამონ. ყველაფერი დანარჩენი მეორეხარისხიანია, მიუხედავად სიძვირისა.

მემუშურობის სუსტი მხარეები

ზოგიერთი დედა ცდილობს მემუშურობას, მაგრამ არ გამოსდის. მართლაც, ზოგიერთი დედა მართლაც ყველაფერს აკეთებს ამისთვის, მაგრამ საბოლოოდ თავს ანუ ბავშვს მცდელობებს. მათ იციან ამ მეთოდის დადებითი მხარეები და ნამდვილად არ ზოგავენ საკუთარ თავს. ზოგჯერ პრობლემა დაკავშირებულია სარძევე ჯირკვლებთან, ზოგჯერ ბავშვთან.

დედების რაოდენობა, რომელთაც, მიუხედავად დიდი სურვილისა, არ გამოსდით მემუშურობა მცირეა, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მათ ინგორირება არ უნდა გაუწიონ. ჩვენ უუთანაგრძნობთ მათ და, ამასთან დაკავშირებით, გვინდა სამი შენიშვნა გააკეთოთ:

1. თუ თქვენ ყველაფერი ცვალებად იმისათვის, რომ ბავშვისთვის ძუძუ მიგეცათ, მაგრამ არაფერი გამოგივლიათ, ნუ დაადანაშაულებთ საკუთარ თავს. თქვენ ყველაფერი გააკეთეთ რაც შეგიძლიათ, მეტს თქვენგან არაფერს მოითხოვს. ჩვენ ვაფასებთ თქვენს თავდადებას.

შეხვედით ამ ყველაფერს ამგვარად. თუ თქვენი ქმარი ვერ შეძლებს გარკვეული სამუშაოს შესრულებას ეს იმას არ ნიშნავს, რომ იგი საერთოდ ვერ ართმევს თავს ეერაფერს, მას თქვენი მხარდაჭერა სჭირდება. იგივე გეხებათ თქვენც.

2. გააგრძელეთ თქვენი დედობრივი მოვალეობები. როგორც უკვე აღვნიშეთ, ძუძუთი ეკოლოგიური კვების ერთ-ერთი ნაწილი დედისა და ბავშვის კავშირია. იყავით თქვენ

შეიღებოდა მუდამ. ისიამოვნეთ ამ ერთიანობით. ჩაეხუტეთ მას კვებისას. ატარეთ ხელით. წაიყვანეთ თქვენთან ერთად, სადაც არ უნდა წახვიდეთ.

3. მეტუპურობასთან დაკავშირებული ზოგიერთი პრობლემა არასწორი პრაქტიკული ჩვევებით არის გამოწვეული. ზოგჯერ ექთნები და სხვადასხვა პროფესიონალები, რომლებმაც უკეთ უნდა იცოდნენ ნიუნანები, ცუდ რჩევას იძლევიან. ჩვენმა მეგობარმა, რომელმაც 1995 წლის მაისში იმშობიარა, ასეთი არასწორი რჩევა მიიღო, რის გამოც მას პრობლემები გაუჩნდა. ამის გამო ჩვენ შევიტანეთ წიგნში შემდეგი თავი, იმის შესახებ თუ როგორ უნდა ვაწარმოოთ ძუძუთი ეკოლოგიური კვება. იმედოვნებ ჩვენი რჩევები სასარგებლო იქნება.

როგორ უნდა ვაწარმოოთ ძუძუთი ეკოლოგიური კვება

ჩვენ ვაგრძელებთ ძუძუთი ეკოლოგიური კვების პროპაგანდას სამი მიზეზის გამო: 1) ეს მეტუპურობის ერთადერთი მეთოდია, რომლის შესახებაც ჩვენ შეგვიძლია ზუსტი ინფორმაცია მოგაწოდოთ. 2) იგი უზრუნველყოფს ბავშვთან მჭიდრო ურთიერთობას. 3) მხოლოდ ეს მეთოდია დაკავშირებული უნაყოფობის ხანგრძლივ პერიოდთან.

ეკოლოგიური მეტუპურობის ძირითადი პრინციპებია დედისა და შვილის ერთიანობა და ძუძუს სწორი წოვა. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ქმარ-შვილთან ერთად იმყოფებით უკაცრიელ კუნძულზე, სადაც უამრავი საკვებია. როგორ მოიტკეპით თქვენ? როგორ მოუვლით ბავშვს? ალბათ საკვების შეგროვებისას ბავშვს თან წაიყვანთ. როდესაც იგი იტირებს, თქვენ მას ძუძუს აჭმევთ. როდესაც დაიღლებით, თქვენი ბავშვი თქვენს გვერდით იქნება და ერთად დაისვენებთ.

ასეთი ცხოვრებით თუ იცხოვრებთ, როგორ გგონიათ, როდის დაორსულდებით მეორედ? არსებობს ხალხი, რომელიც დღესდღეობითაც ამგვარად ცხოვრობს. მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ კანგის ტომის წარმომადგენლები, რომლებიც ძირითადად ნადირობითა და საკვების შეგროვებით ირჩენენ თავს, საკუთარ შვილებს სწორად აჭმევენ ძუძუს და დაორსულებს შორის დაახლოებით 44 თვიანი ინტერვალები აქვთ.⁵⁴ ოჯახში საშუალოდ 4.4 ბავშვია. შოტლანდიის ქალაქ დანდიში მდებარე უნივერსიტეტის პროფესორის, მენ-გინეკოლოგ ექიმ პიტერ პოუვის აზრით, „ახალშობილთა სიკვდილიანობის შედეგად იკარგება მოსახლეობის რაოდენობის გარკვეული ნაწილი, რომლის შევსებაც ხდება შემდგომი დაორსულებით (ყოველ 44 თვეში ერთხელ). ზუსტად ასეთი სისტემის საშუალებით საუქუნეების განმავლობაში კაცობრიობა მრავლდებოდა.“⁵⁵

თქვენ შეიძლება თქვათ: „მაგრამ, მე არ ვარ მონადირე და საკვებს ტყეში კი არ ვაგროვებ, არამედ ადგილობრივ მაღაზიაში ვყიდულობ.“ მიუხედავად ამისა მეტუპურობის პრინციპი უცვლელი რჩება. თანამედროვე ტექნოლოგიურ საზოგადოებაში ძუძუთი ეკოლოგიური კვება ბავშვის კვების საუკეთესო საშუალებაა.

ძუძუთი ეკოლოგიური კვების შვიდი სტანდარტი

იმის გასარკვევად, თანამედროვე ამერიკაში, ეკოლოგიური მეტუპურობა განხორციელებულ უნაყოფობასთან დაკავშირებული იყო თუ არა, როგორც ეს განვითარებულ ქვეყნებში დაფიქსირდა, ჩვენ ჩავატარეთ ორი გამოკვლევა. გამოკვლევების ჩატარებისას საჭირო იყო სპეციფიურად განგვესაზღვრა ბავშვის მოვლის სხვადასხვა მეთოდები. ამისთვის გამოვიყენეთ ეკოლოგიური მეტუპურობის შვიდი სტანდარტი:

1. პირველი ექვსი თვის განმავლობაში ბავშვს მხოლოდ ძუძუ აჭამეთ; არ გამოიყენოთ სხვა სითხეები ან მყარი საკვები.
2. აწვეთ ბავშვს მხოლოდ ძუძუ (და არა საწოვარა).
3. არ გამოიყენოთ ბოთლები და საწოვარები.

4. ღამე კვების მიზნით დაიძინეთ ბავშვთან ერთად.
5. დღის განმავლობაში დაიძინეთ ბავშვთან ერთად, კვების მიზნით.
6. ბავშვს ძუძუ ხშირად აჭამეთ, დღისთიაც და ღამითაც, მოუერიდეთ სქემებს.
7. მოერიდეთ ნებისმიერ საქმიანობას, რომელიც ხელს გიშლით მეძუძურობაში ან ბავშვთან ყოფნაში.

ორივე გამოკვლევაში, დედებმა, რომლებიც ასეთი სახის მეძუძურობას მისდევდნენ საშუალოდ მიაღწიეს ამენორეის 14.5 თვეს (14.5 თვე მშობიარობასა და პირველ მენსტრუალურ ციკლს შორის).⁵⁶ უფრო დაწვრილებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ 21-ე თავი წიგნიდან "მეძუძურობა და ორსულობებს შორის შუალედების ჩასმა".⁵⁷ ზემოთ მოყვანილი სტანდარტები უფრო ადვილი გასაგები იქნება თუ მათ გადავაქცევთ სიად, სადაც აღნიშნული იქნება თუ რისი გაკეთება შეიძლება და რისი არა.

რისი გაკეთება შეიძლება და რისი არა

ორსულობებს შორის შუალედის ჩასასმელად ძირითადი მნიშვნელობა ენიჭება ძუძუს წოვის სიხშირეს. შეგიძლიათ თქვენ თვითონ განსაზღვროთ თუ რა ბავლენას ახდენს კვების სხვადასხვა მეთოდი წოვის სიხშირეზე. ყველა ეს პრაქტიკა განაპირობებს იმას, რომ დედას საქმარ რაოდენობის რძე ექნება, ვინაიდან რძის გამომუშავება დაკავშირებულია წოვის სიხშირესთან.

ცენტრალურ აფრიკაში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა გვიჩვენა თუ რა ბავლენას ახდენს ტრადიციული მეძუძურობა უნაყოფობის ხანგრძლივობაზე. მეკვლევები ორ ჯგუფს აკვირდებოდნენ - სოფლის და ქალაქის. მათ ევრანაირი განსხვავება ვერ იპოვეს იმ დედებს შორის, რომლებიც ბავშვებს ბოთლით კვებავდნენ, ხოლო მეძუძურობაზე დედებს შორის დიდი განსხვავება დაფიქსირდა. რატომ? სოფელში მცხოვრები დედები ბავშვებს მუდამ თან ატარებენ და ნებისმიერ დროს აჭმევენ ძუძუს; ქალაქში დედები იყენებდნენ ბავშვის მომვლელს და კვების განრიგს სოფლის ჯგუფში, ქალების 75% დაორსულდა მშობიარობიდან 24-29 თვის შემდეგ; ქალაქის ჯგუფში 75% დაორსულდა 6-15 თვის შემდეგ.⁵⁸ ასე რომ, კვების მეთოდი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ფერტილობის დაბრუნებაზე.

1. ბავშვს იმდენჯერ აჭამეთ ძუძუ, რამდენჯერაც მას სურს. ვინაიდან დედის რძის მონელება მისთვის ყველაზე ადვილია. ამავე დროს წოვის დროს ბავშვი საკმაოდ კარგად ერთობა, ასე რომ ხშირად შეგიძლიათ დაკავდეთ ამ საქმიანობით.

2. არ გამოიყენოთ არანაირი საწოვარები. ისინი ამცირებენ ძუძუს წოვის სიხშირეს. ამ საკითხის შესახებ უფრო მეტი წერილობითი შემდეგ ქვეთავში.

3. ნუ დააწყებთ ერთი მკერდიდან წოვის ლიმიტს. ნუ დააწყებთ ჭამის განრიგს. ოეულაციის გასახანგრძლივებლად უკეთესია ჭამის მოკლე ინტერვალები და მათ შორის მოკლე შესვენებები. ძილის დროს ძუძუს შეუზღუდავად მიცემა ასევე ხელს უწყობს ხანგრძლივი ამენორეის პერიოდის განვითარებას.

4. ნუ დაგებავთ დღის განმავლობაში ძუძუს ხშირად მიცემა. განრიგები სპეციალურად შემუშავებულია მათთვის, ვინც ბოთლით კვებას ბავშვებს - იმისთვის, რომ თავიდან აიცილონ ზედმეტი ან ნაკლები საკვების მიცემა. მოზრიდლები ხშირად მაშინ ჭამენ, როდესაც უნდათ ამის გაკეთება. დედის რძის მონელება ორ საათში ხდება. რა საჭიროა სამი-ოთხი საათის განმავლობაში ლოდინი, მაშინ როდესაც ბავშვი სწორაფად იზრდება და საკვებს საჭიროებს?

გათვალისწინეთ, რომ ძუძუს ხშირი წოვა აბსოლუტურად ნორმალური მოვლენაა - ზოგჯერ ყოველ ერთ საათში ერთხელ, ზოგჯერ უფრო ხშირადაც. ეს ინფორმაცია გაგათავისუფლებთ ბებიასკალების ზღაპრისგან იმის შესახებ, რომ ხშირი მეძუძურობა რძის დეფიციტის ნიშანია. ოთხ-საათიანი გრაფიკები შემუშავებული იქნა ექიმების მიერ დედებისთვის, რომლებიც ბავშვებს ბოთლით კვებავდნენ რათა თავიდან აეცილებინათ ზედმეტი საკვების მიწოდება. ბავშვებს არ შეუძლიათ გრაფიკების ითხება, ასე რომ, ხშირი კვება აბსოლუტურად ნორმალურია.

5. თყავით მუდამ მოქმედ ბავშვთან. მოერიდეთ განცალკევებას. ბავშვი სულ თან გვყავდეთ, ნუ დატოვებთ მას მთავრად. თუ განცალკევება გარდაუვალია შეუცადეთ ეს ერთ-ერთ საათზე მეტხანს არ გაგრძელდეს.

თუ მიხედვით თუ რამდენად მნიშვნელოვანია დედისა და შვილის ერთიანობა, აღარ ეცდებით კვირასი ერთხელ მიატოვოთ თქვენი შვილი. გინდა ანუ გარკვეულწილად, რომ თუ ასე არ მოიქცევით ბავშვი მოიწყენს, მოენატრებით და თქვენც მოგენატრებათ იგი. ეკოლოგიური მეტუპურობისას ძირითადი პრინციპია დედისა და ბავშვის სიახლოვე და ერთიანობა.

6. არ ეცადოთ ბავშვი დააძინოთ მთელი ღამის განმავლობაში ისე, რომ ძუძუ არ აჭამოთ. დაიმახსოვრეთ: მშობიარობის შემდგომი უნაყოფობისთვის ძირითადი მნიშვნელობა ენიჭება ხშირ, შეუზღუდავ წოვას. ამის გაკეთება საკმაოდ ადვილია ღამის განმავლობაში, როდესაც ბავშვის გვერდზე წევხართ. ორ კვებას შორის რვა-თორმეტსაათიანი შუალედი საკმაოდ დიდია და შეიძლება რძის რაოდენობის შემცირება გამოიწვიოს.

7. მიეცით ბავშვს ძუძუ სანამ თქვენ გძინავთ, ან სანამ დაიძინებთ მანამდე აჭამეთ. როდესაც თქვენ და თქვენი ქმარი შვილთან ერთად იწვეებით, ერთ-ერთი თქვენთანგანი მაინც გაიკვება წოვის ხმას, რომელსაც ბავშვი გაღვიძლებს და ტირილის დაწვებამდე გამოისცემს. ამგვარად შეგეძლება პირდაპირ საწოლში მისცეთ მას ძუძუ, ისე რომ არც არავის მოუწყვეს გაღვიძება. როდესაც ბავშვი ხედავს, რომ მისი მოთხოვნილებები ტირილის გარეშე კმაყოფილდება იგი ნაკლებად ტირის.

ორი მომენტი, რომელიც უნდა გაითვალისწინოთ:

1) ნუ დაიძინებთ ბავშვის გვერდით თუ "მოწამლული" ხართ ან წამლებს იღებთ. თუ ფხიზელი ხართ ნუ შეეშინდებით იმისი, რომ შეიძლება ღამე ძილისას ბავშვს რამე ატკინოთ. თუ არ გჯერათ, შეგიძლიათ საწოლში ბავშვის ზომის თოჯინა ჩაიწვიოთ და დარწმუნდეთ, რომ ღამე მას არ დააწვებთ.

2) ბავშვს რბილ საწოლში პირჩაღმა ნუ დააძინებთ. შესაძლოა თავი ღებოს და საწოლის თავს შორის ჩაეჭვდოს. საბედნიეროდ, თუ ბავშვს ძუძუზე ჩაეძინება იგი ან ზურგზე ან გვერდზე წევს.

თუ თქვენი საწოლი სამივესთვის პატარაა, მაშინ ბავშვის საწოლი რაც შეიძლება ახლოს დაიდგით, ან ლეიბები იატაკზე ერთმანეთის გვერდით დააგეთ და ისე დაწვიეთ. უკეთესია გამოიყენოთ დიდი ზომის ორმაგი საწოლი, მყარი მატრასებით. ეს საწოლი იმ ფულით იყიდეთ, რომელსაც დაზოგავთ ხელოვნურ საკვებზე. ასეთი საწოლი ნამდვილად გამოგადგებათ და ამას წლების განმავლობაში მიხედვით.

თუ ქმარს ფხიზელი ძილი აქვს და ბავშვის ჭამისას ხშირად ეღვიძება, შეგიძლიათ ჩაღვთ შირმა და ბავშვი შირმასა და თქვენს შორის დააწვიოთ.

გათვალისწინეთ: თქვენს ბავშვთან ერთად დაძინებას დიდი მნიშვნელობა აქვს როგორც ემოციური ფონისთვის, ისე ორსულობებს შორის ბუნებრივი შუალედის ჩასახმელად. ზუსტად ღამე, პერიოდული წოვისას იკმაყოფილებს ბავშვი შიმშილის შეგრძნებას და ჭამის მოთხოვნილებას.

თუ ყველაფერი ეს უცნაურად ელერს თქვენთვის, წაკითხეთ ექიმ უილიამ სიარის "ბავშვის კვება ღამით" ან თან თვევინის "ოჯახის საწოლი". ბავშვთან ერთად ძილი თავიდან აგაცილებთ ახალშობილთა უეცარი სიკვდილის სინდრომს. ამასთან დაკავშირებული თორისა ამტკიცებს, რომ თქვენთან ერთად ძილისას, ბავშვი თავისი სუნთქვის რითმს თქვენსას უწყობს.

დედისა და ბავშვის ძილის მეკლევარ, ექიმ ჯეიმს მაკენას მიხედვით, "მარტო ძილისას, ბავშვს უფრო დიდხანს და ღრმა ძილით სძინავს." შემდგომი კვლევისას, მან და ექიმმა სარა მოსკომ აღმოაჩინეს, რომ "როდესაც დედასა და შვილს ერთად სძინავთ, მათი გულის ცემა, სუნთქვა და ძილის ფაზები მეტწილად ერთმანეთს ემთხვევა. დედა და შვილი

თუ გსურთ, რომ ეკოლოგიურმა მეტუპურობამ ფერტილობა გაზარდოს, გარდაუვალად გაუღწია მოახდინოთ, წაკითხეთ ერთადერთი წიგნი ამის შესახებ - მეტუპურობა და ორსულობებს შორის შუალედის მოთავსება. წიგნის ქვესათაურია "როგორ ახდენს ეკოლოგიური მეტუპურობა შუალედის ჩასახ ორსულობებს შორის?" ეს წიგნი უფრო გრცლად აღწერს ამ საკითხს, ვიდრე ჩვენი წიგნი. მეოთხე გამოცემა დეტალურად იხილავს ღამე ად ძილის დროს კვებას საკითხებს. მთელი თავი ეთმობა შვიდ სტანდარტს.

ერთმანეთს აღვიძებენ ხოლმე ღამის განმავლობაში." მაკენა ფიქრობს ამგვარად ბავშვის სუნთქვისას არ ვითარდება ხანგრძლივი პაუზები, რასაც უეცარი სიკვდილის განვითარება მძვინვარებს მიყვარებულ ხოლმე.⁶¹

8. ღლის განმავლობაში ბავშვთან ერთად წათელიმეთ ხომლე. დაღლილობამ შესაძლოა შეამციროს რძის რაოდენობა და დააჩქაროს მენსტრუაციის დაბრუნება. ასეთი შეუზღუდავი კვება ხელს უწყობს ბუნებრივი შუალედების განთავსებას. ძილის დრო კი შესაძლოა ერთადერთი დრო იყოს, როდესაც მოსახერხებელია შეუზღუდავი კვების განხორციელება.

9. არ გამოიყენოთ საწოვარები. თქვენი ძუძუ მშვენივრად ასრულებს ყველა ამ ფუნქციას. ძუძუს წოვა დამამშვიდებლად მოქმედებს ახალშობილებზე და დედებზეც, ხოლო წოვით დაღლილ ბავშვს უფრო ადვილად ეძინება. უბრალო წოვას დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის ემოციური სიმშვიდისთვის; იგი ასევე აუცილებელია ეკოლოგიური მეძუძურობის სრული ეფექტისთვის.

10. დასაწყისში ბავშვს არ მისცეთ არანაირი მყარი საკვები, წვენი, პურეული ან წყალი. ამ პერიოდში მისი ერთადერთი საკვები უნდა იყოს თქვენი რძე, მანამ სანამ იგი გაიზრდება და თვითონ დაიწყებს მაგიდიდან საჭმლის აღებას. თუ თქვენ ეკოლოგიურ მეძუძურობას მისდევთ, არ არის საჭირო ბავშვის ბოთლების ყიდვა. რაც შეეხება მყარ საკვებს, ზოგიერთი ბავშვი მას ექვსი თვის ასაკში ითხოვს, ზოგი ერთ-ორი თვით გვიან.

11. დალიეთ ბებრი სითხე და იკვებეთ დაბალანსებული საკვებით. შესაძლოა ეიტამინების და სხვა მინერალების მიღება.

12. გააგრძელეთ ძუძუს მიცემა იმის შემდეგ, რაც ბავშვი მყარ საკვებზე გადავა. დასაწყისში დამატებითი საკვები მაინც დანაშაულის როლს უნდა ასრულებდეს ბავშვის კვებისთვის, ხოლო ძირითადი ისევე რძე უნდა იყოს. მყარი საკვების დაწყებიდან რამდენიმე თვეში შეგიძლიათ გადახვიდეთ სითხეებზე. ეს ნიშნავს, რომ როდესაც ბავშვი მყარი საკვების მიღებას დაიწყებს, ძუძუს ჭამის ინტენსივობა არანაირად არ უნდა შეამციროთ; მოგვიანებით, სითხეებზე გადასვლისას, ნელ-ნელა მოუკლებთ როგორც ძუძუთი კვების სისშირეს ისე ხანგრძლივობას.

დაიმახსოვრეთ: ექვსი თვის ეკოლოგიური მეძუძურობის შემდეგ, ბავშვი აღარ იღებს მხოლოდ დედის რძეს. რა თქმა უნდა, შეუზღუდავი მეძუძურობა გრძელდება, მხოლოდ ამას ემატება მყარი საკვები, რომელსაც ბავშვი უკვე თვითონ ითხოვს. ასეთი მეთოდი ნაყოფიერების დაბრუნებას კიდევ ერთი ექვსი თვით ან უფრო მეტით სწევს იქით.

13. ძუძუს მიცემას ძალად ნუ შეწყვეტთ. ბუნებრივი შეწყვეტა ნელ-ნელა ხდება რამდენიმე თვის ან წლის განმავლობაში და ამ პროცესის სისწრაფეს თვით ბავშვი არეგულირებს და არა საზოგადოება. კბილების გამოჩენა არანაირად არ მიუთითებს იმაზე, რომ უნდა შეწყვიტოთ ძუძუს მიცემა.

ეკოლოგიური მეძუძურობის ხანგრძლივი მოხმარება

ძუძუთი ეკოლოგიური კვების წარმატებული ხანგრძლივი მოხმარებისთვის საჭიროა სხვათა გამოცდილების გაზიარება და გათვალისწინება. ქვემოთ ჩამოთვლილია ზოგიერთი რჩევა, რომელიც ძუძუთი კვებისას ნებისმიერ სიტუაციაში გამოგადგებათ.

1. დაესწარით მშობიარობისთვის მზადების კლასებს და რამენადაც ეს შესაძლებელი იქნება, ნაკლები მედიკამენტები გამოიყენეთ მშობიარობისთვის. ზოგიერთი პრობლემა, რომელიც მეძუძურობისას შეიძლება შეგექმნათ, მშობიარობის მიმდინარეობაზეა დამოკიდებული. მაგალითად, სხვადასხვა მედიკამენტის გამოყენებამ შესაძლოა გამოიწვიოს ბავშვის ნერვული სისტემის დათრგუნვა, რის გამოც იგი ვერ შეძლებს ძუძუს

წოდების ინტენსიურად დაწეებას, არადა ამას საკმაოდ დიდი მნიშვნელობა აქვს. იმავდროულად არ გაგივირდეთ, თუ თქვენი ექიმი გირჩევთ კონტრაცეპტივების გამოყენებას და უარყოფს მეტუპრობის გაყვანას ნაყოფიერების დაბრუნებაზე. მოემზადეთ მათ განსაზღვრულად.

2. მშობიარობის შემდეგ ბავშვი თქვენთან გყავდეთ. თუ საავადმყოფოში იმშობიარებთ, ვაფრთხილეთ ექიმები და ექთნები, რომ თქვენ ბავშვს არ მისცენ საკვები ბოთლი ან საწოვარები. ბავშვი თქვენ თვითონ უნდა კვებოდეს. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია შემდეგი გარემოება – თუ ბავშვი საწოვარას ან ბოთლს მიეჩეია შესაძლოა მოგვიანებით, როდესაც მას ძუძუს მისცემთ არ წოდებს იგი იმ ძალით, რაც აუცილებელია (ამას დერილის ვერაღქმას უწოდებენ). არადა ზუსტად ეს ძლიერი წოვა უწყობს ხელს სახის ძვლების განვითარებას და თავიდან გეაცვილებს სტომატოლოგიურ პრობლემებს.

ბავშვის მიერ დერილის ვერაღქმა არაწარმატებული მეტუპრობის ხშირი მიზეზია. ზოგჯერ ბოთლის ან საწოვარის ერთჯერადმა გამოყენებამაც შესაძლოა გამოიწვიოს პრობლემების განვითარება მომავალში.⁶³ უფრო ხშირად დერილის ვერაღქმა იწვევს ძუძუს წოდების სისხიზის შემცირებას და საბოლოოდ რძის რაოდენობის დაკლებას.

3. მიეცით საშუალება თქვენს ექიმს შეამოწმოს ახალშობილის სისხლი რკინის შემცველობაზე. ანემია ძალიან იშვიათი მოვლენაა ექვს თვემდე ასაკის ბავშვში, რომელიც მხოლოდ დედის რძეს მიირობენ.⁶⁴

დედს ექიმები საკმაოდ კარგად არიან ინფორმირებულნი მეტუპრობის დადებითი ასპექტების შესახებ, ვიდრე სამოქალაქოდათიან წლებში, მაგრამ როდესაც მათ ეკითხებით თუ როგორ აჭამოთ ბავშვს ძუძუს სწორად, ისინი ხშირად ვერ იძლევიან დამაკმაყოფილებელ პასუხს. 1995 წელს გამოქვეყნებული სტატიის მიხედვით, “ბევრი ექიმი არასწორ პასუხს იძლეოდა მეტუპრობის შესახებ დასმულ შეკითხვებზე და ამ რჩევების გათვალისწინების შემთხვევაში დედები შესაძლოა იძულებული გამხდარიყვნენ თავი დაენებებინათ მეტუპრობისთვის.”⁶⁵ დაიმახსოვრეთ, ექიმთა უმრავლესობა საკმაოდ ცოტას თუ სწავლობს მეტუპრობის შესახებ ინსტიტუტში, განსაკუთრებით ნაკლებს სწავლობენ ნაყოფიერებაზე მეტუპრობის გაყვანის შესახებ. მათი ცოდნის ალბათ ბოთლებს ან ტრადიციულ მეტუპრობას მიმართავენ.

4. ნუ დაგწყდებათ გული თუ ზოგიერთი თქვენი ნათესავი ან მეგობარი ჩათვლის, რომ ვინაიდან თქვენ ეკოლოგიურ მეტუპრობას მიმართავთ უცნაურად იქცევით. (ბევრ მათგანს ჩუმათ შეშურდება თქვენი). გადახედეთ ძუძუთი კვების ყველა უპირატესობას და იგრძენით ის, რომ საუკეთესო საკვები, რომელიც საკუთარ შვილს შეგიძლიათ მიაწოდოთ, თქვენი რძეა.

“მიმართეთ იმპროვიზაციას”

შესაძლოა ის, რაც ზემოთ ვთქვი, ზოგიერთ მომავალ დედას ზედმეტად მომთხოვნად მოეჩვენოს. არ არის საჭირო მსხვერპლშეწირვა და მეტუპრობის უფრო ხანგრძლივად გაგრძელება, ვიდრე ეს შეგიძლიათ. მაგრამ ამავე დროს გაითვალისწინეთ, ბევრი დედა ძალიან ბენეირია, რომ კვების ამ მეთოდს მიმართა და მხოლოდ იმაზე სწყდება გული, რომ ყველა ბავშვი ასე არ გაზარდა.

გაითვალისწინეთ ის, რომ მეტუპრობა დადებითი გავლენას ახდენს არამარტო ბავშვის ფიზიკურ არამედ ემოციურ ჯანმრთელობაზეც. ემოციური ასპექტები განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იღებენ ექვსი თვის შემდეგ.

ეკოლოგიური მეტუპრობიდან ყოველთვის შეგიძლიათ გადახვიდეთ დასავლეთში არსებულ სხვა პოპულარულ მეთოდებზე, მაგრამ პირიქით გაკეთება საკმაოდ ძნელია მაგრამ არ არის შეუძლებელი, ვინაიდან ბოთლების მოხმარება და იშვიათი მეტუპრობა მნიშვნელოვნად აქვეითებს რძის რაოდენობას.

ნაცოფიერების ღაბრუნება

იმისდამიუხედავად, თუ რამდენი თვის განმავლობაში აწოვებთ ძუძუს, საბოლოოდ ფერტილობა მაინც დაგიბრუნდებათ. შემდეგ თავში განვიხილავთ თუ როგორ უნდა დააფიქსიროთ ნაყოფიერების დაბრუნება.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 22

1. სწორია ___ არასწორია ___ თუ ბავშვს ყოველ საათში ერთხელ უნდება ჭამა, ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენ არასაკმარისი რძის მარაგი გაქვთ.
2. სწორია ___ არასწორია ___ მშობიარობის შემდგომი უნაყოფობისთვის ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ რამდენად ხშირად წოვს ბავშვი ძუძუს.
3. სწორია ___ არასწორია ___ “განსაკუთრებული მეძუძურობა” იგივეა რაც ეკოლოგიური მეძუძურობა.
4. სწორია ___ არასწორია ___ არსებობს საკმაოდ სარწმუნო საფუძველი იმისა, რომ გახანგრძლივებული მეძუძურობა ხელს უშლის ძუძუს კიბოს განვითარებას.
5. სწორია ___ არასწორია ___ პედიატრებს შორის არსებობს საყოველთაო შეთანხმება, რომ დედის რძე ახალშობილთათვის საუკეთესო საკვებია.
6. სწორია ___ არასწორია ___ 1941 წელს პაპმა პიუს XII-ემ მოთხოვა დედებს ახალშობილთათვის ძუძუ მიეცათ, თუ ეს აბსოლუტურად შეუძლებელი არ იყო.
7. ოჯახის-ბუნებრივი დაგეგმვის უძველესი მეთოდი არის _____
8. ბავშვისთვის _____ ძუძუს არმიცემა ყველაზე ხშირი მიზეზია, რის გამოც ირდევია ხოლმე ეკოლოგიური მეძუძურობის წესები.
9. _____ უფრო გაგიადვილდებათ ბავშვთან ერთად დაძინება.
10. ბავშვის გვერდით დაძინება დადებით გავლენას ახდენს მისი _____ და ამდენად ეს ძალიან ეფექტურია _____ თავიდან ასაცილებლად.
11. სწორია ___ არასწორია ___ ძუძუს მიცემა არა საკვებად, არამედ უბრალოდ წოვის მიზნით, ეკოლოგიური მეძუძურობის მნიშვნელოვანი ასპექტია.

12. კიბლემბა თავის გამოკვლევაში აღმოაჩინეს, რომ ამერიკელ დედებს, რომლებიც ეკოლოგიურ მექაშურობას მიმართავენ, ნაყოფიერება მშობიარობის შემდეგ საშუალოდ _____ თვის შემდეგ დაუბრუნდათ.
13. ეკოლოგიური მექაშურობისას ორსულობებს შორის ბუნებრივი შუალედის მოსათავსებლად ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორია _____
14. საწოვარების და ბოთლების გამოყენებამ შესაძლოა გამოიწვიოს _____ განვითარება.

კითხვები

1. არასწორია; 2. სწორია; 3. არასწორია; 4. სწორია; 5. სწორია; 6. სწორია; 7. ეკოლოგიური მექაშურობა; 8. ღამე; 9. დიდი საწოლი; 10. სუნთქვის რითმზე. ახალშობილთა უეცარი სიკვდილის; 11. სწორია; 12. 14.5; 13. ხშირი წოვა; 14. დერილის ვერ აღქმის;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) Joy Kondash. M.D. review comments on this chapter. February 1995.
 (2) Herbert Racner. M.D. პირადი საუბარი ტელეფონზე 14 ივნისი, 1995.
 (3) William D. Virtue. *The floral Theology of Embodied Self-Giving in Motherhood in Light of the Exemplar Couplet Mory and Jesus Christ.* (Peoria: William D. Virtue. 1995) 231. Fr. Virtue refers to the work of Marshal Klaus and John Kennel. *Maternal-Infant Bonding: The Impact of Early Separation or Loss on Family Development* (St. Louis: M.'sbv. 1976) and their revision. *Parent-Infant Bonding* (St. Louis: Mosbv. 1982).
 (4) David Stewart. Ph.D. *The Flive Standards for Safe Chudbearing* (P.O. Box 267. Marble Hill. MO: Napsac Reproductions. 1981) 281.
 (5) Barbara Heiser. R.N. "Affordable health care begins with breastfeeding." *Breastfeeding Abstracts* 14:2 (November 1994) 11-12.
 (6) Heiser. referencing M.H. Labbock press conference. Georgetown University. 05 August 1994.
 (7) AAP statement. p. 1035. იხ. 23-ე თავის "ლიტერატურა და მითითებები"
 (8) Derrick B. Jelliffe and E.F. Patrice Jelliffe, symposium guest editors. "The Uniqueness of Human Milk." *The American Journal of Clinical Nutrition* 24 (August 1971) 968-1024. ექვსი სამეცნიერო გვერდი და დასკვნა შეადგენს სიმპოზიუმის მასალებს.
 (9) ნილს სიუტონი "ბუნებრივი კვების და ბოთლით კვების ფსიქოლოგიური განსხვავებანი" კლინიკური კვების ამერიკული ჟურნალი 24 (აგვისტო 1971) 993-1004.
 (10) Virtue, *Mother and Infant*. 240. ნატალი ანგერი, "დედის რძე აღმოჩნდა პორმონების პოტენციური კოქტეილი." 24 მაისი 1994.
 (11) Virtue. 244.
 (12) რიტა ლოუსი, "ნამდვილი ტენის საკვები: ბუნებრივი კვება და 12." *მენზას ბიულეტენი*, მაისი, 1987.
 (13) A. Lucas, R. Morley, T.J. Cole, G. Lister. C. Lesson-Payne. "Breast milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm." *The Lancet* 339 (01 Feb 1992) 261-264.
 (14) ჯონ პარელი და დევიდ ფერგუსონი. "ბუნებრივი კვება და შემდგომი შემცენებითი და აკადემიური გამოსავალი." *პედიატრია* 101:1 (იანვარი 1998).
 (15) მერი ვაიტი. "ბუნებრივი კვება: პირველი საფეხური პრევენციულ სტრატეგიაში," ლა ლეშეს ლიგის ახალი ამბები (იელისი-აგვისტო 1972) 57.
 (16) ვაიტი. იხ. ზემოთ.
 (17) AAP, 1035.
 (18) ექვსი ჯო კონდაში. "NFP, ბუნებრივი კვება და ბუნებრივი კვება," ქალაქი CCL-ის სხდომიდან, რომელის იმართება 2 წელიწადში ერთგულ. ომახა. 25 ივნისი 1994.
 (19) Chris Kahlenbom. M.D. *Breast Cancer: Its Link with Abortion and the Birth Control Pill* (ბუნებრივი კვება და მისი კავშირი აბორტთან და კონტრაცეპტიული პილთან) (Dayton, OH: One More Soul. 2000). See also J.C. Willke. M.D.. *The deadly after effect of abortion: Breast Cancer* (Cincinnati: Hayes, 1993) brochure: PaulWeckenbrock. R.Ph.. *The Pill: how does it work? Is it safe?* (Cincinnati: Couple to Couple League, 1993) leaflet.
 (20) Newton, "Mammary effecis." *Am J Cl Nu*. 989.
 (21) Otto Schaeffer, "Cancer of the breast and lactation," *Canadian Medicomssocionon Journal*. 100 (05 April 1969) 625-626.
 (22) "Hong Kong's Medical Mystery," *The Washington Post*- 26 July 1977.
 (23) D.M. Layde. et al.. "The independent association of parity, age at first full-term pregnancy, and duration of breastfeeding with the risk of breast cancer," *Journal of Clinical Epidemiology* 42 (1989) 763-773.
 (24) J.M. Yuan, et al., "Risk factors for breast cancer in Chinese women in Shanghai," *Cancer Research* 48 (1988)1949-1953.
 (25) North Dakota mother. *The CCL News*. 6:4 (Jan-Feb 1979).

- (26) Harry William Taylor, Jr., *Effect of nursing pattern on postpartum anovulatory interval*. Doctoral dissertation (Daws: Univ. of California, 1989) 4. The survey Taylor quotes: Franz W. Rosa. "Breast feeding: a motive for family planning," *People*, vol. 3 (1976) 10-13.
- (27) Kathy I. Kennedy, Roberto Rivera, and Alan S. McNeilly. "Consensus statement on the use of breastfeeding as a family planning method." *Contraception* 39:3 (May 1989) 477-496. From the Bellagio Consensus Conference on Lactational Infertility. Bellagio, Italy, August 1988.
- (28) J.A. Hildes and Otto Schaefer, "Health of Igloodit Eskimos and changes with urbanization," paper presented at the Circumpolar Health Symposium. Oulu, Finland (June 1971).
- (29) E. Salber. M. Feinleib. and B. Macmahon. "The duration of postpartum amenorrhea," *American Journal of Epidemiology* 82 (1966) 347.
- (30) Sheila K. and John F. Kipplev. "The spacing of babies with ecological breastfeeding," *International Review XIII: 1&2 (Spring-Summer 1989)* 112.
- (31) *The First Three Years: They're Important* (Cincinnati: Foundation for the Family. 1988).
- (32) Maria Montessori, *The Absorbent Mind* (New York: Dell. 1967) 99. 104-105.
- (33) Theodore Hellbrugge, "Early social development and proficiency in later life," *Child and Family* 18:2 (1979) 122.
- (34) Pope Pius XII. "Guiding Christ's little ones." address to the Women of Italian Catholic Action, Feast of Christ the King, 26 October 1941. In *The Major Addresses of Pope Pius XII: Vol I Selected Addresses*, edited by Vincent A. Yzermans, (St. Paul: North Central Publishing. 1961) 44.
- (35) John Paul II. *Address to the Pontifical Academy of Sciences. 12 May 1995. The Academy was concluding a conference on breastfeeding sponsored by the Royal Academy and the Pontifical Academy of Sciences.*
- (36) UNICEF. *Children and DeL-cloptment in the 1990s, on the occasion of the World Summit for Children, New York, 29-30 September 1990.*
- (37) *Forty-seventh World Health Assembly, "Infant and young child nutrition." Agenda item 19, 9 May 1994. p. 2.*
- (38) John Paul II. *Evangelium Vitae* (25 March 1995) n°. 90.
- (39) Malcolm Potts and John F. Harvev. OSFS. "Letters." *International Review of Natural Family Planning VIII:2 (Summer 1984)* 174-180.
- (40) Polls. 177-178.
- (41) John F. Kippley, "Letters." *International review of Natural Family Planning VIII:3 (Fall 1984)* 277.
- (42) Harvey. 180.
- (43) Rev. William D. Virtue, *Mother and Infant: The Moral Theoiogy of Embodied Self-Giving in Motherhood in Light of the Exemplar Complet Mary and Jesus Christ* (Rome: Pontifical Universiiv of Saint Thomas. 1995) 244.
- (44) Virtue, 251.
- (45) Virtue, 270.
- (46) Virtue, 270.
- (47) Virtue, 277.
- (48) Virtue, 245.
- (49) Virtue, 276.
- (50) Virtue, 278.
- (51) Fr. William Virtue, *phone conversation, 08 June 1995.*
- (52) Thomas O'Donnell, S.J., "Breast-feeding and bottle feeding: Business ethics and medical ethics," *The Medical-Mural Newsletter* 29:3 (1992) Ayd Medical Communications.
- (53) C.F. Verge and others, "Environmental factors in childhood IDDM (insulin dependent diabetes mellitus): A population-based, case-control study." *Diabetes Care* 17:12 (December 1994) 1381-9. Study reported a 52% increase in IDDM related to introduction of formula based on cow's milk before three months.
- (54) Melvin Konner and Carol Worthman. "Nursing frequency, gonadal function, and birth spacing among !Kung hunter-gatherers," *Science* 207 (15 February 1980) 788-791.
- (55) Peter W. Howie, "Synopsis of research on breastfeeding and infertility," in *Breastfeeding and Natural Family Planning, selected papers from the fourth national and international symposium on natural family planning*. Chevy Chase, MD, November 1985, ed. Mary Shivanandan (Bethesda, MD: KM Associates, 1986) 17.
- (56) Sheila K. Kippley and John F. Kippley, "The relation between breastfeeding and amenorrhea: report of a survey," *JOGN Nursing* 1:4 (Nov-Dec 1972) 15-21. "The spacing of babies with ecological breastfeeding." *International Review XIII: 1 and 2 (Spring-Summer, 1989)* 107-116.
- (57) Sheila K. Kippley, *Breastfeeding and Natural Child Spacing*. Fourth ed., 191.
- (58) Monique Bonte, Emmanuel Akingeneye, Mathias Gashakamba. Etienne Mbarutso and Marc Nolens, "Influence of the socio-economic level on the conception rate during lactation." *Jaremcronat Journal of Fortuity* (1974) 15-21. The research was done in Rwanda.
- (59) William Sears, M.D., *Nighttime Parenting* (New York: Plume. 1985). Available from CCL.
- (60) Tine Thevenin, *The Family Bed* (Wayne, NJ: Avery. 1987).
- (61) "Bring baby in bed, new study suggests," *New York Times*, reported in *Cincinnati Enquirer*. 31 March 1994. A9.
- (62) *The Womanly Art of Breastfeeding* 3th edition, revised and edited by Judy Torgus (New York: Plume, 1991). Available from CCL and LLLI.
- (63) MaryJozwiak, "Nipple confusion: a common problem," *Leaven* (Nov.-Dec. 1993) 85-86.
- (64) Anemia: rare in breastfed babies (Franklin Park, IL: La Leche League) pamphlet.
- (65) Elizabeth Neus, "Doctors' knowledge of breast-feeding found lacking." *New Jersey Courier-Post* (14 May 1995) 2C. Neus referred to a study in *JAMA* which showed that doctors "don't know much about the mechanics of breast-feeding."

ბუბუთი ეკოლოგიური კვება: ნაყოფიერების აღდგენა

ბუნებრივი უნაყოფობის ხანგრძლივობა

წინა თავში ჩვენ ვახსენეთ ბუბუთი გახანგრძლივებული კვებით გამოწვეული ინფერტილობის (უნაყოფობის) შესახებ არსებული რამდენიმე კვლევა, რომლებიც ეხებოდა კუნგის ტომებს, კანადელ ესკიმოსებს, რუანდას დედებს და ზოგიერთ ამერიკელ ქალს. ამ თავში აქცენტს გავაკეთებთ ორ გამოკვლევაზე. ისინი ჩატარებულია ამერიკელ დედებზე, რომლებიც ჩვეულებრივი ცხოვრებით ცხოვრობენ.^{1,2}

ჩვენ მიერ განსაზღვრული ფერტილობის მარკერი იყო ნებისმიერი სახის პირველი მშობიარობის შემდგომი გამონადენი. ჩვენს ორივე კვლევაში ბუბუთი კვებით გამოწვეული ამენორეის საშუალო ხანგრძლივობა იყო 14,5 თვე. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ქალებს ჰქონდათ 14,5 თეიანი პაუზა მშობიარობიდან პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუალურ პერიოდადღე.

ეს იყო ძლიერ მყარი საშუალო მაჩვენებელი, თუმცა, ამენორეის ხანგრძლივობა მერყეობდა 2-დან 30 თვემდე (სამ ქალს გამონადენი აღენიშნა პირველი ორი თვის განმავლობაში, მაგრამ ჩვენ ვუიჭრობთ, რომ ეს იყო "პორმონალური სისხლდენები", როგორც ნაჩვენებია 23-ე თავში). როგორც 1-ლი ცხრილიდან ჩანს, 33%-ს პირველი პერიოდი აღენიშნა 13 - 18 თვეებს შორის, ხოლო 85%-ს კი 7 - 24 თვეებს შორის.

ცხრილი 1

მენსტრუაციის დაბრუნება ბუბუთი ეკოლოგიური კვების დროს

ამენორეის ხანგრძლივობა თვეებით	რაოდენობა	პროცენტი
1-6	7	7%
7-12	36	37%
13-18	32	33%
19-24	15	15%
25-30	8	8%

სულ - 98

მონაცემთა წყარო: 1989 წლის რეპორტი³

1-ლი ცხრილი აშკარად ასახავს, რომ ბუბუთი მკვებაე ქალთა 44%-ს აღენიშნა 12 თვის ან ნაკლები ხანგრძლივობის ამენორეა, ხოლო დანარჩენ 56%-ს კი - წელიწადზე მეტი ხანგრძლივობის.

არსებობს კიდევ ორი რამ, რაც ჩვენ გეაინტერესებს და არის ასახული ამ ცხრილში. პირველი: ამ 98 შემთხვევიდან, 16%-ს აღენიშნა 9 თვეზე ნაკლები ხანგრძლივობის ამენორეა, და მეორე: ქალთა 34%-ს აღენიშნა 18 თვის და მეტი ხანგრძლივობის ამენორეა (ეს მოიცავს 10 შემთხვევას 18 თვის ხანგრძლივობით და 23 შემთხვევას 19-დან 30 თვემდე ხანგრძლივობით).

თუ გაითვალისწინებთ, რომ ჩვენს კვლევაში მონაწილე ქალები იყვნენ ამერიკელები, ეს ციფრები ნიშნავს, რომ ფერტილობის არსში ყოველგვარი გათვითცნობიერებულობის ან დაგეგმილი თავშეკავების გარეშე, ძუძუთი "ეკოლოგიური" კვება საშუალებას იძლევა ბავშვებს შორის ინტერვალი განისაზღვროს საშუალოდ 24 თვით. 77%-ში ეს ინტერვალი მერყეობს 18 - 33, ხოლო ზოგჯერ კი 34 - 39 თვეებს შორის. ზოგიერთ ქალს შესაძლოა აღენიშნოს ფერტილობის ნაადრევი აღდგენა და მათთვის მნიშვნელოვანია იმის განსაზღვრა, ფერტილობა აღდგება პირველ მენსტრუაციამდე თუ მის შემდეგ.

მენსტრუალური პერიოდების არარსებობა: ეს ნორმალურია?

დიახ, საცებით ნორმალურია, რომ ძუძუთი ეკოლოგიურად შეკვება დედას არ აღენიშნებოდეს მენსტრუაცია თვეების განმავლობაში. მენსტრუაციის არარსებობა თქვენ საშუალებას გაძლევთ აღიდგინოთ ძალები ორსულობის და მშობიარობის შემდგომ. რძის საშუალებით თქვენ კარგათ მცირე რაოდენობით რკინას, ამენორეა კი გინარჩუნებთ რკინის იმ რაოდენობას, რაც ჩვეულებრივ მენსტრუაციით ეკარგება.

არ გამოიყენოთ სხვადასხვა პრეპარატები მენსტრუაციის აღდგენის მიზნით. ზოგიერთი ექიმი ვერ აცნობიერებს, რომ ძუძუთი კვებით გამოწვეული ამენორეა ნორმალური და ჯანსაღი რამ არის. თუ თქვენ შეყოფთ ხართ მენსტრუალური პერიოდების ნარარსებობის გამო, თქვენმა ექიმმა შესაძლოა დაგინიშნოთ გარკვეული პორმონალური აბები, რომლებიც გამოიწვევს სისხლიანი გამონადენის განვითარებას. წლების განმავლობაში აშშ-ს საკვებისა და სამკურნალო საშუალებების სამინისტროს ჰქონდა კანონი, რომელიც კრძალავდა პროგესტინის აბების მიღებას იმ ქალებში, რომლებიც შესაძლოა ორსულად იყოფიყვნენ, ჩანასახის განვითარებაზე მათი საზიანო გავლენის გამო.

ტიმპერატურული მონაცემები: აქეთ მათ რაიმე ღირებულება?

თუ თქვენ გაიჩინებთ ეჭვი ორსულად ხართ თუ არა, გაიზომეთ დილის ტემპერატურის ტემპერატურა. დაბალი ტემპერატურული მონაცემები, ისეთი როგორც თქვენ გაქეთ ხოლმე ტიპური თერმული აღმასვლის წინა პერიოდში, არის იმის ნიშანი, რომ თქვენ ორსულად არ ხართ. მეორე მხრივ, თერმული აღმასვლის დონის ტემპერატურული მონაცემების ქონა სამი კვირის განმავლობაში არის ორსულობის დადებითი ნიშანი.

დაორსულების შანსი ძუძუთი "ეკოლოგიური" კვების დროს

ძუძუთი ეკოლოგიური კვების დროს თქვენს პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე დაორსულების შანსს განსაზღვრავს ორი ფაქტორი: 1. თქვენი შეილის ასაკი და 2. ნაყოფიერების არსში თქვენი გათვითცნობიერებულობა.

- მშობიარობის შემდგომი სამი თვის განმავლობაში დაორსულების შანსი ნულს უტოლდება (იმ შემთხვევაშიც კი, თუ თქვენ აღგენიშნებათ ფერტილური ღორწო) თუ თქვენ იყენებთ ძუძუთი "ეკოლოგიურ" კვებას და გაქეთ ამენორეა.

ბელაგიოს კონსენსუსი

ძუძუთი სრულად ან თითქმის სრულად შეკვება დედაში, რომლებსაც არ აღენიშნებათ მენსტრუაცია, მშობიარობის შემდგომი 6 თვის განმავლობაში დაორსულების შანსი 2%-ზე ნაკლებია.⁴

"სრულად ან თითქმის სრულად" განისაზღვრება იმის მიხედვით, თუ რა რაოდენობის სხვა საკვების დამატება ხდება რამდენიმე ლექმიდან დღეში ერთხელ სრულად კვებამდე. ეს კონსენსუსი ეხება მხოლოდ მშობიარობის შემდგომ 6 თვეს.

• შემდგომი სამი თვის განმავლობაში პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე დაორსულების შანსი 1%-ია, თუ თქვენ იცავთ ძუძუთი "ეკოლოგიური" კეების 7 სტანდარტს, რომლების მოყვანილია 24-ე თავში. თუმცა, თუ თქვენ გაქვთ ფერტილური ფაზისათვის დამახასიათებელი ღორწოს ან საშვილოსნოს ნიშნები, უნდა მიიხიოთ თავი II ფაზაში.

მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბელაგიოს კონსენსუსის "ძუძუთი სრულად ან თითქმის სრულად კება" არ ითვალისწინებს ძუძუთი "ეკოლოგიური" კეების სისწორეს და სტანდარტებს. ბელაგიოს "ძუძუთი სრულად ან თითქმის სრულად" მკვებავ დედებს არ უნდა გაუკვირდეთ, თუ მენსტრუალური პერიოდი დაეწეებათ მშობიარობის შემდგომ მე-6 თვემდე. ბელაგიოს კონფერენციის მეცნიერებმა აგრეთვე განაცხადეს, რომ "ძუძუთი სრულად ან თითქმის სრულად" მკვებავ დედებს შეეძლოთ იგნორირება გაეწიათ ნებისმიერი გამონადენისათვის პირველი 56 დღის განმავლობაში, ანუ ეს არ განიხილებოდა როგორც პირველი მშობიარობის შემდგომი მენსტრუალური პერიოდი.

• მშობიარობიდან 6 თვის შემდეგ პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე დაორსულების შანსი დაახლოებით 6%-ია, და ეს არ გულისხმობს სისტემატიურ აბსტინენციას. 3,6⁷ ბავშვები იწყებენ მცირე რაოდენობით მყარი საკვების მიღებას დაახლოებით ექვსი თვის ასაკში და ფერტილობაც აღდგება ისე, როგორც აღნიშნულია 1-ლ ცხრილზე.

• 12 თვის შემდეგ იზრდება იმის შანსი, რომ თქვენ გექნებათ ოველაცია პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე.

და, ბოლოს, ზოგიერთი დედა ვერ შესძლებს დაორსულებას მანამ, სანამ არ შეწყვეტს ბავშვის ძუძუთი კვებას. მაგრამ ეს შესაძლოა ასე არ იყოს მომდევნო ბავშვის კვებისას.

ნაყოფიერების განსაზღვრა პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე

ჩვენ ვიმეორებთ: ზემოთ მოყვანილი დაორსულების შანსები ეხებათ იმ წყვილებს, რომლებიც არ მიმართავენ სისტემატიურ აბსტინენციას ან კონტრაცეფციის სხვა ფორმებს. თუ თქვენ გსურთ, რომ პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე ფერტილობის შესაძლო აღდგენა დააფიქსიროთ, მაშინ უნდა აწარმოთ სიმპტომ-თერმული მეთოდის სტანდარტული დაკვირვებანი და ჩანაწერები.

ქალთა უმრავლესობა ფერტილობის აღდგენის შესახებ საკმარის ინფორმაციას იღებს საშვილოსნოს ყელის ღორწოზე დაკვირვებით. პირველ მშობიარობის შემდგომ ოველაციას თითქმის ყოველთვის წინ უძღვის ღორწოს გამოყოფა. როგორც წესი – მაგრამ არა ყოველთვის - ღორწოს დენა არის უფრო ხანგრძლივი და ჭარბი მოცულობით, ეიდრე რეგულარული ციკლების შემთხვევაში.

თუ თქვენ გსურთ ორსულობის გადაადგება, გამოიყენეთ I ფაზის სტანდარტული წესები: "მხოლოდ მშრალ დღეებში," "დაუშვებელია მიმდევრობით დღეებში" და "დაუშვებელია დილით." ჩვეულებრივ, თქვენ არ მოგიწევთ ამ წესების გამოყენება მშობიარობის შემდგომ 6 თვის განმავლობაში ძუძუთი "ეკოლოგიური" კეების დროს, რადგანაც ამ პერიოდში დაორსულების შანსი ძლიერ მცირეა. 6 თვის შემდეგ კი სასურველია I ფაზის წესების გამოყენება.

• როდის დაიწყეთ ღორწოს და საშვილოსნოს ყელის მონაცემების ცხრილებში შეტანა

ღორწოზე გარეგანი დაკვირვების წარმოება დაიწყეთ ღოხიების შეწყვეტისთანავე. თუმცა, არ შეიწუხოთ თავი ცხრილების შევსებით სანამ ღორწოს არ შეამჩნევთ.

სამი თვის შემდეგ, თუ თქვენ ორსულობის თავიდან აცილების მართლაც სერიოზული მიზნით გექნებათ, პირველ შინაგანი დაკვირვების წარმოება დღეში ერთხელ,

საღამოს. თუმცა ქალთა უმრავლესობა ნაყოფიერი პერიოდის დადგომას გარეგანი დათვალიერებითაც ადვილად გეგულობს.

ექვსი თვის შემდეგ თქვენ მიუხლოვებით იმ პერიოდს, როდესაც ფერტილობის აღდგენა უფრო მოსალოდნელია, ვიდრე გასული თვეების განმავლობაში. მაგრამ ამ დროსაც პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე ნაყოფიერების აღდგენა იშვიათობას წარმოადგენს. განატრებთ ყოველდღიური დაკვირვება და დაიწყეთ ცხრილების შევსება როგორც კი შეამჩნევთ ღორწონს ან ქვემოთ მოყვანილ მოვლენათაგან - დილის გაღვიძების ტემპერატურის შესახებ - რომელიმეს.

დაიწყეთ საშვილოსნოს ყელის მონაცემების ცხრილებში შეტანა როდესაც დაიწყებთ შინაგან ღორწონზე დაკვირვებას.

კითხვა: თუ მე გამჩნევ ღორწონს და რამდენიმე დღის შემდეგ მაქვს მენსტრუალური გამონადენი, ნიშნავს ეს რომ მე ოვულაცია მქონდა?

პასუხი: არ არის აუცილებელი. ქალთა უმრავლესობას არ აქვს ოვულაცია პირველ მენსტრუალურ პერიოდამდე. პირველი მენსტრუალური პერიოდის შემდეგ თქვენ შესაძლოა გქონდეთ ერთი ან ორი პერიოდი ოვულაციის გარეშე. აქ თქვენ გეგმარებათ თქვენი ტემპერატურული მონაცემები. თუ ისინი დაბალი იყო, თქვენ არ გქონიათ ოვულაცია, მაგრამ თუ აღინიშნა აღმასვლა, მაშინ რწმუნდებით რომ ოვულაცია მოხდა და იყენებთ III ფაზის წესებს.

და კიდევ, თქვენ ოვულაციის არარსებობის შემთხვევაშიც შესაძლოა შეამჩნიოთ ღორწონ მენსტრუალურ პერიოდამდე ერთ-ორი დღით ადრე.

როდის დაიწყეთ ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა

დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვა და მონაცემების ჩაწერა დაიწყეთ როგორც კი შეამჩნევთ ქვემოთ მოყვანილ მოვლენათაგან ნებისმიერს:

1. საშვილოსნოს ყელის ღორწონს გამოყოფის დაწყება ან საშვილოსნოს ყელის ცვლილება.
2. მენსტრუალური გამონადენი, თუნდაც უმნიშვნელო რაოდენობით.
3. ძუძუთი კეების მკვეთრი შემცირება (შესაძლოა ბავშვის ან თქვენი ავადმყოფობის გამო). ეს მეტად მნიშვნელოვანი ფაქტორია.
4. ბავშვის ბოთლით ან მყარი საკვებით კვების დაწყება, თუ თქვენი გამოცდილებით ეს იწვევს მენსტრუალური პერიოდების სწრაფად აღდგენას.
5. მშობიარობის შემდგომი მე-9 თვის დაწყება. ეს არასაავადმყოფოა და ეფუძნება იმ ფაქტს, რომ ფერტილობის აღდგენა ამ დროიდან უფრო მოსალოდნელია.

თუ დილის გაღვიძების ტემპერატურის გაზომვას ამ წესებით დაიწყებთ, თქვენი პირველი "ტემპერატურის დაბალი დონისათვის" კარგ საფუძველს შექმნით. დარსულების შემთხვევაში კი თქვენი ტემპერატურული ნიმუშის საფუძველზე ადვილი იქნება ბავშვის ასაკის განსაზღვრა.

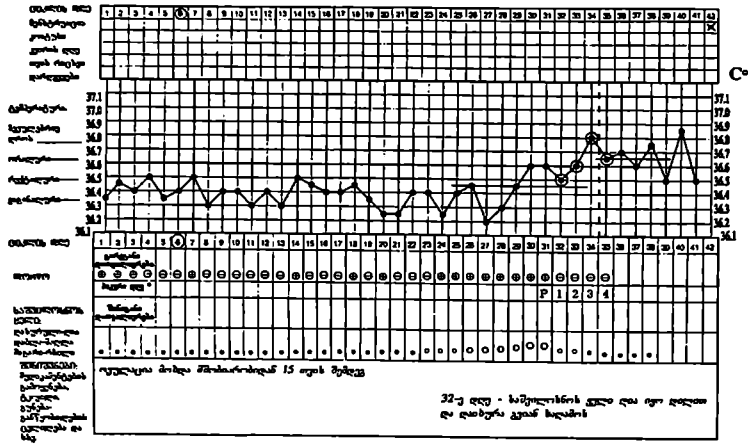
არ გაგვიკვირდეთ, თუ ძუძუთი კეების დროს ტემპერატურული მონაცემები თვალსაჩინო მეზუზის გარეშე იქნება უფრო მერყევი, ვიდრე ჩვეულებრივ. ჩვენ არ გაეაღდებულეებთ, რომ დაიწყეთ ტემპერატურაზე დაკვირვება სანამ ზემოთ მოყვანილ მოვლენათაგან რომელიმეს არ შეინიშნავთ, თუმცა, ჩვენ ვაკეთებდით ამას და ტემპერატურული მერყეობა არ ყოფილა პრობლემა.

მეორადი ნიშნები

ზოგიერთი დღის გადმოცემით, მათ აღენიშნებათ დერილების მტკივნეულობა თავიანთი პირველი მშობიარობის შემდგომი ოვულაციის წინ. ზოგიერთი ქალი კი აღნიშნავს საშვილოსნოს "შებენის" ან მსუბუქ "საზმებს" პირველი მშობიარობის შემდგომი ოვულაციის წინა კვირების განამელობაში. ეს ნიშნები არაა უნივერსალური, მაგრამ ზოგიერთ დედას შესაძლოა მათ სარგებლობა მოუტანოს.

ფერტილობის ადრეული განსაზღვრა: ორი ნიმუში

1. სურათი 23.1-ზე ასახული ცხრილი მოგვაცოდა გამოცდილმა დედამ. ის გეჩვენებს ნაყოფიერების განსაზღვრას პირველ მენსტრუაციამდე, მშობიარობიდან დაახლოებით 15 თვის შემდგომ.



სურათი 23.1
 ძუძუთი მკვებავი "გამოცდილი" დედა: ნაყოფიერების განსაზღვრა პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე ოქტომბერი-ნოემბერი 1970 ცხრილი 70-10-1

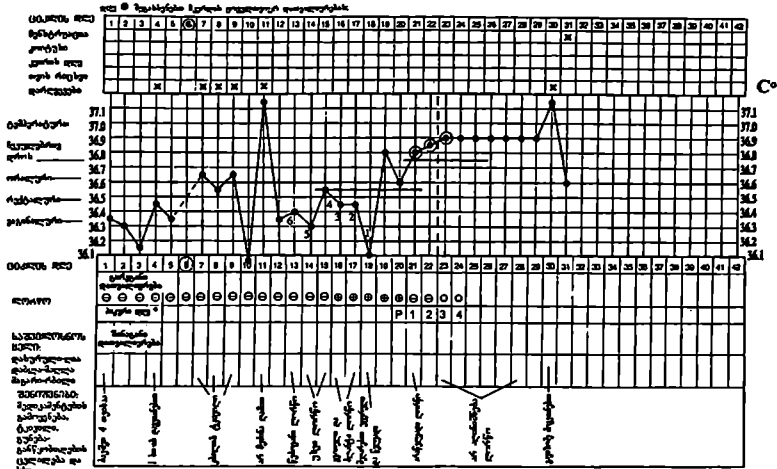
აქ აღინიშნებოდა წებვადი, მაგრამ მცირე მოცულობით ღორწონს ხანგრძლივი პერიოდი, რომელსაც არ ახლდა საშეილოსნოს ყელის ცვლილებები. მეტად-ფერტილური ღორწონს გაჩენას კი თან ახლდა საშეილოსნოს ყელის გახსნა. მეტად-ფერტილური ღორწონს არსებობის 8 დღიან მონაკვეთს მოჰყვა ოფულაცია, რაზეც თერმული აღმასვლა მიგებითობს.

ინტერპრეტაცია: გააფლეთ ტემპერატურის დაბალი დონის ხაზი 36,45 C°-ზე და ტემპერატურის მაღალი დონის ხაზი 36,65 C°-ზე. "საერთო" თერმული აღმასვლა იწყება 30-ე დღეს. პიკური დღე არის 31-ე დღე. საერთო თერმულ აღმასვლას მიაკუთვნეთ მხოლოდ პიკური დღის შემდგომი ტემპერატურული მონაცემები. 35-ე დღეს "საერთო" თერმული აღმასვლის მე-4 დღე იკვეთება გამოშრობის 4 დღესთან, ამიტომ B წესის მიხედვით III ფაზა იწყება 35-ე დღის საღამოს.

2. სურათზე 23.2 ასახული ცხრილი ეკუთვნის გამოცდილ ქალს, რომელმაც NFP-ის წესები CCL-ის საშუალებით ამ ცხრილის პირველ დღემდე მხოლოდ რამდენიმე კვირით ადრე შესწავალა. მას არ ჰქონდა ღორწონზე დაკვირვების გამოცდილება.

როდესაც მისი შვილი გახდა 4 თვის (ცხრილში მე-13 დღე), მან შენიშნა ღორწონს მსგავსი გამოანდენი. იმისათვის, რომ დარწმუნებულიყო, რომ ეს ნამდვილად საშეილოსნოს ყელის ღორწონ იყო, მან კონსულტაციისათვის მიმართა გათვითცნობიერებულ ექიმს, რომელმაც ასწავლა მას სქელი და წებვადი ღორწონს განსხვავება და ურჩია სქესობრივი კავშირებისაგან თავშეკავება შესაბამის დღეებში. 5 დღის შემდეგ ღორწონ გახდა გამჭვირვალე და მეტად წველავდი. მომდევნო დღეს ტემპერატურამ აიწია და 2 დღის შემდეგ (21 დღეს) კი ღორწომ დაიწყო გაუზინარება. პიკური დღიდან 11-ე დღეს აღინიშნა მისი პირველი მშობიარობის შემდგომი მენსტრუაცია.

ინტერპრეტაცია: თერმული აღმასვლის წინა ექვსი დღე: 13 - 18. ტემპერატურის დაბალი დონე: 36,55 °C. ტემპერატურის მაღალი დონე: 36,75 °C. "სრული" თერმული აღმასვლის 3 თანმიმდევრული დღე: 21 - 23. პიკური დღის შემდგომი გამოშრობის სამი დღე: 21 -23. K წვის მიხედვით III ფაზა იწყება 23-ე დღის საღამოს.



ეს ცხრილი ასახავს ლორწოს და ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერის აუცილებლობას ლორწოს გამოყოფის დაწყებისთანავე, მიუხედავად იმისა, ქალი იყენებს ქუშუთი "ეკოლოგიურად" კვების მეთოდებს თუ არა. ეს ფერტილობის აღდგენის მართლაც ნაადრევი შემთხვევაა ქუშუთი "ეკოლოგიურად" კვების პირობებში, მაგრამ ეს ტიპური შემთხვევა იყო ამ ქალისათვის. ლორწოზე დაკვირვების შედეგად მან ივარაუდა, რომ ფერტილობა შესაძლოა აღდგენილიყო, ხოლო ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით დარწმუნდა, რომ ოველაცია მართლაც მოხდა.

ჩვენ ხაზს უვსვამთ ტემპერატურული მონაცემების აღრიცხვის აუცილებლობას ასეთ სიტუაციაში, რადგანაც ქუშუთი მკვებავ ქალს სხვადასხვა სახის ლორწოვანი გამოწვევის შესაძლოა ხანგრძლივად აღენიშნებოდეს პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე.

ჩვენ ვერ დაპირდებით, რომ ყოველი "გამოუცდელი" ქალი შეამჩნევს ფერტილობის ნიშნებს პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე, მაგრამ ფაქტები ადასტურებს, რომ "გამოუცდელი" ქალებს შესწევთ ამის უნარი. ჩვენ კვლავ შეგახსენებთ, რომ პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე ქალთა უმრავლესობას აღენიშნება უფრო ხანგრძლივი და უხვი ლორწოს პერიოდი, ვიდრე რეგულარული ციკლების შემთხვევაში.

ორაზროვანი ლორწო: გარდამავალი ფაზა

ჩვენ კვლავ ვიმეორებთ, რომ ჩვეულებრივ, როგორც ქუშუთი, ასევე ბოთლით მკვებავ დედებს აღენიშნებათ გარდამავალი პერიოდი მშობიარობის შემდგომი უნაყოფობიდან

რეგულარული ციკლების ჩამოყალიბებაში და ამ პერიოდში ხშირად აღინიშნება ფერტილობის ორაზროვანი ნიშნები. ბოთლით შეკვება დედებს ეს პერიოდი მშობიარობიდან მალე ეწყებათ, ხოლო ძუძუთი "ეკოლოგიურად" შეკვება დედებს კი - მოგვიანებით აღინიშნებათ.

ორაზროვნობა შესაძლოა გამოიწვიოს სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავების აუცილებლობა იმ წყვილებში, რომელთაც ორსულობის თავიდან აცილების სერიოზული მიზეზები აქვთ. მათ, ვისაც ორსულობის თავიდან აცილების "სიკვდილ-სისოცხლს" მიზეზი აქვთ, ჩვენ ვურჩევთ ორაზროვან სიტუაციებში თავი შეიკავონ სქესობრივი კავშირებისგან, სანამ უნაყოფობის აშკარა ნიშნები არ იქნება, ანუ სიტო-თერმული ნიშნებით III ფაზა არ დადგება.

რადგანაც გარდამავალი პერიოდი სქესობრივ თავშეკავებას საჭიროებს, თქვენ უნდა გახსოვდეთ, რომ ის დროებითი მოვლენაა და მალე ფერტილობის ნორმალური ნიშნები აღდგება.

როდესაც ორსულობის თავიდან აცილების არცთუ ისე ძლიერი მიზეზები გაქვთ, თავშეკავება შესაძლოა შემცირდეს. შემდგომი დებულებები განკუთვნილია იმ წყვილთათვის, რომლებიც მიმართავენ ძუძუთი "ეკოლოგიურ" კვებას და აღინიშნებათ გახანგრძლივებული გარდამავალი ფაზა, მაგრამ ყველას შეუძლია მათი გამოყენება მსგავს სიტუაციებში.

1. პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე ლორწოს პირველად გაჩენის დრო

1. ამენორეის მშობიარობის შემდგომი პირველი პირველი 12 კვირა. თუ თქვენ მიმართავენ ძუძუთი ეკოლოგიურ კვებას, პრაქტიკული მიზეზებიდან გამომდინარე შეგიძლიათ იზორირება გაუწიოთ ნებისმიერ სახის ლორწოს ამ პერიოდში. იხ. "დაორსულების შანსი ძუძუთი ეკოლოგიური კვების დროს."

2. ამენორეის მშობიარობის შემდგომი მეორე 12 კვირა. ნაკლებად-ფერტილური ლორწო ამ პერიოდში ალბათ ცრუ განგაშია. უმეტესად მას ფერტილობის აღდგენასთან კავშირი არ აქვს (იხ. "დაორსულების შანსი ძუძუთი ეკოლოგიური" კვების დროს"). თუმცა, თუ თქვენ ძლიერ დაინტერესებული ხართ ორსულობის თავიდან აცილებით, განიხილეთ ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს გაჩენა, როგორც II ფაზის დასაწყისი, თუნდაც მცირე ხნით.

თუ თქვენ მეტად-ფერტილური ლორწო აღენიშნებათ, მაშინ მეტი შანსია იმისა, რომ ეს იფოს ისეთივე გამოჩენის შემთხვევა, როგორც სურათ 23.2-ზე ასახული ცხრილის მომწოდებელი ქალის შემთხვევა, ამიტომ მიიჩნეთ თავი II ფაზაში.

3. 6 თვის შემდეგ ნებისმიერი სახის ლორწო მიიჩნეთ II ფაზის დასაწყისად. თუმცა თუ ის ხანგრძლივად აღინიშნება, იხილეთ შემდეგი ნაწილი, რომელიც ეხება ხანგრძლივად არსებულ ნაკლებად-ფერტილურ ლორწოს.

2. პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე ხანგრძლივად არსებული ნაკლებად-ფერტილური ლორწო

ზოგიერ ქალს ძუძუთი გამოწვეული ამენორეის მთელ პერიოდში აღინიშნება ნაკლებად-ფერტილური ლორწო. ექიმებმა - ჯონ და ლინ ბილინგებმა მას უწოდეს ინფერტილური ძირითადი ნიმუში (BIP); სხვა ტერმინი არის "ფონური ლორწო." ის შესაძლოა აღინიშნოს ძუძუთი კვების ადრეულ პერიოდში; ის აგრეთვე შესაძლოა აღინიშნოს ლორწოს არარსებობის რამდენიმე თვის შემდეგ.

თუ თქვენ განიცდით ასეთ ცვლილებას - ლორწოს არარსებობიდან ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს გაჩენამდე, პირველი შეხედვით ის შესაძლო ნაყოფიერების ნიშნად უნდა მიიჩნიოთ. მაგრამ თუ ნაკლებად-ფერტილური ლორწო სამ კვირას გაგრძელდება, თქვენ შესაძლოა გააჩინდეთ იმის გაკეთების სურვილი, რასაც უმეტესობა აკეთებს - ასეთი ლორწო მიიჩნით "ფონურ ლორწოდ." როდესაც ნაკლებად-ფერტილური ლორწო მეტად-ფერტილური ლორწოთი შეიცვლება, მიიჩნეთ თავი II ფაზაში.

სხვა სიტუებები რომ ვთქვათ, ძუძუთი კვების დროს არსებული ფონური ლორწოს არსებობა განიხილეთ, როგორც გახანგრძლივებული I ფაზა. მიყევით I ფაზის სტანდარ-

მე-13 დღიდან შეიცვალა ლორწოს ტიპი და ქაღალბი თავი II ფაზაში მიიჩნია. ეს მეტად მნიშვნელოვანია. თუმცა მე-13 დღეს ლორწო არ იყო მთლად მეტად-ფერტილური ტიპის, მაგრამ ის მაინც განსხვავდებოდა იმ ლორწოსაგან, როგორც ამ ქაღს აღენიშნებოდა წინა კვირების განმავლობაში. ეს ცვლილება იყო ესტროგენის აქტიუობის ცვლილების ნიშანი და ის მართლაც უნდა განეხილათ, როგორც II ფაზის დასაწყისი.

მაღლე ლორწო კვლავ შეიცვალა და გახდა მეტად-ფერტილური ტიპის. რამდენიმე დღის შემდეგ დაიწყო გამოშრობის პროცესი, ტემპერატურამ მოიმატა და სიმპტო-თერმული მეთოდის წესებით III ფაზა დაიწყო 23-ე დღეს.

3. ლორწოს პერიოდები

ძუძუთი კვებით გამოწვეული ამენორეის დროს შესაძლოა აღინიშნებოდეს ლორწოს პერიოდები, როდესაც ლორწო ხან აღინიშნება, ხან კი არა. ეს პერიოდები შესაძლოა იყოს ორი ტიპის: 1) ნაკლებად-ფერტილური და მეტად-ფერტილური ლორწოს მონაკვეთები ლორწოს არარსებობის ფონზე; 2) მეტად-ფერტილური ლორწოს პერიოდები ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს არსებობის ფონზე. შემდგომი წესები ეძღვნება ორივე ტიპის ლორწოს პერიოდებს.

- სამი დღის და მეტი ხანგრძლივობის პერიოდები. დაიწყეთ თავშეკავება ლორწოს პერიოდის პირველსავე დღეს. თუ დღის ტემპერატურა მატულობს გამოშრობის დღეების შესაბამისად, დაელოდეთ III ფაზის დასაწყისს.

თუ ტემპერატურული ნიშუში არ განიცდის აღმასვლას, მოიცადეთ პიკური დღის შემდგომ გამოშრობის მე-4 დღის ბოლომდე (ლორწოს პერიოდის ბოლო დღემდე). მიიჩნიეთ თავი I ფაზაში პიკური დღის + 4 დღის საღამოს. განაგრძეთ I ფაზის სტანდარტული წესების გამოყენება სანამ არ დაიწყება ლორწოს სხვა პერიოდი ან მენსტრუალური ციკლი.

- ერთი ან ორ დღიანი ლორწოს პერიოდები. უფრო კონსერვატიული მიდგომით: მოიქცით ზემოთ მოყვანილი მითითებების შესაბამისად.

თუმცა, თუ თქვენი პირადი გამოცდილებით იცით, რომ ნორმალური ციკლების შემთხვევაში ოვულაციის წინ აღგენიშნებათ სულ ცოტა 3 - 4 დღიანი ლორწოს პერიოდი, ძუძუთი "ეკოლოგიური" კვების დროს ასეთი ერთ-ორ დღიანი ლორწოს პერიოდი შეგიძლიათ არ მიიჩნიოთ ოვულაციასთან კავშირში.

რეალური ვარაუდი ასეთია: ესტროგენის მომატებული აქტიუობის რამდენიმე დღეა საჭირო ოვულაციის განვითარებისათვის. ჩვეულებრივ, ეს აისახება 2 დღეზე მეტი ხანგრძლივობის მეტად-ფერტილური ლორწოს პერიოდით, განსაკუთრებით ძუძუთი მკვებაე ქალებში.

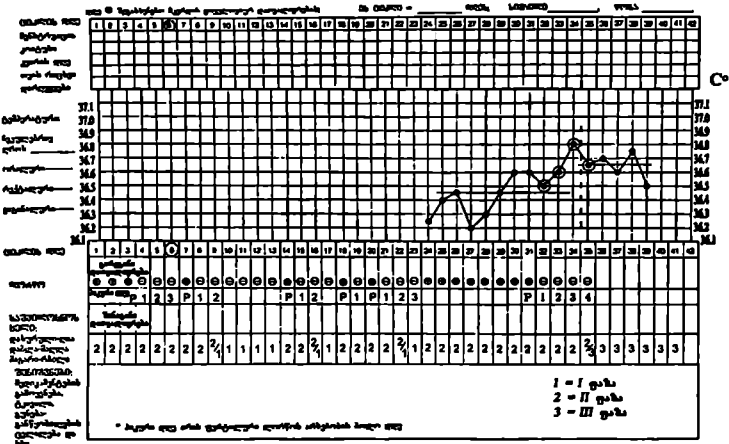
დაიწყეთ თავშეკავება ლორწოს გაჩენისთანავე, რადგან თქვენ არ იცით რამდენ ხანს გაგრძელდება ლორწოს პერიოდი. როდესაც გამოშრობა დაიწყება, შეაჯერეთ ის ტემპერატურულ მონაცემებთან.

თუ ტემპერატურა მატულობს (რაც ნაკლებად სავარაუდოა ერთ-ორ დღიანი ლორწოს პერიოდის შემდეგ), დაელოდეთ III ფაზის დადგომას სიმპტო-თერმული წესების მიხედვით.

თუ ტემპერატურა რჩება დაბალი, მიიჩნიეთ თავი I ფაზაში გამოშრობის მე-2 დღის საღამოდან (პიკურ დღეს + 2 დღე).

გამოიყენეთ ეს წესები მხოლოდ ძუძუთი კვებით გამოწვეული ამენორეის დროს. პირველი მშობიარობის შემდგომი მენსტრუალური პერიოდის შემდეგ და რეგულარული ციკლების შემთხვევაში ნებისმიერი სახის ლორწოს გაჩენა მიიჩნიეთ II ფაზის დასაწყისად (რეგულარული ციკლების დროს ლორწოს მეორე პერიოდი შესაძლოა მეტად მოკლე იყოს და არ იყოს კარგი წინასწარი ნიშანი).

- სურათზე 23.4 ჩვენ გამოვიყენეთ ლორწოს პერიოდის წესები 23.1 სურათზე მოცემული ლორწოს მონაცემების მიმართ.



სურათი 23.4 ლორწოს პერიოდის წესების გამოყენება სურათ 23.1-ზე ასახული ცხრილის მიმართ

როდესაც ლორწოს გამოყოფა დაიწყება, მიიჩნით თავი II ფაზაში და დაიწყეთ სიმბოლო-თერმული მეთოდის სხვა მონაცემებზე დაკვირვება.

- მოკლე ლუთეალური ფაზა
 ადრეული მშობიარობის შემდგომი ციკლებისათვის დამახასიათებელია მოკლე ლუთეალური ფაზა. ზოგჯერ ლუთეალური ფაზა იმდენად მოკლეა, რომ მენზისი იწყება III ფაზის I-ლ დღეს. ასეთ შემთხვევაში სასარგებლოა იმის გახსენება, რომ ახალი ციკლის პირველი 6 დღე მეტად უნაყოფოა (იხ. თავი II).

ნაყოფიერების უჩვეულო აღდგენა

წლების განმავლობაში ჩვენ შეხვედრივართ წყვილებს, რომელთა ნაყოფიერების აღდგენაც გაურკვეველობით აღინიშნებოდა, რაც საჭიროებდა პერიოდულ აბსტინენციას. ზოგჯერ ისინი უჩიოდნენ იმას, რომ მათი ცხრილები გამოიყურებოდა ისე, როგორც მომდევნო ცხრილთა სერია, რომლებიც ამ წიგნის წინა გამოცემაში შევიდა, როგორც ანონიმური ცხრილები. ისინი დამშვიდნენ, როცა გაიგეს, რომ ეს ჩვენი ცხრილები იყო.

თქვენ შესაძლოა დაგებადოთ შეკითხვა, რა გაკეთდა არსწორად? შეილა მიმართა თუ არა ბუჩქი ეკოლოგიურ კვებას, მაგრამ შევექმნა ასეთი პრობლემა: ბავშვის დაბადების (14 თებერვალი 1972 წ.) ერთი კვირის შემდეგ მან მოაწერა კონტრაქტს ხელი პარპერტან და როსთან "ბუჩქის კვების და ბავშვებს შორის ინტერვალის განსაზღვრის" კუბულიკაციის შესახებ. მათ განუსაზღვრეს შეილას დედლაინი. ისიც მთელს თავის თავისუფალ დროს ამ წიგნზე მუშაობას უნდებოდა, იღლებოდა და უფრო გვიან დგებოდა. ჩვენ ამას ვერ დავამტკიცებთ, მაგრამ ალბათ ეს დადლილობა და დროში ჩატევის სტრესი იყო მისი პერიოდების ასე ადრეულად აღდგენის მიზეზი.

ეს არის ირონია. სანამ შეილა მუშაობდა წიგნზე, რომელსაც ათასობით დედა უნდა დაეკრძალებინა, რომ მშვიდად განეგრძოთ ბუჩქი ეკოლოგიურად კვება, მისი წერის

სტრემმა უნაყოფო წლის მაგივრად მოგვცა ორპირიანი სიტუაცია. მაგრამ ჩვენ ისევ გა-
ვაკეოვებთ ამას? რა თქმა უნდა.

ძუძუთი ეკოლოგიური კვების სხვა შემთხვევებში მისი პერიოდები აღსდგა როდესაც
შვილები ერთი წლის შესრულდნენ. ერთი რამ აშკარაა: ჩვენ ვწერთ ჩვენი კვლევების გა-
მოცდილების და არა მხოლოდ პირადი გამოცდილების საფუძველზე.

• ცხრილების გაანალიზება

თერმული აღმასვლის არარსებობა პირველ ორ ცხრილში (იანვარი-თებერვალი და
მარტი-აპრილი) მიუთითებს, რომ ისინი ანოუელატორული იყო.

მესამე ციკლში (აპრილი-მაისი) შესაძლოა ოუულაცია მოხდა, რომელსაც მოჰყვა
ხანმოკლე ლუთეალური ფაზა და თერმული აღმასვლა. ციკლები 9 დღეზე ნაკლები ხან-
გრძლივობის ლუთეალური ფაზებით სოფჯერ "უნაყოფოდ" იწოდებიან, რადგან საშ-
ვილოსნოს შიდა შრე არ ნარჩუნდება საკმარისი დროით იმისათვის, რომ მოხდეს იმ-
პლანტაცია. თუმცა, თუ განაყოფიერება მოხდება, ახლად ჩასახული სიცოცხლის HCG
ფორმას შეუძლია ყუითელი სხეულის შენარჩუნება და, მაშასადამე, ენდომეტრიუმის შენ-
არჩუნებაც. ჩვენი შეფასებით მე-3 ციკლია პოტენციურად ფერტილური.

ციკლი 4 (შუბიარობის შემდგომი) იყო ანოუელატორული.

ციკლი 5 ალბათ იყო ანოუელატორული.

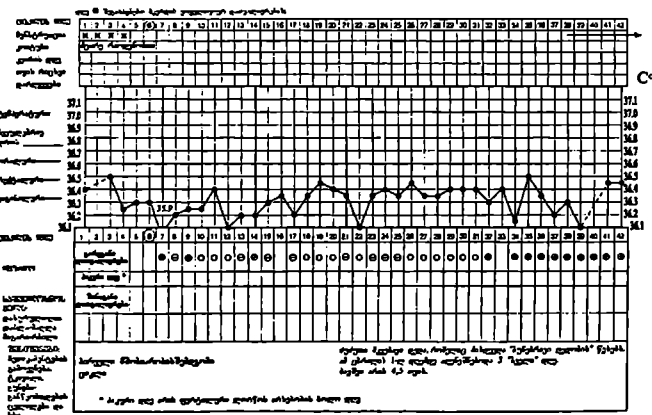
ციკლები 6 და 7 ალბათ ასახავენ უნაყოფო ოუულაციას.

ციკლი 8 იყო ნაყოფიერი ოუულატორული ციკლი.

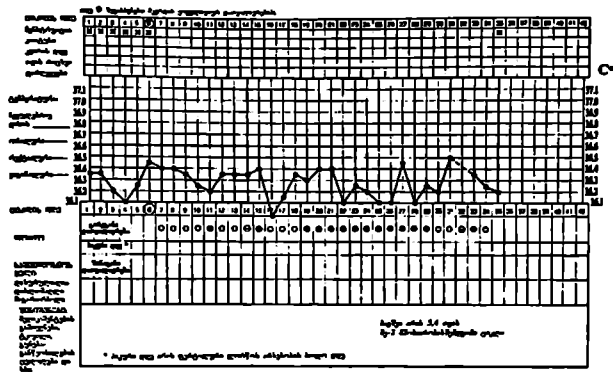
ციკლი 9 იყო ოუულატორული ციკლი; ლუთეალური ფაზის ხანგრძლივობა გაურკ-
ველია.

ციკლები 10, 11 და 12 ფერტილური (ნაყოფიერი) ოუულატორული ციკლებია.

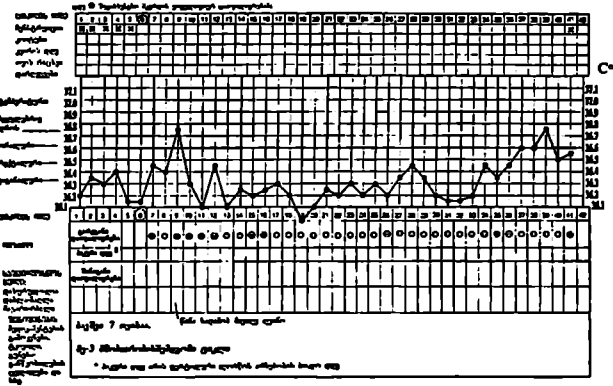
მთელი ამ წლის განმავლობაში ბავშვი განაგრძობდა ძუძუთი კვებას დღე-ღამის
განმავლობაში. მე-4 ციკლიდან მოყოლებული, ციკლები ტიპური სიგრძის ციკლებია შე-
დარებით მოკლე ლუთეალური ფაზით, როდესაც ოუულაცია ჰქონდა ადგილი. მომდევნო
ციკლებში 11 ფაზა დამოკლდა და ლუთეალური ფაზა თანდათანობით გახანგრძლივდა,
ხოლო ციკლის საერთო ხანგრძლივობა კი დაახლოებით იგივე დარჩა.



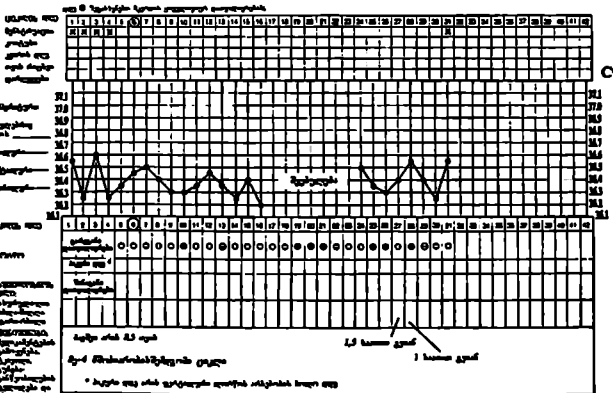
ციკლი 1
იანვარი-მარტი 1973
ასაკი 33
ამ ციკლის ხან-
გრძლივობა = 43 დღე



ციკლი 2
 მარტი-აპრილი 1973
 შრობიარობისშემდგომი ციკ-
 ლების ცვალებადობა:
 მოკლე = 43; გრძელი = 43
 ამ ციკლის ხანგრძლივობა =
 34 დღე

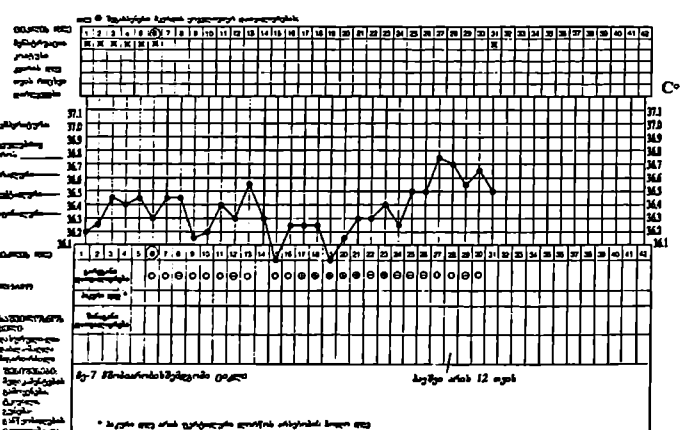
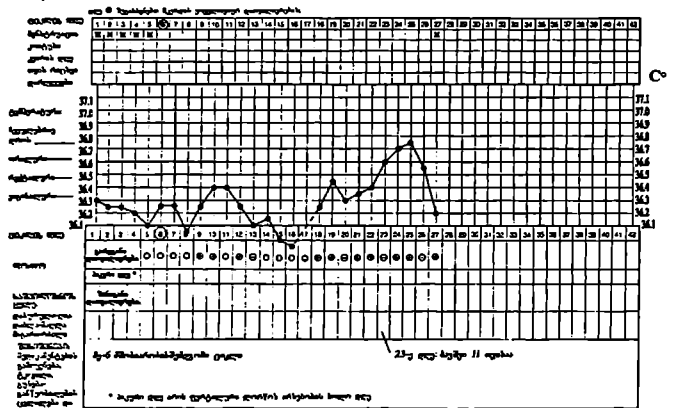
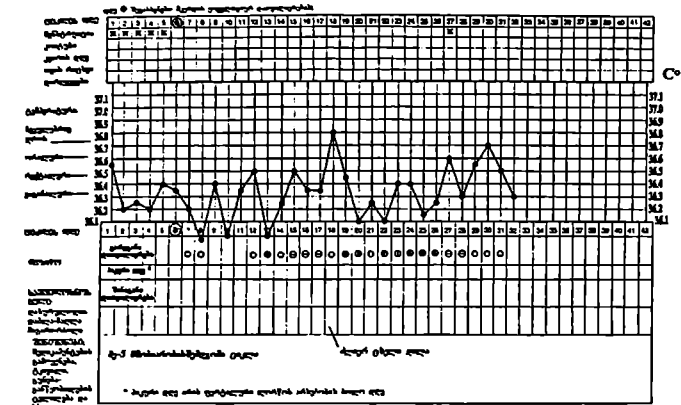


ციკლი 3
 აპრილი-მაისი 1973
 შრობიარობისშემდგომი ციკ-
 ლების ცვალებადობა:
 მოკლე = 34;
 გრძელი = 43
 ამ ციკლის ხანგრძლივობა =
 40 დღე



ციკლი 4
 მაისი-ივნისი 1973
 შრობიარობისშემდგომი ციკ-
 ლების ცვალებადობა:
 მოკლე = 34;
 გრძელი = 43
 ამ ციკლის ხანგრძლივობა =
 30 დღე

სურათი 23.5 (პირველი 4 ცხრილი) ზუბუთი შეკვებავი დღეა: მენსტრუაციის აღდგენისშემდგომი 12 ციკლი



ციკლი 5
იენისი-იენისი 1973
მშობიარობის შემდგომი
ციკლების ცვალებადობა:
მოკლე = 30;
გრძელი = 43
ამ ციკლის ხანგრძლივობა = 31 დღე

ციკლი 6
იელისი-აგვისტო 1973
მშობიარობის შემდგომი
ციკლების ცვალებადობა:
მოკლე = 30;
გრძელი = 43
ამ ციკლის ხანგრძლივობა = 26 დღე

ციკლი 7
აგვისტო-სექტემბერი 1973
მშობიარობის შემდგომი
ციკლების ცვალებადობა:
მოკლე = 26;
გრძელი = 43
ამ ციკლის ხანგრძლივობა = 30 დღე

სურათი 23.5 (მომდევნო 3 ცხრილი)

მხოლოდ ტემპერატურული გაანალიზება

ზოგჯერ ხდება ისე, რომ ძუძუთი კეების დროს, როდესაც აღინიშნება ოფულატორული ციკლები, ტემპერატურა მაღლა იწევს მაგრამ ლორწოს გამოყოფა არ წყდება. მაგალითად, შეხედეთ "ციკლ 6"-ს 23.5 სურათზე. აქ ჩვენ LTL-ს ესაზღვრავთ 36.25 °C-ზე 12-18 დღეების შესაბამისი თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემის მიხედვით. რამდენიმე საშუალო ტემპერატურის შემდეგ აღინიშნება 3 მონაცემი, რომელიც 36.45 °C – სე მაღლა იმყოფება. მხოლოდ-ტემპერატურის წესის მიხედვით III ფაზა იწყება 25-ე დღეს. ასეთი ძლიერი ტემპერატურული ნიმუშის არსებობის შემთხვევაში ჩვენ იგნორირებას ვუწვეთ ლორწოს მონაცემებს და ვიყენებთ მხოლოდ ტემპერატურულ ინტერპრეტაციას. დაიმახსოვრეთ: ეს ეხება მხოლოდ ძუძუთი ხშირად მკეებად დედებს.

აბსტინენცია ძუძუთი კეების დროს

ძუძუთი კეება რამდენიმე კითხვას ბადებს. პირველი ორი ასახავს სრულიად განსხვავებულ გამოცდილებას.

1. ტიპურ სიტუაციაში ძუძუთი ეკოლოგიური კეებით გამოწვეული უნაყოფობა და შემდგომი ორსულობა ჯანსაღი იძლევა უნაყოფობის დაახლოებით 2 წელს. კომბინაცია ბადებს კითხვას: შესაძლოა სქესობრივი "მაძღრობა" იყოს პრობლემა ორსულობის და ძუძუთი კეებით გამოწვეული უნაყოფობის დროს?

ზოგჯერ შესაძლებელია. პერიოდული აბსტინენცია ნორმალური ციკლების დროს ფიზიოლოგიურად ჯანსაღია, მაგრამ ის კარგავს მნიშვნელობას ორსულობას და მშობიარობის შემდგომი უნაყოფობის დროს. ზოგიერთი წვეილი პერიოდულ აბსტინენციას ინარჩუნებს ამ პერიოდებშიც, იმისათვის რომ თავიდან აიცილოს სქესობრივი "სიმაძღრე."

2. საპირისპირო კითხვა იბადება ორზროვნების გამო. არსებობს თუ არა გახანგრძლივებული აბსტინენციის პერიოდები ძუძუთი კეების და ბავშვის მიერ ძუძუს წოვის შეწყვეტის დროს?

ზოგჯერ არსებობს. თუ წვეილს ორსულობის თავიდან აცილების მეტად სერიოზული მიზეზი აქვს, ნაყოფიერების ორზროვნის ნიშნები აღინიშნებათ და მეტად კონსერვატიულინი არიან, მათ ზოგჯერ მოუწევთ აბსტინენცია გარკვეული დროით. ჩვენ ამის ილუსტრირება სურათ 23.5-ზე მოვახდინეთ. აქ კოიტუსის შემთხვევები აღინიშნული არ არის, მაგრამ როგორც გვახსოვს, აქ აბსტინენციის საჭიროება ნამდვილად იყო.

3. რა გავლენა ექნება პერიოდულ გახანგრძლივებულ აბსტინენციას თქვენს ქორწინებაზე?

ჩვენ ვფიქრობთ, რომ ყველაზე ზუსტი პასუხი ასეთია: ეს დამოკიდებულია თქვენზე და თქვენს მეუღლეზე. თუ ერთ-ერთი მეუღლე დარწმუნებულია, რომ სქესობრივ ცხოვრებაზე ჩვეულებრივზე ოდნავ მეტი კონტროლი უარყოფითად იმოქმედებს, მაშინ ალბათ შესაბამის გავლენასაც მოახდენს ქორწინებაზე.

მეორე მხრივ, ჩვენ გამოცდილებით ვიცით, რომ მრავალი ურთიერთობა უმჯობესდება გახანგრძლივებული აბსტინენციის დროს. ქვემოთ მოყვანილი ციტატა არც ისე უჩვეულოა.

ბავშვს პქონდა ფილტვების ანთება დეკემბრის დასაწყისში. საჭირო გახდა მისი პოსპიტალიზაცია. ექიმმა ის მოათავსა ცალკე პალატაში, სადაც მეც შემძლო დარჩენა. თუმცა მოლის მოუწია კეების წესის შეცვლა და როდესაც ჩვენ სახლში დაბრუნდით, ცვლილებები დამიწყო. შევამჩნიე მენტრუაციისთვის დამახასიათებელი ნიშნები და თუმცა მოლიმ განაახლა ძუ-

ძუს წოვა სახლში დაბრუნების შემდეგ, მე დამეწყო მენსტრუალური პერიოდი 6 კვირის შემდეგ. მაშინ მთლიან იყო 11,5 თვის. ჩვენ ახლა ინსტრუქციებს მიეყვებით, როგორც ბიბლიას. მე ახლა ციკლი მაქვს და არავითარი ნიშნები არ აღმენიშნება! ტემპერატურული მონაცემები არაფერს აჩვენებს და ლორწოც ძლიერ მცირე რაოდენობით იყო. ამგვარად ჩვენ მოგვიწია აბსტინენცია 10 კვირა – იმედი მაქვს რომ შექნება მეორე პერიოდი. თუმცა ყველაფერი კარგად მიდის და მე მაინტერესებს ჩვენ არანორმალურები ხომ არა ვართ, იმიტომ რომ ეს ჩვენ არ გვაწუხებს. ფაქტია, რომ ჩვენ ახლა უფრო ახლოს ვართ ერთმანეთთან ვიდრე ოდესმე.

არა, ისინი არანორმალურები არ ყოფილან, მაგრამ ალბათ მიჰყვებოდნენ უფრო კონსერვატიულ კურსს ვიდრე აღწერილი იყო წინა ნაწილში ორახროვანი ლორწოს და ლორწოს პერიოდების შესახებ.

მრავალი სირთულე აბსტინენციასთან დაკავშირებით მეტწილად ფიზიოლოგიურია. თუ თქვენ ფიქრობთ იმაზე, რომ დაგეგმვით როგორ ისიამოვნებთ შემდგომი ცოლ-ქმრული კავშირით, მაშინ როგორც ხანმოკლე, ასევე ხანგრძლივი აბსტინენცია თქვენთვის უხეში ასატანი იქნება. მეორე მხრივ, თუ თქვენ გონებრივად და სულიერად იზიარებთ აბსტინენციის პერიოდს წინასწარ – იქნება ეს ათი დღე თუ თვე – უფრო გაგიაღვიდებათ ეს პერიოდი.

სურათ 23.5-ზე ასახული ცხრილების შევსების დროს წლის დასაწყისში გააცნობიერეთ, რომ მოგიწევდა ხანგრძლივი აბსტინენცია. წინასწარ სამი-ოთხ კვირიანი აბსტინენციის იდეას შეევეგუეთ და რეალობა უფრო ადვილი აღმოჩნდა.

4. ჩვენ მიერ წმინდა აბსტინენცია დაეხმარება ჩვენს ბავშვს?

დიახ. თქვენ შეგიძლიათ დაისვენოთ დარწმუნებულებმა იმაში, რომ დღეიდან 15 წლის შემდეგ თქვენს შვილს ექნება სექსუალური ცდუნება და თქვენ შეგიძლიათ დღესვე დაიწყოთ ლოცვა მისი თინეიჯერული სიწმინდისთვის განიხილოთ რა ის სირთულეები რაც თქვენ განიცადეთ ცოლქმრული სიწმინდის დაცვით, როგორც ცხოვრებისეული მსხვერპლი და ლოცვა თქვენი შვილებისთვის.

დამატებითი საკითხავი ლიტერატურა

“ქუთუთი კვება: მართლა განსაზღვრავს ბავშვებს შორის ინტერვალებს?”

სავარჯიშო ცხრილები

ცხრილი 21 “სავარჯიშო ცხრილების განყოფილებიდან.”

კითხვები თვითშეფასებისათვის: თავი 23

1. კიბლის ორ გამოკვლევაში, ამერიკელ ქალებს, რომლებიც მიმართავენ ჩუბუთი ეკოლოგიურ კვებას, საშუალოდ აღენიშნებოდათ _____ თვიანი ამენორეა პირველ მშობიარობის შემდგომ მენსტრუაციამდე.

2. რამდენიმე კვლევამ აჩვენა, რომ ჩუბუთი ეკოლოგიური კვების დროს, მშობიარობიდან ექვსი თვის განმავლობაში პირველ მენსტრუაციამდე დაორსულების შანსი _____ %-ია, ხოლო ექვსი თვის შემდეგ კი _____ %-ი.

3. ჩუბუთი ჭეშმარიტად "ეკოლოგიურად" კვების დროს მშობიარობიდან 12 კვირაში დაორსულების შანსი _____.

4. სწორია _____ არასწორია _____ ჩვეულებრივ, როგორც ჩუბუთი, ასევე ბოთლით მკებაზე დედებს აღენიშნებათ გარდამავალი ფაზა მშობიარობის შემდგომი ინფერტილობიდან მეტ-ნაკლებად რეგულარულ ციკლებამდე.

5. სწორია _____ არასწორია _____ გარდამავალი ფაზისათვის სწირად დამახასიათებელია ლორწოს არარეგულარული ნიმუშები.

6. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ გაქვთ მუდმივი ნაკლებად-ფერტილური ლორწო, მაშინ როდესაც ჩუბუთი კვებაზე შეილს და თქვენი პერიოდები უკვე აღდგენილია: _____ კვირის შემდეგ თქვენ მას განიხილავთ, როგორც ნაყოფიერებასთან არადაკავშირებულს, ანუ, როგორც მეუბუბურობის "ფონურ" ლორწოს და ამ დღეებს მიუდგებით, როგორც "მშრალ" დღეებს.

7. თუ თქვენ "ფონური" ლორწოს პერიოდს მიუდგებით, როგორც I ფაზას, I ფაზის რომელი წესების გამოყენებაში იქნებით დარწმუნებული?

ა. _____
ბ. _____

8. სწორია _____ არასწორია _____ გახანგრძლივებული, ჩუბუთი კვებით გამოწვეული ამენორეის დროს თქვენ "მშრალი" დღეების შეცვლა "ლორწოს" დღეებით უნდა განიხილოთ როგორც II ფაზის პოტენციური დასაწყისი, თუნდაც ეს იყოს დროებითი.

9. სწორია _____ არასწორია _____ "ფონური" ლორწოს ცვლილება სხვა ტიპის, უფრო-ფერტილური ლორწოს ტიპად უნდა განიხილოთ როგორც II ფაზის პოტენციური დასაწყისი, თუნდაც ეს იყოს დროებითი.

შემდგომ კითხვებში იგულისხმება, რომ თქვენ ეწეით ჩუბუთი ეკოლოგიურ კვებას და გასურთ ორსულობის გადავადება.

10. თუ თქვენ სამ ან მეტ დღიანი ლორწოს პერიოდი გაქვთ, აბსტინენცია უნდა დაიწყოთ ლორწოს პერიოდის _____ დღეს და განაგრძოთ მისი გაუზიარების _____ დღის საღამომდე, თუ თქვენი ტემპერატურული მონაცემები დაბალი რჩება.

11. თუ თქვენ მხოლოდ ერთ ან ორ დღიანი ლორწოს პერიოდი გაქვთ, აბსტინენცია უნდა დაიწყოთ ლორწოს პერიოდის _____ დღეს და განაგრძოთ მისი გაუზინარების _____ დღის საღამომდე, თუ თქვენი ტემპერატურული მონაცემები დაბალი რჩება.

12. თუ თქვენი ტემპერატურული მონაცემები განიცდიან აღმასვლას და რჩებიან აწეული ლორწოს პერიოდის და მისი გამოშრობის პროცესის დროს, უნდა მოუცადოთ _____ III ფაზის სრულ ნიშნებს, ანუ უნდა დარწმუნდეთ, რომ იმყოფებით III ფაზაში III ფაზის _____ შესაბამისად.

პასუხები:

1. 14,5; 2. ერთი. ექვსი; 3. პრაქტიკულად ნულია; 4. სწორია; 5. სწორია; 6. სამი; 7. ა) დაუშვებელია დილით ბ) დაუშვებელია მიყოლებით დღეებში; 8. სწორია; 9. სწორია; 10. პირველი. მეოთხე; 11. პირველი. . მეორე; 12. სიმპტო-თერმული მეთოდის. . წესების;

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) Sheila K. Kippley and John F. Kippley, "The relation between breastfeeding and amenorrhea: report of a survey," *JOGN Nursing* 1:4 (November-December 1972) 15- 21.
- (2) Sheila K. Kippley and John F. Kippley, "The spacing of babies with ecological breastfeeding," *International Review* XI: 1 & 2 (Spring-Summer 1989) 107-116
- (3) Sheila K. Kippley and John F. Kippley, *International Review* 1989.
- (4) Kennedy, *Contraception*, 479
- (5) Leonard Remfry, "The effects of lactation on menstruation and pregnation," *Transaction of the Obstetrical Society of london* 38 (1897) 22-27. *ქუჭუთი მკვებაე დედებს შორის პირველ მშობიარების შემდგომ მენსტრუაციაშდე დაორსულების რისკი შეფასდა 5%-ით.*
- (6) Prem, *op cit*. *ქუჭუთი სრულად მკვებაე დედებს შორის პირველ მშობიარების შემდგომ მენსტრუაციაშდე დაორსულების რისკი შეასდა 6%-ით.*
- (7) Monique Bonte and H. van Balen, "Prolonged lactation and family spacing in Rwanda," *Journal of Biosocial Science* 1:2 (April 1969) 97 - 100. *Conceptions during breastfeeding prior to the first period were on the order of 5,4 %.*

24

მხოლოდ - ლორწო; მხოლოდ - ტემპერატურა

მხოლოდ-ლორწოს სისტემა

ჩვენი გამოცდილებიდან გამომდინარე, გირჩევთ NFP-ს გამოყენება დაიწყოთ ლორწოსა და ტემპერატურული მეთოდების ერთდროული, კომბინირებული გამოყენებით და არა მხოლოდ რომელიმე ერთი მეთოდით. რა თქმა უნდა ყველა მეთოდის შესწავლის შემდეგ საშუალება მოგეცემათ არჩევანი გააკეთოთ მათ შორის და მხოლოდ ერთ-ერთი გამოიყენოთ. ეს თქვენზეა დამოკიდებული.

ავსტრალიელმა ცოლ-ქმარმა, ეკიმებმა ჯონ ჯ. ბილინგსმა და ლინ ბილინგსმა პოპულარიზაცია გაუწიეს NFP სისტემის მხოლოდ-ლორწოს მეთოდს. გასაკვირი არც არის, რომ ამ მეთოდს “ბილინგსის მეთოდი” ეწოდება. თვითონ ავტორები მას “ოველაციის მეთოდს” უწოდებენ, თუმცა იგი ნაკლებად ზუსტ მონაცემებს გვაწვდის ოველაციის შესახებ, ვიდრე ტემპერატურული მეთოდი.

მხოლოდ-ლორწოს სისტემა

I ფაზის დასაწყისი: პირველი მშრალი დღე მენსტრუაციის შემდეგ.

I ფაზის დასასრული: ბოლო მშრალი დღე ლორწოს გამოჩენამდე

III ფაზის დასაწყისი: პიკის დღის შემდგომი მეოთხე მშრალი დღის საღამო

მხოლოდ-ლორწოს წესები

განმარტება

თუ თქვენ მხოლოდ-ლორწოს მეთოდს იყენებთ, უნდა გაითვალისწინოთ მისი წესები. ძირითადად ეს I ფაზის სტანდარტული წესებია. განსხვავებული წესები მუქი და დახრილი ნომრით არის აღნიშნული:

I. მენსტრუაციის ან ნებისმიერი სისხლდენისას თავი შეიკავეთ სქესობრივი ურთიერთობისგან.

2. ყველა მოშარდვის და კუჭის მოქმედების შემდეგ ჩაატარეთ გარეგანი დათვალიერება. დათვალიერება მენსტრუალური ციკლის დამთავრებიდან რაც შეიძლება მალე დაიწყეთ.

3. ბოლო მშრალი დღის წესი: ჩათვალეთ, რომ მენსტრუაციის მომდევნო მშრალი დღეები არანაყოფიერია მანამ, სანამ არ გამოჩნდება ლორწოვანი გამონადენი. ნებისმიერი სახის ლორწო – ნაკლებად ფერტილური თუ მეტად ფერტილური, მიუთითებს იმაზე, რომ ლორწოვანი პერიოდი დაიწყო.

4. მიყოლებით დღეებში არა: თუ I ფაზაში, სქესობრივი კავშირის მეორე დღეს იდეალურად მშრალი არ ხართ, ნუ გეკნებათ სქესობრივი კავშირი მიყოლებით დღეებში; იდეალური სიმშრალე გულისხმობს, რომ თქვენ დათვალიერებისას ვერ შეინშნაეთ ვერც ლორწოს და ვერც სპერმას.

5. დილით არა: I ფაზის განმავლობაში ნუ გეკნებათ ურთიერთობა დილაობით. მშრალი დღე ნიშნავს, რომ სიმშრალე მთელი დღის განმავლობაში ფიქსირდება, ამიტომაც დაკვირვებები მთელი დღის განმავლობაში უნდა ჩაატაროთ.

6. II ფაზა ლორწოს გამოჩენასთან ერთად იწყება.

7. III ფაზა იწყება პიკური დღის შემდეგ, გამოშრობის მეოთხე დღის საღამოს.

8. თუ პიკური დღის შემდეგ ლორწო ისევ გამოჩნდა, მიმართეთ აბსტინენციას მეორე პიკური დღის +4 დღის საღამომდე.

9. ჩვენი აზრით, იმისთვის რომ ბოლო მშრალი დღის წესს დაეყრდნოთ, თქვენი ლორწოვანი პერიოდები პირველი დღიდან პიკური დღის ჩათვლით მინიმუმ 5 დღის განმავლობაში უნდა გრძელდებოდეს.

მხოლოდ-ლორწოს თუ სიმპტო-თერმული?

1970 წლიდან მოყოლებული, როდესაც ბილინგემმა განაცხადეს, რომ მათი მეთოდი უფრო მარტივია და ისეთივე ეფექტური, როგორც სიმპტო-თერმული, ამ თემის ირგვლივ კამათი დაიწყო.

1976 წელს აშშ-ში ჩატარდა "ლოს-ანჯელესის გამოკვლევა", რომლის მიზანი იყო პასუხი გაცეა შეითხვებზე სიმარტივისა და ეფექტურობის შესახებ.¹

ეფექტურობა

ძალიან მოკლედ, ლოს-ანჯელესის გამოკვლევამ დააფიქსირა სიმპტო-თერმული მეთოდის, კონსერვატული ვერსიის (21 დღის წესი I ფაზისთვის და C წესი III ფაზისთვის) "იდეალური გამოყენების" 100%-იანი ეფექტურობა. გამოკვლევისას ასევე დაფიქსირდა "იდეალური გამოყენების" 94%-იანი ეფექტურობა იმ წყვილებისთვის, რომლებიც მისდევდნენ მხოლოდ-ლორწოს მეთოდს. ასე, რომ ბილინგემების განაცხადი თანაბარი ეფექტურობის შესახებ ამ გამოკვლევით არ დადასტურდა.

უფრო დიდი განსხვავებები დაფიქსირდა, როდესაც ერთმანეთს შეადარეს ჩვეულებრივი გამოყენების ეფექტურობის სიხშირეები – 13.7 100 ქალზე, სიმპტო-თერმული ჯგუფისთვის და 39.7 მხოლოდ-ლორწოს ჯგუფისთვის. ამ განსხვავების რამდენიმე მიზეზი არსებობს, როგორცაა: მეთოდის ცუდი სწავლება, მონაცემების არასწორი ინტერპრეტაცია და უსაფუძვლო რისკი. როგორც არ უნდა იყოს მიზეზები, ფაქტი ერთია მხოლოდ-

ლორწოს ჯგუფში დაუბეგმავი ღაორსულეების 2.9-ჯერ მეტი შემთხვევა დაფიქსირდა, ვიდრე სიმპტო-თერმულ ჯგუფში.

სიმარტივე

განაცხადი იმის შესახებ, რომ მხოლოდ-ლორწოს მეთოდი უფრო მარტივია, უარყოფილ იქნა მასწავლებლების მიერ, რომლებმაც აღმოაჩინეს, რომ ამ მეთოდის შესასწავლად წყვილებს 50%-ით მეტი დრო დასჭირდათ, ვიდრე კლასიკური მეთოდის ასათვისებლად. მხოლოდ ერთი მონაცემის შესწავლა უფრო ადვილად ელერს, ვიდრე სამი მონაცემისა, მაგრამ მოდით ამას ასე შეხედოთ: სამბორბლიანი ველოსიპედის ტარება უფრო ადვილია, ვიდრე ორბორბლიანისა და ორბორბლიანის ტარება უფრო ადვილია ვიდრე ერთბორბლიანისა.

შეფასება

1. მხოლოდ-ლორწოს მეთოდს ბევრი წყვილი ევექტურად იყენებს. რეგულარული ციკლების შემთხვევაში მეთოდის ევექტურობა დაახლოებით 97.8%-ს აღწევს.² მეთოდის არაიდეალური გამოყენებისას სიხშირე შედარებით დაბალია. (იხ.ზემოთ)

2. ჩვენთვის არ არის ცნობილი თუ რამდენად კონსერვატულად იყენებდნენ წყვილები I ფაზის წესებს, მხოლოდ-ლორწოდ მეთოდის გამოკვლევებისას, როდესაც ევექტურობის საკმაოდ მაღალი ციფრები დაფიქსირდა. შესაძლოა მათ ერთგვარი ლიმიტი დაიწესეს, მაგ., "ლორწოს გამოჩენა თითქმის ყოველთვის მე-9 დღეს იწყება; ასე რომ არასდროს არ გადავაცილოთ მე-7 დღეს". ბოლო მშრალი დღის წესი უფრო მეტ გამოკვლევას საჭიროებს.

3. სიმპტო-თერმული მეთოდის გამოყენებისას, ჩვეულებრივ, არ არის აუცილებელი მენსტრუაციის პერიოდში აბსტინენციას მიმართოთ. ამ პერიოდში აბსტინენციის ძირითადი მიზეზი შეიძლება გახდეს ციკლის არარეგულარულობა, რომელსაც ეწოდება "გარღვევითი სისხლდენა", რომელიც 30-ე თავში არის აღწერილი. მოკლედ, როდესაც სისხლიან გამონადენს ტემპერატურის აღმასვლა უსწრებს, ეს მენსტრუალური სისხლდენაა. თუ სისხლდენას არ უსწრებს ტემპერატურული აღმასვლა, ეს შესაძლოა "გარღვევითი სისხლდენა" იყოს და ამ დროს თქვენ ძალიან ნაყოფიერ პერიოდში იმყოფებით.

4. პიკური დღის მომდევნო გამოშრობის დღეები უარყოფითი ნიშანია იმისა, რომ თქვენ გადაცდით ფერტილურ პერიოდს. "უარყოფითი" ეგულისხმობთ იმას, რომ ფერტილობა ქრება. ასეთი გაქრობა შეიძლება ოვულაციის განვითარების გარეშეც მოხდეს. განსხვავებით ამისგან, ლორწოს არსებობა ფერტილობის დადებითი ნიშანია ისევე, როგორც აწვეული ტემპერატურა ინფერტილობის დადებითი ნიშანია.

ჩვეულებრივ, ლორწოს გაქრობა საკმარისია. მაგრამ სტრესი, როგორც ფიზიკური (მაგ. გაციკება) ისე ფსიქოლოგიური შესაძლოა ხელშემშლელი იყოს ოვულაციის განვითარებისთვის. როდესაც ეს ხდება, ლორწო ჯერ ჩნდება, შემდეგ ქრება და ოვულაციამდე რამდენიმე დღით ადრე ისევ ჩნდება. ეს უფრო სრულად აღწერილია 27-ე თავში, სათაურით "ლორწოს ორმაგი პერიოდი." ამ დროს ტემპერატურა გამოშრობის პერიოდში დაბალია და თქვენ ყურადღებით ხართ, ვინაიდან ჯერ არ მივიღიათ დადებითი ნიშანი იმისა, რომ ოვულაციას გადაცდით.

5. მხოლოდ-ლორწოს სისტემის გამოყენებისას, იმის შემდეგ, რაც ჩათვლით, რომ III ფაზაში იმყოფებით, კვლავ უნდა გააგრძელოთ ლორწოზე ყურადღებით დაკვირვება, ისევე, როგორც ამას ციკლის დასაწყისში აკეთებდით. ამის მიზეზი შემდგომში მდგომარეობს: აწვეული ტემპერატურის გარეშე თქვენ ვერ იტყვით, რომ ოვულაციას გადაცდით; შესაძლოა "ლორწოს ორმაგი პერიოდი" იყოს, რომელიც შემდეგ თავშია აღწერილი.

თქვენი არჩევანია

იმის შემდეგ, რაც ისწავლეთ თუ როგორ გამოიყენოთ ფერტილობის სხვადასხვა ნიშნები, შეგიძლიათ გადაწყვიტოთ სიმპტომ-თერმული მეთოდის რომელ ვარიანტს გამოიყენებთ: სრულს, მხოლოდ-ლორწოს თუ მხოლოდ-ტემპერატურის.

ზოგადად:

თუ თქვენი უმოკლესი ლორწოვანი პერიოდი გასული ორი წლის განმავლობაში სტაბილურად 6-8 დღეს შეადგენდა, თქვენ ბოლო მშრალი დღის წყის გამოყენების კანდიდატი ხართ (5 დღე მინიმუმია).

თუ გამოშრობის პერიოდი მეტწილად ემთხვევა ტემპერატურის აღმასვლას, თქვენ III ფაზის მხოლოდ-ლორწოს გამოყენების კანდიდატი ხართ.

თუ I ან II ფაზის განმავლობაში სერიოზული სტრესი შეგხვდათ, მაშინვე უნდა დაიწყოთ ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა და სრულ სიმპტომ-თერმულ მეთოდს მიმართოთ. ანდა სტრესული ციკლებისას აბსტინენცია გააგრძელებთ პიკურ დღეს + 4 დღის შემდეგ და დაელოდეთ ლორწოს მეორე პერიოდს.

მხოლოდ-ტემპერატურის სისტემა

დოურინგის სისტემა

მხოლოდ-ტემპერატურის ერთადერთი სისტემა შემუშავებულ იქნა გერმანელი ექიმის ჯ.კ. დოურინგის მიერ. ტერმინოლოგიის გარკვევის შემდეგ წესების გაგება საკმაოდ ადვილია.

განმარტება

პირველი ფაზის დასასრული. წინა ექვსი ციკლის განხილვის საშუალებით უნდა განსაზღვროთ "თერმული აღმასვლის უადრესი დღე" (თორმეტი უკეთესია, მაგრამ ორ წელზე მეტით ნუ დაბრუნდებით უკან). ამ ციკლებში აღნიშნეთ თერმული აღმასვლის პირველი დღე. ეს ის დღეა, როდესაც თქვენმა ტემპერატურამ დაიწყო სტაბილური ზევსვლა.

დოურინგის სისტემა

I ფაზის დასასრული: თერმული აღმასვლის პირველ დღეს (წინა ციკლებიდან) გამოკლებული 7 = I ფაზის ბოლო დღეს.

III ფაზის დასაწყისი: თერმული აღმასვლის მე-3 დღის საღამო არის III ფაზის დასაწყისი.

შემდეგ ამ "პირველი" დღეებიდან გამოყავით უადრესი. თუ ეს დღე საერთოდ ახალ ციკლში იქნება, იგი გახდება "უადრესი პირველი დღე" და მას გამოვიყენებთ გამოთვლებისთვის.

ამ დღეს გამოაკელით შეიდი. მიღებული შედეგი არის I ფაზის ბოლო დღე, დოურინგის სისტემის მიხედვით. მაგ., თუ თერმული აღმასვლის უადრესი პირველი დღე იყო 15, გამოვაკლოთ მას შეიდი და მიღებული მე-8 დღე იქნება I ფაზის ბოლო დღე.

III ფაზის დასაწყისი. გამოიყენეთ სტანდარტული სისტემა აღმასვლის წინამორბედი ექვსი დღის, ტემპერატურის დაბალი და მაღალი დონეების განსასაზ-

ორი შემწევა:

1. დოურინგის 3-დღის გამოყენების არ შეკრძოთ აღმასვლის წინა ექვსი ტემპერატურული მონაცემი. თუ შეკრევა გჭირდებათ, გამოიყენეთ CCL-ის ოთხდღიანი მხოლოდ ტემპერატურის წესი.

2. თუ ხილული ლორწო დააფიქსირეთ, გამოიყენეთ სიმპტომ-თერმული მეთოდის გადაკეთის წესები. მხოლოდ-ტემპერატურის წესები იმ ქალებისთვის არის, რომელთა ლორწოს მონაცემები გამოუსადეგარია ინტერპრეტაციისთვის.

დერად. დოურიინგის სისტემის მიხედვით III ფაზა იწყება სრული თერმული აღმასვლის მე-სამე დღის საღამოს.

ეფექტურობა

ექიმ დოურიინგის მიერ მოწოდებული მეთოდის ძალიან მაღალი ეფექტურობა აღწერილია მე-13 თავში.

კომენტარი

ჩვენ არ გირჩევთ რეგულარულად იგნორირება გაუწიოთ ლორწოს თუ იგი დოურიინგის I ფაზის წვის მიხედვით შემოთავაზებულ დღემდე ადრე გამოჩნდა.

დოურიინგის წვის მნიშვნელოვანია ორ შემთხვევაში:

1) მოკლე ლუთეალური ფაზების შემთხვევაში მისი გამოყენება შესაძლებელია 21 დღის წვის ნაცვლად. ასეთ შემთხვევებში 21 დღის წვის გამოყენება ზედმეტად კონსერვატიულია;

2) გრძელი ციკლების და ნაკლებად ფერტილური ლორწოს ხანგრძლივად არსებობის შემთხვევაში.

ვინაიდან ჩვენ რამდენიმე ნიშნის გადაკეთას ვანიჭებთ უპირატესობას, დოურიინგის I ფაზის წვის ზოგიერთი მოდიფიკაციებით ვიყენებთ, რომლებიც ქვემოთ არის მოყვანილი.

• მოდიფიკაციები

მაღალი ეფექტურობა, რომელიც ამ მეთოდის გამოყენებით იქნა მიღწეული საერთოდ არ ითვალისწინებდა ლორწოს ნიშანს. ამის გათვალისწინებით შედეგების გაუმჯობესება კიდევ უფრო მეტად შეიძლება, თუ დოურიინგის წესთან ერთად ყურადღებას მიაქცევთ ლორწოს ნიშანს ან მიღებულ შედეგს ერთ დღეს დაუმატებთ ხოლმე იმ შემთხვევაში, თუ ლორწოს ნიშანს არ იყენებთ.

1. პირველი მოდიფიკაცია:

I ფაზის დასასრული: თერმული აღმასვლის პირველ დღეს გამოკლებული 7 უდრის I ფაზის ბოლო დღეს, *იმის გათვალისწინებით, რომ ეს დღე მშრალი დღეა.*

2. მეორე მოდიფიკაცია: თუ მთელი I ფაზის განმავლობაში ლორწო გაქვთ, ალბათ შეგიძლიათ დოურიინგის წვის გამოყენება ნაკლებად ფერტილური ლორწოს არსებობის მონაკვეთში, მაგრამ არანაირად არ გირჩევთ მეტად-ფერტილური ლორწოს იგნორირებას. სხვანაირად რომ ვთქვათ, წვის მოდიფიცირება ასე შეგიძლიათ:

I ფაზის დასასრული: თერმული აღმასვლის პირველ დღეს გამოკლებული 7 უდრის I ფაზის ბოლო დღეს *იმის გათვალისწინებით, რომ არ დაფიქსირებულა მეტად-ფერტილური ლორწო.*

ჩვენ ხაზგასმით აღვნიშნავთ: ეს მოდიფიკაცია შეიძლება გამოიყენოს ქალბატონმა, რომელსაც I ფაზის დასაწყისში აღვნიშნებოდა მხოლოდ ნაკლებად-ფერტილური ლორწო და მეტად-ფერტილური ლორწოს პერიოდები მინიმუმ სუთი დღე მაინც გრძელდებოდა.

3. მესამე მოდიფიკაციისას გამოყენებული უნდა იქნეს CCL-ის ოთხდღიანი მხოლოდ ტემპერატურის წვის, რომელიც ქვემოთ არის აღწერილი.

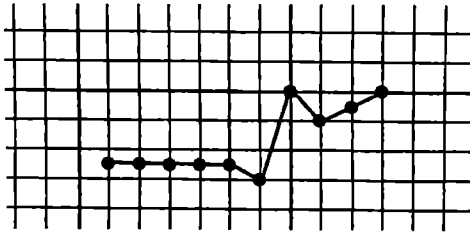
CCL-ის ოთხდღიანი მხოლოდ-ტემპერატურის წესი

ჩვენ უპირატესობას ვანიჭებთ რამდენიმე ნიშნის ერთდროულად გამოყენებას ურთიერთგადაკვეთაში. როდესაც გადაკვეთას არ ვიყენებთ, ყოველთვის თავს ვიზღვევთ და მიღებულ შედეგს ერთ დღეს ვამატებთ. ამ ყველაფრის გათვალისწინებით CCL წლების განმავლობაში ასწავლის სტანდარტულ, მხოლოდ ტემპერატურის მეთოდს.

ოთხდღიანი მხოლოდ-ტემპერატურის წესი

III ფაზა იწყება თერმული აღმასვლის მეოთხე დღის საღამოს, იმის გათვალისწინებით, რომ სამი დანარჩენი დღის ტემპერატურული მონაცემები სრული აღმასვლის მდგომარეობაში იყო. პირველი დღე შეიძლება ნაწილობრივ აღმასვლას ეკუთვნოდეს.

მცირედი მოდიფიკაცია შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, როდესაც ოთხივე ტემპერატურული მონაცემი საკმაოდ მაღალია, იმ შემთხვევაშიც კი თუ ბოლო სამი არ აღწევს სრულ თერმულ აღმასვლას. ამის მაგალითი ქვემოთ არის მოყვანილი.



მაგალითი 1. მოდიფიცირებული ოთხდღიანი მხოლოდ-ტემპერატურის მეთოდი

ოთხ-დღიან და ხუთ-დღიან ტემპერატურის წესებთან ერთად, შესაძლოა შეკრების პრინციპების გამოყენება, რომლებიც მერ თავშია განხილული.

მარშალის ხუთდღიანი მხოლოდ-ტემპერატურის მეთოდი

ზემოთ აღწერილი მხოლოდ-ტემპერატურის ორი მეთოდი მოითხოვს სრული თერმული აღმასვლის სამ დღეს ან ძლიერი თერმული აღმასვლის ოთხ დღეს მაინც.

ინგლისელი ექიმის ჯონ მარშალის წესი იყენებს უფრო "სუსტ თერმულ აღმასვლას" და ითხოვს ასეთი აღმასვლის 5 დღეს.³

CCL-ის ტერმინოლოგიით:

მარშალის ხუთდღიანი მხოლოდ-ტემპერატურის მეთოდი

III ფაზა იწყება თერმული აღმასვლის მე-5 დღის საღამოს იმის გათვალისწინებით, რომ თერმული აღმასვლისას ერთმა ტემპერატურულმა მონაცემმა მაინც მიაღწია ტემპერატურის მაღალ დონეს (HTL).

შენიშვნა: ექიმი მარშალი გეაფრთხილებს, რომ თუ წყვილს ორსულობის თავიდან აცილების სეროლოგიური მიზნები აქვს ისინი უნდა დაელოდონ სამ ტემპერატურულ მონაცემს, რომლებიც სრულ აღმასვლას აღწევენ.

ამ წესის პრაქტიკული გამოყენება აღწერილია 28-ე თავში.

კომენტარი

ორი აზრი არ არსებობს იმის შესახებ, რომ ზოგიერთმა გამოკვლევამ აჩვენა მხოლოდ-ლორწოს და მხოლოდ-ტემპერატურის წესების გამოყენების შესანიშნავი რეზულტატები. მაგრამ, ჩვენი გამოცდილებიდან გამომდინარე ვფიქრობთ, რომ საუკეთესო შედეგების მიღწევა მაინც რამდენიმე მონაცემის ინტერპრტირების საფუძველზე ხდება.

• **უადგილეხი.** ზოგჯერ შესაძლოა ლორწოსა და ტემპერატურის მონაცემები არც ისე თვალსაჩინო იყოს. ამ დროს გადაკეთის გამოყენება ნათელს მოაქვს სიტუაციას.

თუ ტემპერატურის გაზომვა ყოველდღე არ გინდათ, შეგიძლიათ ამის კეთება მე-6 დღიდან დაიწყოთ, როდესაც ლორწო გამოჩნდება და III ფაზის დასასრულამდე გააგრძელოთ. ჩვენ გვინახავს ისეთი ცხრილები, სადაც ტემპერატურაზე დაკვირვება დაწყებულია მხოლოდ მას შემდეგ რაც დაფიქსირებულია მეტად-ფერტილური ლორწოს გამოჩენა. არ გირჩევთ ასეთ მიდგომას, ვინაიდან ამ შემთხვევაში ვერ დააფიქსირებთ აღმასვლის წინამორბედ ქვეს ტემპერატურულ მონაცემს.

თუ ლორწოზე შინაგანი და საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვებების ჩატარება არ გინდათ, ლორწოზე გარეგანი დაკვირვებები მაინც ჩატარეთ. ეს არ მოითხოვს განსაკუთრებული მანიპულაციების ჩატარებას, უბრალოდ როდესაც აბაზანაში შეხვალთ, გახსოვდეთ.

• **ყველაზე ეფექტური.** როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ჩვენ უპირატესობას ვანიჭებთ რამდენიმე მონაცემის ურთიერთგადაკეთის მეთოდს. ამ სისტემის ეფექტურობა დადასტურდა 1988 წელს იტალიაში ჩატარებული გამოკვლევის შედეგად⁴ ამ გამოკვლევაში მონაწილეობდა 460 წყვილი. მათ ჯამში 8140 ციკლის განმავლობაში დააფიქსირეს ლორწოს და ტემპერატურული მონაცემები და აღრიცხეს სქესობრივი ურთიერთობების სიხშირე. წყვილები შედარებით გამოცდილი იყვნენ. ამ გამოკვლევამდე მათ დაახლოებით ექვს-ექვსი ციკლი ჰქონდათ ჩაწერილი. გამოკვლევისას განვითარდა 25 დაუგეგმავი ორსულობა და აქედან გამომდინარე ეფექტურობამ 96.4%-ს მიაღწია, პერლის ინდექსის გამოყენებით. ორსულობები კლასიფიცირებულ იქნა იმის მიხედვით, თუ რომელ ფაზაში განვითარდნენ ისინი. **შენიშვნა:** ჩატარებული გამოკვლევები არ შეესაბამება მე-13 თავში აღწერილ უმაღლეს სტატისტიკურ სტანდარტებს, მაგრამ ისინი ასახავენ სისტემის უპირატესობას.

• არც ერთი ორსულობა არ განვითარებულა I ფაზაში 20-დღიანი წესის გამოყენებით მომხდარი სქესობრივი კავშირის შედეგად.

• 10 ორსულობა განვითარდა I ფაზაში ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენების ფონზე (პერლის ინდექსი = 1.47 = 98.53%-იანი ეფექტურობა).

• ორი ორსულობა განვითარდა პიკურ დღეს +4 დღეს ან მოგვიანებით (მაგრამ, თერმული აღმასვლის მე-3 დღემდე) მომხდარი სქესობრივი ურთიერთობების შედეგად. (პერლის ინდექსი = 0.29 = 99.71%-იანი ეფექტურობა).

• არც ერთი ორსულობა არ განვითარებულა იმ პერიოდში, როდესაც წყვილები ელოდნენ სამდღიან, მყარ თერმულ აღმასვლას. ნათელი არ არის სამივე ტემპერატურული მონაცემი უნდა ყოფილიყო თუ არა ტემპერატურის მაღალ დონეზე და სამივე მათგანი უნდა ყოფილიყო თუ არა დაფიქსირებული პიკური დღის შემდეგ.

რაც შეეხება 10 ორსულობას, რომლებიც ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენებისას განვითარდა. ეს წესი საკმაოდ ეფექტურია, მაგრამ I ფაზის დასასრულის კონსერ-

ვატიულ წესებთან შედარებით იგი ნაკლებად სანდოა. შევიძლიათ ეს წესი უფრო ეფექტურად გამოიყენოთ თუ პარალელურად ლორწოზე შინაგან დაკვირვებებს ჩაატარებთ.

რეკომენდაციები

1. ჩვენ მოგიწოდებთ გულუხვობისკენ. გაფრთხილებთ არ გამოიყენოთ NFP ეგონისტური ან მატერიალისტური მიზნების განსახორციელებლად. მაგრამ, როდესაც ორსულობის თავიდან აცილების სერიოზული მიზეზები გაქვთ ან არ გსურთ ოჯახის რიცხოვნობის გაზრდა, გირჩევთ მიმართოთ სრულ სიმპტო-თერმულ მეთოდს, რომელიც სხვადასხვა მონაცემების ურთიერთგადაკვეთას იყენებს. ჩვენი აზრით ეს ყველაზე სანდო და ეფექტური მეთოდია. გაითვალისწინეთ, თერმული აღმასვლის დღეები უნდა იკეთებოდეს შესაბამისი რაოდენობის მშრალ დღეებთან.

2. თუ გადაწყვეტთ გამოიყენოთ მხოლოდ-ლორწოს მეთოდი, გირჩევთ:

- I ფაზის განმავლობაში აწარმოეთ შინაგანი დაკვირვება ლორწოზე, იმისთვის, რომ რაც შეიძლება ადრე დააფიქსიროთ მისი გამოჩენა.

- III ფაზის მხოლოდ-ლორწოს წესს დაუმატეთ ერთი დღე. ანუ, III ფაზა იწყება პიკურ დღეს + 5 დღის საღამოს.

3. თუ დოურინგის მხოლოდ-ტემპერატურის წესის გამოყენება გსურთ, მიღებულ შედეგებს ყოველთვის დაუმატეთ ერთი დღე.

ანუ, I ფაზის ბოლო დღე იქნება: თერმული აღმასვლის უადრეს დღეს გამოკლებული 8.

III ფაზის წესი იქნება: III ფაზა იწყება თერმული აღმასვლის მეოთხე დღეს, რომლებიდანაც ბოლო სამი ტემპერატურული მონაცემი ტემპერატურის მაღალ დონეს აღწევს. ეს არის CCL-ის მხოლოდ ტემპერატურის სტანდარტული წესი, რომელიც ითვალისწინებს ერთ დამატებით დღეს, იმისთვის რომ შესაძლებელი იყოს მონაცემების გადაკვეთა.

4. III ფაზის დასაწყისის დასაჩქარებლად ნუ გამოიყენებთ მხოლოდ-ტემპერატურის ან მხოლოდ-ლორწოს წესებს მხოლოდ იმიტომ, რომ ლორწოს და ტემპერატურის მონაცემები ერთმანეთს არ ემთხვევა. ზუსტად ასეთ შემთხვევებში საჭიროა მონაცემთა ურთიერთგადაკვეთის მეთოდის გამოყენება.

5. გირჩევთ თქვენი ცოდნა სიმპტო-თერმული მეთოდის შესახებ სხვებსაც გაუზიაროთ. ნუ შეზღუდავთ სხვების არჩევანს იმით, რომ მათ მხოლოდ ერთი მონაცემის გამოყენებას ასწავლით. მიაწოდეთ მათ სრული ინფორმაცია, რომელსაც თქვენ ფლობთ.

6. ეს სახელმძღვანელო არ არის საკმარისი იმისთვის, რომ სხვებს ასწავლოთ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა. ერთია ამ სისტემის ცოდნა და პრაქტიკული გამოყენება და სულ სხვაა სისტემის სხვებისთვის სწავლება. თუ გსურთ NFP სისტემა სხვებს ასწავლოთ, დაუკავშირდით ადგილობრივ CCL ორგანიზაციას. ლიგას შემუშავებული აქვს განსხვავებული სისტემა მასწავლებლების მოსამზადებლად. ეს პროგრამა მოიცავს მასწავლებლების კვალიფიკაციის ამდღეების კურსებს და სხვადასხვა დონის დამხმარე კურსებს წევრებისთვის.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 24

1. სწორია — არასწორია — სრული სიმპტო-თერმული მეთოდის შესწავლისას, თითოეული მონაცემი შესაძლოა იმდენად კარგად შეისწავლეთ, რომ მოგვიანებით მხოლოდ ერთ-ერთი გამოიყენოთ.
2. CCL ლიგის ხელმძღვანელების აზრით სრული სიმპტო-თერმული მეთოდი გთავაზობთ:
 - ა) უფრო მაღალ _____, სტატისტიკური მონაცემების მიხედვით.
 - ბ) უფრო დიდ _____, მონაცემების გადაკეთის გამოყენებით.
 - გ) უფრო მეტი _____ საშუალებას.
3. ექიმმა ჯ.კ. დოურინგმა გამოიყენა ტემპერატურული მონაცემები როგორც I ფაზის ბოლოს, ისე III ფაზის დასაწყისის დასადგენად. ასე რომ ამ სისტემას შეიძლება ეწოდოს — ჭეშმარიტად _____ სისტემა
4. ბილინგების ოფულაციური მეთოდი _____ მეთოდის მაგალითია.
5. სწორია — არასწორია — მხოლოდ-ლორწოს მეთოდის გამოყენებისას ისევე დარწმუნებული იქნებით, რომ პოსტოფულაციურ ინფერტილურ ფაზაში იმყოფებით, როგორც ლორწოსა და ტემპერატურული მონაცემების გადაკეთის მეთოდის გამოყენებისას.
6. სწორია — არასწორია — ზოგიერთი ქალი საკმაოდ ეფექტურად იყენებს მხოლოდ ერთ მონაცემს.
7. მხოლოდ-ლორწოს მეთოდის მხარდამჭერი ძირითადად ამბობენ, რომ III ფაზა იწყება პიკურ დღეს + _____ საღამოს.
8. თუ მხოლოდ-ლორწოს მეთოდს იყენებთ, CCL ლიგა გირჩევთ ამ მეთოდის წესებს დაამატოთ _____ დღე; აქედან გამომდინარე III ფაზის დასაწყისი იქნება იქნება პიკურ დღეს + _____ დღის საღამოს.
9. III ფაზის დასაწყისის განსზღერისათვის CCL-ის მხოლოდ ტემპერატურის მეთოდი მოითხოვს თერმული აღმასვლის _____ დღეს და ამასთან ერთად _____ დღის ტემპერატურული მონაცემები უნდა აღწევდნენ სრულ თერმულ აღმასვლას.
10. CCL-ის თანახმად ბოლო მშრალი დღის წესის გამოსაყენებლად საჭიროა ლორწოს პერიოდის მინიმუმ _____ ციკლის ჩანაწერების გამოცდილება.
11. აგრეთვე, წინა ციკლებში დაფიქსირებული ლორწოს პერიოდი უნდა იყოს მინიმუმ _____ დღის ხანგრძლივობის, _____ ფერტილური ლორწოს დასაწყისიდან _____ დღის ჩათვლით.

12. სწორია — არასწორია — თუ ლორწოს პერიოდი, დასაწყისიდან პიკური დღის ჩათვლით, ყოველთვის 7 დღიანი გაქვთ, ბოლო მშრალი დღის წესის გამოყენება უფრო მეტი დარწმუნებით შეგიძლიათ, ვიდრე 5 დღიანი ლორწოს პერიოდის შემთხვევაში.

13. დოურინგის მხოლოდ-ტემპერატურის მეთოდის (არამოდიფიცირებული) მიხედვით I ფაზის დასასრული ასეა განსაზღვრული: "თერმული აღმასვლის უადრეს დღეს გამოკლებული უდრის I ფაზის ბოლო დღეს."

14. წარმოდგინეთ, რომ თქვენი უმოკლესი ციკლი 22 დღიანი იყო და თქვენი მოკლე ციკლების განმავლობაში მხოლოდ ცხრა დღის განმავლობაში გქონდათ მაღალი ტემპერატურული მონაცემები. ტემპერატურული აღმასვლის უადრესი დღე იყო მე-14. ასეთ სიტუაციაში 21-დღის წესის მიხედვით I ფაზის დასასრული იქნება — დღე. დოურინგის წესის მიხედვით (არამოდიფიცირებული) I ფაზის დასასრული იქნება — დღეს.

15. გავაგრძელოთ ზემოთ მოყვანილი სიტუაცია. ეთქვით მენსტრუალური დენა ოთხი დღის განმავლობაში გქონდათ. მე-5 და მე-6 დღეები მშრალი იყოს. მე-7 დღეს შენიშნეთ ნაკლებად-ფერტილური ლორწო. დოურინგის წესის ყველაზე კონსერვატიული მოდიფიკაციის მიხედვით, მე-7 დღე უნდა ჩათვალოთ;
ა) I ფაზის ბოლო დღეთ ბ) II ფაზად

პასუხები:

1. სწორია; 2. ა) ეფექტურობას ბ) სიზუსტეს გ) არჩევანის; 3. მხოლოდ-ტემპერატურის; 4. მხოლოდ-ლორწოს; 5. არასწორია; 6. სწორია; 7. მე-4 დღის; 8. ერთი. . ხუთი; 9. ოთხი. სამი; 10. ექვსი; 11. ხუთი. ნაკლებად. პიკური; 12. სწორია; 13. შეიღი; 14. ერთი. შეიღი ; 15. ბ) II ფაზად;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) Maclin E. Wade, Phyllis McCarthy, et al. "A randomized prospective study of the use-effectiveness of two methods of natural family planning," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 141:4 (15 October 1981) 368-376.
(2) World Health Organization Task Force on Methods for the Determination of the Fertile Period. November 1981, "A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning. II. The effectiveness phase," *Fertility and Sterility* 36:5, 591-598.
(3) John Marshall, M.D., *The Infertile Period: Principles and Practice*, revised edition (Baltimore: Helicon, 1969) 34-36.
(4) Michele Barbato, M.D., and Giancarlo Bertolotti, M.D., "Natural methods for fertility control: a prospective study - first part," *International Journal of Fertility, Supplement* (1988) 48-51.

არარეპუბლიკური ლორწოს ნიშნუბები

მუდმივი ლორწო

ზოგიერთ ქალს მთელი ციკლის განმავლობაში აღენიშნება ლორწოვანი გამონადენი, ზოგიერთს კი ასეთი ხანგრძლივი ლორწოვანი პერიოდები ციკლის მხოლოდ პრე-ოვულატორულ ფაზაში აღენიშნებათ.

• მიზეზები

მიზეზები მრავალფეროვანია: არაადექვატური კვება, შუქში ძილი და ჯერ კიდევ უცნობი მიზეზები.

• რა ექნათ?

იმისთვის, რომ შეეამციროთ ან საერთოდ აღმოეფხვრათ ლორწოს ხანგრძლივი პერიოდები, ორ რეკომენდაციას მოგაწვდით.

1. გაიუმჯობესეთ საკვები რაციონი. შეამოწმეთ იგი. გაითვალისწინეთ რეკომენდაციები, რომლებიც "ნაყოფიერება, ციკლები და კვება"-ში არის მოტანილი. ალბათ დაგჭირდებათ საკვების დანამატების მიღება, როგორც ამ წიგნშია რეკომენდებული. ასევე წაიკითხეთ 31-ე თავი, "ციკლების არარეგულარულობა".

2. ჩააბნელეთ საძინებელი ოთახი. ახლოს ნურც ელექტრონულ საათს დაიდგავთ. უფრო მეტი ამის შესახებ 31-ე თავში და "ნაყოფიერება, ციკლები და კვება"-ში წაიკითხეთ.

ეს ორი რჩევა ბევრი ქალისთვის ამართლებს, მაგრამ არ ვიცით თუ როგორ გავლენას მოახდენენ ისინი თქვენზე. მაგრამ, ყველა შემთხვევაში შეგიძლიათ სცადოთ ამ ყველაფრის გაკეთება, ვინაიდან ეს საკმაოდ ადვილია.

• როგორ მოვახდინოთ ინტერპრეტაცია?

III ფაზა. მუდმივი ლორწო არც ისე დიდ პრობლემებს ქნის III ფაზის დასაწყისის დასადგენად. იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ლორწო მთელი ციკლის განმავლობაში გაქვთ, მაინც შენიშნავეთ მეტად-ფერტილური ლორწოდან ნაკლებად-ფერტილურზე საკმაოდ შესამჩნეველი იქნება, განსაზღვრეთ პიკური დღე და III ფაზის დასაწყისის ზუსტად დასადგენად გამოიყენეთ სტანდარტული სიმპტო-თერმული მეთოდი.

თუ გადასვლა მეტად-ფერტილური ლორწოდან ნაკლებად-ფერტილურზე საკმაოდ შესამჩნეველი იქნება, განსაზღვრეთ პიკური დღე და III ფაზის დასაწყისის ზუსტად დასადგენად გამოიყენეთ სტანდარტული სიმპტო-თერმული მეთოდი.

თუ ლორწოს ცვლილებებს ვერ ამჩნევთ, მაგრამ დააფიქსირეთ თერმული აღმასვლა, გამოიყენეთ რომელიმე სტანდარტული, მხოლოდ ტემპერატურის წესი. გამოიყენეთ ან CCL-ის ოთხ-დღიანი ან მარშალის ხუთ-დღიანი მხოლოდ ტემპერატურის წესი. ორივე მათგანი წინა თავშია აღწერილი.

I ფაზა. თუ ლორწო მთელი ციკლის განმავლობაში გაქვთ, ყველაზე კონსერვატიული მიდგომა იქნება საერთოდ აარიდოთ თავი სქესობრივ ურთიერთობას I ფაზის განმავლობაში. მაგრამ, ეს სიტუაცია, ზოგჯერ ნაადრევი ოვულაციით რთულდება ხოლმე, მა-

შინ როდესაც ლორწოს გამოყოფა ისევ ხანგრძლივად გრძელდება. თუ თქვენ ასეთ სიტუაციაში იმყოფებით, გირჩევთ უფრო მეტი ყურადღებით გადახედოთ თქვენს კეებას, სიმალლისა და წონის შეფარდებას, და თუ ვარჯიშობთ - თქვენი დატვირთვის პროგრამას. ასევე წაიკითხეთ 31-ე თავი.

არსებობს პირველ ფაზაში სექსობრივი ურთიერთობის ორი ალტერნატივა.

1. მოდიფიკაცია გაუკეთეთ დოჰრინგის წესს, როგორც ეს წინა თავშია აღწერილი: "თერმული აღმასვლის პირველ უადრეს დღეს გამოაკლით შვიდი და მიიღებთ I ფაზის ბოლო დღეს, იმის გათვალისწინებით, რომ იმ დღეს არ დაგიფიქსირებიათ მეტად-ფერტილური ლორწო. აუცილებლად წაიკითხეთ ამის შესახებ უფრო დაწერილებით 26-ე თავში.

2. ბოლო მშრალი დღის წესს ასეთი მოდიფიკაცია ჩაუტარეთ: "თუ მეტად-ფერტილური ლორწოს პერიოდები მუდმივად ძმშს დღეზე მეტ ხანს გრძელდება (დაწყებიდან პიკური დღის ჩათვლით), შევიძლიათ ამ პერიოდის წინამორბედი ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს დღეები მშრალ დღეებად ჩათვალოთ. ხოლო, როგორც კი მეტად-ფერტილური ლორწო გამოჩნდება ჩათვალოთ, რომ II ფაზაში იმყოფებით, იმ შემთხვევაშიც კი თუ იგი ერთ-ორ დღეში გაქრება."

ასეთი მეთოდების ეფექტურობის შესახებ არანაირი ინფორმაცია არ გაგაჩნია. ბოლო მშრალი დღის წესი ჩვეულებრივ მითხოსეს, რომ თქვენ მინიმუმ ხუთი დღის განმავლობაში მაინც აღგენიშნებოდათ ლორწოვანი პერიოდი, მისი დაწყებიდან პიკური დღის ჩათვლით. ჩვენ ამ წესით მიღებულ შედეგს ერთ დღეს ეუმბატებთ ხოლმე ვინაიდან, ნაკლებად-ფერტილური ლორწო მაინც უფრო ხელსაყრელი გარემოა სპერმატოზოიდებისთვის ვიდრე მშრალი საშო. ასეთი მეთოდების გამოყენებას არ უურჩევთ იმ წყვილს, რომლისთვისაც ორსულობის თავიდან აცილება სიკვდილ-სიცოცხლის საქმეა, მაგრამ ჩვენ ამ მეთოდს მიემართავით მაშინ, როდესაც ორსულობებს შორის შუალედის ჩანს იყო საჭირო. ჩვენ ყველაფერს გაგაკეთებდით თუ რამის გაკეთება შესაძლებელი იქნებოდა, იმისთვის რომ გადაგვეჭრა მთლიან ციკლთან დაკავშირებული პრობლემები. ალბათ რაღაცის გამოსწორება შესაძლებელია, როდესაც ლორწოვანი პერიოდი მუდმივად ათ დღეზე მეტ ხანს გრძელდება.

ორმაგი პიკი

როდესაც პიკურ დღეს მოყვება გამოშრობის ოთხი ან მეტი დღე და კვლავ ჩნდება მეტად ფერტილური ლორწო, ასეთ მდგომარეობას "ორმაგი პიკის" ან "ორმაგი პერიოდის" მგომარეობას ეუწოდებთ. თუ ეს ჭეშმარიტად "ორმაგი პიკის" სიტუაციაა, გაღვიძების ტემპერატურა პირველი პიკური დღის შემდეგ დაბალი რჩება, რაც იმაზე მიუნიშნებს, რომ ოველაცია ჯერ არ მიმხდარა. დაიმახსოვრეთ: ოველაციის შემდეგ პროგესტერონი იწვევს ტემპერატურის მატებას.

კითხვა: ნიშნავს თუ არა ეს იმას, რომ ლორწოვანი პერიოდი ოველაციის გარეშე შეიძლება მქონდეს?

პასუხი: დიახ. შეიძლება გქონდეთ ერთი ლორწოვანი პერიოდი ოველაციის გარეშე, რომელსაც შეიძლება მოჰყვეს მშრალი დღეები, შემდეგ მეორე ლორწოს პერიოდი, როდესაც ოველაცია უკვე ნამდვილად ხდება. ძირითადად მეორე ლორწოვანი პერიოდი მოკლეა ხოლმე.

- **ორმაგი პიკის მოდელის ძირითადი ელემენტები**
 1. თქვენ გაქვთ ლორწოვანი პერიოდი და პიკური დღე.
 2. გაქვთ ოთხი ან უფრო მეტი გამოშრობის დღე.
 3. ტემპერატურა დაბალი რჩება
 4. მეტად-ფერტილური ლორწო კვლავ ჩნდება, ჩვეულებრივ მხოლოდ რამდენიმე დღით.

როგორ მოვიქცეთ:

1. ორმაგი პიკური ან ორმაგი ლორწოს პერიოდის ინტერპრეტაცია არც ისეთი ძნელია თუ სრულ სიმპტო-თერმულ მეთოდს იყენებთ. როდესაც პირველი ლორწოვანი პერიოდის შემდეგ ტემპერატურა არ იწევს, ხედვებით რომ მოვლენები არასწორად ვითარდება. იცით, რომ ოველაცია ჯერ არ მომხდარა. დასკვნა ასეთია: პიკურ დღეს +4 ან +5 დღეს III ფაზაში არ იმყოფებით. დაელოდეთ სანამ ტემპერატურა აიწევს სამი დღით, რაც სარწმუნო ნიშანი იქნება იმისა, რომ პოსტოველაციურ ინფერტილურ ფაზაში იმყოფებით.

2. მხოლოდ ლორწოს სისტემით ორმაგი ლორწოს პერიოდის ინტერპრეტაცია პრობლემატურია. პირველ რიგში გაითვალისწინეთ, რომ თუ მხოლოდ ლორწოს მეთოდს იყენებთ, ლორწოზე დაკვირვების ჩატარება პირველი ლორწოვანი პერიოდის შემდეგ ისევე აუცილებელია ვიდრე მანამდე. (იმისდა მიუხედავად თელით თუ არა, რომ ოველაცია უკვე მოხდა). თუ დაკვირვებისას ერთხელ მაინც დააფიქსირებთ მეტად-ფერტილურ ლორწოს, ისევე უნდა შეიკავოთ თავი სქესობრივი ურთიერთობისგან. პრობლემა იმაში მდგომარეობს, რომ მეორე ლორწოვანი პერიოდი ხშირად ძალიან მოკლე არის ხოლმე. თითქმის ყველა ასეთ შემთხვევაში მეორე ლორწოს პერიოდი მხოლოდ სამი დღე გრძელდება. ასე რომ, თუ სქესობრივი კავშირი სამ-დღიანი პერიოდის დაწყებამდე ერთი დღით ადრე გეგნებათ, სპერმატოზოიდები მოახერხებენ ოველაციამდე შეინარჩუნონ სიცოცხლისუნარიანობა.

მეორე, თუ ლორწოვანი პერიოდის განმავლობაში მნიშვნელოვანი სტრესი გადაიტანეთ, არ უნდა ენდოთ პირველი გამოშრობის ფაზას. მაშინვე დაიწყეთ ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა.

• ორმაგი ლორწოს პერიოდთან დაკავშირებული დაგვიანებული ოველაცია სიმპტო-თერმული მეთოდის გადაკვეთის სისტემის გამოყენების სერიოზული მიზეზია. ლორწოს პერიოდი (ან საშვილდობის ყველის ცვლილებები) დადებითი ნიშნაა იმისა, რომ ფერტილურ პერიოდში იმყოფებით, მაგრამ მხოლოდ ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით შეგიძლიათ იმსჯელოთ იმაზე, რომ ოველაცია მოხდა და პოსტ-ოველაციურ ინფერტილურ პერიოდში იმყოფებით.

გაწყვეტილი პიკი

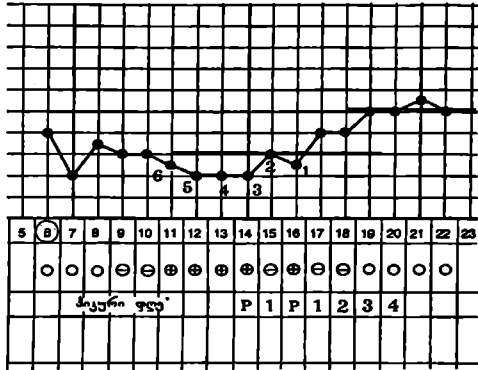
“გაწყვეტილი პიკი” იგივეა რაც “ორმაგი პიკის მოდელი” ერთი განსხვავებით, პირველი პიკური დღის შემდეგ, მეტად-ფერტილური ლორწოს დაბრუნებამდე, ერთი, ორი ან სამი გამოშრობის დღეა (ოთხი ან უფრო მეტი დღის ნაცვლად). იხ. სურ 252

ამ განსხვავებას ორი მიზეზი გამო ვაფიქსირებთ: პირველ რიგში გვინდა იგი განვასხვავოთ “გაწყვეტილი გამოშრობის” მოდელისგან, რომელსაც ქვემოთ აღვწერთ. მეორე, თუ პიკური დღის შემდეგ ერთი, ორი ან სამი გამოშრობის დღე გაქვთ, ან მეორე ლორწოვანი პერიოდი, რომელიც ერთი ან ორი დღე გრძელდება, მეორე ლორწოვანი პერიოდი “ორმაგ პიკად” უნდა ჩათვალოთ და ბოლო პიკური დღის შემდეგ თავიდან უნდა დაიწყოთ გამოშრობის ათვალი. ქვემოთ მოყვანილი მე-2 და მე-4 პუნქტებში უფრო დეტალურად არის აღწერილი ეს განსხვავებები.

ჩვენ არ ვთხოვთ ამ განსხვავებების დამახსოვრებას, ვინაიდან ისინი საკმაოდ რთულია. მაგრამ, თუ ზემოთ აღწერილი პრობლემები გაწუხებთ, გეცოდინებათ სად უნდა

აღბათ მიხედვებით, რომ კალენდარული რითმის მეთოდის გამოყენება საკმაოდ რთული იქნება დაგვიანებული ოველაციისას. 30-იან წლებში, კალენდარული რითმის საუკეთესო ინსტრუქტორები ურჩევდნენ პაციენტებს, რომ სერიოზული სტრესის შემთხვევაში უმჯობესი იქნებოდა წყვილებს საერთოდ თავი შეეკავებინათ სქესობრივი ურთიერთობისგან შემდეგ ცოცამდე. საიდან ვიცით თუ რას ამბობდნენ ექსპერტები 30-იან წლებში? დაახლოებით 1978 წელს CCL-ის მასწავლებელს დედამ დაწერილი სტატია ამ საკითხის შესახებ, რომელსაც ის 1938 წლიდან ინახავდა.

წაკითხოთ მათ შესახებ. ერთადერთი მნიშვნელოვანი მომენტი რაც უნდა დაიმახსოვროთ ის არის, რომ გამოშრობის დღეებთან გადაკვეთისთვის საჭიროა თერმული აღმასვლის მინიმუმ სამი დღე.



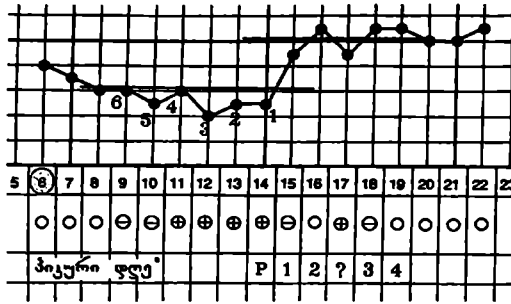
სურ. 252 გაწვევტილი პიკის ნიმუში

- გაწვევტილი პიკის მოდელის ძირითადი ელემენტები
 1. აღგენიწნებათ ლორწოვანი პერიოდი და პიკური დღე.
 2. გაკეთ გამოშრობის ერთი, ორი ან სამი დღე.
 3. ტემპერატურული მონაცემები დაბალი რჩება.
 4. ზოგჯერ ლორწო ერთი ან ორი დღით ბრუნდება.
 5. გაკეთ მეორე პიკური დღე და ნორმალური გამოშრობა.
 6. ტემპერატურა იწყებს აწევას მეორე პიკური დღის მოახლოებისას.
- როგორ მოექცეთ: ჩათვალეთ, რომ III ფაზაში შედიხართ მაშინ როდესაც გაკეთ მინიმუმ სამი მაღალი ტემპერატურის დღე, რომლის გადაკვეთასაც ახდენთ პიკური დღის მომდევნო გამოშრობის დღეებთან. სურ. 252-ზე R წესის მიხედვით III ფაზა მე-19 დღეს იწყება.

გაწვევტილი გამოშრობა

როგორ მოექცეთ თუ ტემპერატურა აიწევს მეორე ლორწოს პერიოდამდე ან მის შემდეგ? თუ ლორწოს მეორე პერიოდი მხოლოდ ერთი დღის განმავლობაში გრძელდება და ტემპერატურის მატებას ემთხვევა, შეგიძლიათ შემდეგი წესი გამოიყენოთ: გაწვევტილი გამოშრობის წესი. ამ წესის გამოყენების ელემენტები ასე გამოიყურება.

- გაწვევტილი გამოშრობის მოდელის ძირითადი ელემენტები**
1. პიკურ დღეს მოყვება ორი ან სამი გამოშრობის დღე.
 2. მეტად-ფერტილური ლორწო გამოჩნდება მხოლოდ ერთი დღით და მას მოყვება მშრალი დღეები.
 3. პიკური დღის შემდეგ განვითარდა აშკარა თერმული აღმასვლა.



სურ. 253 გაწყვეტილი გამოშრობის მოდელი

- როგორ მოვიქცეთ:

როდესაც ზემოთ ჩამოთვლილი სამი მდგომარეობა ერთმანეთს დაემთხვევა? მეტად-ფერტილური ლორწოს გამოჩენის დღე კითხვის ნიშნით აღნიშნეთ და შემდეგი დღიდან გააგრძელეთ გამოშრობის დღეების გადათვლა, როგორც ეს სურ. 253-ზეა ნაჩვენები. შემდეგ გამოიყენეთ III ფაზის დასაწყისის სტანდარტული ინტერპრეტაციის წესები.

- რატომ ხდება ეს? ჩვენ ზუსტად არ ვიცით. ვფიქრობთ ამის მიზეზია პოსტ-ოვულაციურ პერიოდში ესტროგენის სუსტი მატება, როგორც ეს მე-9 თავში სურ. 9.5-ზეა აღწერილი.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 25

1. სწორია ___ არასწორია ___ ორმაგი ლორწოს პერიოდი მიუთითებს იმაზე, რომ ოვულაცია ამ ციკლის განმავლობაში ორჯერ მოხდა.
2. ორმაგი ლორწოს პერიოდისას, მეორე პერიოდი ხშირად
 - ა) უფრო გრძელია, ვიდრე ჩვეულებრივი პერიოდი
 - ბ) საკმაოდ მოკლეა
 - გ) ისეთივე სიგრძისაა, როგორც პირველი პერიოდი
3. თუ პიკურ დღეს + 4 დღისთვის თერმული აღმასვლის არანაირი ნიშნები არ გეკნებათ,
 - ა) უნდა ჩათვალოთ, რომ თერმომეტრი არ მუშაობს სწორად
 - ბ) უნდა ჩათვალოთ, რომ ისევე II ფაზაში იმყოფებით
 - გ) უნდა ჩათვალოთ, რომ ისევე I ფაზაში ხართ და გამოიყენოთ I ფაზის წესები, იმ იმედით რომ არ გამოგეპარებათ მეორე ლორწოს პერიოდის დასაწყისი.
4. როდესაც პიკურ დღეს მოყვება ოთხი ან მეტი გამოშრობის დღე და შემდეგ მეორე ლორწოს პერიოდი, ასეთ სიტუაციას ეწოდება:
 - ა) გაწყვეტილი გამოშრობა

- ბ) გაწვევტილი პიკი
- გ) ლორწოს ორმაგი პერიოდი

5. ლორწოს ორმაგი პერიოდისას, ტემპერატურული მონაცემები ორ პერიოდს შორის:
- ა) დაბალი რჩება
 - ბ) მაღლა იწევს
6. თუ თქვენი მონაცემები ასე გამოიყურება: P O P O O - ასეთ მდგომარეობას ეწოდება:
- ა) გაწვევტილი პიკის დღე
 - ბ) გაწვევტილი გამოშრობა
7. სწორია ___ არასწორია ___ გაწვევტილი გამოშრობისას, მეორე “პერიოდი” ყოველთვის ერთი დღე გრძელდება.
8. ეთქვას, თქვენი მონაცემები ასე გამოიყურება: P O O P O O O O. თუ ტემპერატურა დაბალი რჩება ეს _____ თუ პირველი პიკური დღის შემდეგ ვითარდება კარგი თერმული აღმასვლა, მაშინ ამ მდგომარეობას შეიძლება ეწოდოს _____
9. თუ გამოშრობის ორი ან სამი დღის შემდეგ განვითარებული მეტად-ფერტილური ლორწოს მეორე პერიოდი ორი ან უფრო მეტი დღის განმავლობაში გრძელდება, მას ყოველთვის უწოდებენ _____
10. გაწვევტილი გამოშრობისას რამდენი გამოშრობის დღე არის პირველ პიკურ დღესა და მეტად-ფერტილური ლორწოს დაბრუნების დღეს შორის
- ა) ერთი
 - ბ) ორი სამი
 - გ) ოთხი ან მეტი

პასუხები:

- 1. არასწორია; 2. ბ) საკმაოდ მოკლეა; 3. ბ) უნდა ჩათვალოს, რომ ისევე II ფაზაში იმყოფებით;
- 4. გ) ლორწოს ორმაგი პერიოდი; 5. ა) დაბალი რჩება; 6. ა) გაწვევტილი პიკის დღე, ვინაიდან ორ პიკურ დღეს შორის მხოლოდ ერთი მშრალი დღე არის დაფიქსირებული;
- 7. სწორია; 8. გაწვევტილი პიკი. გაწვევტილი გამოშრობა; 9. გაწვევტილი პიკი; 10. ბ) ორი ან სამი;

აკრებულარული ტემპერატურული მონაცემები

მე-5 თავში განვიხილეთ “შეცვლილი” ტემპერატურები. ისინი წარმოადგენდნენ ერთ ან ორ ტემპერატურულ მონაცემს, რომლებიც “გამოვარდნილი” იყო საერთო სურათიდან. ამ გამოვარდნის მიზეზი ხშირ შემხვევაში ადვილი ასახსნელი იყო და ფოკუსირება ძირითადად ხდებოდა იმ გაელენაზე, რომელსაც ისინი ტემპერატურის დაბალ დონეზე ახედენ. ამ თავში ჩვენ შევხვებით ტემპერატურული აღმასვლის უჩვეულო მოდელებს; ხოლო შემდეგ განვიხილავთ თვით უჩვეულო ტემპერატურულ მონაცემებს.

უჩვეულო თერმული აღმასვლის ნიმუშები

საერთოდ, როდესაც რთული ტემპერატურული მონაცემები გაქვთ მაშინ, როდესაც ლორწოზე დაკვირვებების მიხედვით მსჯელობა ადვილია, B წესს უნდა მიმართოთ ხოლმე. როდესაც პიკურ დღეს + 4 დღეს მიაღწევთ, ასეთი კითხვა იბადება: “მაძღვეს თუ არა ტემპერატურული მრუდი იმის საშუალებას, რომ მონაცემების ურთიერთგადაკვეთას მივმართო?” ჩვეულებრივ, იგი გაძღვეთ ამის საშუალებას, მითუმეტეს თუ შეკრების მეთოდს მიმართავთ, მაგრამ ზოგჯერ შეიძლება მოცდა დატვირდეთ.

მხოლოდ-ტემპერატურულ მეთოდებს იმისთვის გთავაზობთ, რომ შესაძლოა მათი გამოყენება მოსახერხებელი იყოს ქალბატონებისთვის, რომლებსაც ძალიან მცირე ან, პირიქით, მუდმივი ლორწოვანი გამონადენი აღენიშნებათ და პიკურ დღეს ვერ აღწევენ. უმრავლესობა შემთხვევებისთვის მარშალის ხუთ-დღიანი მხოლოდ-ტემპერატურული წესი საკმარისია.

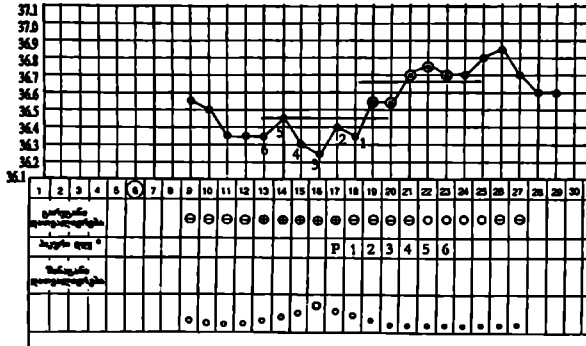
ქვემოთ მოყვანილ პირველ სამ შემთხვევაში ჩვენ გამოვიყენეთ რეალური ცხრილები. თავდაპირველად მათი ინტერპრეტაცია მოვახდინეთ სტანდარტული სიმპტომ-თერმული წესების მიხედვით. შემდეგ წარმოვიდგინეთ, რომ არ გაგაჩნდა გამოსადეგარი ლორწოს და საშვილოსნოს ყელის მონაცემები და მხოლოდ-ტემპერატურის წესებს მივმართეთ. ერთ-ერთი წესი, რომელიც ჩვენ გამოვიყენეთ არის CCL-ის სტანდარტული მხოლოდ-ტემპერატურის წესი, რომელიც თქვენ 26-ე თავში ისწავლეთ. მეორე წესი არის მარშალის ხუთ-დღიანი მხოლოდ-ტემპერატურული წესი, რომელიც ასევე 26-ე თავშია აღწერილი. შეგახსენებთ, რომ ექიმი მარშალი გაფრთხილებთ – თუ ორსულობის თავიდან აცილების საკმაოდ სერიოზული მიზეზები გაქვთ, მინიმუმ სამი დაფიქსირებული ტემპერატურული მონაცემი ტემპერატურის მაღალ დონეს უნდა უტოლდებოდეს, ისევე, როგორც CCL-ის სტანდარტული მხოლოდ-ტემპერატურის წესის დროს.

თქვენთვის უფრო მოსახერხებელი რომ იყოს, გავიმეორებთ ამ წესებს.

ოთხ-დღიანი მხოლოდ ტემპერატურის წესი: III ფაზა იწყება თერმული აღმასვლის მეოთხე დღის საღამოს, იმის გათვალისწინებით, რომ დანარჩენი სამი დღის

საფეხურებრივი აღმასვლა

ცხრილების მცირე ნაწილი (3% მარშალის მიხედვით) ასახავს საფეხურებრივ აღმასვლას. იხ. სურ. 262



სურ. 262 საფეხურებრივი აღმასვლის მაგალითი

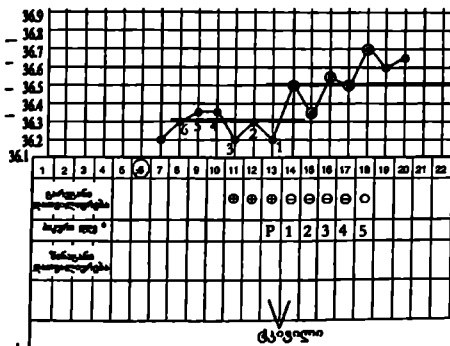
LTl უტოლდება 36.45 °C-ს შესაბამისად HTL 36.65 °C-ს აღწევს. სიმპტო-თერმული B წესის მიხედვით კი, III ფაზა იწყება 21-ე დღეს.

ახლა წარმოიდგინეთ, რომ ამ ორ შემთხვევაში ლორწოს მონაცემები არ გეკონდა, მაშინ:

1. ხუთ-დღიანი მხოლოდ-ტემპერატურული წესის მიხედვით III ფაზა იწყება 23-ე დღეს. 21-ე და 22-ე დღეებში ტემპერატურები 36.55, 36.6 ან 36.65°C-ის ტოლი რომ ყოფილიყო, ხუთ-დღიანი წესის მიხედვით III ფაზის დასაწყისი ისევე 23-ე დღეს დაემთხვეოდა.
2. სტანდარტული ოთხ-დღიანი მხოლოდ-ტემპერატურული წესის მიხედვითაც III ფაზა 23-ე დღეს იწყება, ვინაიდან ბოლო სამი ტემპერატურული მონაცემი HTL-ს აღწევს.

ზიგზაგისებრი აღმასვლა

ზიგზაგური აღმასვლა საფეხურებრივი აღმასვლის მსგავსია, იმ განსხვავებით, რომ ტემპერატურული მონაცემების აღმასვლა პირველის შემთხვევაში ზიგზაგისებრად ხდება. იხ. სურ. 263



სურ. 263 ზიგზაგისებრი აღმასვლის მაგალითი

პასუხი. ზოგჯერ საკვერცხეები ოველაციამდე მცირე რაოდენობის პროგესტერონს გამოიმუშავენ. მაგრამ, ამ ინფორმაციის გათვალისწინებითაც, სურ 264-ზე ასახული ცხრილი საკმაოდ უზნეულოა. ჩვენ არ ვიცით როგორ გამოიმუშავენ საკვერცხეები პროგესტერონს ოველაციამდე, მაგრამ ყოველთვის ასეთ შემთხვევაში ტემპერატურის მატება პიკურ დღემდე ძალიან სუსტია და მხოლოდ ერთი ან ორი დღის განმავლობაში გრძელდება. მოვეხილი მაგალითი გამონაკლისად შეიძლება ჩაითვალოს (ტემპერატურის სუსტი მატება შეიძლება გამოიწვიოს საძინებელი ოთახის ტემპერატურის ვარიაციებმა, მაგრამ, რა თქმა უნდა, ასეთი ცვლილებების შემხვევა ადვილი იქნება).

• როგორ მოვიქცეთ: ამ ცხრილის ინტერპრეტაცია სხვადასხვა გზით შეგიძლიათ. თუ დღეები 6-12, აღმასვლის წინა ექვს დღედ ჩათვლით, შეგიძლიათ LTL 36.35 °C-ზე დააფიქსიროთ, HTL 36.55 °C-ზე და K წესის გამოყენებით შედეგად 21-ე დღე მიიღოთ. ან შეგიძლიათ LTL 36.3 °C-ზე ჩამოკრიჭოთ და K წესის სხვა ინტერპრეტაციის გამოყენებით მე-20 დღე მიიღოთ, გამოშრობის მინიმუმ ორი დღით. ან კიდევ, შეგიძლიათ ჩაეთვალოთ, რომ ეს "გაურკვეველი ტემპერატურის მატება" იყო და აღმასვლის წინამორბედი ექვსის ბოლო დღის საპონად გამოყენებინათ პიკური დღე (ამის შესახებ ქვემოთ იხ. მაგალითი 1). ამ შემთხვევაში წინამორბედი ექვსი იქნებოდა დღეები 13-18. შეუკრეგავი LTL-ით 36.6 °C-ზე და B წესის გამოყენებით III ფაზის დასაწყისი დაფიქსირება 22-ე დღეზე. გასაშუალოებული LTL-ით 36.5 °C-ზე და K წესის გამოყენებით III ფაზა დაიწყება 21-ე დღეზე.

ასეთ შემთხვევებში დარწმუნდებით თუ რამდენად მოსახერხებელია ლორწოს მონაცემების და გადაკვეთის გამოყენება რთული მდგომარეობების ინტერპრეტაციისთვის.

უჩვეულო ტემპერატურები

აღმასვლის წინა პიკი

ზოგიერთი ქალი, უშუალოდ პიკურ დღემდე ან ამ დღის ჩათვლით განიცდის ტემპერატურის ერთ ან ორ დღიან მკვეთრ მატებას. ეს მატება აბსოლუტურად აუხსნელია. შემდეგ, ჩვეულებრივ თერმულ აღმასვლამდე ერთი-ორი დღით ადრე ტემპერატურა უბრუნდება საწყის მაჩვენებლებს. ჩვენ ამ მოვლენას "აღმასვლის წინა პიკ"-ს ვუწოდებთ. შენიშნა: ზუსტად ტემპერატურის საწყის დონეზე ჩამოვარდნა ხდის ამ პიკს ასე შესამჩნევს.

როდის ჩათვალოთ ტემპერატურული მონაცემები პიკებად?

წესი ასეთია: როდესაც პიკურ დღეს + 4 დღეს მიადწევთ და სიმპტო-თერმული ინტერპრეტაცია შეუძლებელი იქნება რამდენიმე პიკური ტემპერატურული მონაცემის გამო, ჩათვალეთ ისინი აწვეის წინამორბედ პიკებად.

როგორ მოვიქცეთ

1. დაიმახსოვრეთ წინამორბედი ექვსი ტემპერატურა უშუალოდ მდგრადი თერმული აღმასვლის წინაა; "მდგრადი" გულისხმობს, რომ თერმული აღმასვლის დროს არ ხდება არანაირი ჩავარდნები LTL-ს დაბლა.

2. პიკური ტემპერატურები წინამორბედ ექვსში ჩათვალეთ.

3. გამოთვალეთ აღმასვლის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურული მონაცემის საშუალო არითმეტიკული, ერთი ან ორი პიკური ტემპერატურის ჩათვლით.

4. ამ ექვსიდან - უმაღლესი ჩათვალეთ ტემპერატურის დაბალ დონედ - საშუალო არითმეტიკული ან ყველაზე მაღალი მონაცემი ექვსიდან, პიკური მონაცემის არჩათვლით.

იხ. სურ. 265ა-ზე და 265ბ-ზე ასახული ცხრილები. ეს ორივე ცხრილი ერთი და იმავე ქალბატონს ეკუთვნის და ისინი მიყოლებით არის ჩაწერილი.

სურ. 26.5ა-ზე ასახული აწვევის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურის საშუალო არითმეტიკული შეადგენს 36.39 °C-ს, რომელიც მრგვალდება 36.4 °C-მდე, რაც ყველაზე მაღალი დაფიქსირებული ტემპერატურაა ამ ექვსიდან თუ პიკურ ტემპერატურას არ ჩათვლით. LTL დაფიქსირებულია 36.4 °C-ზე, პიკური დღე მე-20 დღეზე. ყველა ამ მონაცემის და C წვის მიხედვით III ფაზა იწყება 24-ე დღეს.

სურ. 26.5ბ-ზე ასახული ცხრილი ერთი შეხედვით უფრო რთულად გამოიყურება, მაგრამ თუ იგივე პრინციპებს გამოიყენებთ, რასაც ზემოთ მივმართეთ, ყველაფერი გაადვილდება. მე-13 და მე-14 დღეებში დაფიქსირებულ პიკურ ტემპერატურებს მოსდევს ჩაფარდნა საწყის ტემპერატურამდე მე-15 დღეს. თუ ორ პიკურ ტემპერატურას შეკრებთ, მაშინ მე-18 დღეს დაფიქსირებულია სამი ტემპერატურული მონაცემი, რომლებიც აწვევის წინამორბედ ექვს ტემპერატურულ მონაცემზე ჩაღალია. ამ ექვსი ტემპერატურის დამრგვალებული საშუალო არითმეტიკული 36.5°C-ის ტოლია. მე-16, მე-17 და მე-18 დღეს ჩაწერილი ტემპერატურების გადაკვეთა მოსახერხებელია გამოშრობის დღეებთან. B წვის მიხედვით III ფაზა იწყება მე-18 დღეს.

აწვევის შემდგომი ჩაფარდნა

ზოგჯერ, III ფაზის დასაწყისის ინტერპრეტაციის შემდეგი ტემპერატურა LTL-ს გაუტოლდება ან მის ქვემოთ ჩავა ხოლმე. ეს მოვლენა ძალიან იშვიათად ვითარდება და მის ასახსნელად არანაირი სამეცნიერო საფუძველი არ გაგვიჩნია. შეგვიძლია უბრალოდ მოსაზრების სახით ვთქვათ, რომ ამის მიზეზი შეიძლება იყოს პოსტოვულაციურ პერიოდში ესტროგენის დიდი რაოდენობით გადმოსროლა. ეს მოსაზრება უფრო სარწმუნოა იმ შემთხვევაში თუ ლორწო ტემპერატურის ჩაფარდნის მეორე დღეს განჩნდა (ესტროგენის ნორმალური მატება ნაჩვენებია მე-9 თავში სურ 9.5-ზე). აწვევის შემდგომი ჭეშმარიტი ჩაფარდნა მხოლოდ ერთი ან ორი დღის განმავლობაში გრძელდება.

როგორ მოვიქცეთ

თუ III ფაზის დაწყების შემდეგ, თქვენი დილის გაღვიძების ტემპერატურა LTL-ს გაუტოლდა ან მის ქვემოთ ჩავიდა, მდგომარეობა არ არის ნათელი. ყოველ შემთხვევაში თავი შეიკავეთ სქესობრივი ურთიერთობისგან მანამ სანამ ტემპერატურა კვლავ არ აიწევს. თუ ეს ჩაფარდნა ჭეშმარიტი აწვევის შემდგომი ჩაფარდნაა, ტემპერატურა აუცილებლად დაუბრუნდება საწყის მაჩვენებლებს მეორე დღეს. აუცილებელი არ არის მონაცემებმა კვლავ ტემპერატურის მაღალ დონეს მიაღწიოს. ჩაფარდნის შემდეგი მატება იმაზე მიანიშნებს, რომ თქვენ კვლავ III ფაზაში იმყოფებით. აბსტინენცია ამის შემდეგ აღარ არის საჭირო. იგივე ეხება ორდღიან ჩაფარდნასაც.

აწვევის შუში ჩაფარდნა

1. ზოგჯერ ტემპერატურის აღმასვლა შესაძლოა არათანაბარი იყოს და მის შუაში მოხდეს ვარდნა LTL-მდე.

როგორ მოვიქცეთ

1. თუ ტემპერატურა აღმასვლის პროცესში იკლებს, მაგრამ არ ჩადის LTL-მდე ან უფრო ქვევით, არანაირი პრობლემა არა არის. ჩათვალეთ ეს ჩვეულებრივი აღმასვლის ნაწილად. იხ. მე-15 დღე სურ. 26.3-ზე, “ზიგზაგისებური აღმასვლა”.

2. თუ ტემპერატურა იწყებს აღმასვლას და შემდეგ ჩადის LTL-მდე ან უფრო ქვევით, ჩვეულებრივი წესი ასეთია: თავიდან გადათვალეთ თერმული აღმასვლის დღეები. ჩავარდნის შემდეგ დაელოდეთ სამ მაღალ ტემპერატურას, იმისთვის რომ III ფაზის დასაწყისის ნიშანი მიიღოთ. თუ ორსულობის თავიდან აცილების ძალიან სერიოზული მიზეზები გაქვთ, ეს წესი გამოგადგებათ.

მეორე მხრივ, თუ ორსულობის აცილება არც ისე აუცილებელია, შეგიძლიათ უფრო ნაკლებად მკაცრ წესს მიმართოთ. თუ ლორწოსა და საშვილოსნოს ყელის ნიშნების ინტერპრეტებაში საკმაოდ გამოცდილი ხართ და ისინი მიუნიშნებენ იმაზე, რომ პიკურ დღეს + 5 პერიოდში იმყოფებით, არ არის საჭირო ჩავარდნის შემდეგ სრული სამი დღე იცადოთ. მოკლედ, შეგიძლიათ ამ შუა აწვევის ჩავარდნას ისე შეხედოთ, როგორც ზემოთ აღწერილ აწვევის შემდგომ ჩავარდნას.

აწვევის შემდგომი დაბრუნება დაბალ ტემპერატურებამდე

ძალიან მცირე ალბათობა არსებობს იმისა, რომ თერმული აღმასვლის შემდგომ ტემპერატურა დაუბრუნდეს აღმასვლის წინა დონეს. 1971 წლიდან მოყოლებული, ასეთი შემთხვევები საკმაოდ იშვიათად გვინახავს.

ჩვენ არ ვიცით თუ რატომ ხდება ეს, თუნდაც საკმაოდ იშვიათად. შეგიძლია მხოლოდ მოსასრულები გამოთქვათ. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს დეფექტური ყვითელი სხეული, რომელიც მცირე რაოდენობით პროგესტერონს გამოიმუშავებს. ან შესაძლოა პირველი თერმული აღმასვლა გამოწვეული იყო რაიმე ინფექციით, შეუმჩნეველი გაცივებით, ან გარემოს ცვლილებებით.

მდგომარეობა ასეთია: ტემპერატურული და ლორწოს მონაცემები მიუთითებს იმის შესახებ, რომ III ფაზაში იმყოფებით. შემდეგ ტემპერატურა LTL-მდე ან უფრო ქვევით ვარდება. ჩვეულებრივი აწვევის შემდგომი ჩავარდნის შემთხვევაში ტემპერატურა ისევ უნდა მომატებულიყო ერთ დღეში, მაგრამ იგი დაბალი დარჩა სამი და უფრო მეტი დღის განმავლობაში.

როგორ მოვიქცეთ

1. ტემპერატურის ჩავარდნის პირველივე დღეს ჩათვალეთ, რომ II ფაზაში იმყოფებით და თავი შეიკავეთ სქესობრივი ურთიერთობისგან.

2. ძალიან ყურადღებით დააკვირდით ლორწოს და საშვილოსნოს ყელს.

3. თუ ნაყოფიერების რაიმე ნიშნებს დააფიქსირებთ, ჩათვალეთ რომ ლორწოს ორმაჯ პერიოდში იმყოფებით და დაელოდეთ სრულ სიმპტომურ მინიშნებას იმის შესახებ, რომ III ფაზაში ხართ.

4. იმ შემთხვევაში თუ ფერტილობის დამადასტურებელ ვერც ლორწოს და ვერც საშვილოსნოს ყელის ნიშნებს ვერ აღმოაჩენთ, დაელოდეთ თერმული აღმასვლის სამ დღეს იმისთვის, რომ III ფაზის დაწყება დააფიქსიროთ.

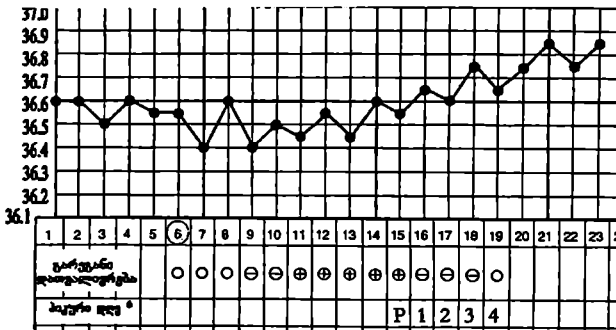
როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ეს იმდენად უჩვეულო სიტუაციაა, რომ ჩვენ თითქმის არ გაგვაჩნია არანაირი გამოცდილება. ასე რომ, ერთადერთი რისი გაკეთებაც შეგიძლია ესაა შემოგთავაზოთ კონსერვატიული მიდგომა.

ტემპერატურის კლებადი მოდელი

თუ III ფაზასთან მიახლოებისას ტემპერატურა სწრაფად მატულობს და შემდეგ აშკარად იკლებს თითქმის LTL-მდე, რამდენიმე დღე დაელოდეთ, სანამ თქვენი ჩვეული რითმი არ დაბრუნდება. თუ ტემპერატურა ოდნავ მოიმატებს, თქვენ III ფაზაში იმყოფებით. თუ აწვეის შემდგომი ჩაეარდნა განვითარდება, ისე მოიქცით, როგორც ეს ზემოთ შესაბამის თავებშია აღწერილი.

ტემპერატურის გაურკვეველი მატება

ზოგჯერ ტემპერატურის მატება იმდენად ბუნდოვანია, რომ ძნელი გადასაწყვეტია, რომელი მონაცემები უნდა ჩათვალოთ აღმასვლის წინამორბედ ექვს ტემპერატურად. თუ ასეთ სიტუაციაში იმყოფებით, ზოგადი წესი ასეთია: აღმასვლის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურის ბოლო მონაცემი უნდა ემთხვეოდეს პიკურ დღეს, ან იმდენად ახლოს უნდა იყოს მასთან, რამდენადაც ეს შესაძლებელია ამ კონკრეტულ სიტუაციაში.



მაგალითი 1

ამ მაგალითში მოყვანილია ზიგზაგისებრი მოდელი, რომელიც მოითხოვს ერთ-ერთი მონაცემის შეკრებას, მაგრამ რომელის? პიკური დღე გამოიყენეთ, როგორც აღმასვლის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურიდან ბოლო. თუ LTL-ს 36.55°C-მდე შევერებთ, ადვილი იქნება თერმული აღმასვლის დანახვა. B წესის მიხედვით III ფაზა იწყება მე-19 დღეს.

ამ მაგალითში ტემპერატურული ტეხილი სპეციალურად გაეართულებთ იმისთვის, რომ მისი ინტერპრეტირებისას ყურადღება მიექციათ ყველა ნიუანსისთვის. რეალური სიტუაციები კი ისე ვითარდება, როგორც ეს სურ. 26.4-ზეა აღწერილი.

ზოგადი პრინციპები

ბოლო სამ თავში (24, 25, 26) განვიხილეთ ლორწოსა და ტემპერატურის არაწესიერი მონაცემები. მაგრამ ეს არ არის დასასრული: 28-ე თავში მოყვანილია კიდევ რამდენიმე არარეგულარული მოდელი.

რისთვის მოგეყვას ყველა ეს მაგალითი? შესაძლებელია არცერთი მათგანი არ შეგხვდეთ რეალურ სიტუაციაში, მაგრამ ასეც რომ მოხდეს, თქვენ გაერკვევით თუ რასთან გაქვთ საქმე.

როდესაც უჩვეულო სიტუაციის წინაშე დადგებით, აუცილებელია შემდეგი ფაქტორების გათვალისწინება:

1. თქვენი წინა ციკლები, განსაკუთრებით ბოლო ორი ან სამი.
2. ტემპერატურული მრუდის მთლიანი მოდელი, ზოგჯერ საეჭვო მონაცემების გამორიცხვით.
3. ლორწოს მონაცემები.
4. საშეილოსნოს ყელის მონაცემები.

თითქმის ყველა არაორდინალური სიტუაციის შემთხვევაში თქვენ შეძლებთ გაერკვიოთ და მიხედეთ თუ ციკლის რომელ ფაზაში იმყოფებით. თუ მინც ვერ შეძლებთ ამის გაკეთებას, დაუკავშირდით თქვენს მასწავლებელს.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თაზი 26

ზოგიერთი კითხვა განმეორების მიზნით არის მოყვანილი.

1. ტემპერატურის დაბალი დონიდან მაღალ დონემდე სხვაობა ჩვეულებრივ შეადგენს _____ °C-ისა.
2. ნებისმიერი ადამიანი, ქალი თუ კაცი, დღის განმავლობაში განიცდის სხეულის ტემპერატურის ცვლილებებს. ამ პერიოდულ ცვლილებებს ეწოდება: _____ რითმი.
3. ამ ყოველდღიური რითმის განმავლობაში, დღის ძალიან მცირე მონაკვეთში თქვენი სხეულის ტემპერატურა აღწევს ყველაზე დაბალ წერტილს, ხოლო გადავიძების პერიოდში იგი იწყებს მატებას დაახლოებით _____ °C-ით ყოველ ნახევარ საათში.
4. აქედან გამომდინარე, თუ ტემპერატურას ჩვეულზე ორი საათით გვიან გაიზომავთ, იგი შეიძლება _____ °C-ით მაღალი აღმოჩნდეს თქვენი გადავიძების ტემპერატურაზე.
5. სწორია _____ არასწორია _____ ცირკალური რითმი იმდენად სტაბილური და ზუსტია, რომ ტემპერატურის გვიან გაზომვის შემთხვევაში ზუსტად გამოითვლით თუ რამდენი უნდა ყოფილიყო ტემპერატურული მაჩვენებელი ერთი თუ ორი საათის წინ.
6. სწორია _____ არასწორია _____ ტემპერატურის გაზომა ჩვეული გაზომვის დროიდან ნახევარი საათის განმავლობაში არ იმოქმედებს ტემპერატურის მაჩვენებელზე 0.05 °C-ზე მეტად.
7. აღმასვლის წინა ექვსი ტემპერატურიდან, დარღვეული ტემპერატურაა:
 - ა) შეკრებილი და აღმასვლი წინა ექვსში ჩასმული
 - ბ) იგნორირებული და წინა ციკლების მიხედვით შეესვებული
8. სწორია _____ არასწორია _____ თუ თქვენ დააფიქსირეთ აწვეის წინა ერთ ან ორ დღიანი პიკი, შეგიძლიათ შეკრიბოთ ეს მონაცემები შემდეგ უმაღლეს ტემპერატურამდე ან საშუალო არითმეტიკულამდე, რომელიც უფრო მაღალი იქნება.

9. სწორია — არასწორია — თუ თქვენ შეკრებულ ერთ ან ორ აღმასვლის წინამორბედ ტემპერატურას, თქვენ მას აღმასვლის წინა ექვსში სვამთ.
10. სწორია — არასწორია — მყარი თერმული აღმასვლა მოიცავს ტემპერატურულ მაჩვენებლებს, რომლებიც იწყებენ მატებას და რჩებიან LTL-ს ზემოთ.
11. აღმასვლის წინამორბედი ექვსი ტემპერატურა არის:
- დაფიქსირებული მენსტრუაციის დამთარებისთანავე
 - მონაცემები, რომლებიც ადრეული ციკლის განმავლობაში ერთგეარ ჯგუფს ქმნიან.
 - დაფიქსირებული უშუალოდ მყარ თერმულ აღმასვლამდე
12. წარმოდგინეთ ასეთი სიტუაცია: ერთი-ორი დღის განმავლობაში აფიქსირებთ აღმაჯალ ტემპერატურულ მონაცემებს; შემდეგ ტემპერატურული მონაცემები იკლებენ და LTL-ს უტოლდებიან ან მის ქვემოთ ჩადიან როგორ მოიქცევით?
- გადაახტებით დაბალ ტემპერატურულ მონაცემს და თერმული აღმასვლის გადათვლას შემდეგი მაღალი მონაცემიდან გააგრძელებთ.
 - ერთ ან ორ მაღალ ტემპერატურულ მონაცემს და აგრეთვე ერთ დაბალ მონაცემს ჩასვამთ აღმასვლის წინამორბედ ექვს ტემპერატურულ მონაცემში და თერმული აღმასვლის გადათვლას გააგრძელებთ შემდეგი სამი მაღალი ტემპერატურული მონაცემიდან.
 - დაბალ ტემპერატურას ჩასვამთ თერმული აღმასვლის ტემპერატურებში.
13. თუ ტემპერატურული მონაცემების ინტერპრეტირება გიჭირთ და საკმაოდ ადვილი ლორწოს მონაცემები გაქვთ, თქვენ გამოიყენებთ — წესს.
14. თუ პიკური დღის შემდეგ ძლიერი თერმული აღმასვლის სამ დღეს კვეთთ გამოშრობის სამ დღესთან, უნდა გამოიყენოთ — წესი.

თუ ცხრილების შევსებასთან დაკავშირებით რაიმე პრობლემებს განიცდით, გადახედეთ მე-4 თავს. როდესაც ფაზების გამყოფ ხაზებს გააველებთ, მათი გავლება ცხრილის ზედა ნაწილიდან, დღეების აღმნიშვნელი კვადრატების შუიდან დაიწყეთ. მაგალითად, თუ I ფაზის ბოლო დღე მე-7 დღეა, I და II ფაზის გამყოფი ხაზი მე-7 და მე-8 დღის აღმნიშვნელ კვადრატებს შორის ჩამოუსვით. ხაზი თვითონ ტემპერატურის გრაფიკს გადაატარეთ და ქვემოთ იგივე დღეების აღმნიშვნელ კვადრატებს შორის დააბოლოოთ. თუ III ფაზის პირველი დღე არის მე-17 გ.ი. II ფაზის ბოლო დღე იყო მე-16. ასე რომ, II/III ფაზის გამყოფი ხაზი მე-16-სა და მე-17 დღეს შორის უნდა გააველოთ.

პასუხები: 1. O2; 2. ცირკადული; 3. 0.05; 4. O2; 5. არასწორია; 6. სწორია; 7. ბ) იგნორირებული, წინა ციკლების მიხედვით შევსებული; 8. სწორია; 9. სწორია; 10. სწორია; 11. გ) უშუალოდ მყარ თერმულ აღმასვლამდე დაფიქსირებული; 12. გ) ერთ ან ორ მაღალ ტემპერატურულ მონაცემს და აგრეთვე ერთ დაბალ მონაცემს ჩასვამთ აღმასვლის წინამორბედ ექვს ტემპერატურულ მონაცემში და თერმული აღმასვლის გადათვლას გააგრძელებთ შემდეგი სამი მაღალი ტემპერატურული მონაცემიდან; 13. B; 14. R;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) John Marshall, M.D. *The Infertile Period* (Baltimore: Helicon Press, 1969) 30.
 (2) Marshall, 30.

კონტრაცეპტიული აბების მიღების შეწყვეტის შემდეგ

0 უ ორსულობის თავიდან ასაცილებლად კონტრაცეპტივებს იყენებდით და გადაწყვიტეთ მათ მაგივრად ოჯახის ბუნებრივ დაგეგმვას მიმართოთ – გილოცავთ. თუ კონტრაცეპტიული აბი არასდროს არანაირი მიზნით არ გამოგიყენებიათ, თქვენს სიხარულს ვიზიარებთ. 1-ლ თავში აღწერილია ის გაუღენა, რომელსაც კონტრაცეპტივები ჩვენს ორგანიზმზე ასდენენ.

თუ ამჟამად იღებთ რომელიმე კონტრაცეპტიულ აბს, ჭეშმარიტი სიმპტომ-თერაპიული დაკვირვებების განსახორციელებლად საჭიროა მათი შეწყვეტა. აბის მიღების შემთხვევაში, ლორწოს, ტემპერატურის და საშვილოსნოს მონაცემები თქვენი პორმონების ზემოქმედების მაგივრად, აბში შემავალი ხელოვნური პორმონების მოქმედებას ასახავენ. მაგალითად, აბში შემავალი ესტროგენი გამოიწვევს საშვილოსნოს ლორწოს წარმოქმნას, ხოლო პროგესტერონი გაუღენას მოახდენს ტემპერატურულ მანიწვნებლებზე.

შეწყვეტის შემთხვევაში, პორმონები ორგანიზმში რჩებიან და აგრძელებენ მოქმედებას შეწყვეტიდან დაახლოებით სამი ციკლის განმავლობაში. ასე რომ, ამ პერიოდში ოვულაციის განსახაზღვრად გირჩევთ მხოლოდ-ტემპერატურის სპეციალურ წესს მიმართოთ.

1999 წლის შუაში ჩვენ მიიღეთ ინფორმაცია გოკონების შესახებ, რომლებმაც საზღვსულო ბანაკში წასასვლელად შეავსეს სამედიცინო ფორმები. შედეგები ნამდვილად განმაცოფრებელი იყო. ყველა მათგანი იღებდა კონტრაცეპტივებს, სავარაუდო მიზეზი – მუწუკების მკურნალობა. საკმაოდ სანდო გამოკვლევის მიხედვით ყველა ამ გოკონას მოგვიანებით ცხოვრებაში ძეშუს კიბოს განვითარების შანსი გაცილებით მაღალი ექვემდებარება, ვიდრე სხვებს.
- ჯონ და შილა კ.

აბების შეწყვეტის შემდგომი (პოსტ-კონტრაცეპტიული) სტანდარტული წესები

- აბების შეწყვეტის შემდგომი სტანდარტული წესები
1. პირველი სამი ციკლის I და II ფაზის განმავლობაში თავი შეიკავეთ სქესობრივი ურთიერთობისგან.
 2. III ფაზა იწყება თერაპიული აღმასვლის მეხუთე დღის საღამოს, რომლის დროსაც მინიმუმ მიყოლებით სამმა ტემპერატურამ მაინც მიაღწია HTL-ს ან მასზე მაღლა იყო და მინიმუმ ერთი დღე მაინც იყო მშრალი.

განმარტება

1. აბების დამამზადებლები ირწმუნებიან, რომ აბის შეწვეტიდან სამი ციკლის განმავლობაში არ დაორსულდებიან; მათ სასამართლო პროცესების ეშინიათ, რომლებიც აბის ნარჩენი მოვლენებით გამოწვეულ ახალშობილთა სიმახინჯეებს ფარდას ხდიან. მოსაზრებები ამის შესახებ საცმოდ ბუნდოვანია, მაგრამ ჩვენ უბრალოდ გავწვდით მათ რეკომენდაციებს. ყველაფერი ზემოთ ნათქვამიდან გამომდინარე გირჩევთ, აბის შეწვეტიდან პირველი სამი ციკლის განმავლობაში, თავი შეიკავოთ სქესობრივი ურთიერთობისგან I და II ფაზების განმავლობაში, იმ შემთხვევაშიც კი თუ დაორსულება გსურთ.

ეს რეკომენდაცია მხოლოდ ცოტათი უფრო კონსერვატიულია, ვიდრე რეკომენდაცია, რომელსაც დამწვებებს ვაძლევთ ხოლმე.

2. პოსტ-კონტრაცეპტიული წესის მიხედვით, მეტად-ფერტილური ლორწო III ფაზაში აღარ უნდა ფიქსირდებოდეს. იგი შეიძლება იყოს თერმული აღმასვლის პირველი სამი ან ოთხი დღის განმავლობაში, მაგრამ იმისთვის, რომ III ფაზაში გადახვიდეთ, მეტად-ფერტილური ლორწო უნდა გაქრეს. პოსტ-კონტრაცეპტიული წესის გამოყენება შესაძლებელია ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს არსებობის შემთხვევაში. პირველი ორი ციკლის განმავლობაში ნაკლებად-ფერტილური ლორწო შეიძლება მთელი III ფაზის განმავლობაში გაგვეყო.

პოსტ-კონტრაცეპტიული წესი იყენებს CCL-ის სტანდარტულ, ოთხ-დღიან მხოლოდ ტემპერატურულ მეთოდს და დამწვებათვის ერთ დღეს უმატებს მას.

ხშირი კითხვები

კითხვა: როგორ მოვიქცე თუ პირველი სამი ციკლის განმავლობაში აშკარა პიკური დღე და გამოშრობის დღეები დავაფიქსირე? გამოვიყენო თუ არა სტანდარტული სიმპტომურული წესები, თუ მათი საშუალებით შესაძლებელი იქნება III ფაზის აღრე დაწვევა?

პასუხი: თუ ფიქრობთ, რომ შეგიძლიათ პიკური დღის ზუსტი განსაზღვრა ასეც მოიქციეთ. მიუხედავად ამისა, აბის შეწვეტიდან შემდგომი სამი ციკლის განმავლობაში მაინც ხუთ-დღიანი მხოლოდ-ტემპერატურის მეთოდის გამოყენებას გირჩევთ. ჩვენ ვერ ვენდობით ლორწოს მაჩვენებლებს, მაშინ როდესაც აბის მოქმედება შეიძლება გრძელდებოდეს და გაველანას ახდენდეს ორგანიზმში მიმდინარე ბუნებრივ პროცესებს.

კითხვა: შევწვიტო თუ არა აბის მიღება თუ მიღების რეჟიმის შუაში ვიმყოფები?

პასუხი: თუ 21 ან 28 დღიან მიღების რეჟიმს ბოლომდე მიიყვანთ, მომდევნო ციკლი შესაძლოა უფრო რეგულარული გქონდეთ.

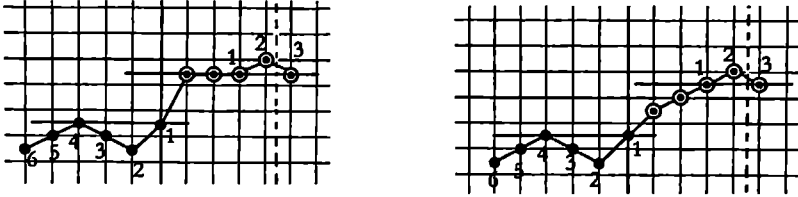
კითხვა: როდიდან დავიწყო აბსტინენცია?

პასუხი: მაშინვე. ნებისმიერ აბს აბორტის გამოწვევის უნარი აქვს. ასე რომ, როგორც კი შევწვეტოთ აბის მიღებას, მაშინვე მიმართეთ აბსტინენციას, რათა თავიდან აიცილოთ აბორტის განვითარების შესაძლებლობა. ჩვეულებრივ, CCL-ის პოსტ-კონტრაცეპტიული წესის მიხედვით, რაც უფრო ადრე შევწვეტოთ აბის მიღებას მით უფრო მალე იქნებით III ფაზაში.

კითხვა: როდესაც ციკლი დარეგულირდება, გაგრძელება თუ არა ეს ტენდენცია მომავალშიც?

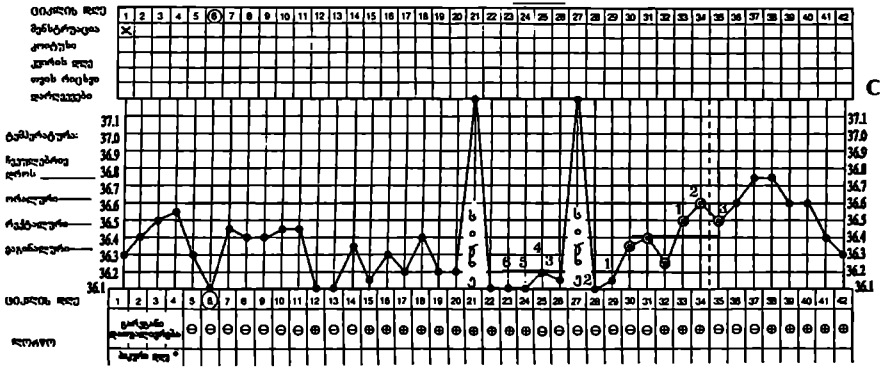
პასუხი: ძირითადად კი, მაგრამ ყოველთვის ასე არ ხდება. ჩვენ გვქონია შემთხვევები, როდესაც ორი-სამი რეგულარული ციკლის შემდეგ ქალს განუვითარდა სპეციალური უჩვეულო ციკლი, გახანგრძლივებული ლორწოს პერიოდით და დაგვიანებული ოვეულაციით. ასეთი ციკლები წესით გამონაკლისებს მიეკუთვნება და მალე ყველაფერი ჩვეულ რიტმს უბრუნდება.

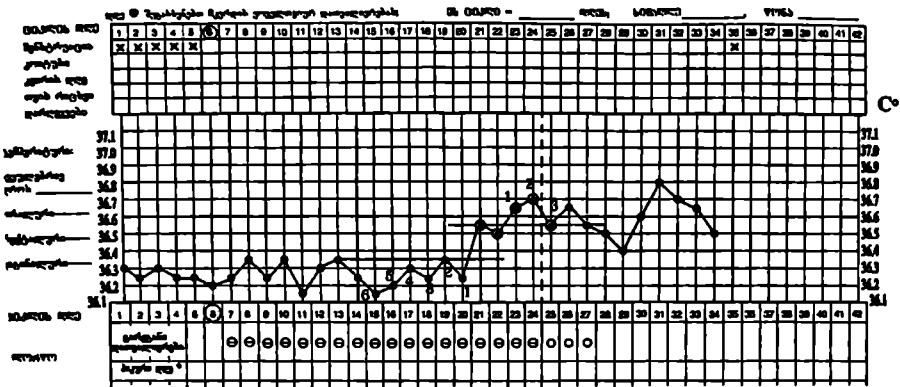
თუ კონტრაცეპტივების მიღებამდე ციკლები არარეგულარული გქონდათ, დიდი შანსია, რომ აბის შეწყვეტის შემდეგაც ისინი არარეგულარული დარჩნეს და ზოგჯერ უფრო მეტად არარეგულარული გახდეს კიდევაც. თუ თქვენ ასეთ მდგომარეობაში იმყოფებით წაიკითხეთ 29-ე თავი.



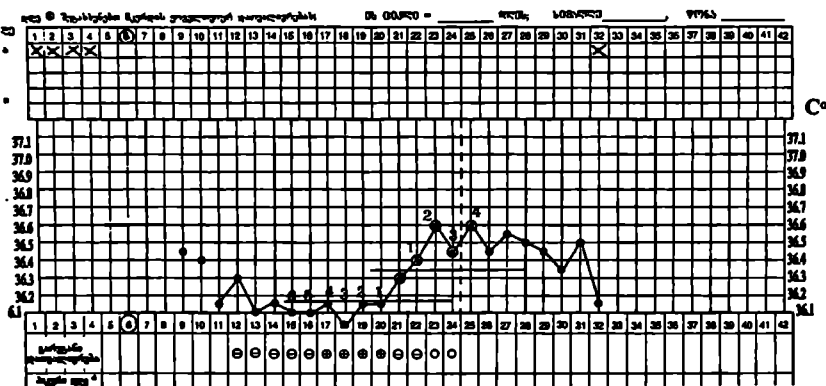
სურ. 27.1 კონტრაცეპტიული აბის შეწყვეტის ადრეული ფაზა; ხუთ დღიანი მხოლოდ ტემპერატურის მოდელი

სურ. 27.1-ზე წრეში ჩასმული ტემპერატურული მონაცემები ასახავს აბის შემდგომ ტემპერატურული აღმასვლის მოდელს. ზედა გრაფიკში, ხუთივე ტემპერატურული მონაცემი HTL-ის დონეზეა. ქვედა ცხრილში კი პირველი ორი წრეში ჩასმული ტემპერატურული მონაცემი ვერ აღწევს HTL-ს, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მათი შეტანა შესაძლებელია ხუთ დღიან მხოლოდ-ტემპერატურულ წესში, ვინაიდან მომდევნო ტემპერატურული მონაცემები აღწევენ HTL-ს. ორივე მაგალითში ბოლო სამი ტემპერატურული მონაცემი გადანომრილია ციფრებით.





272 ბ



272 გ

სურ. 272 კონტრაცეპტიული აბების მიღების შეწყვეტის შემდეგ

კითხვა: რა მოხდება კონტრაცეპტიული აბის შეწყვეტის შემდეგ პირველი ციკლის განმავლობაში?

პასუხი: პორმონების მცირე რაოდენობით შემცველი აბების შეწყვეტის შემდეგ თქვენი პირველი ციკლი შესაძლოა სურ. 27.2-ზე ასახული ციკლის მსგავსი იყოს. მაგრამ შესაძლოა იგი სურ. 27.2ა-ზე და 27.2ბ-ზე ასახულ ცხრილებსაც დაემსგავსოს. სურ. 27.2ა-ზე და 27.2ბ-ზე მოტანილი ციკლები ერთმანეთის მიყოლებით არის ჩაწერილი და ერთ ქალბატონს ეკუთვნის. სურ. 27.2გ-ზე კი მოტანილია ამ ქალბატონის დის ციკლი, რომელმაც დაახლოებით იგივე დროს შეწყვიტა აბების მიღება.

ზოგჯერ, დასაწყისში ტემპერატურული მონაცემები საკმაოდ არამყარია და არასტაბილურია ხოლმე. ეს განსხვავება ნათლად ჩანს სურ. 27.2ა-ზე და 27.2ბ-ზე, ისევე, როგორც განსხვავება ლორწოს მონაცემების მხრივ. თავდაპირველად ლორწოვანი გამონადენი საკმაოდ უხვია, ხოლო შემდეგ იგი ნელ-ნელა იკლებს.

ძირითადად, კონტრაცეპტიული აბების შეწყვეტის შემდეგ ფერტილობა საკმაოდ სწრაფად ბრუნდება, მაგრამ ზოგჯერ აბების მიღებამ შესაძლოა საგრძნობლად გაახანგრძლივოს ეს პროცესი. ამასთან დაკავშირებით ყოველთვის ერთი შემთხვევა გვახსენდება. ქალი, რომელმაც კონტრაცეპტივების მიღება შეწყვიტა და დაორსულება გადაწყვიტა, მაგრამ თვეები ისე გადიოდა, რომ მას მენსტრუალური ციკლი არ ჰქონდა. საბოლოოდ, ექვსი თვის შემდეგ მან დააფიქსირა თერმული აღმასვლა და დაორსულდა კიდევ. საბედნიეროდ, თერმული აღმასვლის დაფიქსირების წყალობით, მან შეძლო ზუსტად ეთქვა თავისი ექიმისთვის დაორსულების თარიღი.

კონტრაცეპტიული აბების ნიორფეროვნების გამო, ძალიან ძნელია პოსტ-კონტრაცეპტიულ ციკლებზე განზოგადებული მსჯელობა. მიუხედავად ამისა, ამ მიზნით სურ 27.2-ზე მოცემული სამი მაგალითი მოგეყვას.

შეადარეთ ერთმანეთს სურ. 27.2ა-ზე და 27.2ბ-ზე ასახული ცხრილები. როგორც ვთქვით ორივე ცხრილი ერთ ქალბატონს ეკუთვნის. პირველი ციკლი საკმაოდ ბუნდოვანია, ალბათ იგი პორმონების მოქმედების ნარჩენ მოვლენებს ასახავს. მეორე ციკლი შედარებით ნათელია და მასზე დაფიქსირებულია ოვულაციის შემდგომი გამოშრობის პერიოდი.

პირველი ცხრილში ასახული ტემპერატურული მრდელი საკმაოდ არასტაბილურია, განსაკუთრებით ციკლის ადრეულ ნაწილში. თუ სტანდარტულ წესს “სამი ტემპერატურული მონაცემი წინამორბედ ექვსზე მაღლა” გამოიყენებთ, შეამჩნევთ თერმულ აღმასვლას, რომელიც 30-ე დღეს იწყება. ვინაიდან ბოლო სამი ტემპერატურა HTL-ის მაღლა უნდა იყოს, პოსტ-კონტრაცეპტიული წესის მიხედვით III ფაზა 35-ე დღეს იწყება.

მეორე ცხრილზე ტემპერატურული მრდელი შედარებით სტაბილურია. თუ ტემპერატურის დაბალ დონეს 36.35 °C-ზე დააფიქსირებთ, ხილო მაღალს 36.55 °C-ზე, პოსტ-კონტრაცეპტიული წესის მიხედვით III ფაზა დაიწყება 25-ე დღეს.

სურ. 27.2გ-ზე აღწერილი ციკლიც აბის შემდგომი ციკლია. იგი ასახავს იმ ფაქტს, რომ ზოგიერთ ქალს აბის შემდგომი პირველივე ციკლი საკმაოდ სტაბილური აქვს. LTL დაფიქსირებულია 36.15 °C-ზე, პიკური დღე 20-ე დღეა. ეს ჩვეულებრივი ციკლი რომ ყოფილიყო, R წესის მიხედვით III ფაზა 23-ე დღეს დაიწყებოდა. მაგრამ ჩვენ გირჩევთ, აბის შემდგომი სამი ციკლის ინტერპრეტირებისთვის გამოიყენოთ პოსტ-კონტრაცეპტიული წესი და, აქედან გამომდინარე, III ფაზა იწყება 25-ე დღეს.

ფსიქო-სექსუალური კორექტირება

აბის შეწყვეტის შემდეგ ზოგიერთ ქალს უჭირს სექსობრივი აქტიურობის რეგულაცია და ეს გასაკვირი არც არის. ამის მიზეზი ის არის, რომ კონტრაცეპტივების მიღების პერიოდში სექსობრივი კავშირის სიხშირე არანაირად შეზღუდული არ იყო, ამის შემდეგ კი ქალბატონები იძულებულები ხდებიან გაითვალისწინონ ციკლის ფერტილური და არაფერტილური ფაზების მონაცვლეობა. ვინაიდან სექსი მნიშვნელოვნად არის დაკავშირებული ფსიქოლოგიასთან (სვენნი ტვინი ჩვენი ძირითადი სასქესო ორგანოა), გააღვიწყვიტეთ ამასთან დაკავშირებული რამდენიმე საკითხს შეეხეთ.

მათ, ვინც ბუნებაზე და ეკოლოგიაზე ფიქრობენ, უნდა იცოდნენ რომ კონტრაცეპტივები თავისებურ ზიანს აყენებს ბუნებას. მათ ასევე უნდა იცოდნენ, რომ ბუნება აბის სამაგიეროდ კომპენსაციას მოითხოვს და ეს კომპენსაცია ზუსტად პერიოდულ აბსტინენციაში გამოიხატება.

მათ, ვინც ფსიქოლოგიურ სიმწიფეზე ფიქრობენ, უნდა იცოდნენ, რომ იგი უზრალოდ ასაკის მატებასთან ერთად არ მოდის. იგივე ეხება სექსუალურ მომწიფებას, რომელიც თავის არსში თვითკონტროლსაც მოიცავს.

მათ, ვინც კონტრაცეპციას ცოფეად თვლიან და თავიანთ წარსულ შეცოდებებს აღიარებენ, უნდა იცოდნენ, რომ ამ ცოდვებს გამოსყიდვა სჭირდება საკუთარ თავზე მუშაობის გზით. ის სირთულეები კი, რომლებიც ამ პროცესთან არის დაკავშირებული,

ჩატარებული გამოკვლევით დადასტურდა, რომ აბების შეწყვეტის შემდეგ წვილები იმდენჯერვე კავდებოდნენ სექსობრივი აქტით, რამდენჯერაც აბების მიღებისას. ერთადერთი სხვაობა კავშირის დროში იყო.

- კონალდ ა. პრემი, MD

ქრისტეს ტანჯვასთან შეიძლება გაერთიანდეს და მისი ერთგულების დასამტკიცებლად იქნეს გამოყენებული.

ყველა სირთულის გადალახვა შეიძლება თუ მიზანი, რომლის მისაღწევადაც ამას ვაკეთებთ ძვირფასი და ჭეშმარიტია. ამასთან ერთად არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მიზნის მისაღწევ გზაზე სიარულისას ადამიანი სულიერად მდიდრდება და იზრდება.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თაში 27

1. სწორია ___ არასწორია ___
წვეილებმა, რომლებიც კონტრაცეპტივებს თავს ანებებენ, პირველი სამი ციკლის განმავლობაში თავი უნდა შეიკაონ სქესობრივი ურთიერთობისგან, როგორც I ისე II ფაზის განმავლობაში.
2. CCL-ის მხოლოდ ტემპერატურული წესისთვის, პოსტ-კონტრაცეპტიულ პერიოდში აუცილებელია თერმული აღმასვლის ___ დღე.
3. პოსტ-კონტრაცეპტიული წესისთვის _____ ტემპერატურული მონაცემი, HTL-ის მაღლა უნდა იყოს.
4. პორმონ _____ ნარჩენებმა, შესაძლოა გამოიწვიოს ლორწოს ბუნდოვანი მონაცემების განვითარება.
5. სწორია ___ არასწორია ___
ქრისტიანული შეხედულებებით, აბსტინენციასთან დაკავშირებული სირთულეები ქრისტეს ტანჯვასთან უნდა გავაერთიანოთ და ცოდვებისგან განსაწმინდად გამოვიყენოთ.

პასუხები:

1. სწორია; 2. ხუთი; 3. ბოლო სამი; 4. ესტროგენის; 5. სწორია;

არაკომპლარული - “გარღვევითი” სისხლდენა

გრძელი ციკლებისას შეიძლება დაფიქსირდეს სისხლდენის ეპიზოდი, რომელიც წააგავს მენსტრუაციას, მაგრამ მენსტრუაცია არ არის. ეს არის “გარღვევითი სისხლდენა”, რომელიც ძირითადად ფერტილურ პერიოდში ვითარდება, ვინაიდან იგი უშუალოდ ოვულაციის წინ ხდება.

ამ მოვლენის განვითარების საფუძველი ასეთია. ენდომეტრიუმი (საშვილოსნოს შიდა ამომჟენი გარსი) იმდენად ჭარბად იზრდება, რომ ესტროგენი ევლარ ახერხებს მისი მთლიანობის შენარჩუნებას და გარსი უზრალოდ იშლება. სისხლდენა შეიძლება სუსტი იყოს ან ჩვეულებრივი მენსტრუალური დენის მსგავსი. ძირითადად “გარღვევით” სისხლდენასთან ერთად ლორწოვან ფიქსირდება ხოლმე.

ასეთი ხასიათის სისხლდენა ფერტილურ წლებში იშვიათად ფიქსირდება, ვიდრე პრემენოპაუზალურ პერიოდში. მაგრამ, სურ 28.1 მოყვანილი ცხრილი 22 წლის ქალბატონს ეკუთვნის.

როგორ მოვიქცეთ

როგორ განვასხვავოთ ერთმანეთისგან ნამდვილი მენსტრუალური სისხლდენა და “გარღვევითი” სისხლდენა.

1. სანამ III ფაზის განსასაზღვრად საჭირო თერმული აღმასვლა არ დაფიქსირდება, ყოველთვის ჩაიწერეთ დილის გაღვიძების ტემპერატურები. (“გარღვევითი” სისხლდენა ტემპერატურის ჩაწერის შესანიშნავი მიზეზია).

2. სისხლიანი გამონადენი ნამდვილ მენსტრუალურ დენად მხოლოდ მაშინ ჩათვალეთ, როდესაც მას წინ თერმული აღმასვლა უძღოდა.

3. სისხლიანი გამონადენი, რომელსაც წინ თერმული აღმასვლა არ უსწრებდა ჩათვალეთ “გარღვევითი” სისხლდენად და გაითვალისწინეთ, რომ ამ დროს ფერტილურ ფაზაში იმყოფებით.

4. ჭეშმარიტი მენსტრუალური დენისთვის გამოიყენეთ I ფაზის წესები. სისხლდენის პირველი დღე არის ახალი ციკლის პირველი დღე.

5. ხანგრძლივი მენსტრუალური დენისას I ფაზის ხანგრძლივობას მე-რ დღეს ნუ გადააცილებთ, ვინაიდან სისხლიანმა გამონადენმა შესაძლოა ხელი შეგიშალოთ ლორწოს დაფიქსირებაში.

6. თუ სისხლიან გამონადენს წინ თერმული აღმასვლა არ უსწრებდა, გააგრძელეთ ტემპერატურების ჩაწერა მთელი სისხლდენის ეპიზოდის და შემდეგი ერთი კვირის განმავლობაში. თუ ეს ნამდვილად “გარღვევითი” სისხლდენა იყო, მაშინ მოვლენები დაახლოებით ისე წარიმართება, როგორც ეს სურ. 28.1-ზეა აღწერილი – ლორწო დაფიქსირდება როგორც სისხლდენისას, ისე მის შემდეგაც, რომელსაც მალე თერმული აღმასვლა მოყვება. თუ ყველაფერი ასე მოხდა, მონაცემების შეტანა ციკლის ბოლომდე იგივე ცხრილში გააგრძელეთ.

7. მეორე მხრივ, *ანოვულატორული ციკლის* (ციკლი, რომლის დროსაც ოვულაცია არ ხდება. იხ. 31-ე თავი) დროს, სისხლდენა, რომელსაც წინ არ უსწრებს თერმული აღ-

სურ. 28.1 ასახავს "გარღვევით სისხლდენას", რომელიც უშუალოდ მენსტრუაციის წინ მოხდა. ამ პერიოდისთვის ახალგაზრდა წვეილი რიგით მხოლოდ მე-3 ციკლზე ატარებდა სიმპტომ-თერმულ დაკვირვებას როდესაც მათ ციკლის იმ ნაწილს მიაღწიეს, როდესაც ჩვეულებრივ III ფაზა იწყებოდა (დაახლოებით მე-19 დღე), შენიშნეს, რომ III ფაზაში ყოფნის არც ერთი ნიშანი არ ჰქონდათ. 23-ე დღისთვის ქალმა შენიშნა მცირეოდენი სისხლნარევი გამონადენი, რომელიც ერთი კვირის განმავლობაში გაძლიერდა და ლორწოვან-სისხლიან გამონადენად იქცა. შემდეგ სისხლდენა შეწყდა, გამოჩნდა მეტად-ფერტილური ლორწო და უშუალოდ პიკური დღის შემდეგ ტემპერატურამაც აიწია.

დააფიქსირეთ LTL 36.3 °C-ზე იმის გათვალისწინებით, რომ აღმასვლის წინა ექვსი ტემპერატურული მონაცემი 31-36 დღეებს ეკუთვნის. აქედან გამომდინარე, R წესის მიხედვით III ფაზა იწყება 39-ე დღეს. ციკლი 47-ე დღის ჩათვლით გაგრძელდა. 37-ე დღეს მომხდარი სქესობრივი აქტი ყველა წესის მიხედვით საკმაოდ ადრე იყო, მაგრამ ვინაიდან წვეილი რამდენიმე თვეში ისედაც გეგმავდა ორსულობას, მათ გადაწყვიტეს აქვე შეეწყობათ აბსტინენცია.

თქვენ ალბათ შეამჩნიეთ, რომ ამ ციკლის განმავლობაში წვეილს ორი მინიშნება ჰქონდა იმის შესახებ, რომ სისხლდენა ჰემორაგიკული მენსტრუალური დენა არ იყო. პირველი – უშუალოდ სისხლდენის წინ არ დაფიქსირებულა თერმული აღმასვლა და მეორე – ლორწოს არსებობა მიუთითებდა იმაზე, რომ შესაძლოა ამ მომენტისთვის წვეილი ფერტილურ პერიოდში იმყოფებოდა.

გახანგრძლივებული სისხლდენა

ექიმ ა. პრემის მიხედვით, "გარღვევითი" სისხლდენის გარდა არსებობს სისხლდენის სხვა სახეობა, რომელიც ასევე იმსახურებს ყურადღებას. იგი წერს:

ანოვულატორული სისხლდენის ზოგიერთი ფორმისას, განსაკუთრებით პრემენოპაუზალურ პერიოდში, როდესაც ენდომეტრიუმის ჰიპერპლაზია უფრო ხშირია, ლორწო შესაძლოა ფიქსირდებოდეს მთელი სისხლდენის განმავლობაში, ვინაიდან თვით ჰიპერპლაზიის მიზეზი ესტროგენის გახანგრძლივი მოქმედებაა. ასეთ შემთხვევებში, სისხლდენაც გახანგრძლივებულია და რეკომენდებულია საშეილოსნოს ღრუს გამოფხეკა და ბიოფსია.

პრაქტიკული გამოყენებისთვის არ გჭირდებათ სამედიცინო ტერმინების დამახსოვრება. მხოლოდ გაითვალისწინეთ, რომ თუ ძალიან ხანგრძლივი სისხლდენები გაწუხებთ, ექიმს უნდა მიმართოთ.

კითხვები თვითშეფასებისათვის: თაზი 28

1. “გარღვევითი” სისხლდენის დღეები
 - ა) მაღალ ნაყოფიერია
 - ბ) დაბალ ნაყოფიერია
2. სისხლიანი გამონადენი, რომელსაც წინ თერმული აღმასვლა უსწრებს, ჩვეულებრივ ინტერპერტირდება, როგორც _____.
3. სისხლიანი გამონადენი, რომელსაც წინ თერმული აღმასვლა არ უსწრებს, იმ მომენტში უნდა ინტერპერტირდეს, როგორც _____.
4. ციკლი, რომლის განმავლობაშიც ოვულაცია არ ხდება ეწოდება _____ ციკლი.
5. “გარღვევითი” სისხლდენას რამდენიმე დღის განმავლობაში ჩვეულებრივ მოყვება _____ და შემდეგ თერმული აღმასვლა.
6. სწორია — არასწორია — ნამდვილი მენსტრუაციის პერიოდში სქესობრივი ურთიერთობის შედეგად დაორსულება შეუძლებელია.
7. სწორია — არასწორია — თუ განგვითარდათ სისხლდენა, რომელსაც წინ არ უსწრებდა თერმული აღმასვლა, უნდა ჩათვალოთ, რომ ეს “გარღვევითი” სისხლდენა იყო და იგივე ცხრილის გამოყენება უნდა განაგრძოთ.

პასუხები:

1. ა) მაღალ ფერტილურია; 2. მენსტრუაცია; 3. “გარღვევითი” სისხლდენა; 4. ანოვულატორული; 5. საშვილოსნოს ყელის ლორწო; 6. არასწორია; 7. სწორია;

ლიტერატურა და მითითებები

(1) Konald A. Prem, M.D., personal correspondence, December 1986.

ციკლების არარეგულარულობა

“ციკლების არარეგულარულობა” ბევრ რაიმეს მოიცავს, ამიტომაც დასაწყისში ამ მოვლენების ამსახავ სიას შემოგთავაზებთ:

- ციკლები, რომელთა ხანგრძლივობა რაიმე ხილული მიზეზის გარეშე მერყეობს.
- ციკლები, რომლებიც მუდმივად ხანგრძლივია და ხასიათდება ლორწოს გახანგრძლივებული გამოყოფით.
ციკლები მუდმივი ლორწოვანი გამონადენით, რის გამოც გართულებულია პიკური დღის განსაზღვრა.
- ციკლები მოკლე ლუთეალური ფაზით.
- ციკლები, რომელთა განმავლობაშიც არ არის ოვულაციის დამადასტურებელი ნიშნები (ანოვულატორული ციკლები).
- ციკლები სისხლდენის უჩვეულო ეპიზოდებით

ციკლების არარეგულარულობის მიზეზები

მოვლენები უმიზეზოდ არ ვითარდება. ციკლების რეგულარულობაზე გავლენას ახდენენ ჰორმონები, მათი არარეგულარულობა კი გამოწვეულია რომელიმე მარკვეულირებელი მექანიზმის არასათანადო მოქმედებით. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ არარეგულარული ციკლები აუცილებლად დაავადებასთან უნდა იყოს დაკავშირებული. რა თქმა უნდა, პათოლოგიური მიზეზების არსებობა არ არის გამორიცხული, მაგრამ ისინი ძალიან იშვიათია. უხშირესად, ციკლების არარეგულარულობა ნიშნავს იმას, რომ რაღაც მექანიზმი მოწესრიგებას საჭიროებს და არა იმას, რომ თქვენს ჯანმრთელობას საფრთხე ემუქრება. ზოგჯერ იგი შეიძლება დაკავშირებული იყოს ისეთ დარღვევებთან, რომლებიც გვერდზე მყოფათთვის უფრო შესამჩნევია, ვიდრე თვით ქალისთვის. ამ შემთხვევაში ეგულისხმობთ ჭამის დარღვევებს (ანორექსია ნერვოზა და ბულიმია) და ზედმეტ ფიზიკურ დატვირთვას.

ოვულაციის დაგვიანება შეიძლება სტრესმაც გამოიწვიოს. არსებობს ორი სახის სტრესი: ფიზიკური, როგორცაა ავადმყოფობა და ფსიქოლოგიური სტრესი, როგორცაა ახლობლის გარდაცვალება, მიწისძვრა, სამსახურის დაკარგვა და ა.შ.

ჩვენი გამოცდილებით, ციკლების არარეგულარულობის მიზეზი შეიძლება გახდეს შემდეგი:

- არაადეკვატური კვება
- სხეულის არაადეკვატური წონა
- სტრესი
- გარემო
- რაიმე პათოლოგია

“სხეულის არაადეკვატური წონა” გულისხმობს სხეულის წონისა და სიმალლის და აგრეთვე სხეულის წონისა და ცხიმოვანი საფარის მასის შეფარდებას.

- ციკლების ნორმალური არარეგულარულობა

ძალიან ცოტა ქალს აღენიშნება ერთმანეთის მიყოლებით 28 დღიანი ციკლები. ასეთი შემთხვევები სტატისტიკური იშვიათობაა. ციკლების ვარიაბელობა გულისხმობს განსხვავებას უმოკლესსა და ყველაზე ხანგრძლივ ციკლს შორის და თითქმის ყველა ქალი განიცდის გარკვეული ხარისხის ვარიაბელობას. იმ შემთხვევაშიც კი თუ ძალიან სტაბილური ციკლები გაქვთ, არ გაგიკვირდეთ თუ იშვიათად თქვენი ციკლი უფრო მოკლე ან გრძელი იქნება ვიდრე ჩვეულებრივი.

ჩვენი ძირითადი ყურადღება ეთმობა ციკლებს, რომელთა ხანგრძლივობაც ორი კვირით ან მეტით მერყეობს და განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შემთხვევები, როდესაც ასეთი არარეგულარულობანი ხშირად ფიქსირდება. მაგრამ, რა თქმა უნდა, ამ თავში მოყვანილი რჩევები იმ ქალებისთვისაც საინტერესო იქნება, რომელთაც ნაკლებად არარეგულარული ციკლები აქვთ.

დახმარება არარეგულარული ციკლებისთვის

პრაქტიკული შეკითხვა: რისი გაკეთება შეგიძლიათ იმისთვის, რომ ციკლები უფრო რეგულარული გახადოთ? პასუხი: იკვებთ სწორად, ივარჯიშებ სწორად, გაითვალისწინებ განათების ფაქტორი დამით, რეგულარულად გაიარებ სამედიცინო შემოწმებას.

მომდევნო ქვეთავებში მოგცემთ რჩევებს, რომელთა დახმარებითაც თქვენ სამი რამის გაუმჯობესებას შეძლებთ: იქნებით უფრო ჯანმრთელები; შეინარჩუნებთ ციკლების რეგულარულობას და გამოასწორებთ ციკლებს თუ ისინი არარეგულარულია.

იკვებთ სწორად

არასწორმა კვებამ შესაძლოა გამოიწვიოს ექვსივე ტიპის არარეგულარული ციკლი, რომლებიც თავის დასაწყისში ჩამოეთვალეთ. აგრეთვე ამ მიზეზით შეიძლება განეთარდეს “გარღვევითი” სისხლდენა, რომელზეც წინა თავში ვისაუბრეთ.

დამტკიცებულია, რომ არაადექვატური კვება უარყოფით გავლენას ახდენს ნაყოფიერებაზე. საკონცენტრაციო ბანაკებში მყოფ ქალებს საერთოდ უწყდებოდათ ხოლმე მენსტრუაციული ციკლები და არ აღენიშნებოდათ ოვულაცია. იგივე ემართებათ ანორექსიან ნეროზიასთან და ბულოიმით დაავადებულ ქალებს, რომლებიც ერთი კილოგრამის მომატების შიშით ან საერთოდ არ ჭამენ, ან რასაც ჭამენ უკან აბრუნებენ. ასეთი პრაქტიკის გავრძელების შედეგად ქალი შეიძლება დაიღუპოს კიდევაც, როგორც ეს ცნობილ მომღერალ კარენ კარპენტერს დაემართა.

გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ თუ თქვენი სისტემა ხელს უშლის საკვების შეწოვას, ადექვატური კვების შემთხვევაშიც შეიძლება განვიითარდეთ საკვები ნივთიერებების დეფიციტი.

კვების რაციონი

ჩვენ დიდი ხნის წინ ვუჭვობდით იმის შესახებ, რომ კვების რაციონში მცირე ცვლილებებმაც შესაძლოა უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ქალის ნაყოფიერებაზე და ციკლის რეგულარულობაზე. 1976 წელს CCL-ის ბროშურაში (ნოემბერ-დეკემბერი) გამოვქვეყნეთ პიერ სლაიგამის M.D. სტატია . . . ახლანდელი გამოცდილებით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ მისი რჩევა დღესდღეობითაც ყურადსადღობა.

ადამიანები, რომლებიც სხვადასხვა დიეტებს მიმართავენ, რომლებშიც შემავალი საკვები აბსოლუტურად დაცლილია ვიტამინებისა და მინერალებისგან, არ უნდა ელოდნონ იმას, რომ მათი ორგანიზმის ფუნქციონირება ადექვატური იქნება. . . რომ მათი ნევრული სისტემა ნორალურად მოახდენს სხვადასხვა სისტემების კონ-

ტროლს. ადექვატური კვების შემთხვევაში უმარავე ქალს უფრო რეგულარული ციკლები ექნებოდათ.

ექიმი სლაიტამი აგრეთვე აღნიშნავს, რომ თუ ქალი დიდი რაოდენობით კოფეინს, შაქარს, თეთრ ფქვილსა და კალორიამომცდილ, ანუ ეგრეთ წოდებულ "ქარხნული წესით დამზადებულ" საკვებს იღებს, მას დიდი შანსი აქვს განუვითარდეს B ჯგუფის ვიტამინების ნაკლებობა, რაც იწვევს ქრონიკულ გამონადენს ვაგინიდან, რაც, თავის მხრივ, ხელს უშლის ლორწოზე დაკვირვებების ჩატარებას.

ზოგიერთი რჩევა კვების შესახებ

ეს რჩევები ძირითადად ბევრ სლაიტამის სტატიიდან არის ამოღებული. მსგავს რჩევებს სვერ წიგნსა თუ ჟურნალში ამოიკითხავთ.

1. მიიღეთ "ბუნებრივი" საკვები. გაყინულს ახალი საკვები სჯობია, ხოლო დაკონსერვებულს გაყინული. ახალი ხილი სჯობს გადამუშავებულ წვევებს.
2. მიირთვით ბევრი ბოჭკო და ნაკლები ცხიმო.
3. ჭამეთ ბევრი ხილი და ბოსტნეული, უმად ან/და მომზადებული. სადილის დასამზადებლად მცენარეული ზეთები გამოიყენეთ.
4. დაღიეთ წყალი ყოველგვარი მინარევების გარეშე (თუ იშოვით), ხილის წვენი შაქრის გარეშე და რძე.
5. მოერიდეთ ქარხნული წესით დამზადებულ თეთრ ფქვილსა და შაქარს, ვინაიდან ამ უკანასკნელებში ცოტა რამ თუ არის დარჩენილი კალორიული.
6. მოერიდეთ ხელოვნურ საღებავებსა და პრეზერვატივებს.
7. მოერიდეთ ან შესაძლებლად კოფეინი. იგი დიდი რაოდენობითაა ყავაში, ჩაიში, შოკოლადში, კაკაოში და კოკა-კოლაში.
8. მოერიდეთ გამამკრივებელი სასმელების და ალკოჰოლის ცარიელ კალორიებს.
9. მოერიდეთ პროდუქტებს, რომლებიც ბუნებრივ დამატკბობელ ასპარტამს შეიცავენ (ნუტრასეტიკი).

მცირე რაოდენობით ცხიმო არ გულისხმობს ცხიმის საერთოდ გამორიცხვას. მცენარეულ ზეთებში შემავალი აუცილებელი ცხიმოვანი მჟავები მართლაც, რომ აუცილებელია ჯანმრთელობისთვის. ყოველდღიურად მიიღეთ ერთი ან ორი კოვზი მცენარეული ზეთი საღათთან ერთად.

ქვემოთ მოყვანილია შემთხვევა იმის შესახებ თუ როგორი დადებითი გავლენა მოახდინა სწორმა კვებამ ჯანმრთელობაზე.

იმის შემდეგ, რაც ქალბატონის შენონის მიერ მისი წიგნის პირველ თავში მოყვანილი რჩევები გაეთვალისწინე, აშკარად შევაძინე უკეთესობა ჩემს ციკლებში. მენსტრუაციისას ძლიერი ტკივილები შექონდა ხოლმე (ზოგჯერ ტკივილის გასაყუბლად ყოველ სამ-ოთხ საათში ტაილენოლის ორმაჯ დოზას ვიღებდი). გადაწყვიტე რაციონიდან ამომეღო კოფეინი და შაქარი. დავიწყე უფრო მეტი ხილის და ბოსტნეულის მიღება. ასევე დღის განმავლობაში აუცილებლად ესეამიდე ექვს-რვა ჭიქა წყალს.

იმის შემდეგ, რაც ჩემს რაციონში ეს უბრალო ცვლილებები შევიტანე, ორი ციკლი მქონდა, რომელთა განმავლობაში უფრო ნაკლები ტაილენოლის მიღება დამჭირდა ვიდრე მანამდე. გარდა ამისა, შევინწყე, რომ გაცილებით გამოუმჯობესდა ლორწოს ხარისხი. I ფაზის ბოლოს დაეაფიქსირე რამდენიმე მშრალი დღე და უფრო ადვილი გახდა ლორწოს ცვლილებების გარჩევა. ლორწო უფრო წელავდი და კვერცხისცილისებრი გახდა, ვიდრე მანამდე იყო.

"ფერტილობა, ციკლები და კვება" მხოლოდ იმ ქალებისთვის არ არის რომელთაც ნაყოფიერების მხრივ აშკარა პრობლემები აწუხებთ; ეს წიგნი შეგიმსუბუქებთ NFP-ს პრაქტიკულ გამოყენებას.

ქალბატონმა თითონ აირჩია დიეტა, რომელიც აბსოლუტურად გამოირჩევა მარდილის გამოყენებას. საკმაოდ მალე მას ისეთი ციკლი ჰქონდა როგორც არსდგობს ჰქონია - ძალიან დაკვირვებული ოვულაციით. მარდილის ამოღებით მან დიეტადან ამოიღო ითიფი ნივთიერება რომელიც აუცილებელია ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის. ჩვენ გურჩობთ სიტუაციის გამოსასწორებლად ეკლპის ტაბლეტები მიეღო და ისიც ასე მოიქცა. საკმაოდ მალე ყველაფერი წესრიგში ჩადგა. გარკვევით ეს შემთხვევა არაფრით არის უნიკალური.

დიეტური დანამატები

მოსაზრებები დიეტური დანამატების - ვიტამინების და მინერალების - გამოყენების შესახებ ორგანოა. მაგრამ, ჩატარებული გამოკვლევები ეჭვს არ ბადებს იმის შესახებ, რომ ზოგიერთი დანამატის გამოყენებამ დადებითი გავლენა მოახდინა ციკლების არარეგულარულობაზე.

შესაძლოა ჩათვალოთ, რომ ეს ძალიან ზოგადი და სუსტი მსჯელობაა. თქვენ მართალი ხართ. სამწუხაროდ, ჩვენ არ ვიცით ისეთი საშუალება, რომელიც ყველას ერთგვარად დაეხმარება. მიუხედავად ამისა, ეს არ გამოირიცხავს დიეტური დანამატების გამოყენების ეფექტურობას. საკმაოდ ძნელი წარმოსადგენია ის, რომ აღმოაჩინოთ ერთი წამალი, რომელიც ერთგვარად ეფექტური იქნება ყველა შემთხვევისთვის. იმავდროულად, გაითვალისწინეთ ის რომ საკმაოდ უბრალო მეთოდმა შესაძლოა ძალიან დიდი და მნიშვნელოვანი ცვლილებები მოახდინოს. ამასთან დაკავშირებით წაიკითხეთ მარჯვნივ მოყვანილი შემთხვევა.

ექიმი გაი აბრაჰამი ერთ-ერთი იყო, რომელმაც გამოკვლევები ჩაატარა დიეტური ცვლილებებით პრემენსტრუალური სინდრომის სიმპტომების შემსუბუქების შესახებ. იგი დაწმენულია, რომ დიეტა გავლენას ახდენს ქალის ნაყოფიერების ციკლზე. ექიმმა აბრაჰამმა შეიმუშავა სპეციალური დიეტური დანამატი, რომელიც პორმონების მოქმედებაზე დადებით გავლენას ახდენს და ამდენად ხელს უწყობს ციკლის ნორმალიზაციას. წიგნში *“ფერტილობა, ციკლები და კვება”* მისი გამოკვლევები უფრო მარტივი ენითაა მოყვანილი. კვებისა და დიეტური დანამატების შესახებ სადი მოსაზრებების შესახებ ჩვენ ისევ გირჩევთ ამ წიგნის წაითხვას.

თუ გადაწყვეტთ დანამატების გამოყენებას, შეიძინეთ ისეთი კომპანიების ნაწარმი, რომელიც უშუალოდ ამ საქმიანობით არიან დაკავებული და აბორტის გამომწვევე საშუალებებს ან კონტრაცეპტივებს არ აწარმოებენ.

წონისა და სიმადლის შეფარდება

ქალების უმრავლესობას ყველაზე რეგულარული ციკლები აღენიშნებოდათ მაშინ, როდესაც მათი სხეულის წონისა და სიმადლის შეფარდება იდეალურთან ახლოს იყო, იმის გათვალისწინებით, რომ მათ საკმაო რაოდენობით ცხიმოვანი ქსოვილი ჰქონდათ. მცირე წონის ქალებს და ქალებს, რომელთაც მცირე რაოდენობით ცხიმოვანი ქსოვილი აქვთ, აღენიშნებათ ძალიან გრძელი ციკლები, დაახლოებით სამიდან ექვს ციკლამდე ერთი წლის განმავლობაში. გარდა ამისა, შესაძლოა იდეალური წონა გქონდეთ, მაგრამ მთლიანად კუნთი და ძვალი იყოთ, ასეთ შემთხვევაშიც ციკლების არარეგულარულობა შეგაწუხებთ, ვინაიდან ნორმალური ნაყოფიერებისთვის გარკვეული რაოდენობის ცხიმოვანი ქსოვილია საჭირო. ასეთად შექმნა ღმერთმა ქალი.

მეორე მხრივ ჭარბი წონის შემთხვევაში ქალებს საკმაოდ სერიოზული პრობლემები ექმნებათ ციკლების რეგულარულობის მხრივ.

რატომ? საკვრცხვების მიერ გამოწვეული პორმონები ცხიმში ხსნადია. იმავდროულად ისინი საჭიროებენ ცხიმის გარკვეულ რაოდენობას - მინიმუმ 20-22% თქვენი სხეულის წონისა - თავიანთი ფუნქციების შესასრულებლად. მაგრამ, ჭარბი რაოდენობით ცხიმოვან ქსოვილს შეუძლია შეიწოვოს პორმონები და გამოიწვიოს ოფელაციის დაგვიანება.

ასე, რომ ყურადღება მიაქციეთ საკუთარ წონას. თუ ჭარბი წონა გაწუხებთ იკვებთ და ივარჯიშეთ რაციონალურად. ამოიღეთ რაციონიდან დესერტი და ჭამებს შორის არ მიიღოთ არაფერი გარდა უმი ბოსტნეულისა, მაგ., სტაფილო. ჭამეთ 100%-იანი ხორბლის პური ჯემებისა და კარაქის გარეშე მისდრით *“ფერტილობა, ციკლები და კვება”*-ში მოყვანილ რჩევებს დანამატების შესახებ.

სანამ წონის დასაკლებ რეგულიმე ძვირიან პროგრამას მიმართავთ, გირჩევთ ყველაფერი ზემოთ ნათქვამი გაითვალისწინოთ და ცხიმების და არასაკმარის კალორიების მიღება მინიმუმამდე შეამციროთ. შეუერთდით დამხმარე ჯგუფებს. მოერიდეთ “სასწაულ-

მოქმედ“ დიეტებს, რომლებიც სწრაფად გაკარგებენ წონას. არსებობს ისეთი პროგრამები, რომელთა დახმარებითაც შესაძლებელია წონის დაკლება და დღეში სამჯერ ჭამა. გაითვალისწინეთ, წონის სწრაფმა დაკლებამ შესაძლოა უარყოფითი გავლენა მოახდინოს თქვენს ნაყოფიერებაზე.

ივარჯიშეთ სწორად

სხეულის წონის ნორმალური ბალანსისთვის სწორად უნდა ივარჯიშოთ. დღეს-დღეობით ყველასთვის ცნობილია, რომ გადამეტებული ვარჯიშის შედეგად შესაძლოა იმდენად შეამციროთ სხეულის წონა, რომ განგივითარდეთ ეგრეთ წოდებული “მორბენლის ამენორეა” – მენსტრუალური ციკლების სრული ან ნაწილობრივი გაქრობა.

ივარჯიშეთ ზომიერად. ყველასთვის საჭიროა დღის განმავლობაში მცირე ვარჯიში, თუნდაც 20 წუთის განმავლობაში სწრაფი სიარული. მეორეს მხრივ თუ თქვენ სერიოზულად ვარჯიშობთ, კვირაში ორ საათზე მეტს, არ გაგიკვირდეთ თუ ეს თქვენს ფერტილობაზე იმოქმედებს. სიგამხდრე კარგია, მაგრამ თუ იმდენს ივარჯიშებთ, რომ ცხიმოვანი ქსოვილის წონა სხეულის წონის 20-22%-ზე დაბლა ჩამოვა, II ფაზა ძალიან გახანგრძლივდება – გახანგრძლივდება ღორწოვანი პერიოდი და დაგვიანდება ოვულაცია. ან ღორწო ხან გექნებათ და ხან არა. გაეიმეორებთ, ეს ყველაფერი იმ შემთხვევაშიც განვითარდება თუ სხეულის წონისა და თქვენი სიმაღლის შეფარდება უცვლელი დარჩება.

NFP კლასის მეორე მეცადინეობისას, “შირილი” გიჩვენა ცხრილი, რომელზეც ასახული იყო დაგვიანებული ოვულაცია. ჩვენ ვისაუბრეთ ჭამისა და ვარჯიშის შესახებ. იგი არ იყო გამხდარი, მაგრამ პროფესიონალი მოცურავე იყო და ყოველდღე ვარჯიშობდა. მან შეამცირა ვარჯიშის სიხშირე კვირაში სამამდე და სასურველ ორსულობასაც მიღწია.

გაითვალისწინეთ განათების ფაქტორი ღამით

ზოგიერთ ქალზე ძილისას უარყოფითად მოქმედებს შუქი. აქედან გამომდინარე, თუ ღორწო მუდმივად გამოგეყოფათ, სცადეთ ძილის დროს საძინებელი ოთახის კარგად ჩაბნელება.

ვიცით, რომ ეს ცოტა უცნაურად ჟღერს, მაგრამ გარწმუნებთ, რომ ძილის დროს შუქი უარყოფით გავლენას ახდენს ზოგიერთი ქალის ციკლების რეგულარულობაზე. ექთანმა ჯოი დე ფელისმა საკუთარი გამოცდილებით დაადასტურა, რომ აბსოლუტური სიბნელე ძილის დროს მნიშვნელოვანი ფაქტორია ღორწოს ხანგრძლივი გამოყოფის თავიდან ასაცილებლად.² მან ასევე აღმოაჩინა, რომ სიბნელე ძილისას დადებითად მოქმედებს მოკლე დღურად უნაყოფობაზე, უნაყოფობაზე, გაურკვეველ ღორწოს ტიპებზე, ძლიერ სისხლდენებზე და მცირე სისხლიან გამონადენებზე. ზოგიერთ ქალზე გავლენას ახდენს ელექტრონული საათის შუქიც კი!

ამის შესახებ უფრო მეტი წაიკითხეთ “ფერტილობა, ციკლები და კეება“-ში, რომელშიც საინტერესო საკითხია წამოჭრილი: ხომ არ გამოხატავს შუქის მიმართ მგძნობიარობა საკვები ნივთიერებების დეფიციტს?³

მეორე მხრივ არსებობენ ქალები, რომლებიც ციკლების რეგულარულობას ინარჩუნებენ იმით, რომ ისინი რამდენიმე ღამის განმავლობაში საძინებელ ოთახში შუქს ანთებულს ტოვებენ.

მეცნიერებისთვის დიდი ხნის განმავლობაში ცნობილი იყო, რომ ზოგიერთი ტომის მცხოვრებლებში ნაყოფიერება პირდაპირ კავშირშია სინათლესთან. გარდა ამისა, ზოგიერთი ტომის წარმომადგენელ ქალებს ოვულაცია ერთი და იმავე დროს აქვთ – საესე მთავარისას.

იმის გათვალისწინებით, რომ ოუელაცია სინათლესთან არის დაკავშირებული, ეე დიუვანმა ჩაატარა გამოკვლევები, რომელშიც მან ქალებს 100 ვატიანი ნათურის დამაგრება სთხოვა საწოლის თავზე. ამ ექსპერიმენტის შესახებ მან 1967 წელს რაპორტი დაწერა.⁴ რამდენიმე წლის შემდეგ ეს თეორია ერთმა ქალბატონმა წიგნი გადაიტანა, რომელშიც იგი წერდა, რომ მცირე რაოდენობით შუქი ციკლის მე-14-17 დღეს დადებით გავლენას ახდენს ციკლების რეგულარულობაზე. დე ფელისმა აღმოაჩინა, რომ თითქმის სიბნელე მთელი ციკლის და შუქი მხოლოდ ერთი თუ ორი დღის განმავლობაში ყველაზე უკეთესად არეგულირებს ციკლებს.⁶ ზუსტად გარკვეული არ არის თუ რა კავშირი არსებობს ნაყოფიერებასა და სინათლის მონაცვლეობას შორის, მაგრამ არსებობს მოსაზრებები, რომ ამ კავშირში ძირითად როლს გირჩისებრი სხეული უნდა ასრულებდეს, რომლიც, თავის მხრივ, გავლენას ახდენს ჰიპოთალამუსზე.

ჩვენ გაეიმეორეთ ეს გამოკვლევა და აღმოვაჩინეთ, რომ 24 ქალიდან 22-ს (92%) შემუსხუქდა ციკლების არარეგულარულობა "ვერცხლისფერი მთვარის" წესების გამოყენების შემდეგ.⁷ მართალია ეს პანაცეა არ არის, მაგრამ შესაძლოა ზოგიერთისთვის საკმაოდ ეფექტური აღმოჩნდეს.

ვერცხლისფერი მთვარის წესები.

1. მენსტრუაციის დაწყებასთან ერთად საძინებელი ოთახი ჩააბნელეთ. ამისთვის სქელი ფარდები გამოიყენეთ.
2. მე-14-დან მე-17 დღის ჩათვლით შუქი მთელი დამე ანთებული დატოვეთ. დიუვანი 100 ვატიანი ნათურას იყენებდა, რომელსაც იატაკზე, საწოლთან ახლოს ათავსებდა. ჩვენ ვთვლით, რომ ეს მეტისმეტია. ამ ყველაფრის მიზანი ის არის, რომ მთვარის შუქის იმიტაცია მოვახდინოთ. საკმარისია ისეთი ინტენსივობის შუქი, რომელსაც დახუჭული თვალებით შეინშნავთ.
3. შემდეგ, მთელი დარჩენილი ციკლი სიბნელეში დაიძინეთ.
4. გაითვალისწინეთ, რომ ყველანაირი ცელილება გარკვეულ დროს საჭიროებს.

იცით თუ არა რომ მელატონინი იუილება, როგორც "შუნებრივი" ბილინსომბერელი საშუალება? გირჩისებრი სხეული ამ ნივთიერებას გამოიმუშავებს - სიბნელეში!
-მერილინ მენონი

სხვა გარემო ფაქტორები

აბსოლუტურად შესაძლებელია, რომ ზოგიერთი ქალის მენსტრუალურ ციკლზე გავლენა მოახდინოს სხვა გარემო ფაქტორებმა, გარდა სინათლისა. ჩვენ გვსმენია რამდენიმე შემთხვევა იმის შესახებ, რომ მგრანობიარე ქალებზე გავლენა მოუხდენია კვამლს და სხვადასხვა გამონაბოლქვებს, მაგრამ არ გავგაჩნია ინფორმაცია ამ მიმართულებით ჩატარებული გამოკვლევების შესახებ. ეფიქრობთ, სამეცნიერო საზოგადოება მომავალში ფარდას ახდის ამ შემთხვევებს.

სამედიცინო შემოწმება

სამედიცინო შემოწმებაზე ბოლოს ვისაუბრებთ, ვინაიდან პათოლოგიური პროცესი იშვიათად თუ ხდება ციკლის არარეგულარულობის მიზეზი.

შესაძლო დაავადებები და დარღვევები

ციკლის არარეგულარულობა შესაძლოა გამოწვეული იყოს იმ ჯირკვლებისა და ორგანოების არასწორი ფუნქციონირებით, რომლებიც დაკავშირებულნი არიან ამ პროცესთან - ესენია: თირკმელზედა ჯირკვლები, ჰიპოთალამუსი, ლეიძლი, გირჩისებრი სხეული, ჰიპოფიზი, საკვერცხეები და ფარისებრი ჯირკვალი.

თირკმელზედა ჯირკვლები როგორც ქალებში, ისე მამაკაცებში გამოყოფენ მამაკაცის სასქესო ჰორმონებს. ქალში მათმა ჭარბმა წარმოქმნამ შესაძლოა გავლენა მოახდინოს მენსტრუალურ ციკლზე.

ჰიპოთალამუსი თავის ტვინის ნაწილია და გავლენას ახდენს თქვენს ციკლზე. ფერტილური ციკლის ჩვეულებრივი განხილვისას, ჩვენ ციკლის მთავარ მარეგულირებელ ორგანოდ ჰიპოფიზი დავასახელებთ, მაგრამ ეს არ შეესაბამება სრულ სიმართლეს. ჰიპოთალამუსი

მუხი გამოიმუშავეებს პორმონებს, რომელთაც "რილიზინგ ფაქტორები" ეწოდებათ, რომლებიც ასტიმულირებენ ჰიპოფიზის მიერ ფსჰ-ს და მჰ-ს გამოყოფას. ზოგიერთი ფიქრობს, რომ სიგამხდრის შემთხვევაში ჰიპოთალამუსი ნაკლებ რილიზინგ ფაქტორებს გამოჰყოფს, რაც იწვევს ციკლის რეგულარულობის დარღვევას.

ღვიძლში ხდება ფერტილობის ციკლის პორმონების დაშლა. ამ პროცესის განსახორციელებლად ღვიძლს ვიტამინები ესაჭიროება. დიდი რაოდენობით ალკოჰოლი და სხვადასხვა მედიკამენტები უარყოფით გავლენას ახდენენ ღვიძლის ფუნქციაზე.

საკვერცხეები გამოიმუშავენ პროგესტერონსა და ესტროგენს, რომლებიც მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ ციკლზე. რა თქმა უნდა, თუ დაირღვა საკვერცხეების ფუნქციონირება, დაირღვევა ციკლის რეგულარულობაც.

გიორჩისებრი სხეული თავის ტენიშია მოთავსებული და, ჩვეულებრივ, ფერტილური ციკლის სტანდარტული ტესტებისას მას არ მოხსენიებენ სოლმე. მაგრამ, იგი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს თეორიაში, რომელიც ეხება სინათლის მოქმედებას ფერტილურ ციკლზე (იხ. წინა ქვეთაეი "გაითვალისწინეთ განათების ფაქტორი ღამით").

ჰიპოფიზი არეგულირებს ოვულაციის პროცესს ვინაიდან იგი გამოჰყოფს როგორც ფჰჰ-ს, ისე მჰ-ს. თუ ეს ტერმინები და აბრევიატურები დაგაეჩიწებათ, გადაიმეორეთ მე-9 თავი - "ნაყოფიერების ძირითადი მონაცემები".

ფარისებრი ჯირკვალი მოთავსებულია კისერში და თქვენ ორგანიზმში არსებული ჯირკვლების რეგულატორია. ამ ჯირკვლის ფუნქციონირების ოდნავი ცვლილებებიც კი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ციკლის რეგულარულობაზე.

თუ რომელიმე ეს ორგანო ან ჯირკვალი არ ფუნქციონირებს შესაბამისად, შედეგად ფერტილური ციკლების რეგულარულობა ირღვევა. ჩვენი გამოცდილებით შეგიძლიათ გითხრათ, რომ ეს საკმაოდ იშვიათია. ჩვენ დაეფიქსირეთ მხოლოდ ერთი შემთხვევა, როდესაც ციკლის რეგულარულობის დარღვევის მიზეზი კიბო იყო.

დამახსოვრეთ, ფარისებრი ჯირკვლის პორმონების ნაკლებობა შესაძლოა განგვითარდეთ უბრალოდ იმბიტო, რომ არაადექვატურად იკვებებით. წაითხეთ წინა ქვეთაეში "ღვიძურის დანამატები"-ტექსტის გვერდით მოყვანილი სექტი.

ახალგაზრდა წყვილი ახალი დაქორწინებული იყო. ქალი თავს კარგად გრძობდა, მაგრამ ციკლი გრძელდებოდა და გრძელდებოდა და ისინი მიხვდნენ, რომ რაღაცა არ უნდა ყოფილიყო კარგად. სამედიცინო გამოკვლევის შედეგად ფარისებრი ჯირკვლის კიბო დადგინდა. ოპერაციის შემდეგ ქალი ჩანაცვლებით თერაპიას იღებდა და მისი ციკლები ნორმას დაუბრუნდა.

ჰიპოთიროიდიზმმა (ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება) შესაძლოა გამოიწვიოს ციკლების სერიოზული არარეგულარულობა. თუ აღმასვლის წინა ტემპერატურა 36.2 °C-ზე ან უფრო დაბლა გაქვთ, ოვულაცია გიგვიანდებათ და ძალიან ხშირად დადლილობას გრძნობთ - სამედიცინო შემოწმებას საჭიროებთ. შენიშვნა: ზოგჯერ ფარისებრი ჯირკვლის პორმონები, რომლებიც სამედიცინო თვალსაზრისით ნორმის ფარგლებშია, არც ისე საკმარისია ფერტილური ციკლის ფუნქციონირებისთვის. გაითვალისწინეთ, რომ "სამედიცინო თვალსაზრისით ნორმის ფარგლებში" მყოფი ფარისებრი პორმონები საკმარისია იმისთვის, რომ ჩიყვი არ განგვითარდეთ. თუ კვების რაციონი შეცვალეთ იმის მიხედვით, როგორც ეს ამ თავშია მოწოდებული და მაინც ვერ მიადწინეთ შედეგს, საჭიროა რჩევისთვის ექიმს მიმართოთ. მან შესაძლოა ფარისებრი ჯირკვლის სუსტი ჩანაცვლებით თერაპიის ჩატარება გირჩიოთ.

ასეთი ციკლებისას. ლორწოს პერიოდის შემდეგ თერმული აღმასვლის არარსებობა იმაზე მიუთითებს, რომ ოუულაცია არ მომხდარა.

მიზანშეწონილია თუ არა სქესობრივი კავშირი ანოუულატორული ციკლის დროს. თუ ამ ციკლს გადავხედავთ, დარწმუნდებით, რომ ნებისმიერი დღე აბსოლუტურად არანაყოფიერი იყო და სქესობრივი კავშირი დაორსულებით ვერ დამთავრდებოდა. მაგრამ უშუალოდ ციკლის განმავლობაში ამის თქმა არაის შეუძლო. წყვილს, რომელსაც გადაწყვეტილი აქვს სქესობრივი ურთიერთობა მხოლოდ III ფაზაში ჰქონდეს, ამ ციკლის განმავლობაში თავს შეიკავებდნენ. წყვილი, რომელიც ბოლო მშრალი დღის წესს ეყრდნობა, შეძლებდა I ფაზის დაფიქსირებას. თუ ასეთი ციკლის განმავლობაში ლორწოს პერიოდები ფიქსირდება, მათი სწორი ინტერპრეტაცია დიდად იქნება დამოკიდებული წინა ციკლების ისტორიაზე და ქალის გამოცდილებაზე. იხილეთ I ფაზასთან დაკავშირებული კითხვები მე-11 თავის ბოლოს.

თუ ორსულობის გადადებას აპირებთ ნუ გეკნებთ ურთიერთობა ნურანაირი “მენსტრუაციის” დროს, თუ ეს თერმული აღმასვლა არ უსწრებდა წინ. ამ აღმასვლის გარეშე შეუძლებელია იმის თქმა მას სისხლდენა მენსტრუაცია იყო თუ “გარღვევითი სისხლდენა”, რომელსაც წინა თავში ვისაუბრეთ.

როგორ მოვიქცეთ

თითქმის ერთადერთი პერიოდი, როდესაც ქალს ნორმის ფარგლებში აღენიშნება ანოუულატორული ციკლი, ეს არის ნაყოფიერების დაბრუნება მშობიარობის შემდეგ, პრემენოპაუზალური პერიოდი და ის შემთხვევა, როდესაც ცხიმოვანი ქსოვილის წონა ქალის სხეულის წონის 20%-ზე დაბლა ჩადის. პირველი ორი შემთხვევა აბსოლუტურად ნორმალური მოვლენაა; ასეთ დროს არ არის საჭირო რაიმე განსაკუთრებული ზომების მიღება. მესამე შემთხვევაში ქალმა უნდა მოუკლოს ვარჯიშს იმისათვის, რომ ცხიმოვანი ქსოვილის აკუმულირება მოხდეს.

თუ ანოუულატორული ციკლები გაგიხშირდათ, კარგი სამედიცინო შემოწმება ჩაიტარეთ – შეამოწმეთ თქვენი კვების რაციონი, ვარჯიშის ინტენსივობა, სიმაღლისა და წონის შეფარდება, ისევე, როგორც სხეულის წონისა და ცხიმოვანი ქსოვილის წონის შეფარდება, შეაფასეთ სტრესის არსებობის ალბათობა. თუ ყველაფერი ნორმაში გაქვთ, გაიარეთ სამედიცინო შემოწმება და დარწმუნდით რომ პორმონალური დარღვევები არ გაქვთ. თუ აქაც ვერაფერს აღმოაჩენთ, სცადეთ საკვების დანამატი (ოპტივიტი), რომელიც ექიმ გაი აბრჰამის თქმით, საუკეთესო დახმარებაა ქალის პორმონალური სისტემისთვის.

პრემენსტრუალური მცირე სისხლდენა

ზოგჯერ მცირე სისხლდენა ან მენსტრუაცია შესაძლოა დაიწყოს მანამ სანამ ტემპერატურა ისევ აწეულია. ასეთ დროს ტემპერატურა მენსტრუაციის დაწყებიდან ორი დღის განმავლობაში აწეულია და მხოლოდ მის ბოლოს ჩამოდის აღმასვლის წინა დონემდე. ამას ეწოდება “არარეგულარული ჩამოფცქენა”. იგი ყოველთვის მენსტრუალურ დენაში გადადის, უზრალოდ ზოგჯერ ეს გეიან ხდება ხოლმე.

“არარეგულარული ჩამოფცქენა” ნაყოფიერ წლებში იშვიათად ვითარდება; ამ მოვლენამ, დიდი შანსია, რომ პრემენოპაუზალურ პერიოდში შეგაწუხოთ. ფერტილურ პერიოდში “არარეგულარული ჩამოფცქენის” არსებობა ლუთეალური ფაზის უკმარისობასთან არის დაკავშირებული. პრემენსტრუალური მცირე სისხლდენის აღმოსაფხვრელად საკმაოდ ეფექტურია ვიტამინების (ოპტივიტი) მიღება.

4. ზოგჯერ საშვილოსნოს ყელის ნიშნების გამოყენება საკმაოდ მოსახერხებელია, მითუმეტეს იმ შემთხვევაში თუ ეს ნიშნები კარგად არის გამოხატული. შესაძლოა ისინი ლორწოს ნიშნების მაგივრად იხმაროს.

5. III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრად გამოიყენეთ სიმპტო-თერმული მეთოდის გადაკეთის პრინციპი ან მხოლოდ-ტემპერატურული წესი.

6. თუ განმეორებითი სოკოვანი დაავადებები გაწუხებთ, გადახედეთ თქვენს სქესობრივ პრაქტიკას. ორალური-ვაგინალური კონტაქტის შედეგად შესაძლოა სოკოს განმეორებითი აღვივლად აღწევენ შარდსადენში. მათ ასევე შეიძლება გამოიწვიონ საშვილოსნოს ყელში ატიპიური უჯრედების წარმოქმნა.

წყვილ X-ს პერიოდული ვაგინალური სოკოვანი ინფექციები აწუხებდათ. მათ შეწყვიტეს სექსუალური პრეკლუდის დროს ორალურ-ვაგინალური კონტაქტი და პრობლემაც მოგვარდა.

7. ნუ გამოიყენებთ ტამონებს. აუცილებლობის შემთხვევაში გამოიყენეთ ისინი მხოლოდ მოკლე დროით. იგივე უთხარით თქვენს ქალიშვილებს. ისინი შესაძლოა საშარდვ გზების ინფექციის მიზეზი გახდნენ, ვინაიდან ტამონის ძაფის საშუალებით ბაქტერიები ადვილად აღწევენ შარდსადენში. მათ ასევე შეიძლება გამოიწვიონ საშვილოსნოს ყელში ატიპიური უჯრედების წარმოქმნა.

“მონია”, სქესობრივად არააქტიური ქალბატონი, რეგულარულად იყენებდა ტამონებს და ხშირად აწუხებდა საშარდვ გზების ინფექციური დაავადებები. შემდეგ საშვილოსნოს ყელის ნაცხის ანალიზზე ატიპიური უჯრედები დაფიქსირდა და კვიმმა კოლბოსკოპიური გამოკვლევა გადაწყვიტა (ნაცხის ანალიზის შემდგომი გამოკვლევა). ამ ორ გამოკვლევას შორის ორი კვირა იყო. ამ დროის განმავლობაში მონიას პქონდა მენსტრუაცია და შეწყვიტა ტამონების გამოყენება. ორი კვირის შემდეგ კოლბოსკოპიური გამოკვლევის შედეგები აბსოლუტურად ნორმალური იყო.

8. თუ პერიოდული ვაგინალური ინფექციები გაწუხებთ, შეამოწმეთ ან შეიცვალეთ სარეცხი საშუალება. შესაძლოა რომელიმე ამ საშუალების მიმართ ალერგიული რეაქცია გაქონდეთ.

“ქეის” სოკოვანი დაავადებები აწუხებდა, რომლებიც, მიუხედავად ხანგრძლივი მკურნალობისა, არ რჩებოდა. საბოლოოდ მან შეცვალა სარეცხი საშუალება და პრობლემებიც მოგვარდა.

ძალიან მცირე ლორწო

თუ ძალიან მცირე ლორწო გაქვთ ან საერთოდ არ გაქვთ, დაიწყეთ ვიტამინ A-თი მდიდარი ბოსტნეულის ჭამა. ისინი ბევრ ქალს დახმარებიან. ცალკე ვიტამინი A-ს მიღებას არ გირჩევთ დიეტოლოგთან კონსულტაციის გარეშე, ვინაიდან მის ჭარბ გამოყენებას შესაძლოა ტოქსიური გართულება მოჰყვეს.

ქალბატონმა შეგვატყობინა, რომ ძალიან მცირე ლორწო აღენიშნებოდა. ჩვენ შეეთავაზეთ ყოველდღე ერთი ან ორი სტაფილო კჭამა. მისი შემდეგი შეტყობინება ასეთი იყო: დაკაფუსირებ დიდი რაოდენობით ლორწო, რომელიც ორ სანტიმეტრზე მეტად იწვლებოდა. მეორე ქალბატონმა მსგავსი პრობლემით შეგვატყობინა, რომ მისი ლორწოს რაოდენობა იგივე დარჩა, მაგრამ ხარისხი საგრძნობლად გაუმჯობესდა.

მეორე, ეს შემთხვევა იმაზე მეტყველებს, რომ კალენდარული უწყველო ციკლების შემთხვევაში კალენდარული რითმი არაზუსტ შედეგებს იძლევა. წყვილები, რომელთაც ორსულობის თავიდან აცილება სურთ, ყოველთვის არ უნდა დაეყრდნონ ერთი და იგივე ლოგიკას.

არარეგულარული ციკლები: მიმოხილვა

თქვენი ფერტილური ციკლი არაჩვეულებრივი რამ არის, მაგრამ იგი სულაც არ არის მარტივი. როგორც ხედავთ, მასზე შეიძლება მრავალმა ფაქტორმა მოახდინოს გავლენა. ციკლის თავისებურებების გაგება დაგეხმარებათ უკეთესად გაერკვეთ საკუთარ ორგანიზმში, შეინიშნოთ ცვლილებები, რომლებსაც ადრე ვერ ამჩნევდით და მიმართოთ დახმარებას მაშინ, როდესაც ეს საჭიროა.

ერთი მხრივ, ციკლების არარეგულარულობა არანაირად არ ცვლის ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემის გამოყენების პრინციპებს, იმ შემთხვევის გარდა თუ ძალიან გრძელი ლორწოვანი პერიოდები გაქვთ. ამ შემთხვევაშიც კი შეგიძლიათ NFP-ს ეფექტური გამოყენება, უბრალოდ უფრო ხანგრძლივი აბსტინენცია დაგჭირდებათ. სხვა ფორმის არარეგულარულობის დროს შესაძლოა მენსტრუაციასა და ფერტილურ პერიოდს შორის სიმშრალის პერიოდი ძალიან გახანგრძლივდეს. ასეთ შემთხვევაში I ფაზა უფრო გრძელი იქნება და უფრო მეტი დრო გექნებათ ცოლ-ქმრული ურთიერთობისთვის თუ ბოლო მშრალი დღის წესებს გამოიყენებთ.

მეორეს მხრივ არარეგულარულმა ციკლმა შეიძლება მიგითითოთ, რომ რაღაცა არ არის წესრიგში; ან შესაძლოა სურვილი გაგიჩნდეთ, რომ თქვენი ციკლი 28-30 დღიანი იყოს. აქედან გამომდინარე, საჭირო იქნება გაარკვიოთ რისი გავლენა აქვს ამის მისაღწევად.

• ანეგლოტური შემთხვევები და გამოკვლევები

გვესმის, რომ ჩვენი კომენტარი ვიტამინებისა და მინერალების მოქმედების შესახებ ყურდნობა ცალკეულ შემთხვევებს და არა სამედიცინო გამოკვლევებს. გარდა ამისა, ამ საკითხების შესახებ საკმაოდ განსხვავებული მოსაზრებები არსებობს. მაგალითად, ჩვენი ერთ-ერთი კლინიკური მრჩეველი ფიქრობს, რომ საშეილოსნოს ყელის ლორწოს ნაკლებობა ვიტამინი A-ს ნაკლებობის პირველი ნიშანია. მეორე მხრივ ჩვენი მთავარი სამედიცინო მრჩეველი გვახსენებს, რომ ამის შესახებ არანაირი სამედიცინო კვლევა არ ჩატარებულა.

ორი რამ შეიძლება ითქვას ამ გამოკვლევების შესახებ. პირველი, უმრავლესობა გამოკვლევებისა ასეთ შემთხვევებზე დაყრდნობით იწყება. მეორე, არც ერთი გამოკვლევა 100%-იან შედეგებს არ იღებს. მაგალითად, ძალიან უცნაური იქნება თუ გამოკვლევის შედეგად აღმოჩნდება, რომ *ნებისმიერ* ქალს, რომელსაც მცირე რაოდენობით ლორწო აქვს, შეუძლია მდგომარეობის გამოსწორება დღეში ერთი საშუალო ზომის სტაფილოს ჭამით. მაგრამ, ჩვენ გვეჯერა, რომ *ზოგიერთმა* ქალბატონმა ზუსტად ამის წყალობით გამოინსწორა მდგომარეობა.

ქალებმა, რომელთაც არარეგულარული ციკლები აქვთ ერთი საერთო პრინციპი უნდა გაიზიარონ: თქვენ შეგიძლიათ შესაბამისი სტრატეგიის გამოყენებით არარეგულარული ციკლი კლასიკურ მდგომარეობას დაუბრუნოთ.

ციკლების არარეგულარულობის შესახებ საბოლოო სიტყვა ნამდვილად არ თქმულა. ზოგიერთი მოსაზრება მართლაც, რომ კომიკურია. მაგალითად, მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ ქმრის იდლიისქვეშა სუნი დადებით გავლენას ახდენს ციკლების რეგულარობაზე! დეზოდორანტები ალბათ არ უშლიან ხელს ამ პროცესს, მაგრამ ანტი-პერსპირანტები ნამდვილად პრობლემატური იქნება ჩვენ თავს ვიკავებთ ამ აღმოჩენის შეფასებისგან.

პრაქტიკული დახმარების მიღება

ამ წიგნის გარდა შესაძლოა წიგნის “ფერტილობა, ციკლები და კვების” წაკითხვა მოგიწიოს. ლიგა “წყვილი წყვილისთვის” ამ წიგნს იმ წყვილებისათვის გამო-სცემს, რომელთათვისაც ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის პრაქტიკული გამოყენება სერიო-ზულ პრობლემებთან არის დაკავშირებული. ამ წიგნის ავტორები, მერილინ შენონი და მისი კმარი NFP-ს მასწავლებლები არიან, ხოლო ქალბატონი შენონი უნივერსიტეტში ად-მიანის ანატომიასა და ფიზიოლოგიას ასწავლის. წლების განმავლობაში იგი კონსულ-ტაციას უწევდა სხვადასხვა წყვილებს და მას საკმაოდ დიდი გამოცდილება აქვს საკვები ნივთიერებების გაუღენის შესახებ ფერტილურ ციკლებზე. მან ეს წიგნი ჩვენი ლიგის თხოვნით დაწერა და ნამდვილად გადააჭარბა ყველა მოლოდინს.

ეს წიგნი დაგეხმარებათ ციკლის ნებისმიერი სახის არარეგულარულობის გარ-კვევაში, ასევე ორსულობის მიღწევისა და ორსულობის პერიოდში შექმნილი პრობლემების გადაწყვეტაში.

განათლების გაგრძელება

ნათელია, რომ არ არსებობს ისეთი საშუალება, რომელიც ყველასთვის ერთნაირად ეფექტური იქნება. ჩვენ გუჯერა, რომ თითქმის ყველა შემთხვევაში არსებობს ოპტიმალური გამოსავალი. ზოგიერთი უკვე ნაპოვნია, ზოგიერთი კი ჯერ აღმოსაჩენია. ჩვენ გაეაგრძე-ლებთ ახალი აღმოჩენების გამოყენებას.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 29

1. სწორია — არასწორია — ციკლის გარკვეული არარეგულარულობა ნორ-მალურია.
2. ამ თავში განხილული იყო ციკლების არარეგულარულობის ისეთი შემთხვევები, რომელთა დროს უგრძელეს და უმოკლეს ციკლს შორის განსხვავება აღმატებოდა _____
3. გაიხსენეთ ორი სახის სტრესი, რომელთაც შეუძლიათ ოვულაციის დაგვიანების გა-მოწვევა.
ა) _____
ბ) _____
4. მეტუპურობის პერიოდში თქვენი პირველი ციკლი, მოსალოდნელია იყოს
ა) უფრო გრძელი ბ) უფრო მოკლე ვიდრე თქვენი ჩვეულებრივი ციკლი.
5. სწორია _____ არასწორია _____ ზედმეტმა შუქმა ძილის დროს, ზოგიერთ ქალში შესაძლოა გამოიწვიოს ოვულაციის დაგვიანება.
6. სწორია _____ არასწორია _____ ციკლების რეგულარულობისა და ოვულაციისთვის საჭიროა გარკვეული რაოდენობის ცხიმოვანი ქსო-ვილი.
7. ზედმეტმა ვარჯიშმა შეიძლება გამოიწვიოს ოვულაციის და მენსტრუაციის დაგ-ვიანება. ამ მდგომარეობას ეწოდება _____

8. დიეტიდან მარილის ამოღებაშ შეიძლება დაგააკრგინოთ _____ წყარო, ელემენტი, რომელიც აუცილებელია _____ ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის.

9. _____ -ს ნაკლებობა შეიძლება საშვილოსნოს ყელის ლორწოს შემცირების მიზეზი გახდეს.

10. სწორია ___ არასწორია ___ მაშინ, როდესაც კალენდარული რითმის მეთოდის გამოყენება არარეგულარული ციკლებისას საკმაოდ პრობლემატურია, მხოლოდ-ლორწოს და სიმპტო-თერმული მეთოდები საკმაოდ ეფექტურად მოქმედებენ ასეთ შემთხვევებში.

პასუხები

1. სწორია;
2. ორი;
3. ფიზიკური (დააეადება). . ემოციური და ფსიქოლოგიური;
4. ა) უფრო გრძელი ვიდრე თქვენი ჩვეულებრივი ციკლი;
5. სწორია;
6. სწორია;
7. მორბენლის ამენორეა
8. იოლის. . ფარისებრი;
9. ვიტამინი A;
10. სწორია;

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) Ann Gundlach, "Shannon book already getting results," CCL Family Foundations, July- August 1990, 9.
- (2) Joy De Felice. *The effects of light on cervical mucus patterns in the menstrual cycle; a clinical study.* available from the autor, c/o Sacred Heart Medical Center, West 101 Eight Ave., Spokane, WA.
- (3) Shannon, 69-72.
- (4) E. M. Dewan, "On the possibility of a perfect rhiithm method of birth control by periodic light stimulation," *American Journal of obstetrics and Gynecology* 99:7 (1967) 1016-1019.
- (5) Louise Lacey, *Lunaception: A Feminine Odyssey into Fertility and Contraception* (New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1974).
- (6) De Felice, op cit., and in Shannon, op cit.
- (7) John F. Kippley, "By the light of the silvery moon," *the CCL News* (September-October 1985) 4.
- (8) George Preti, W.B. Cutler, C.M. Christensen, H. Lawley, G.R. Huggins, and C.R. Garcia, "Human axillary extracts: Analysis of compounds from samples which influence menstrual timing," *Journal of Chemical Ecology*, 13:4 (1987) 717-731.
- (9) Winnifred Berg Cutler, G. Preti, A. Krieger, G.R. Huggins, CR. Garcia, and H.J. Lawley, "Human axillary secretions influence woman's menstrual cycles: The role of donor extract from men," *Hormones and Behavior* 20 (1986) 463-473.

მუცლის მოშლა

მუცლის მოშლა თავისებური გამოცანაა. წლების განმავლობაში ამ საკითხთან დაკავშირებით უამრავი წერილი მოგივიდა. ამ კითხვებზე პასუხების მისაღებად ჩვენ სამედიცინო ექსპერტებს მივმართეთ, მაგრამ ვერანაირი პრაქტიკული ინფორმაცია ვერ მოვიპოვეთ. მიუხედავად ამისა, გაგიზიარებთ იმ გამოცდილებას, რომელიც გაცვანჩია.

ზოგადი მიზეზები

მუცლის მოშლა ვითარდება რამდენიმე მიზეზის გამო. ესენი შეიძლება იყოს: ნაყოფის დაღუპვა მუცლადყოფნის პერიოდში ან დედის ორგანიზმში მიმდინარე პროცესები, რომლებიც ხელს უშლიან ორსულობის შენარჩუნებას. ასეთი პროცესები შეიძლება დაკავშირებული იყოს ჰორმონალურ სისტემასთან, საშვილოსნოსთან ან/და პლაცენტასთან. ზოგადი სტატისტიკური მონაცემების მიხედვით ახალშობილთა სიკვდილიანობის მიზეზთა 15-20%-ს მუცლის მოშლა შეადგენს. ზოგიერთები უფრო მაღალ ციფრებსაც ასახელებენ.¹

პირველი ორი კვირის განმავლობაში მუცლის მოშლის მიზეზების შესახებ განსხვავებული აზრები არსებობს. ზოგიერთი ფიქრობს, რომ ამის მიზეზი უსწირვად გენეტიკურია. სხვები ვარაუდობენ, რომ ნაადრევი მოშლის მიზეზები დედის ჰორმონალური დეფიციტი და მოუწიფებელი კვერცხუჯრედის განაყოფიერება უნდა იყოს. ორივე შემთხვევაში ჩანასახი განვითარების ძალიან ადრეულ სტადიაზე იღუპება. ჩანასახის ნარჩენები იშლება და ამდენად სხეულის ნაწილების შემჩნევა შეუძლებელია.

მოშლის დრო თვითონ გეკარანახობს შესაძლო მიზეზებს. ექვსი კვირისთვის ჩანასახის გული უკვე ცემს და მისი ტენი ფუნქციონირებს. ხოლო რვა კვირისთვის ყველა ორგანო ჩამოყალიბებულია. აქედან გამომდინარე, დაახლოებით მოშლის მიზეზები ცხრა კვირამდე განვითარების მანკებთან უნდა იყოს დაკავშირებული.

თუ ამ დროისთვის მუცლის მოშლის მიზეზები უფრო ხშირად გენეტიკურ დარღვევებთან არის დაკავშირებული, ცხრა კვირის შემდეგ, მოშლის უფრო ხშირი მიზეზი გარემო ფაქტორები ხდება. ცხრიდან თორმეტ კვირამდე ამის მიზეზი შეიძლება იყოს:

მუცლის თითქმის შემთხვევა	მოშლის ყველა პირველი კვირის განმავლობაში ვითარდება. ნაყოფი მოშლის უშუალო განვითარებამდე იღუპება.
L2	

ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებები, დიაბეტი, იმუნოლოგიური ფაქტორები, ანტიფოსფოლიპიდური ანტიბიოტიკები, ინფექციები, სიგარეტი, ალკოჰოლი, რადიაცია და გარემოში არსებული ტოქსინები.

ორსულობის ადრეულ პერიოდში პროგესტერონს ყვეთელი სხეული გამოიმუშავებს. პირველი ტრიმესტრის ბოლოსთვის კი ჰორმონების ძირითადი წყარო პლაცენტა ხდება. 12-14 კვირის პერიოდში მუცლის მოშლის მიზეზი პლაცენტის განვითარების მანკები ან მისი საშვილოსნოსთან უხი თერეოქმედების დარღვევა შეიძლება გახდეს.

პირველი ტრიმესტრის შემდეგ ჩანასახი იშვიათად თუ იღუპება საშვილოსნოში. მხოლოდ ზოგჯერ, ნაადრევ თუ ზრდასრული ბავშვის თანდაყოლილი სიმახინჯეები იმდენად მიიმუქა, რომ ბავშვები დაბადებიდან მოკლე ხანში იღუპებიან. ამ დროისათვის მუცლის მოშლის მიზეზი უფრო ხშირად ხდება საშვილოსნოს განვითარების მანკები, ფიმროზიზმი, სანეოლოზის ნაყოფიანება და საშვილოსნოს შიგა შეხორცებები.³

დედის ასაკის ზრდასთან ერთად იზრდება მუცლის მოშლის რისკიც.

მოშლის მიზეზები უფრო ტექნიკური ანალიზის შედეგად კლასიფიცირებულია შემდეგ ჯგუფებად: გენეტიკური, პორმონალური, ანატომიური, იმუნოლოგიური ფაქტორებით განპირობებული, მიკრობიოლოგიური აგენტებით გამოწვეული და გარემო ფაქტორები.³ ვინაიდან ჩვენი წინი სამედიცინო სახელმძღვანელო არ არის, მხოლოდ გარემო ფაქტორებზე საუბრით შემოვიფარგლებით, ვინაიდან თქვენ შეგიძლიათ მათი მეტ-ნაკლებად გაკონტროლება. გთხოვთ გაითვალისწინოთ: ვარჯიში, სიმძიმეების აწევა და სირბილი არ არის შეტანილი ადრეული მუცლის მოშლის მიზეზთა სიაში.

სპეციფიკური გარემო ფაქტორები

გარემო მიზეზები ისეთ ფაქტორებსაც აერთიანებს, რომელთა გაკონტროლებაც თქვენთვის შეუძლებელი თუ არა, საკმაოდ ძნელი იქნება. ასეთებია პაერის დაბინძურება და ვირუსები. გარემო ფაქტორებში შედის ის ქმედებებიც, რომლებსაც ადამიანი თავის თავს უკეთებს:

აბორტი, რომელიც საკმაოდ დამაზიანებელი შეიძლება იყოს. ალკოჰოლი, ნიკოტინი, ასპირტამი (ნუტრასეიტი) და კოფეინი (გარკვეული დოზებით) ყველა გარკვეულწილად დაკავშირებულია მუცლის მოშლასთან ან/და ახალშობილთა სიმახინჯეებთან.

არაადექვატური კვება დაკავშირებულია მუცლის მოშლასთან, ახალშობილთა სიმახინჯეებთან და მცირეწონიან ახალშობილებთან.

პრენატალური და დიაგნოზების გამოყენებამ შესაძლოა ხელი შეუშალოს ქალის იმუნური სისტემის ადექვატურ პასუხს ქმრის სპერმის მიმართ.

გარემოს დაბინძურება მოქმედებს როგორც ქალის, ისე მამაკაცის იმუნურ სისტემაზე.

რენტგენოლოგიურმა დასხივებამ შესაძლოა უარყოფითი ზეგავლენა მოახდინოს ქალის კერცხურედებზე.

სამედიცინო გამოკვლევებმა, როგორცაა ამნიოცენტუზი, შეიძლება გამოიწვიოს მუცლის მოშლა და ახალშობილთა სიმახინჯეები.

ზოგიერთმა პრეპარატმა შეიძლება იგივე შედეგებამდე მიგიყვანოს. სერიოზულმა ვირუსულმა დაავადებებმა შეიძლება მუცლის მოშლა გამოიწვიოს.

ამაზე უფრო დაწვრილებით შეგიძლიათ "ფერტილობა, ციკლები და კვება"-ში წაიკითხოთ, სადაც ამ საკითხს მთელი თავი ეთმობა, სახელად "განმეორებადი მუცლის მოშლა და ახალშობილთა სიმახინჯეები."

პროფილაქტიკა

საუკეთესო, რაც მუცლის მოშლის თავიდან ასაცილებლად შეიძლება გააკეთოთ ის არის, რომ ცხოვრების ჯანსაღ წესს მიმართოთ.

- არასდროს გაიკეთოთ აბორტი.
- თუ სვამთ, ეწვეით, იღებთ დიდი რაოდენობით კოფეინს - რაღაცა უნდა შეცვალოთ.

ორსულობისას საერთოდ უნდა გამორიცხოთ ალკოჰოლის მიღება ან მხოლოდ სადილისას ერთი ჭიქა ღვინო დალიოთ.

ინფორმაცია კოფეინის უარყოფითი გავლენის შესახებ ორსულობაზე ორგანოა. დაფიქსირებულია ერთმანეთის გამომრიცხავი შემთხვევები კოფეინის მოქმედების შესახებ ახალშობილის წონაზე. კოფეინი არა მარტო გადის პლაცენტაში არამედ იგი ღვინის რბე- შიც ხედება. იგი მოქმედებს ორსული ქალის შაქრის კონცენტრაციაზე სისხლში და შეუძლია უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ქალის გუნებაგანწყობაზე. ყველაზე კეთილგო- ნიერი იქნება ან საერთოდ ამოიღოთ კოფეინის მოხმარება ან შეზღუდოთ იგი დილით ერთ ან ორ ჭიქა ყავამდე ან ჩაიმდე.

ნიკოტინი იწყებს ბავშვის პლაცენტის დაპატარავებას, რაც ახალშობილის წონას ამცირებს. იგი ასევე გადის პლაცენტაში და გავლენას ახდენს ჩანასახზე. ნიკოტინის მოხ- მარება საერთოდ უნდა შეწყვიტოთ, როგორც ორსულობისას ისე ორსულობის შემდეგ.

ქიმიური ნივთიერება ასპარტამის შესახებ მონაცემები შედარებით მწირია. იგი ნუ- ტრასეიტის სახელით იყვლება. ძირითადი ინფორმაცია ამ პროდუქტის შესახებ მოყვანილია შინაგან სნეულებათა ასოციაციის, პ.ჯ. რობერტის M.D. წიგნში სახელად *“ასპარტამი (ნუტრასეიტი), უსაფრთხოა თუ არა იგი?”*

ექიმი რობერტი თავისი წიგნის 23-ე თავს - *“ორსული ქალები; მეშუაური დედები”* ასეთი რჩევით იწყებს: *“ჩამი აზრით, (ორსული ქალები და მეშუაური დედები უნდა მო- ურიდონ ასპარტამის და ასპარტამის შემცველი ნივთიერებების მიღებას”* (გვ. 181). ამის შემდეგ მას მოჰყავს ხუთი მიზეზი, რომლებიდანაც ბოლო ასეთია: *“არც ერთი ბავშვის ორ- განიშში მუცლადყოფნის პერიოდში არ უნდა მოხედეს მეთილის სპირტი, რომელიც სა- წამლაა”* (გვ. 181). მეთილის სპირტი ასპარტამის გადამუშავების შედეგად წარმოიქმნება.

წიგნის სხვა ნაწილში იგი ეხება უენილაღანის დამზადებულ გავლენას თავის ტვინის განვითარებაზე (გვ. 34, 36). ექიმი რობერტი ასევე მსჯელობს ასპარტამის მოხ- მარების შესახებ გართულებაზე ბავშვთა სიბრძნის სახით (გვ. 134) და ფედერალური სამკურნალწამლო ადმინისტრაციისგან (FDA) მოითხოვს ასპარტამის ამოღებას სხვადასხვა პროდუქტიდან. ამავე მიმართებაში მოხმარებელთა ჯგუფი აღნიშნავს:

ბევრი ექიმი აფრთხილებს თავის პაციენტებს, რომ ორ- სულობის პერიოდში თავი აარიდონ ასპარტამის გამო- ყენებას. ექიმი ლუის ელსა ემორის უნივერსიტეტიდან და ექიმი პართიდეჯი გეაფრთხილებენ, რომ ორსულო- ბის პერიოდში ასპარტამის გამოყენებამ შეიძლება გა- მოიწვიოს გონებრივი ჩამორჩენილობა და ახალშო- ბილთა სხვა სიმპხინჯვები.

ჩვენ ვაღიარებთ, რომ ეს მოსაზრებები საკამათოა. ასევე ვაღიარებთ, რომ ჩვენთვის გაცილებით შთაბეჭდავი იყო ექიმ რობერტის მოსაზრებები ვიდრე სიარლის კომპანიის მტკიცებულებები, კომპანიამ, რომელმაც ნუტრასეიტის დამზადება დაიწყო და ასევე 1960 წელს კონტრაცეპტიული აბის ერთ-ერთი პირველი მწარმოებელი იყო. გაიხსენეთ, რომ FDA-მ გზა დაულოცა სიარლის კონტრაცეპტიულ აბს და ირწმუნებოდა, რომ იგი აბსოლუ- ტურად უსაფრთხოა, ისევე, როგორც ასპარტამი.

ინფორმაციის მოპოვებისა და ბევრი კითხვის შემდეგ ჩვენ აკრძალული გვაქვს ას- პარტამის შემცველი პროდუქტების გამოყენება. მათთვის, ვისაც კიდევ შემოაბო სეკტიკური მოსაზრებები ჩვენი გადაწყვეტილების შესახებ, მოგვყავს ექიმ რობერტის სიტყვები: *“წაი- კითხეთ წიგნი, ყველაფერი აწონ-დაწონი და თვითონ გადაწყვიტეთ საკუთარი თავისთვის.”*

• რაც შეეხება კვებას, სწორი კვებით რეჟიმის შესარჩევად აუცილებლად გადაიკითხეთ მე-20, 21-ე და 31-ე თავებში მოყვანილი შესაბამისი ქვეთავები. თუ მინც ეჭვი გეპარებათ საკუთარი კვების რეჟიმის სისწორეში, წაიკითხეთ *“ფურტილობა, ციკლები და კვება”*. დაორსულებამდე სამი თვით ადრე და ორსულობიდან მინიმუმ სამი თვის განმავ- ლობაში აუცილებლად მიიღეთ საკმარისი რაოდენობით ფოლიუმის მჟავა (400 მიკროგრამი დღეში).

თუ საკვების დანამატებს – ვიტამინებსა და მინერალებს – იყენებთ, გამოიყენეთ ისინი კეთილგონიერულად. ვიტამინების, განსაკუთრებით A და D-ს დიდი დოზებით მოხმარება შესაძლოა გამოიწვიოს უუფროაქციები.

ვიტამინი E აუცილებელია უჯრედების დაყოფისთვის და იგი დიდი ხნის განმავლობაში მოხმარება ნაყოფიერების გაუმჯობესების მიზნით; "ადელ დევისი თავის წიგნში "ჯანსაღი ბავშვები" ხაზს უსვამს ვიტამინი E-სა და ფოლიუმის მჟავას მნიშვნელობას მუცლის მოშლის თავიდან აცილებაში."7 დევისი ხაზს უსვამს, რომ "ვიტამინი E ხელს უშლის ვიტამინი A-ს ინაქტივაციას, რომელიც, თავის მხრივ, აუცილებელია საშვილოსნოს შიგა გარსის მოლიანობის შესანარჩუნებლად და, ამდენად, განაყოფიერებელი სპერმაცხოვრების ჩასანერგად."8 ორსულობის პერიოდში ყოველდღე დაახლოებით 200-400 ერთეული ვიტამინი E უნდა მიიღოთ.

თუ დაბინძურებულ გარემოში ცხოვრობთ, მიზანშეწონილია ყოველდღე დაახლოებით 100-დან 500 მილიგრამამდე ვიტამინი C-ს მიღება, ვინაიდან თვლიან რომ ამ ვიტამინს დეტოქსიკაციური თვისებები გააჩნია.

შეიძლება თუ არა გრიპმა გამოიწვიოს მუცლის მოშლა? შესაძლებელია – ყოველ შემთხვევაში ასეთი შემთხვევები დაფიქსირებულია. შეიძლება თუ არა რაიმეს გაკეთება ნაწლავური ინფექციების თავიდან ასაცილებლად? ზოგერთი თვლიან, რომ კარგ კვებასთან და დასვენებასთან ერთად, დღეში ერთი ან ორი კილა იოგურტი (მაწონი) დიდად დაგეხმარებათ ნაწლავური ინფექციების თავიდან აცილებაში.⁹

• ბარიერული მეთოდები. 1989 წელს ჩრდილოეთ კაროლინას უნივერსიტეტის მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ ქალებს, რომლებიც ბარიერულ მეთოდებს იყენებდნენ "ორჯერ უფრო ხშირად უნიეთარდებოდნენ ორსულობის სერიოზული გართულებები", ვიდრე ქალებს, რომლებიც ასეთ მეთოდებს არ მიმართავდნენ.¹⁰ ამ გართულებას ტოქსიკოზი, ანუ პრეეკლამპსია ეწოდება და იგი საკმაოდ სერიოზული, სიცოცხლისათვის საშიშიც არის. პრეეკლამპსია ორსულობების დაახლოებით 7% შენთხვევაში ვითარდება და უფრო ხშირია პირველი ორსულობებისას. თეორია ასეთია, რომ ქმრის სპერმაში არსებული გარკვეული ცილები ანიშნავენ ქალის იმუნურ სისტემას, რომ ამ უკანასკნელმა იერიში არ მიიტანოს ნაყოფზე. ამ თეორიის თანახმად პრეეკლამპსიის განვითარებას ხელს უწყობს პრეზერვატივების, დიაფრაგმების, სპერმიციდების და თესლდანთხევის გამოყენება.

კაროლინაში ჩატარებულმა გამოკვლევამ ძირითად თემას გადაუხვია. ექიმმა ტომ ბრიუერმა დაადასტურა, რომ ტოქსემია კვებასთან არის დაკავშირებული. ადვოკატური დიეტა, განსაკუთრებით ცილები და წონის მატება გადააწყვეტი ფაქტორებია ამ მიმართებით.

- მერილინ შენონი

ცამეტი თვის შემდეგ ბავშვთა ჯანმრთელობისა და ადამიანის განვითარების ნაციონალური ინსტიტუტის წარმომადგენელმა ასეთი განცხადება გააკეთა: "ქალებმა ყველანაირი შიშის გარეშე უნდა იხმარონ ბარიერული კონტრაცეპტივები."¹¹ მაინის განვითარების ნაციონალური ინსტიტუტის წარმომადგენელმა ასეთი განცხადება გააკეთა: "ქალებმა ყველანაირი შიშის გარეშე უნდა იხმარონ ბარიერული კონტრაცეპტივები."¹¹

• მთელი ცხოვრების განმავლობაში დაიცავით თქვენი საკვერცხეები რენტგენის სხივებისგან. მისი მოქმედების ეფექტი კუმულატიურია და საბოლოო ჯამში შეიძლება დაუზიანოს სინდრომის განვითარება გამოიწვიოს. ასევე ამ მიმართებით ყურადღება მიაქციეთ თვენ ბავშვებს. ჩვენ ერთ-ერთ ქალიშვილს რამდენჯერმე დასჭირდა რენტგენოლოგიური კვლევის ჩატარება მოტეხილი მაჯის გამო, რომელიც არაფრით სწორად არ ხორციელდოდა. საბოლოოდ ჩვენ მოვითხოვეთ მისი საკვერცხეები ადვოკატურად ყოფილიყო დაცული გამოკვლევისას. ბავშვი მაშინ რვა წლის იყო და ექიმს გაეცინა. მან თქვა, რომ მას ბევრი ჯანმრთელი შვილები ჰყავდა იმისად მიუხედავად, რომ საკმაოდ დიდი ხანია რაც რენტგენოლოგად მუშაობდა. მას ალბათ დაეიწყება, რომ ქალები მის ოფისში რენტგენის ძირითადად საკვერცხეების საპროექციო არეზე ტყუილს ფირფიტებდამფარებულები იღებდნენ. მას

აგრეთვე დააიწყო ალბათ ისიც, რომ ჩვენი შეილი გოგონა იყო და მამაკაცისგან განსხვავებით, რომლის სათესლე ჯირკვლები დღეში მილიონობით სპერმატოზოიდს გამოიმუშავენ, მის საკვერცხეებში არსებული კვერცხუჯრედები კი იმ მთლიან რეზერვს წარმოადგენს, რომელიც მას მთელი სიცოცხლე ექნება. ტყეის ფირფიტები სულაც არ არსებობს ტყეულად და საკუთარ შთამომავლობაზე ზრუნვა ადამიანის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მოვალეობაა.

- არსებობს მოსაზრება იმის შესახებ, რომ შედარებით ხანდაზმული სპერმატოზოიდით ან კვერცხუჯრედით მომხდარი განაყოფიერება ახალშობილთა სიმახინჯეების რისკს ზრდის. მაგრამ ეს მოსაზრება არ დადასტურებულა არც ერთი სამეცნიერო კვლევის შედეგად. პირიქით, ერთ-ერთი NFP მკვლევარი – ჯოზეფ რეტზერი - ატარებდა გამოკვლევებს, რომელშიც წყვილები მუდმივად ფერტილური პერიოდის დასაწყისისთვის ან ბოლოსთვის ცდილობდნენ დაორსულებას. დაკვირვებების შედეგად მან ვერ აღმოაჩინა სიმახინჯეების ან მუცლის მოშლის სისშირის ზრდის ტენდენცია. ყოველ შემთხვევაში თუ ამ მოსაზრებას დაეფუძვება, დაორსულება ციკლის ყველაზე ფერტილურ პერიოდში უნდა ეცადოთ, ანუ ზუსტად ისე უნდა მოიქცეთ, როდესაც NFP-ს გამოყენებისას დაორსულებას ცდილობთ.

- კიდევ ერთი გარემო ფაქტორი ელექტროსაბნებთან არის დაკავშირებული. კოლორადოს უნივერსიტეტის ბაზაზე არსებულ სამედიცინო სკოლაში ჩატარებული გამოკვლევის მიხედვით, ქალებს, რომლებსაც ელექტრონული საბნის ქვეშ სძინავთ, უფრო შშირად ეშლებათ მუცელი, ვიდრე მათ ვინც მას არ იყენებს. გარდა ამისა, გასათვალისწინებელია ის მომენტი, რომ საბნის დენიდან გამორთვა არაფერს ცვლის.¹² ჩვენ არ გვესმის თუ როგორ რჩება ელექტრონული ველი გამორთულ საბანში. ასევე საინტერესოა ახდენს თუ არა რაიმე გავლენას ორსულობაზე მაღალი ძაბვის სადენების სიახლოვეს ცხოვრება. ჯერჯერობით ამის ირგვლივ სამეცნიერო კვლევა არ ჩატარებულა.

- არ მისცეთ ექიმებს ამნიოცენტეზის ან მსგავსი პროცედურის ნაადრევი ჩატარების უფლება. ასეთი პროცედურების ერთადერთი მიზანია განსაზღვროს, ხომ არ სჭირს ბავშვის რაიმე ისეთი დაავადება, რომლის აღმოჩენის შემთხვევაში მშობლებმა შეიძლება აბორტის გაკეთება გადაწყვიტონ. გარდა, ამისა თვით ასეთმა პროცედურებმა შეიძლება სერიოზულად დააზიანოს ან მოკლას ბავშვი. ექიმი პ.ა. დანი ახალი ზელანდიიდან ასე ხსნის ამ მოვლენას:

აუცილებელია იმის გათვალისწინება, რომ ამნიოცენტეზის გაკეთებას არანაირი მიზანი არა აქვს თუ არასასურველი შედეგის შემთხვევაში ქალს გადაწყვეტილი არა აქვს აბორტის გაკეთება. თუ ქალბატონს აბორტის გაკეთება არ სურს, არანაირი აზრი არა აქვს ამ სარისკო პროცედურის ჩატარებას.

გამოკვლევების მიხედვით, ამნიოცენტეზის პროფესიონალების მიერ ჩატარების შემთხვევაში, ბავშვის დაკარგვის პროცენტული ალბათობა 4.7%-ს შეადგენს. აშშ-ში ჩატარებული დიდი გამოკვლევის მიხედვით ეს რიცხვი 2.3-5.6%-ს შორის მერყეობს და თითქმის ყველა ბავშვი, რომელიც ამ პროცედურის შედეგად დაიღუპა, აბსოლუტურად ჯანმრთელი იყო.¹⁴ გარდა სიკვდილიანობისა, ამ პროცედურას მოყვება ბევრი გართულება, როგორიცაა ბარბაქის თანდაყოლილი ამოვარდნილობა, სანაყოფე ბუშტის ნაადრევი გასკდომა და ნაადრევი მშობიარობა.¹⁵

მოგვიანებით ამნიოცენტეზს (დაახლოებით 30 კვირისთვის) პირიქით დადებითი თერაპიული ეფექტის მოხდენა შეუძლია, იგი გვეხმარება რეზუს სენსიტიზაციის დიაგნოსტიკასა და მისი მკურნალობის გეგმის შემუშავებაში.¹⁶

- მოერიდეთ არასაკურო წამლებს. თუ წამლის მიღება აუცილებელია, შეუთანხმდით თქვენს მკურნალ ექიმს და წამალი მხოლოდ მისი ზედამხედველობის ქვეშ მიიღეთ. ზოგიერთ სამკურნალწამლო საშუალებას საკმაოდ სერიოზული გართულებები შეიძლება მოყვეს. ციტოტეკი (მისოპროსტოლი), გ.დ. სიარლის წარმოების ანტი-წყულულოვანი საშუალებაა. მისი აქტიური კომპონენტი სინთეზური პროსტაგლანდინია¹⁷, რომლის ორსულობის პერიოდში გამოყენება ძალიან სახიფათოა. იგი აბორტის გამოწვევი საშუალებაა.
- თუ მუცელი რამდენჯერმე მოგეშალათ, ჩაიტარეთ კომპეტენტური სამედიცინო კვლევა. შეამოწმეთ პორმონალური ფონი, ფიზიოლოგიური პარამეტრები და სასქესო ორგანოების ანატომია.

თუ მუცელი მოგეშალათ.

რა უნდა ქნათ თუ მუცელი მოგეშალათ? ჩვენ სამჯერ გეპონდა ეს პრობლემა. ორი – ორსულობის დაახლოებით 10 კვირის ვადისთვის და ერთი 13 კვირის ვადისთვის. პირველი ორი შემთხვევა ორ სრულადიან ორსულობას შორის მოხდა. მაშინ ჩვენ ჯერ კიდევ არ ვიცოდით ნაყოფიერების განსაზღვრის ის მეთოდები, რომლებიც თქვენთვის უკვე ცნობილია. მესამე მოშლა აბსოლუტურად გაცნობიერებული ორსულობის ფონზე განვითარდა. მუცლის მოშლის შესაძლებელი ნიშნებია მუცლის ტკივილი, მცირე ან გამოხატული სისხლდენა. თუ ასეთი ნიშნები ორსულობის ადრეულ ეტაპზე შეამჩნიეთ, ჩვეულებრივ, ასეთ შემთხვევაში არ არის აუცილებელი საავადმყოფოში წასვლა. მოგვიანებით, როდესაც ბავშვი საკმაოდ დიდია, შემთხვევა განსხვავებულ ყურადღებას საჭიროებს. ჩვენ შემთხვევაში, დაეუკავშირდით ექიმს, რომელმაც გვიჩრია სახლში დავრჩენილიყავით და ყურადღება მიგვექცია სისხლდენის განვითარებისთვის.

დაგვირდებათ თუ არა საშიფლოსნოს ღრუს გამოფხეკა მუცლის მოშლის შემდეგ? ყველა მოშლის შემდეგ გამოფხეკა აუცილებელი არ არის. ამ პროცედურისას ექიმი აფართოებს საშიფლოსნოს ყელს და საშიფლოსნოს ღრუს ათავისუფლებს ნებისმიერი ნარჩენებისგან, რომლებიც შეიძლება იქ ორსულობის შემდეგ დარჩენილიყო. ნორმალურ შემთხვევაში ყველაფერი, რაც საშიფლოსნოს ღრუში ორსულობის პერიოდში აშენდა, მთლიანად გარეთ გამოიყოფა, ასე, რომ ასეთ შემთხვევაში გამოფხეკა არ არის აუცილებელი. სისხლიანი გამონადენი, რომელიც მუცლის მოშლას მოჰყვება ორსულობის შემდგომ სისხლდენას ჰგავს და იგი მენსტრუალურ პერიოდზე დიდხანს გაგრძელდება. თუ სისხლის შემდეგდებული სისტემა დასუსტებული გაქვთ, გაითვალისწინეთ, რომ ქლოროფილი მდიდარია ვიტამინი K-თი, რომელიც საჭიროა სისხლის შედედებისთვის. თუ სისხლდენა საკმაოდ ძლიერია, დაუკავშირდით თქვენს ექიმს და ნუ გაუწევთ წინააღმდეგობას თუ იგი გადაწვეტს, რომ გამოფხეკა აუცილებელი იქნება.

დედები ხშირად გლოვობენ დალუპულ ბავშვს იმისდა მიუხედავად თუ რამდენად პატარა იყო იგი. ჩვენ სამივე შემთხვევა ძლიერად განვიცადეთ, განსაკუთრებით მესამე ვინაიდან ბავშვი საკმაოდ დიდი იყო.

ნაყოფიერების დაბრუნება

მუცლის მოშლის შემდგომი პერიოდი თითქმის ყოველთვის ფერტილურია. ეს ნიშნავს, რომ მუცლის მოშლასა და შემდეგ მენსტრუაციას შორის აუცილებლად გექნებათ ოვულაცია.

მაშინვე დაიწყეთ ტემპერატურული მონაცემების ჩაწერა. ასეთ შემთხვევებში ზოგჯერ ტემპერატურა საკმაოდ ხანგრძლივი დროის განმავლობაში რჩება მაღალი, როგორც ორსულობის შემთხვევაში, ხოლო შემდეგ იგი უბრუნდება პრე-ოვულატორულ მაჩვენებლებს.

დასკვნა

როგორც ამ თავის დასაწყისში ვთქვით, მუცლის მოშლა თავისებური გამოცანაა. ჩვენ შემთხვევაში ახალგაზრდა დედას ჰქონდა ორი ნაადრევი მოშლა, რომელსაც აბსოლუტურად ჯანსაღი ორსულობა მოჰყვა. მესამე მოშლა განვითარდა, როდესაც იგი მესამე ათწლეულში იყო. ამ მოვლენებს ჩვენ ვერანაირ გარემო, კვებით თუ ცხოვრების სტილთან დაკავშირებულ ფაქტორებს ვერ ვუკავშირებთ. ოთხი წლის შემდეგ იგი ისევ დაორსულდა და ორსულობა წარმატებულად დაგვირგვინდა.

შესაძლოა მუცლის მოშლის მიზეზი ვერასდროს გაარკვიოთ; ასეთი იყო ჩვენი გამოცდილება. მართალია ერთი ბავშვის შეცვლა მეორეთი შეუძლებელია, მაგრამ მომდევნო წარმატებული ორსულობა დიდი შევებაა.

კითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 30

1. სწორია___ არასწორია ___ დიდი რაოდენობით ალკოჰოლმა და ვიტამინებმა შესაძლოა ხელი შეუშალოს თქვენ ღვიძლს ნაყოფიერების ჰორმონების გადამუშავებაში.
2. სწორია___ არასწორია ___ ორსულობის პერიოდში როგორც ნიკოტინის ისე კოფეინის დიდი რაოდენობით მიღება დაკავშირებულია მუცლის მოშლასთან.
3. სწორია___ არასწორია ___ თუ მოცელი მოგეშალათ, აუცილებლად საავადმყოფოში უნდა წახვიდეთ.
4. მუცლის მოშლის შემდეგ აუცილებლად უნდა
 - ა) ჩაიტაროთ საშეილოსნოს ღრუს გამოფხეკა.
 - ბ) ჩაიტაროთ გამოფხეკა მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ ამის სამედიცინო ჩვენება არსებობს.
5. თუ მუცლის მოშლის შემდეგ მაშინვე დაორსულება გსურთ
 - ა) შეგიძლიათ მაშინვე დაორსულდეთ, როგორც კი ნაყოფიერება დაგიბრუნდებათ, თუ სამედიცინო უკუჩვენება არ გაქვთ.
 - ბ) უნდა დაიცადოთ სამიდან ექვს თვემდე.

პასუხები:

1. სწორია;
2. სწორია;
3. არასწორია;
4. ბ) ჩაიტაროთ გამოფხეკა მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ ამის სამედიცინო ჩვენება არსებობს;
5. ა) შეგიძლიათ მაშინვე დაორსულდეთ, როგორც კი ნაყოფიერება დაგიბრუნდებათ, თუ სამედიცინო უკუჩვენება არ გაქვთ.

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) The American Fertility Society, Recurrent Pregnancy Loss (Birmingham, AL. 15 June 1993, 7-page pamphlet.)
- (2) კეიზი ჯონ ბრუჩალსკი, პირადი კავშირები, 1995 წლის 20 ივნისი.
- (3) Bruchalski.

- (4) D. Warburton and F.C. Fraser. "Spontaneous abortion risks in man: data from reproductive histories collect in medical genetics unit." *Am J Hum Genet* 16 (1964) 1.
- B. J. Poland, J.R. Miller, D.C. Jones, et al., "Reproductive counseling in patients who have had a spontaneous abortion," *Am J Ob Gyn* 127 (1977) 685.
- (5) *Amer. Fert. Soc.*, 103.
- (6) H.J. Roberts, M.D., *Aspartame (NutraSweet®) Is it safe?* (Philadelphia: The Charles press, 1990). A registered trademark of NutraSweet® Co.
- (7) Shannon, 101.
- (8) Adelle Davis, revised by M.Mandell, M.D., 1981. *Let's have healthy Children* (New York: Signet, 1981) 20-21.
- (9) შერონი, სიტყვიერი კავშირი, 1994 წლის 3 მაისი.
- (10) William Booth, "Pregnancy disorder tied to condoms, pregnancy illness," *Washington Post*, 8 December 1989. A-3. Original source: *JAMA* 8 December 1989.
- (11) Associated Press report, "No link found between condoms, pregnancy illness," *Washington Times* 4 January 1991. Original source: *JAMA* 2 January 1991.
- (12) "Electric blankets linked to miscarriages," *Parentsmagazine* (December 1987) 17.
- (13) H. P. Dunn, M.D., *The Doctor and Christian marriage* (New York: Alba House, 1992) 42.
- (14) Dunn, 42.
- (15) Dunn, 43.
- (16) Dunn, 42.
- (17) "New drug prevents NSAID-induced ulcers," *American Druggist* (February 1989) 74-76.
- (18) Marilyn Shannon, "Consolation in home funeral," *CCL Family Foundations* (September-October 1992) 20-21.
- თუმცა, ლოდინის საშუალო დრო 1-3 კვირაა, კნ. შერონი ექვსი კვირის განმავლობაში ელოდა ნორმალურ მშობიარობას. მან ეს გააკეთა იმისათვის, რომ თავიდან აეცილებია საშვილოსნოს ყელის ძალით გახსნა ლამინარიას საშუალებით.
- (19) Konald A. Prem, M.D., *Manuscript review*, December 1994.

პრემენოპაუზა და ოჯახის ბუნებრივი დაბეზმვა

მენოპაუზა ბოლო მენსტრუალური ციკლის შემდეგ დგება. ამ დროისათვის საკერძოებში ოვულაცია აღარ ხდება; ისინი აღარ იღებენ მონაწილეობას ნაყოფიერების პროცესში. ასე რომ, იმის შემდეგ რაც მენოპაუზა დადგა, იგი მთელი ცხოვრების განმავლობაში გაგრძელდება.

პრემენოპაუზა გარდამავალი პერიოდია ფერტილურ ციკლებსა და მენოპაუზას შორის. ეს თავი ზუსტად *პრემენოპაუზას* შეეხება, ვინაიდან ამ პერიოდში იწყება ციკლების რეგულარულობის დარღვევა. ამ პერიოდში დააფიქსირებთ ისეთ სიმპტომებს, რომლებიც მანამდე არ გქონიათ. ისინი მენოპაუზის დადგომასთან ერთად გაქრებიან. როდესაც ქალები იბახიან, რომ “მენოპაუზა დამეწყო”, სინამდვილეში გულისხმობენ, რომ “პრემენოპაუზა დამეწყო” და ცხოვრების ერთი ეტაპიდან მეორეში გადადიან. ისინი გრძნობენ გადასვლას.

სამეცნიერო ლიტერატურაში ამ პერიოდს მენოპაუზალურ გადასვლას უწოდებენ. ეს ტერმინი 1982 წელს აღან ტრელოარმა შემოიღო.¹ ჩვენ მის მაგივრად პრემენოპაუზას ვხმარობთ, ვინაიდან იგი უფრო მარტივია. ზოგიერთები პრემენოპაუზას უწოდებენ მთელ მენოპაუზამდე ციკლებს, მაგრამ ჩვენთვის ასეთი განსაზღვრება ძალიან ფართო იქნება.

კიდევ ორი ტერმინი, რომლებსაც ლიტერატურაში მენოპაუზასთან დაკავშირებით შეხვდებით, არის კლიმაქტერული და პერიმენოპაუზა. ამ თავში “პერიმენოპაუზას” (მენოპაუზის ირგვლივ) რამდენჯერმე ვხმარობთ. ეს ტერმინები იმ ცვლილებებს ეხება, რომლებიც მენოპაუზამდე ერთი წლით ადრე და ერთი წლის შემდეგ ხდება.²

ბუნებრივი მოვლენა

მენოპაუზა

მენოპაუზა აბსოლუტურად ბუნებრივი მოვლენაა; იგი არ არის დაავადება. ის ცვლილებები, რომლებიც ამ დროს ხდება რეალურია და მხოლოდ თქვენს წარმოდგენაში არ არსებობს. მეორე მხრივ, ცხოვრებაზე თქვენი შეხედულება იმისდა მიხედვით შეიცვლება თუ როგორ მიიღებთ ამ ცვლილებებს. შეკვლევებმა აღმოაჩინეს, რომ ქვეყნებში, სადაც მენოპაუზის პერიოდში ქალის სტატუსი მაღლდება, ქალები ან საერთოდ არ განიცდიან, ან განიცდიან ძალიან უმნიშვნელო პრობლემებს. ხოლო იქ, სადაც ქალების სტატუსი პირიქით დაბლდება, პრობლემებიც უფრო მეტია.³ ეს ყველაფერი, რა თქმა უნდა, პრემენოპაუზასაც ეხება.

ასაკი

ამერიკის შეერთებულ შტატებში მენოპაუზის დაწყების საშუალო ასაკი 49-50 წელია.⁴ ეკიმმა აღან ტრელოარმა აღმოაჩინა, რომ მის გამოკვლევაში ნახევარმა ქალებმა პრემენოპაუზას 45-50 წლის ასაკში მიაღწიეს. "50 წლის ასაკისთვის დაახლოებით ნახევარმა (ტრელოარის გამოკვლევაში) მენოპაუზას მიაღწია, ხოლო 53 წლისთვის ქალების 90%-ს დაუდგა მენოპაუზა.⁵ ქალების დაახლოებით ერთმა პროცენტმა 40 წლამდე მიაღწია მენოპაუზას, 25%-მა - 40-დან 45 წლამდე. ჩვენ შემთხვევაში შეილას ბოლო მენსტრუალური პერიოდი 54 წლის და შეიდი თვის ასაკში ჰქონდა.

მიზეზები

არსებობს საყოველთაო შეთანხმება იმის შესახებ, რომ მენოპაუზა კვერცხუჯრედების გამოლევისა და ამის შედეგად ოვულაციის შეწყვეტის გამო დგება.

როდესაც დედის საშვილოსნოში მხოლოდ რვა კვირის იყავით, საკვერცხეებში მთლიანად დაახლოებით 7 000 000 კვერცხუჯრედი გქონათ, რომლებიც განვითარების პირველ საფეხურზე იყვნენ. იქიდან მოყოლებული მენოპაუზამდე კვერცხუჯრედების რაოდენობა იკლებდა, განსაკუთრებით დაბადებამდე დაბადებისთვის დაახლოებით 2 000 000 ოოციტი (კვერცხუჯრედი) გქონდათ. სქესობრივი მომწიფებისთვის მათი რაოდენობა დაახლოებით 300 000 დავიდა და კლება რეპროდუქტიულ პერიოდშიც გაგრძელდა. ოვულაციის შედეგად დაახლოებით 400-500 კვერცხუჯრედი იკარგება. რამდენიმე კვერცხუჯრედი, რომელიც მენოპაუზის შემდეგ რჩება არ რეაგირებს ფჰმ-ზე და მჰ-სე.

ატრენია, ოოციტების დეგენერაციისა და აბსორბციის აღმნიშვნელი ტექნიკური ტერმინია. არსებობს შეთანხმება იმის შესახებ, რომ ატრენიის სისწრაფე განსაზღვრავს მენოპაუზის ასაკს.

მი-9 თავში თქვენ შეისწავლეთ, რომ ფჰმ იწყებს ფოლიკულისა და მასში არსებული კვერცხუჯრედის მომწიფებას. ეს მართალია, მაგრამ თვით ეს პროცესი საკმაოდ რთულია. ამის გაგება მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ გაერკვეთ თუ რატომ იკლებს ნაყოფიერება პრემენოპაუზალურ პერიოდში. თუ მოყვანილი განმარტება საკმაოდ რთული იქნება თქვენთვის უბრალოდ გამოტოვეთ იგი. ეს ინფორმაცია, რა თქმა უნდა, არ გჭირდებათ ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის პრაქტიკული გამოყენებისთვის.

როდესაც ესტროგენისა და პროგესტერონის რაოდენობა მცირება, სივანლი ამის შესახებ მისდის პიოთალამუსს, რომელიც თავის ტინშია მოთავსებული და ენდოკრინული ჯირკვლების მარეგულირებელი ცენტრია. პიოთალამუსი ასტიმულირებს პიოფიზის მიერ ფჰმ-ის გამოყოფას. ფჰმ იწყებს ოოციტების და მათი შესაბამისი ფოლიკულების ჯგუფის მომწიფებას, რომელიც იწყებენ ესტრადიოლის (ესტროგენის ერთ-ერთი ფორმა) გამოშვებებს. ამ ჯგუფიდან ერთ-ერთი ფოლიკული დომინანტური ხდება; როდესაც იგი მთლიანად მომწიფდება, ხდება ოვულაცია და კვერცხუჯრედის გამოთავისუფლება. ზოგჯერ ორი ფოლიკული ერთდროულად მწიფდება, მაგრამ ორზე მეტი იშვიათად მწიფდება ერთად. სხვა ოოციტები, რომლებმაც ასევე დაიწყეს მომწიფება ატრენიას განიცდიან და ილუქებიან.

ესტრადიოლის მოქმედების შედეგად საშვილოსნოს დრუს ამომწვენი უჯრედები ძალიან სწრაფად იწყებენ გამრავლებას, ხოლო საშვილოსნო სწრაფად იკუმშება და ხელს უწყობს სპერმატოზოიდების გადაადგილებას. გამოიყოფა საშვილოსნოს ყელის ლორწო, ფალოპის მილების პერისტალტიკა (რითმული შეკუმშვა) და მათი წამწამები უნისონში მოქმედებენ კვერცხუჯრედის საშვილოსნოკენ გადასაადგილებლად.

პრემენოპაუზა

1. ძირითადი შეკითხვები

პრემენოპაუზის შესახებ კითხვები შეიძლება ხუთ სხვადასხვა კატეგორიაში მოთავსდეს.

1. ძირითადი შეკითხვა. რა იწვევს მენოპაუზას? რა იწვევს პრემენოპაუზის დროს ცვლილებებს.

2. შეგრძნებები. როგორი შეგრძნებები შეიძლება გამჩინდეს? ტიპურია თუ არა ის, რასაც ახლა ვგრძნობ? რამდენი ხანი გაგრძელდება ეს შეგრძნებები?

3. ზოგიერთი ნიშნებისა და შეგრძნებების შემსუბუქება. როგორ მოვიქცე იმისთვის, რომ შევამცირო "აღების" ინტენსივობა? რითი ვუშელო ვაგინალურ სიმშრალეს?

4. მენოპაუზის დადგომა. როგორ მივხვდე რომ მენოპაუზა დადგა?

რა იწვევს პრემენოპაუზას?

პრემენოპაუზის დასაწყისი დაკავშირებულია ადამიანებში ყველაზე ხშირი ესტროგენის, ესტრადიოლის დაკლებასთან. 45 წელს გადაცილებულ ქალს, რომელსაც კვლავ რეგულარული ციკლები აქვს, მთელი ციკლის განმავლობაში ესტრადიოლის რაოდენობა მცირე აქვს. ეს შესაძლოა ორი ფაქტორით იყოს გამოწვეული: 1) ფშპ-ზე მორეაგირე და ესტრადიოლის გამომშუშავებელი ფოლიკულების ნაკლებობით და 2) ამ ფოლიკულების მიერ ესტრასდიოლის მცირე რაოდენობით გამომშუშავებით. მიზეზების მიუხედავად, შედეგი რამდენიმეა. საშეილოსნოს ლორწოს ხარისხი და რაოდენობა მცირდება, საშეილოსნოს შეკუმშვები სუსტდება, ხოლო ფალოპის მილების პერისტალტიკა ნელდება. ყველაფერი ეს იწვევს პრემენოპაუზის პერიოდში ნაყოფიერების დაქვეითებას.

როდის იწყება პრემენოპაუზა?

ერთ-ერთი შეკვლევა იცხადებს, რომ პრემენოპაუზა მენსტრუალური ციკლის ცვლილებებთან ერთად იწყება.⁶ სხვები ვარაუდობენ, რომ ტრანზიტორული პერიოდი იწყება მას შემდეგ, რაც სამი თვის განმავლობაში არ გექნებათ ტრანზიტორული პერიოდი.⁷ მესამენი გამოთქვამენ მოსაზრებას, რომ იგი იწყება სახეში სისხლის მოწოდების შეგრძნების - "აღების" პირველ გამოჩენასთან ერთად.

ამჟამად, არ არსებობს 100%-იანი შეთანხმება იმის შესახებ თუ როგორ აღეწერთ პრემენოპაუზა. იგი სხვადასხვაგვარად გამოიხატება სხვადასხვა ქალებში, ისე, როგორც მისი დასაწყისი. მთავარია: მნიშვნელობა არა აქვს იმას, თუ როდის იწყება მენოპაუზა, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც ქალი ორმოცს გადაცილებულია და დაორსულება სურს. ქალი, რომელსაც ადრეული პრემენოპაუზა აქვს, შეასძლოა 45 წლამდე უკვე უნაყოფო იყოს. გვიანი პრემენოპაუზის შემთხვევაში ფერტილობა შეიძლება შენარჩუნდეს 45-48 წლის ასაკამდეც. ძალიან იშვიათად ნაყოფიერება 48 წლის ასაკამდე არ ირდება.

რამდენი ხანი გრძელდება მენოპაუზა?

ხანგრძლივი გამოკვლევის საფუძველზე ექიმმა რუდოლფ ვოლმანმა დაასკენა, რომ პრემენოპაუზა მენოპაუზამდე დაახლოებით 20 ციკლით ადრე იწყება.⁹ ზოგიერთები ამ პერიოდს უფრო ზოგადად ერთი ან ორი წლით საზღვრავენ. გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ ციკლების არარეგულარულობის გამო ექიმ ვოლმანის მიერ განსაზღვრული ოცი ციკლი ოცი თვის ტოლი არ არის.

2. პრემენოპაუზის ცვლილებები

პრემენოპაუზისას შეიძლება ჩვეულზე მოკლე ციკლები დააფიქსიროთ; ჩვენთვის 13 დღიანი ციკლების შესახებაც შეუტყობინებით.

“15 წლის ასაკისთვის ციკლების საშუალო ხანგრძლივობა 35 დღეა, 25 წლისთვის - 30 დღე და 35 წლისთვის - 28 დღე. ციკლის ასეთი დაშორება დაკავშირებულია ფოლიკულური (პრე-ოვულატორული) ფაზის დამოკლებასთან (ლუთეალური ნაწილის ხანგრძლივობა უცვლელი რჩება). 45 წლის შემდეგ, რეგულარული ციკლის მქონე ქალში შესაძინებელი მობერებული საკვერცხის შეცვლილი ფუნქციონირება. ციკლების საშუალო ხანგრძლივობა მოკლდება და ეს ყოველთვის (“ყოველთვის” საკამათოა) დაკავშირებულია დამოკლებულ ფოლიკულურ ფაზასთან.”¹⁸; მოკლე ლუთეალური ფაზა არცთუ ისე იშვიათია. მაგრამ, ზოგადი პრინციპი მაინც უცვლელი რჩება: 45 წლის შემდეგ, რეგულარული ციკლის მქონე ქალებში ციკლების დამოკლების მიზეზი ნაადრევ ოვულაციაში მდგომარეობს. მეორე მხრივ, როდესაც პრემენოპაუზა დაეწყება, ოვულაციები უფრო იშვიათი იქნება და ციკლები კი უფრო ხანგრძლივი.

მენსტრუალური ციკლები შეიძლება უფრო მეტად ან ნაკლებად სისხლმდენი იყოს (ესტროგენის მცირე რაოდენობის პირობებში ციკლები ნაკლებად სისხლმდენია, ხოლო ამ პორმონის ხანგრძლივი მოქმედების შედეგად, სისხლდენაც უფრო მძიმეა, ვინაიდან ამ დროს საშვილოსნოს ამომფენი ენდომეტრიუმი მეტად იზრდება). პრემენოპაუზის დროს ანოვულატორული ციკლებიც საკმაოდ ხშირია. ციკლების არარეგულარულობა პრემენოპაუზის დაწყების პირველი ნიშანია.

ასევე შეიძლება განვიხილოთ “ალები” ან “ალები” და ღამის ოფლიანობა ერთად; ეს პრემენოპაუზის ორი ყველაზე ხშირი ნიშანია და ისინი შეიძლება მენოპაუზაშიც გადაგვევხედო. “ალების” ინტენსივობა მერყეობს. ზოგჯერ შეგრძნება საკმაოდ თბილია და არასასიამოვნო. სხვა შემთვევაში “ალები” ძალიან სუსტია, თითქმის შეუმჩნეველი, ან შესამჩნევი, მაგრამ არაშემაწუხებელი. ღამის ოფლიანობა შეიძლება საკმაოდ ძლიერი იყოს.

ამ მოვლენას შემდეგნაირად ხსნიან; მცირე რაოდენობით ესტროგენი იწვევს კაპილარების გაფართოებას, განსაკუთრებით ყელისა და სახის მიდამოში. ეს შეიძლება რამდენიმე წამიდან რამდენიმე წუთამდე გაგრძელდეს. არსებობს სიმპტომა ჯგუფი, რომელიც (პრემენოპაუზის დროს შედარებით იშვიათად თუ შეგაწუხებთ. ჩვენ მათ უბრალოდ ჩამოეთვლით: შფოთვა, დეპრესია, დაღლილობა, უძილობა, გაღიზიანებადობა, კონცენტრაციის დაქვეითება, ლიბიდოს დაქვეითება, ფსიქოლოგიური დისბალანსი, ნერვული აგზნებულობა, ტკივილი კუნთებში, სახსრებში და ძვლებში, გულის ფრიალი, სულხუთვა და შარდის შეუკავებლობა. და, ბოლოს, უნდა აღინიშნოს, რომ ესტროგენის რაოდენობის დაქვეითება იწვევს საშვილოსნოს ყელის ლორწოსა და საშოს გამონაყოფების შემცირებას, რაც, თავის მხრივ, იწვევს საშოს სიმშრალეს და გაღიზიანებას. გათხელებული და შედარებით მშრალი საშოს კედლების გამო სქესობრივი აქტი მტკივნეული ხდება.

3. სიმპტომების შემსუბუქება

დამოკიდებულება

როდესაც პრემენოპაუზის სიმპტომების სიას უფურცბდით შეამჩნევდით, რომ რამდენიმე მათგანი ფსიქოლოგიური იყო. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ეს სიმპტომები არარეალურია. მაგრამ, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, იმ ქვეყნებში, სადაც მენოპაუზის შემდეგ ქალებს უფრო მეტ პატივს სცემენ, ეს პრობლემები ძალიან იშვიათია.

კიდევ ერთი რამ, რაც უნდა დავამახსოვროთ: ზემოთ მოყვანილ ჩამონათვალში არის ყველა ის სიმპტომი, რაც ქალებს ამ პერიოდში განუცდიათ. სულაც არ არის აუცილებელი ყველა მათგანი თქვენც განიცადოთ. ქალების დაახლოებით 20% ისე შედის პრემენოპაუზაში, რომ არანაირი სიმპტომები არ აწუხებთ. ყველაზე ხშირი სიმპტომი, რომელსაც ქალების უმრავლესობა განიცდის “ალბია”.

კვების მნიშვნელობა

ყველაზე პრაქტიკული, ეკონომიური და ჯანსაღი, რაც პრემენოპაუზის სიმპტომების შესამცირებლად შეგიძლიათ გააკეთოთ, არის სწორი კვება და რეგულარული ვარჯიში. ის პრობლემები, რაც ფერტილურ პერიოდში არასწორი კვების გამო დაგვიტოვებდა შეიძლება პრემენოპაუზალურ პერიოდში უფრო გართულდეს.

- ფერტილურ წლებში ვიტამინი A-ს არაადეკვატურმა მიღებამ შეიძლება გამოიწვიოს არასაკმარისი ლორწოს გამომუშავება. პრემენოპაუზისას ეს მდგომარეობა შესაძლოა გართულდეს და გაგინდეთ ისეთი სიმპტომები, როგორცაა საშოსა და გარე სასქესო ორგანოების სიმშრალე.

საშოს სიმშრალის სამკურნალოდ რამდენიმე კომერციული საშუალება არსებობს. ზოგიერთი ექიმი რამპანს გვირჩევს; მისი ძირითადი შემადგენელი ნაწილი არ იწოვება და იგი საშოს გარემოს უფრო მჟავეს ქნის. ეს კი ხელს უწყობს საშოს დაცვას ბაქტერიული ინფექციებისგან.

ექიმი დანი გვირჩევს "სქესობრივ აქტამდე ამ ადგილას ჩვეულებრივი კრემი წაისვით."¹¹ კარგით, მაგრამ მოერიდეთ სუნამოებით და სხვა ისეთი ნივთიერებებით შეზავებულ კრემებს, რომლებმაც შეიძლება საშოს გაღიზიანება გამოიწვიოს. ალბათ, ვიტამინი E-ს შემცველი ხელის კრემი ყველაზე მისაღებია. ზოგიერთი მათგანი ასევე შეიცავს ვიტამინებს A-ს და D-ს.

შემოთავაზებულია კიდევ ერთი ვარიანტი: ნერწყვი. მართალია, ეს ინფექციის გადატანის საშუალებაა, მაგრამ მისი მოპოვება ყოველთვის შესაძლებელია. უფრო ნელი სქესობრივი აქტის შედეგად შეიძლება შემცირდეს საშოს სიმშრალეც. იმის შემდეგ რაც მენოპაუზას მიაღწევთ, სქესობრივი კავშირის სიხშირე და ანდროგენების გამოყოფა (ქალის თირკმელზედა ჯირკვლების მიერ) დაკავშირებულია საშოს ლორწოთი ნორმალური მომარაგება.¹²

კვერცხის ცილის გამოყენებაც იყო შემოთავაზებული, მაგრამ ამ შემთხვევაშიც შესაძლებელია კვერცხის უცხო ცილის მიმართ რეაქციების განვითარება.

ესტროგენის ადგილობრივი გამოყენება ყველაზე ხშირია სამედიცინო პრაქტიკაში. მაგრამ ამ დროს ესტროგენი შეიწოვება და შეიძლება ლორწოს გამომუშავება გამოიწვიოს. ასე, რომ ესტროგენის კრემის გამოყენება ალბათ მენოპაუზის დადგომის შემდეგ ან პრემენოპაუზის III ფაზაში უფრო მიზანშეწონილია.

- **B** ჯგუფის ვიტამინები და ვიტამინი E აუცილებელია პრემენოპაუზასთან დაკავშირებული ბევრი სიმპტომის შესასუსტებლად ან საერთოდ აღმოსაფხვრელად. საკმაოდ ბევრი გესმენია იმის შესახებ, თუ როგორ უშველათ ქალებს ამ პერიოდში ვიტამინი E-ს გამოყენებამ და ფეიქრობთ, რომ ყველა ქალმა 45 წლის ზემოთ დღეში 400 ერთეული ვიტამინი E უნდა მიიღოს ან უფრო მეტი თუ სიმპტომები ხშირი და შედარებით მძიმეა. ზოგიერთები ფიქრობენ, რომ 400 ერთეული ვიტამინი E-ს მიღება დაგეხმარებათ საშოს ჯანსაღი უჯრედების შენარჩუნებაში. მაგრამ ქალებს, რომლებსაც დიაბეტი, მაღალი წნევა ან გულის რემატოიდი დაავადება გაწუხებთ, ამ ვიტამინის გამოყენებამდე ექიმთან უნდა გაიაროთ კონსულტაცია.

B ჯგუფის ვიტამინები ასევე აუცილებელია პრემენოპაუზალური პერიოდის ემოციური პრობლემების მოსაგვარებლად. გაწმენდილი ფქვილი და მისგან დამზადებული პროდუქტები არ შეიცავს იმ აუცილებელ ნივთიერებებს, რომლებიც თქვენთვის ამ პერიოდში აუცილებელია. იგივე შეეხება გაწმენდილ შაქარს.

- ვინაიდან ამ პერიოდში თქვენი საკვერცხეები ნაკლებ ესტროგენს გამოიმუშავებენ, დანაკლისის შეესებას თავის თავზე თირკმელზედა ჯირკვლები იღებენ, რომლებიც ესტროგენის მსგავს პორმონს აპროდუცირებენ. თირკმელზედა ჯირკვლების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის აუცილებელია კალიუმი, ხოლო დიდი რაოდენობით მარილის მიღება კალიუმს გაკარგინებთ. ერთ-ერთი პორმონი, რომელსაც თირკმელზედა ჯირკვალი

გამოიშუშავენ, ცხიმოვან ქსოვილში ესტროგენად გარდაიქმნება. თეთრი შაქრის მიღება ამ ჯირკვლებს ზედმეტად გადაძაბავს.¹³ დასკვნა: მიიღეთ კალციუმით მდიდარი ხილი და ბოსტნეული (მაგ., ბანანი), არ ჭამოთ ბევრი მარილი, მიიღეთ რაც შეიძლება ნაკლები შაქარი და თუ ხალხან გამხდარი ხართ, მენოპაუზამდე წინა პლანში ცოტა მოიმატეთ.

მეორე მხრივ, თუ ირდის შემცველ დანამატებს მაგ. ზღვის პროდუქტებს ან კელპის ტაბლეტებს არ იღებთ, არ ამოიღოთ რაციონიდან იოდირებული მარილი.

აქ მოყვანილია უფრო ტექნიკური განმარტება. მაშინ, როდესაც ფოლიკულები ესტროლის სახით სულ უფრო ნაკლებ ესტროგენს გამოიშუშავენ (და საბოლოოდ საერთოდ წყვეტენ გამოშუშაებას), თირკმელზედა ჯირკვალს აგრძელებს ესტროგენის გამოიშუშაებას ესტრონის სახით. გამოიშუშაებული პორმონის რაოდენობა საკმაოდ მცირეა. თირკმელზედა ჯირკვალს ასევე გამოიშუშავენ პორმონის სახელად ანდროსტენედონი, რომელიც ცხიმოვან ქსოვილში ესტრონად გარდაიქმნება. მნიშვნელოვანია: "ის, რომ რაც უფრო მეტი ცხიმოვანი ქსოვილი გაქვთ, პორმონის გარდაქმნაც უფრო რაოდენობით ხდება."¹⁴ ვინ იცის? იწნებ ბუნება გიბიძგებთ მენოპაუზის პერიოდში ცოტა წონა მოიმატოთ, მაგრამ სამაგიეროდ უფრო ჯანმრთელები იყოთ.

• ჩვენ გირჩევთ პრემენოპაუზის პერიოდში არანაირ პორმონების ჩანაცვლებით თერაპიას არ მიმართოთ. ასეთი მკურნალობა თავის დროზე ესტროგენის ჩანაცვლებით დაიწყო. შემდეგ, როდესაც მხოლოდ ესტროგენის გამოყენება სახიფათო აღმოჩნდა მას პროგესტერონი დაამატეს. პრემენოპაუზის პერიოდში ესტროგენის გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს ლორწოვი გამოიშუშაება, რაც დაკვირვებებში ხელს შეგიშლით და შეიძლება არასაჭირო აბსტინენციას მიმართოთ.

იმის შემდეგ, რაც პერიოდების შეწყვეტიდან ექვსი თვე გაუა, ექიმთა უმრავლესობის აზრით მენოპაუზა დამდგარი. იმის შემდეგ, რაც მენოპაუზა დადგება, პორმონების ჩანაცვლებითი თერაპია დამაბნეველი აღარ იქნება.

ჩვენ გირჩევთ, ყველა შემთხვევაში მისდით ჯანსაღი კვების რეჟიმსა და ვარჯიშს.

პორმონალური ჩანაცვლებითი თერაპიისაგან რამდენიმე მიზეზის გამო ვიკავებთ თავს. არსებობს მოსაზრება იმის შესახებ, რომ ჩანაცვლებითი თერაპია დაკავშირებულია მუქუს კიბოს რისკის ზრდასთან. ფაქტები ამის შესახებ საკმაოდ დამაბნეველია. 1994 წელს ადრე კონტრაცეპტიული აბის, დამცველმა ექიმმა ევლენ გრანტმა გამოახატა თავისი უარყოფითი დამოკიდებულება როგორც აბის ისე ჩანაცვლებითი თერაპიის შესახებ.¹⁵ ამ მოსაზრების საფუძველი აბსოლუტურად სამედიცინო იყო. 1995 წელს ერთ-ერთმა სამედიცინო ჟურნალმა გამოაქვეყნა გამოკვლევა იმის შესახებ, რომ 60-64 წლის ასაკის ქალებში, რომლებიც ჩანაცვლებით თერაპიაზე ხუთი ან მეტი წლის განმავლობაში იმყოფებოდნენ 71%-ით გაუნარდათ მუქუს კიბოს განვითარების რისკი. ხოლო ქალებს, რომლებიც ხუთი ან მეტი წლის განმავლობაში იღებდნენ ესტროგენს 45%-ით აუმაღლდათ სიკვდილიანობის რისკი.¹⁶ დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ, სხვა სამედიცინო ჟურნალში გამოქვეყნდა აბსოლუტურად საწინააღმდეგო მოსაზრებების მატარებელი სტატია.¹⁷ აშკარაა რომ, იმ პერიოდში, როდესაც ამ წიგნს ვწერდით, სიტუაცია ნამდვილად არ იყო გარკვეული. ჩვენი რჩევა იქნება: იყავით ფრთხილად.

ის ენთუზიაზმი, რომელიც ჩანაცვლებითი თერაპიის ირგვლივ არის გამეფებული, ცოტა დამაფიქრებელია, ვინაიდან ასეთივე ენთუზიაზმით იყვნენ განწყობილი კონტრაცეპტიული აბის მწარმოებელი ფირმები სამოციან წლებში. "გამოკვლევების უმრავლესობა პორმონალური თერაპიის დადებითი ეფექტების შესახებ დაფინანსებული იყო ფარმაცევტული ინდუსტრიის მიერ."¹⁸ საშელონსო შიდა სპირალების და სილიკონის იმპლანტების შესახებაც იხაზდნენ, რომ ისინი აბსოლუტურად უსაფრთხო იყო. და, ბოლოს, ჩვენ ვფიქრობთ, რომ არ არის აუცილებელი მენოპაუზის პერიოდში ყველა ქალი (ან თუნდაც 35%, როგორც თვლიან ეს ის ნაწილი, რომელსაც ჩანაცვლებითი თერაპია სჭირდება) დამოკიდებული იყოს ექიმზე და ფარმაცევტულ საშუალებებზე.

იმადრთოვლად, ჩვენ ვაღიარებთ, რომ ბევრი კომპლენტური ექიმის აზრით, მენოპაუზის პერიოდში ოსტეოპოროზის თავიდან ასაცილებლად საუკეთესოა ვიტამინებისა და მინერალების მიღება, ვარჯიში და პორმონებით ჩანაცვლებითი თერაპიის წარმოება. გამოკვლევა ამ პრობლემის ირგვლივ გრძელდება. მაგალითად, 1995 წლის შუაში მეც-

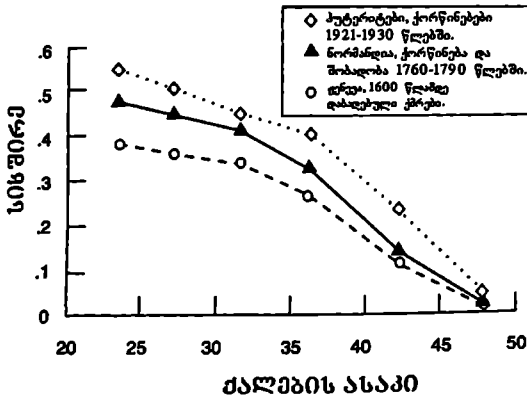
ნიერებმა გამოთქევეს მოსაზრება იმის შესახებ, რომ 1996 წლისთვის მზად იქნებოდა ოსტეოპოროზის სამკურნალო არაჰორმონალური საშუალება. ამ საკითხების შესახებ უახლესი მონაცემების მოპოვება შესაძლებელია CCL ფონდის ჟურნალიდან, რომელიც თვეში ორჯერ გამოდის.

• ყველაფერი ზემოთ ნათქვამიდან გამომდინარე, პრემენოპაუზის პერიოდში აუცილებელია გაცნობიერებული დიეტა, არა კალორიების შემცირების, არამედ საჭირო ნივთიერებების მიღების მიზნით. ასევე საჭიროა თირკმელზედა ჯირკვლების მოქმედების ხელშეწყობა. ვარჯიში მნიშვნელოვანია ოსტეოპოროზის თავიდან ასაცილებლად, მაგრამ ამის გაკეთება აუცილებელია იმ სახსრებზე მუშაობით, რომელთაც სხეულის წონა ადგებათ. ამიტომ ასეთ შემთხვევაში უკეთესია სიარული და არა ცურვა. სწორი კვებისა და ვარჯიშის შედეგად მენოპაუზის პერიოდი საკმაოდ ადვილი გექნებათ. დაბალანსებული დიეტური დანამატები კარგი დახმარებაა თქვენი ორგანიზმისთვის. ჩვენ ისევ გირჩევთ წაიკითხოთ "ფერტილობა, ციკლები და კვება"-ში მოყვანილი პატარა თავი, რომელიც მენოპაუზას ეთმობა.

4. ოჯახის ბუნებრივი დაბეზვმა პრემენოპაუზის დროს

შეიძლება თუ არა პრემენოპაუზის დროს დაორსულება? დიახ, მაგრამ ამ პერიოდში ნაყოფიერება იკლებს, მიუხედავად იმისა, რომ ფერტილობის ყველანაირი ნიშანი შეიძლება გქონდეთ. დაახლოებით 44 წლის შემდეგ დაორსულება პორობის ბოლომდე მიყვანა საკმაოდ ძნელია და, რა თქმა უნდა, 48 წლის შემდეგ პრობლემებიც უფრო მეტი იქნება. ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ NFP-ს მომხმარებლები იშვიათად თუ ცდილობენ დაორსულებას ამ ასაკში; ისინი მენოპაუზამდე აგრძელებენ NFP-ს გამოყენებას. ასე რომ, შემცირებული ფერტილობის აღწერის შემდეგ ამ ქვეთავის ძირითად ნაწილს დაუთმობთ ცხოვრების ამ ეტაპზე NFP-ს გამოყენებას.

სურ. 31.1-ზე მოყვანილი გრაფიკი და ცხრილ 1-ში მოყვანილი ციფრები ყველაფერს აშობს. 1961 წელს ფრანგმა დემოგრაფმა ლუი პენრიმ გამოაქვეყნა მოსახლეობის იმ ნაწილის შესახებ, რომლებიც ან საერთოდ არ ხმარობდნენ ოჯახის ბუნებრივ დაბეზვას, ან ძალიან არასისტემურად და იშვიათად მიმართავდნენ მას.²⁰ პენრის მონაცემების მიხედვით ქალის ფერტილობა მნიშვნელოვნად იკლებს 40 წლის შემდეგ. მკვლევარებმა გამოყვეს 10 ჯგუფი, რომელშიც შემავალი ქალების ასაკი აბსოლუტურად გარკვეულია. გრაფიკზე ასახული კვლების სიხშირე საკმაოდ მნიშვნელოვანია.



სურ. 31.1 ასაკთან დაკავშირებული ნაყოფიერების სიხშირე

სიმარტივისთვის ათი ჯგუფიდან მხოლოდ სამის მაგალითი მოგეყავს. ცხრილზე ბოლო ორ სვეტში თავმოყრილია ათივე ჯგუფის მონაცემები.

ცხრილი I

ქორწინების ხანგრძლივობასთან დაკავშირებული ნაყოფიერების სისხირე წყვილებში ფერტილობის პრობლემებს გარეშე

ასაკი	პოპულაცია*			ასაკის ტიპური მოდელი	კლების პროცენტი
	1	2	3		
20-24	550	480	389	463	0
25-29	502	450	362	435	6
30-34	447	410	327	397	14
35-39	406	315	275	322	31
40-44	222	125	123	169	64
45-49	61	10	19	25	95

* (1) პატერიტი. ქორწინებები.1921-1930 წლებში. (2) ნორმანდია, ქორწინებები და შობადობა 1760-1790 წლებში. (3) ვენეცია, ქმრები დაბადებული 1600 წლამდე.

წყარო: პენრი (1961); ცხრილი III, მენკენი და ლარსენი.

I ცხრილში, მარჯვნივ ბოლოს წინა სვეტში მოცემულია შობადობის სისხირე 25 ბავშვი 1000 ქალზე 45-49 წლის ასაკის ქალებისთვის. მარჯვენა ბოლო სვეტში ასახულია შობადობის ჯგუფური კლების 95%-იანი სისხირე 20-24 ასაკობრივ ჯგუფში. 25 1000-ზე იგივეა, რაც 2.5 100 ქალზე. ეს იმას ნიშნავს, რომ მხოლოდ 45-49 ასაკობრივი ჯგუფისთვის ასაკი 97.5%-ით ხელს უწყობს დაორსულების თავიდან აცილებას, ყოველგვარი საშუალებების გამოყენების და აბსტინენციის გარეშე.

50 წელს გადაცილების შემდეგ, "დაორსულების უნარის მქონე ქალები ისეთი იშვიათობაა, რომ ისინი გამონაკლისს უფრო წარმოადგენენ."²²

ჩვენი საკუთარი გამოცდილება

ალბათ ჩვენ ერთ-ერთი ყველაზე იშვიათი წყვილი ვართ. როდესაც ეს შევიტყვეთ, შეიქმნა 48 წლის ასაკიდან მოყოლებული ცხრილების გადახედვა გადაეწყვიტეთ.

48 წლის ასაკში, მას 13 ციკლი ჰქონდა. ყველას დროს მოხდა ოვეულაცია (რაზეც თერმული აღმასვლა მიუთითებს). ციკლის ვარიაციულობა იყო 21 და 31 დღე (თითო-თითო ციკლი) დანარჩენების ხანგრძლივობა მერყეობდა 25-სა და 28 დღეს შორის.

49 წლის ასაკში: 14 ციკლი, ყველა ოვეულატორული. მერყეობა: 17-44 დღე, ერთი 37 დღე დანარჩენები 25-სა და 32-ს შორის.

50 წლის ასაკში: 13 ციკლი, 12 ოვეულატორული, ერთი არასაკმარისი მონაცემებით. მერყეობა: 16-დან 32 დღემდე (თითო-თითო), დანარჩენები 24-სა და 30 დღეს შორის.

51 წლის ასაკში: 9 ციკლი, ყველა ოვეულატორული. მერყეობა: 20-დან 128 დღემდე (2 ოც დღიანი, ერთი 55 დღიანი და ერთი 128 დღიანი) დანარჩენები 21-დან 38 დღემდე.

52 წლის ასაკში: 10 ციკლი და ნაწილობრივ მეთერთმეტე, ყველა ოვულატორული. მერყეობა: 13-დან 52-მდე (თითო ციკლი), დანარჩენები 18-სა და 35 დღეს შორის. 13 დღიანი ციკლში თერმული აღმასვლა დაიწყო მე-4 დღეს.

53 წლის ასაკში: 9 ციკლი. წელიწადი კარგად დაიწყო, 130 დღიანი ოვულატორული ციკლით. 53-ე წელიწადი დასთავრდა 94 დღეს იმ "ციკლში", რომელიც 310 დღე გაგრძელდა. მათ შორის დაფიქსირდა 6 ციკლი. 74 დღიანი ციკლი ანოვულატორული იყო; ეს პირველი ანოვულატორული ციკლი იყო შეილას პრემენოპაუსალურ პერიოდში და ეს იყო ბოლო ციკლი 310 დღიანი ციკლამდე.

54 წლის ასაკში: როგორც უკვე აღვნიშნეთ, შეილა 54 წლის გახდა 310 დღიანი ციკლის 94-ე დღეს, რომლის განმავლობაშიც ძალიან სუსტი თერმული აღმასვლა მოხდა. შემდეგი ციკლი 19 დღე გაგრძელდა და ოვულატორული იყო. ამის შემდეგ მას ბოლო ციკლი ჰქონდა, რომელიც 54 წლის, 7 თვის, სამი კვირის და სამი დღის ასაკში დაფიქსირდა.

ქალადღზე ეს ყველაფერი უფრო ცუდად გამოიყურება, ვიდრე სინამდვილეში იყო. ამ ხუთი წლის განმავლობაში, შეილას საკმაოდ რეგულარული ციკლები ჰქონდა, მაგრამ ზოგჯერ ფიქსირდებოდა ძალიან მოკლე ან ძალიან გრძელი ციკლები. ამ გამოცდილებას ორი მიზეზის გამო გიზიარებთ: პირველი, ყველანი მზად უნდა იყვნენ მოულოდნელი არარეგულარული ციკლებისათვის. მეორე, თუ მენოპაუზა გვიან დაგვიგბათ, გეცოდინებათ, რომ თქვენ ერთადერთი არ ხართ.

I ფაზა

პრემენოპაუზის დაწყებამდე რამდენიმე წლით ადრე შეიძლება თქვენს ცხოვრებაში ყველაზე მეტად რეგულარული ციკლები გქონდეთ. მაგრამ, პრემენოპაუზის პერიოდში არარეგულარული და კერძოდ გრძელი ციკლები უფრო ხშირია ვიდრე მოკლე. მაგრამ, უნაიდან მოკლე ციკლები შეიძლება ძალიან ხანმოკლე იყოს, გირჩევთ I ფაზის კონსერვატიული წესები გამოიყენოთ.

- ნუ გექნებათ სქესობრივი ურთიერთობა მენსტრუაციის მე-3 დღის შემდეგ. ეს მიდგომა იმას ითვალისწინებს, რომ პირველი სამი დღე ძლიერი დენის დღეებია და ამ პერიოდში დაორსულება პრაქტიკულად შეუძლებელია. მაგრამ, თუ ძლიერი დენა მხოლოდ ორი დღის განმავლობაში გქონდათ და მე-3 დღეს დენა სუსტია, თავი შეიკავეთ მე-3 დღეს და მშრალი დღეების დადგომას დაელოდეთ. გაითვალისწინეთ: ზოგჯერ ძალიან მოკლე ციკლი, ძალიან ადრეულ ოვულაციაზე მიუთითებს.

თუ სუსტი სისხლდენის დროს ლორწოს დაფიქსირებაში დახელოვებული ხართ, შეგიძლიათ I ფაზის ბოლო მე-4 ან მე-6 დღემდე გადაწიოთ, იმის გათვალისწინებით, რომ ამ დღეებში ლორწო არ გქონდათ. მაგრამ, ჩვეულებრივ მენსტრუაციის პერიოდში I ფაზას მე-3 დღეს ამთავრებენ ხოლმე.

- იმისათვის, რომ მე-6 დღეს გადაცდეთ, უნდა გქონდეთ ყველანაირად მშრალი დღე, ანუ – არა ლორწო და არა მენსტრუაცია.

- მე-6 დღის შემდეგ შეგიძლიათ გამოიყენოთ 21/20 დღის წესი, დოურინგის წესი და ბოლო მშრალი დღის წესი, თუ მენსტრუაციის შემდეგ მშრალი დღეები გექნებათ.

- პრემენოპაუსალურ პერიოდში ყოველდღე გაისინჯეთ ტემპერატურა. ამგვარად, თუ ნაადრევი ოვულაცია გექნებათ, შეძლებთ დააფიქსიროთ აღმასვლის წინა ექვსი ტემპერატურა. მხოლოდ თერმული აღმასვლა მეტყველებს იმაზე, რომ პოსტ-ოვულაციური ინფერტილობის პერიოდში იმყოფებით.

III ფაზა

იმისათვის, რომ III ფაზის განსასაზღვრად უფრო კონსერვატიული მიდგომა გამოიყენოთ, ყველა წესის გამოსაყენებლად აუცილებელია თერმული აღმასვლის ოთხი დღე. ეს ნიშნავს, რომ B, C, K, R და ასევე ოთხ-დღიანი მხოლოდ ტემპერატურული წესებისთვის თერმული აღმასვლის ოთხი დღე არის საჭირო.

ჩვენი აზრით, რომელიც დასაბუთებული არ არის, ერთი დღის დამატება ორსულობის თავიდან აცილების ეფექტურობას ერთი ასი ქალიდან, ერთი ათასი ქალიდან და უფრო ნაკლებამდეც ამძღვებს. ექიმი რუდოლფ ეოლმანი ამბობდა ხოლმე, რომ მაშინ როდესაც წყვილები მეოთხე დღის საღამომდე ელოდებიან ტემპერატურის აწევას, განეითარებულ ორსულობებზე დაკვირვება არ ხდება ხოლმე. ჩვენ არ გეჯერა, რომ 100%-ით ეფექტური სისტემა არსებობს, მაგრამ ასეთი კომენტარი ნამდვილად სჭირდებათ წყვილებს, რომელთაც ორსულობის თავიდან აცილების ძალიან სერიოზული მიზეზები აქვთ.

ლორწოს გამოჩენა და გაქრობა

პრემენოპაუზის პერიოდში ზოგიერთ ქალს ლორწო ზოგჯერ აღენიშნება და ზოგჯერ არა, დაახლოებით ისე, როგორც პუშუთი კეების გარდამავალ პერიოდში ხდება ხოლმე (გადახედეთ 23-ე თავს, მეპუშურობის სიტუაციებისთვის). გთხოვთ გაითვალისწინოთ, რომ ჩვენ მხოლოდ ძალიან გრძელ ციკლებზე ვსაუბრობთ – 40, 50, 60 დღე და უფრო მეტი. არ გირჩევთ 23-ე თავში მოყვანილი რჩევების გამოყენებას იმ შემთხვევაში თუ თქვენი ციკლები 25-დან 35 დღემდე გრძელდება.

რა თქმა უნდა, ყველაზე კონსერვატიული მიდგომა იქნება II ფაზის ხანგრძლივობა დააფიქსიროთ ლორწოს გამოჩენიდან III ფაზის დასაწყისამდე სიმპტო-თერმული ნიშნების მიხედვით. ასეთი გეგმა არანაირად არ არის დასაძრახი და ბევრი წყვილი იყენებს ამ პოლიტიკას. მაგრამ, სწორად ზოგიერთი წყვილი ცდილობს აბსტინენციის დღეების შემცირებას დაორსულების რისკის გარეშე. ეს შესაძლებელია თუ წყვილი აფიქსირებს გრძელ ციკლებს დაგვიანებული ოვულაციით და ძალიან გრძელ ლორწოს პერიოდებს. ქვემოთ მოყვანილი მოსაზრებები აქედან გამომდინარეა დაწერილი.

ნორმალური ციკლისას, ოვულაციას მოჰყვება ლორწოს სამი ან უფრო მეტი დღე. ერთ ან ორ დღიანი ლორწოს შემდეგ ოვულაცია იშვიათად ხდება.

სამი ან უფრო ხანგრძლივი ლორწოს პერიოდები

შემდეგი რჩევები იმის გათვალისწინებითაა დაწერილი, რომ ლორწოს პერიოდი სამი ან უფრო მეტი დღეების განმავლობაში გრძელდება.

1. აბსტინენცია ლორწოს გამოჩენის პირველ დღეს დაიწყეთ. ლორწოვანი პერიოდის ბოლო დღე პიკურ დღედ ჩათვალოთ, იმ შემთხვევაშიც კი თუ ყველა დღე ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს დღე იყო.

2. გააგრძელოთ აბსტინენცია პიკური დღის შემდეგი მეოთხე (ან მეხუთე) გამოშრობის დღემდე.

3. თუ ტემპერატურა დაბალი დარჩა, ჩათვალოთ რომ გახანგრძლივებულ I ფაზაში იმყოფებით.

4. თუ გამოშრობის პერიოდში ტემპერატურა იმატებს, დაელოდეთ III ფაზის დაწყების სიმპტო-თერმულ მანიშნებლებს.

ასეთ შემთხვევაში “გამოშრობა” შეიძლება ორ რამეს ნიშნავდეს: 1) ნამდვილად მშრალ დღეებს ან 2) დღეებს დღედ ჩათვალოთ ნაკლებად-ფერტილური ლორწოთი, რომელიც მეტად-ფერტილურ ლორწოს დღეებს მოჰყვება.

ეს რჩევა ნამდვილად რომ კონსერვატიულია. ჩვენთვის ცნობილია წყვილები, რომლებიც წესებს ლორწოს ერთ ან ორ დღიანი პერიოდისთვისაც იყენებენ, მაშინ, როდესაც ლორწოს უფრო ხანგრძლივი პერიოდებზე გქონიათ. მოდი თქვენს თვალში შეხედოთ: 48 წლის ასაკი თავისთავად ხელს უწყობს ინფერტილობას. ორი მშრალი დღისა და ხანგრძლივად დაბალი ტემპერატურების ფონზე დაორსულების შანსი საკმაოდ მცირეა, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში თუ სიმშრალეს საშვილოსნოს დახურული ყელიც ემთხვევა. არჩევანი თქვენია.

ერთ ან ორ დღიანი ლორწოს პერიოდები

როგორ მოვიქცეთ თუ მხოლოდ ერთი ან ორ დღიანი ლორწოს პერიოდები გაქვთ და მათ შორის არ დაფიქსირებულა ოთხი მშრალი დღე? შეიძლება თუ არა შევამციროთ საჭირო მშრალი დღეების რაოდენობა ასეთი მოკლე ლორწოვანი პერიოდის ფონზე? ალბათ შესაძლებელია. ეს დამოკიდებულია თქვენს გამოცდილებაზე.

უნდა შემოვიტანოთ ახალი ტერმინი: "ოვულაციური პერიოდი." ეს ტერმინი აღნიშნავს ლორწოს პერიოდს, რომელსაც მოჰყვება თერმული აღმასვლა. ეს კომბინაცია საშუალებას გაძლევთ იმსჯელოთ იმაზე, რომ ოვულაცია მოხდა.

დაუსვით საკუთარ თავს სამი შეკითხვა:

1) გრძელდებოდა თუ არა თქვენი "ოვულაციური პერიოდები" მინიმუმ ხუთი დღე? (ექვსი ან მეტი დღე უკეთესია).

2) ყოველთვის გრძელდებოდა თუ არა თქვენი "ოვულაციური პერიოდები" ორ დღეზე მეტ ხანს?

3) საკმაოდ დიდხანს გაქვთ თუ არა ერთ ან ორ დღიანი პერიოდები იმისთვის, რომ ჩათვალოთ ისინი პრემენსტრუალურად?

თუ ამ კითხვებზე თქვენი პასუხი დადებითია, შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ თქვენი ერთ და ორ დღიანი პერიოდები არ არის დაკავშირებული ოვულაციასთან. აქედან გამომდინარე, არ არის საჭირო მშრალი დღეების განმავლობაში ელოდოთ კვერცხუჯრედის დალუქვას. ასევე უნდა გაითვალისწინოთ, რომ თქვენი პერიოდები დაახლოებით ერთნაირი იქნება. ეს მისაღები დასკვნაა, იგი არ არის 100%-იანი, ისევე, როგორც არაფერი ამ ცხოვრებაში.

თუ ამ სამ კითხვაზე პასუხი დადებითია, შეიძლება შემდეგი სისტემის გამოყენება გადაწყვიტოთ:

1. ლორწოს გამოჩენის დღეებში თავი შეიკავეთ სქესობრივი ურთიერთობისგან მეორე მშრალი დღის საღამომდე.

2. ერთ ან ორ დღიანი პერიოდის შემდეგ, მეორე მშრალი დღის საღამოს ჩათვალოთ, რომ განხანგრძლივებულ I ფაზაში იმყოფებით.

ჩვენ ვერ მოვიყვანთ ვერანაირ გამოკვლევას ამ მოსაზრებების დასადასტურებლად. ზუსტად ამიტომ დასკვნები და პრინციპები, რასაც ეს მოსაზრება ეყრდნობა, საკმაოდ ფრთხილად მოვიყვანეთ – 1) ერთ ან ორ დღიანი პერიოდების განმავლობაში ოვულაციების იშვიათობა. 2) თქვენი ბოლო გამოცდილება და 3) მოსაზრება იმის შესახებ, რომ ოვულაციური პერიოდები ერთგვარი იქნება.

ვიმეორებთ: ეს პრინციპები არ უნდა გამოიყენოთ რეგულარული ციკლებისთვის; მათი მოხმარება საჭიროა მენსტრუაციასა და ოვულაციას შორის განხანგრძლივებული პერიოდებისას.

როგორც გრძელი, ისე მოკლე პერიოდების შემთხვევაში, თუ ტემპერატურა გამოშრობამდე იწყებს აღმასვლას, მიმართეთ აბსტინენციას და გამოიყენეთ ნიშნების გადაკეთის მეთოდი III ფაზის განსაზღვრად.

თუ ლორწოს გაქრობის ან ნაკლებად ფერტილური ლორწოს გარენის შემდეგ ტემპერატურა დაბალი რჩება, მაშინ შეგიძლიათ დარწმუნებით იყოთ, რომ ოვეულაცია არ მომხდარა და ისევე გახანგრძლივებულ პირველ ფაზაში იმყოფებით.

ასევე მიჰყევით I ფაზის სტანდარტულ წესებს: დილით არა, მიყოლებით დღეებში არა; ასევე გირჩევთ ლორწოზე შინაგანი დაკვირვების ჩატარებას.

ხანგრძლივი ლორწო

პრემენოპაუზის დროს, ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის ერთ-ერთ სირთულეს წარმოადგენს ლორწოს ხანგრძლივი პერიოდები, 1) ან მთელი ციკლის განაწილებაში, ან 2) მენსტრუაციასა და ოვეულაციას შორის.

• III ფაზა

თუ ლორწო მთელი ციკლის განმავლობაში გაქვთ, III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრას მანც შეძლებთ ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით.

თუ ლორწოს მონაცემები ვერაფერში გეხმარებათ, გამოიყენეთ ოთხ-დღიანი მხოლოდ ტემპერატურის წესი.

თუ შენიშნეთ ლორწოს ცვლილება, მეტად-ფერტილურიდან ნაკლებად-ფერტილურისკენ თერმულ აღმასვლასთან კომბინაციაში, გამოიყენეთ სიმპტო-თერმული წესი. ეს წესი იმ შემთხვევაშიც გაამართლებს, თუ ნაკლებად-ფერტილური ლორწო მთელი III ფაზის განმავლობაში იქნება.

• ანოვეულატორული ციკლები

თუ ანოვეულატორული ციკლები ხშირად გაქვთ, რომელთა განმავლობაშიც ლორწო ერთი პერიოდიდან მეორემდე გრძელდება, ასეთ სიტუაციაში შეიძლება კომპენტური ექიმი დაგეხმაროთ (არსებობს მდგომარეობა, რომელსაც ენდომეტრიუმის პიპერალაზია ეწოდება, რომლის დიაგნოტიკა და მკურნალობა ექიმს შეუძლია).

• I ფაზა

ლორწოს ხანგრძლივი გამოყოფა, რომელიც მენსტრუაციიდან ოვეულაციაზე და მის შემდეგაც გრძელდება, საკმაოდ რთული სიტუაციაა. ხშირ შემთხვევაში თქვენ შეძლებთ ერთმანეთისგან განასხვავოთ ნაკლებად-ფერტილური და მეტად-ფერტილური ლორწო. შემდეგ ისმის ასეთი კითხვა: შეიძლება თუ არა ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს დღეები ჩათვალოთ პირველი ფაზის დღეებად, ხოლო მეტად-ფერტილური ლორწოს დღეები გამოიყენოთ II ფაზის განსასაზღვრად? პასუხი მეტწილად დამოკიდებულია თქვენს გამოცდილებაზე.

• ძირითადი პრინციპები. 1. ჩვენ ვხელმძღვანელობთ იმ პრინციპით, რომ ლორწო თხევადია და შეუძლია საშვილოსნოს ყელიდან ჩამოედინოს. ასევე იგი იმდენად თხევადია, რომ საშუალებას აძლევს სპერმატოზოიდებს გადაადგილდნენ იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ლორწო ნაკლებად-ფერტილურია. ჩვენთვის ასეთ დღეებში განვითარებული ორსულობები უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს ელექტრონული მიკროსკოპით გადაღებული სურათები, რომლებშიც ჩანს თუ როგორ უჭირთ სპერმატოზოიდებს გადაადგილება.

2. ძირითადი მნიშვნელობა აქვს მეტად-ფერტილური ლორწოს პერიოდის ხანგრძლივობას. თუ ოვეულაცია და მეტად-ფერტილური ლორწოს გამოჩენის დღეს შორის საკმაოდ დიდი დროა, მაშინ სპერმატოზოიდები ბოლო სქესობრივი კავშირის შემდეგ ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს დღეს, ვეღარ იცოცხლებენ ოვეულაციაზე.

•• თუ პიკური დღის ჩათვლით მეტად-ფერტილური ლორწოს მხოლოდ 3 ან 4 დღე ბქონდათ, ეფიქრობთ, ნაკლებად-ფერტილური ლორწოს პრე-ოვეულატორულ დღეებში სქესობრივი ურთიერთობის შედეგად დაორსულების შანსი საკმაოდ მცირე იქნება. ჩვენ არ

ვიციტ რამდენად მცირეა ეს შანსი, მაგრამ ჩვენ თვითონ ასეთ დღეებს არ გამოვიყენებდით.

●● თუ პიკური დღის დასაწყისიდან მეტად-ფერტილური ღორწო მინიმუმ 5 ან 6 დღე გქონდათ, ჩვენი აზრით, ნაკლებად-ფერტილური ღორწოს დღეებში სქესობრივი ურთიერთობის შედეგად დაორსულების შანსი საკმაოდ მცირეა, დაახლოებით 5%-ზე ნაკლები. ეს იმის გათვალისწინებით, რომ პიკური დღე თერაპიული აღმასვლის დღეს ან უფრო ადრე დაფიქსირდა. ეს მონაცემები რაიმე გამოკვლევას არ ეყრდნობა, უბრალოდ ოველაცია იშვიათად თუ ხდება პიკურ დღემდე სამი დღით ადრე და სპერმატოზოიდები ამდენ ხანს ვერ იცოცხლებენ.

●● თუ დასაწყისიდან პიკური დღის ჩათვლით მეტად-ფერტილური ღორწო 7 ან მეტი დღის განმავლობაში გაქვთ, დაორსულების ალბათობა ნაკლებად-ფერტილური ღორწოს ბოლო დღეს მომხდარი სქესობრივი აქტის შედეგად 1%-ზე ნაკლებია, ანუ 100-დან ერთი ქალი დაორსულდება ერთი წლის ურთიერთობის შედეგად. ისევე ეყრდნობით იმას, რომ ოველაცია იშვიათად თუ ხდება პიკურ დღემდე 3 დღით ადრე და სპერმის სიცოცხლის ხანგრძლივობა ასეთი გრძელი არ არის.

ისევე ვიმეორებთ: თუ თქვენ ჩვეულებრივი ვარიაბელობის ციკლები გაქვთ ამ ყველაფერს არანაირი მნიშვნელობა არა აქვს. ჩვენ ვცდილობთ აბსტინენციის დღეები დაუშვალთ იმ წვეილს, რომელთაც ძალიან გრძელი ციკლები აქვთ, რომლებშიც: 1) ღორწოს პერიოდები მონაცვლეობს მშრალ დღეებთან 2) ფიქსირდება გახანგრძლივებული ღორწოვანი პერიოდები მენსტრუაციიდან ოველაციის ჩათვლით.

ისევე ხაზს უესვამთ ადეკვატური კვების მნიშვნელობას; აუცილებელია საკმაო რაოდენობით მიიღოთ ვიტამინი A და E იმისათვის, რომ ესტროგენის საპასუხოდ საკმაო რაოდენობის ღორწო გამოიყოს. ანუ, როდესაც ესტროგენის რაოდენობა იმატებს, სასურველია მეტი ღორწო გამოიყოს, რომ ამან მიგანიშნოთ ოველაციის მოახლოებაზე.

პრემენოპაუზის პერიოდში ძილის დროს საძინებელი ოთახის უკეთესად დაბნელებამ შესაძლოა დადებითი გავლენა მოახდინოს ციკლების არარეგულარულობაზე.

საშვილოსნოს ყელის ნიშანი

“ჩვენთვის საშვილოსნოს ყელის ნიშანი ყოველთვის ყველაზე სანდო იყო. თუ იგი მაგარია, აბსტინენცია არ არის საჭირო, თუ რბილი პირიქით, თავი უნდა შევიკავოთ.”
— ჯ.ს. CCL/NFP
მასწავლებელი

ზოგიერთმა ქალმა გვითხრა, რომ საშვილოსნოს ყელის ნიშანი ერთდღითი ნიშანია, რომელსაც პრემენოპაუზალურ პერიოდში შეიძლება დაეყრდნო. თქვენი პირადი გამოცდილება შეიძლება განსხვავდებოდეს იმისგან, რაც გვერდით სვეტშია მოყვანილი, მაგრამ მთავარი ეს არის: თუ ფერტილური წლების განმავლობაში საშვილოსნოს ყელზე დაკვირვების საკმაო გამოცდილება შეიძინეთ, ეს შეიძლება ძალიან გამოგადგეთ პრემენოპაუზალურ პერიოდში.

პერსპექტივა

ზოგიერთი წყვილისთვის, რომელიც ამ წლებში ძალიან სერიოზულად ფიქრობს ორსულობის თავიდან აცილებას, ყველა კითხვაზე ადვილი პასუხები არ არის: ამ პერიოდში შეიძლება საჭირო გახდეს ხანგრძლივი აბსტინენცია, მაგრამ, სამაგიეროდ, ნორმალური III ფაზა და მოკლე I ფაზა გექნებათ.

ასეთ პერიოდში თქვენი ურთიერთდამოკიდებულება ძალიან მნიშვნელოვანია. დიდი მნიშვნელოა აქვს იმას, რომ ორივე ცოლ-ქმარმა იზრუნოს ერთმანეთზე, გამოხატონ სიყვარული როგორც სიტყვიერად, ისე ქცევით. შეიძლება ქალის მინიშნება იმაზე, რომ სექსი არ უნდა ქმრის მიერ აღქმული იყოს, როგორც ნიშანი იმისა, რომ “მას აღარ ვუყვარვარ”. ზოგიერთ კაცს 40-50 წლის ასაკში საკმაოდ ბევრი სისუფელე აქვს გაკეთებული სექსთან დაკავშირებით. ახლა სხვა ფორმის ცოლქმრული ურთიერთობის დროა.

კარგი იქნება თუ პრობლემატურ სიტუაციებში ლოცვას მიმართავთ. იგი დაგეხმარებათ მოვლენები პერსპექტივაში დაინახოთ. პრემენოპაუზა გარდამავალი პერიოდია, იგი დაახლოებით 20 ციკლის განმავლობაში გრძელდება და წყვილების უმრავლესობა მხოლოდ მინიმალურ პრობლემებს განიცდის ამ პერიოდში.

ორსულობა პრემენოპაუზის პერიოდში

თუ ამ პერიოდში დარსულებას გადაწყვეტ უნდა გაითვალისწინოთ, რომ თქვენი შანსები გაცილებით მცირეა, ვიდრე ფერტილური წლების განმავლობაში. თუ ხანგრძლივი ციკლები ჩამოგოყალიბდათ ეს იმას ნიშნავს, რომ ოვულაცია იშვიათად ხდება. მეორე, თუ ლორწო მცირე რაოდენობით აღგენიშნებათ, ეს ხელს შეუშლის სპერმატოზოიდების გადაადგილებას. მესამე, თუ ლუთეალური ფაზა ძალიან მოკლეა, შეიძლება იმპლანტაცია ვერ მოხდეს და მუცელი მოგეშალოთ.

მეორე მხრივ, თუ ამ პერიოდში მოულოდნელად დარსულდით, მიიღეთ ეს როგორც ღმერთის მიერ ბოძებული საჩუქარი. ბევრი წყვილი მოგვიანებით საკმაოდ ბედნიერი იყო, როდესაც ღმერთის ეს საჩუქარი მიიღო.

ალბათ გეცოდინებათ, ასაკის ზრდასთან ერთად იზრდება დაუნის სინდრომის განვითარების რისკი. პესიმისტები ფიქრობენ, რომ რისკი იზრდება, ოპტიმისტები თვლიან, რომ ჯანსაღი ბავშვის ყოლის შანსი 98%-ია. დანიური გამოკვლევის მიხედვით, დაუნის სინდრომის განვითარების რისკი იზრდება მაშინ, თუ დედის ასაკი 35 წელზე ზევითაა და ერთ-ერთ შშმბავშვს მანაც აქვს ეს გენეტიკური დარღვევა. მაგრამ, რისკ ჯგუფში შემთხვევათა სიხშირე იყო 1.2%, ხოლო ნორმალურ ჯგუფში 1.4%.²³ ცნობილმა გენეტიკოსმა, ჯერომ ლეჟონიმ დასვა საკითხი იმის შესახებ, თუ რამდენად “ხშირად უნდადებთ უფროს ქალებს მონგოლოიდური ტიპის ბავშვები”. შეიძლება ის წარმოდგენილი, რომლებიც ამ საკითხის გარშემო არსებობს, ბოლომდე სწორი არ იყოს. გარდა ამისა, “დაუნი ბავშვების 80% ახალგაზრდა დედებს უნდადებთ” (35 წელს ქვეით).²⁵ ექიმ ჯ.ს. ვილკეს მიხედვით:

დედის ასაკი 30 წელი, 99.9% ბავშვებს სინდრომი არ აღენიშნებათ;

დედის ასაკი 36 წელი, 99.6% ბავშვებს სინდრომი არ აღენიშნებათ;

დედის ასაკი 40 წელი, 99.1% ბავშვებს სინდრომი არ აღენიშნებათ;

მეორე მხრივ, შეიძლება პრემენოპაუზალურ პერიოდში დაბადებული ბავშვი ძალიან ჭკვიანი აღმოჩნდეს, ხოლო თქვენ თქვენი გამოცდილებით უფრო ბრძენი და უკეთესი მშობლები იქნებით.

თვითდაჯერებულობა

ყველაფერთან ერთად იყავით თვითდაჯერებულნი. თუ სიმპტომთერმულ მეთოდს წლების განმავლობაში იყენებდით, ერთი დღის განმავლობაში ნამდვილად არ დაგაიწყდებათ. თქვენ შეისწავლეთ თქვენი ნაყოფიერების ამოცნობის სისტემა და ცვლილებების ამ მოკლე პერიოდის განმავლობაში ეს გამოცდილება ძალიან გამოავადებათ.

თუ ცვლილებები საკმაოდ რთულად წარმართება, ცდუნებას არ აძვეთ და სტერილიზაციაზე ან კონტრაცეპციაზე არ დათანხმდეთ. გახსოვდეთ რას გეასწავლის იესო:

“შედით ვიწრო კარიბჭით, ვინაიდან ფართოა კარიბჭე და განიერია გზა, რომელსაც დადუპეისაკენ მიჰყავს, და მრავალნი დადიან მასზე. ვინაიდან ვიწროა კარიბჭე და ვიწროა გზა, რომელსაც სიცოცხლისაკენ მიჰყავს, და მცირედნი პოუვებენ მას.”

(მათე 7:13-14)

პრაქტიკული თვალსაზრისითაც, რა საჭიროა ასეთი ძნელი უკიდურესი ზომების მიღება მაშინ, როდესაც მენოპაუზა მოახლოებულია? შესთხოვეთ უფალს დახმარებისთვის; ამდენი წლის უბიწოების შემდეგ ნუ შესცობავთ მენოპაუზის დადგომამდე.

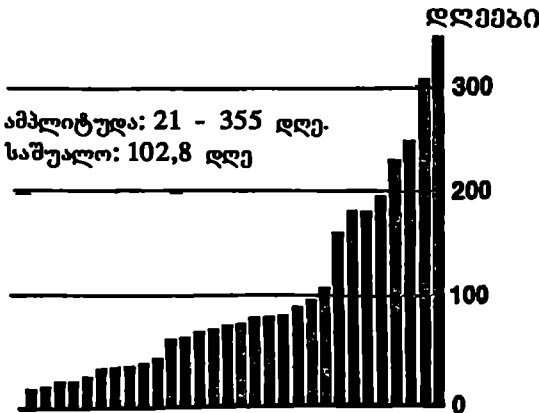
ნუ შეგეშინდებათ. გჯეროდეთ უფლის. მან შეგექმნა ისეთები, როგორებიც ვართ და მისი მიზანი მხოლოდ ჩვენს ბედნიერებას ემსახურება. ასე რომ, პრემენოპაუზის პერიოდი თქვენი სულიერი ზრდის პერიოდი იყო.

5. მენოპაუზის დასაწყისი

როგორ უნდა მიხედეთ, რომ მენოპაუზა დადგა და ნაყოფიერება არასდროს დაგიბრუნდებათ? ამ შემთხვევაში გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება მენსტრუაციის შეწყვეტას.

“მენსტრუალურ ციკლში” ექიმმა რუდოლფ ვოლმანმა გრაფიკულად გამოსახა 32 ქალის ბოლო მენსტრუალური ციკლის სიგრძე²⁷ (იხ. სურ. 312). აქედან:

- 22 მათგანის ბოლო ციკლი 100 დღე გაგრძელდა,
- 5 ქალს ჰქონდა 100-199 დღის ხანგრძლივობის ციკლი.
- 3-ს 200-250 დღის ხანგრძლივობის.
- 1 მათგანს 300 დღეზე მეტი.
- 1-ს 355 დღე.



სურ 312

მენოპაუზამდელი ბოლო ციკლების ხანგრძლივობა 32 ქალში

რუდილფ ვოლმანისგან M.D., “მენსტრუალური ციკლი”, 1977 ავტორისა და გამომცემლის ნუ ბართით, ვ.ბ. საუნდერსი, ფილადელფია PA 19105

ასე რომ, ამ მაგალითის მიხედვით, იმის შემდეგ, რაც ბოლო მენსტრუალური ციკლიდან ექვსი თვე გავა, ახალი მენსტრუალური ციკლის განვითარების ალბათობა 22%-ია (7 32-დან). რვა თვის შემდეგ შანსი 9%-მდე მცირდება (3 32-დან). ათი თვის შემდეგ (304 დღე) მხოლოდ 3% (1 32-დან). ერთი წლის შემდეგ, ეოლმანის გამოკვლევის მიხედვით, ციკლის განვითარების შანსი ნულის ტოლია.

შედარებითი უნაყოფობა

მენოპაუზის დადგომამდე ერთი წლით ადრე ნაყოფიერება ძალიან მცირდება, ამიტომ ამ დროს დაორსულება ისევე იშვიათია, როგორც მენსტრუალური ციკლის განვითარება.

• პრაქტიკული რჩევა

ექიმები ეუბნებიან ქალებს, რომ იმის შემდეგ რაც ექვსი თვის განმავლობაში მათ ციკლები აღარ აქვთ, მენოპაუზა დამდგარია. ჩვენ დავამატებდით: ექვსი თვის ამენორეის შემდეგ გააგრძელეთ ტემპერატურისა და ლორწოს მონაცემების დაფიქსირება კიდევ ექვსი თვის განმავლობაში. ლორწოვანი გამონადენი ამ პერიოდში (მართალია წინასწარ არასდროს არ იცით, რომელი ციკლი იქნება ბოლო) ძალიან მცირეა, მაგრამ თუ იგი დააფიქსირეთ, თავი შეიკავეთ სქესობრივი კავშირისგან ლორწოს გამოყოფის პერიოდში და მისი შემდგომი ხუთი მშრალი დღის განმავლობაში. თუ გამოშრობის პერიოდში ტემპერატურა აიწვეს, დაელოდეთ სიმპტომ-თერმული ნიშნების მიხედვით III ფაზის დადგომას.

მენოპაუზის დადგომის შემდეგ თქვენი ტემპერატურული მრუდი ცვალებადი იქნება, ზოგჯერ ერთდღიანი მაღალი ან დაბალი ტემპერატურებით.

ბოლო ციკლიდან 12 თვის შემდეგ შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ 12 თვის განმავლობაში მენოპაუზაში იმყოფებით. თქვენი ნაყოფიერი წლები დამთავრდა.

სულიერი აბსტინენცია

მენოპაუზის პერიოდში არ არის აუცილებელი ორსულობის თავიდან აცილების მიზნით აბსტინენცია. მაგრამ არსებობს სხვა უფრო მნიშვნელოვანი მიზეზი.

აბსტინენცია აბსოლუტურად ნებითი, არაეგოისტური მიზნებით გამსჭვალული, ლოცვისა და მარხვის თავისებური ფორმაა. ამის გაკეთება ნებისმიერ დროს შეიძლება. ზოგიერთი წყვილი ამას ყოველ წელს დიდმარხვას უკავშირებს.

მენოპაუზაში მყოფ წყვილებს არ მოუწოდებთ გძირული და ხანგრძლივი აბსტინენციისკენ. უბრალოდ, პერიოდული ნებითი აბსტინენცია თავისებური წელილია სიცოცხლისა და სიყვარულის მხარდასაჭერად.

იესომ თვითონ გვიჩვენა იმის მაგალითი, რომ ლოცვა და მარხვა პირველი და ყველაზე ეფექტური იარაღია ბოროტების დასამარცხებლად (მათე 4:1-11). იგი ასწავლიდა თავის მოციქულებს, რომ მხოლოდ ლოცვითა და მარხვით არის შესაძლებელი ზოგიერთი დემონის განდევნა (მარკოზი 9:29).

მოდით ვიპოვოთ საკუთარ თავებში ძალა ლოცვისათვის, რომელიც დაანგრევს ბოროტებისა და ტყუილის კედლებს; კედლებს, რომლებიც უამრავ ადამიანს სიმართლეს უმაღლავს. იქნებ ამ ძალად შემოაბრუნოს მათი გულები სიცოცხლისა და სიყვარულისკენ.

პითხვები თვითშემოწმებისათვის: თავი 31

1. სწორია ___ არასწორია ___ მენოპაუზის დროს საკერძოებში მთლიანად წყდება ოვულაციის პროცესი.
2. სწორია___ არასწორია ___ მენოპაუზა მაშინ დგება, როდესაც ციკლები აბსოლუტურად წყდება.
3. მენოპაუზამდელი ყველაზე დიდი ციკლი, რომელიც ექიმმა ვოლმანმა დააფიქსირა გრძელდებოდა _____ დღე.
4. მენოპაუზამდელი ციკლის საშუალო ხანგრძლივობა, რომელიც ექიმმა ვოლმანმა დააფიქსირა იყო _____ დღე.
5. გარდამავალი პერიოდის რეგულარულ ციკლებსა და მენოპაუზას ეწოდება _____
6. ეს გარდამავალი პერიოდი დაახლოებით _____ ციკლი გრძელდება.
7. სწორია___ არასწორია ___ პრემენოპაუზისას ზოგჯერ ფიქსირდება ხოლმე ისეთი მოკლე ციკლები, როგორცაა 13 და 17 დღიანი ციკლები.
8. სწორია ___ არასწორია ___ პრემენოპაუზა ჩვეულებრივ მაღალნაყოფიერი პერიოდია.
9. მენოპაუზის დადგომისას და მის შემდეგ, _____ ჯირკვლები გამოყოფენ ხოლმე ესტროგენისმაგვარ ჰორმონს, რომელიც ამ ჰორმონის ნაკლებობას აესხება.
10. სწორია ___ არასწორია ___ დიდი რაოდენობით მარილის მიღებამ შესაძლოა გამოიწვიოს ნატრიუმის ორგანიზმიდან კარგვა, რომელიც, თავის მხრივ, აუცილებელია თირკმელზედა ჯირკვლების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის.
11. აბსოლუტურად უმარილო დიეტამ შეიძლება გამოიწვიოს _____ დეფიციტი. (რომლის შევსებაც შესაძლებელია სხვა გზით, მაგალითად, ზღვის პროდუქტის ან კელპის ტაბლეტები მიღებით).
12. გრძელი პრემენოპაუზალური ციკლების დროს, ღორწონს მონაცემების ადექვატური გამოყენება ძირითადად დამოკიდებულია თქვენი გამოცდილების ორ ფაქტორზე:
 - ა) _____
 - ბ) _____
13. გახანგრძლივებული დაბალი ტემპერატურა იმაზე მივითითებთ, რომ
 - ა) _____
 - ბ) _____
14. სწორია ___ არასწორია ___ პრემენოპაუზის პერიოდში შეიძლება გაიზარდოს ანოვულატორული ციკლების სიხშირე.
15. პრემენოპაუზისას, თუ ორსულობის თავიდან აცილება გსურთ, მენსტრუაციისას არ უნდა გქონდეთ სქესობრივი კავშირი _____ დღის შემდეგ; ამ დღის შემდეგ შეგიძლიათ გა-

მოიყენოთ 21/20 დღის, ბოლო მშრალი დღის, ან დოჰურინგის წესი თუ მენსტრუაციის შემდეგ დაფიქსირდება _____ დღეები.

პასუხები:

1. სწორია; 2. სწორია; 3. 355; 4. 102.8 დღე ანუ 14.5 კეირა; 5. პრემენოპაუზა; 6. 20; 7. სწორია; 8. არასწორია; 9. თირკმელზედა; 10. სწორია; 11. იოდი; 12. ა) გრძელი ციკლები ლორწოვანი პერიოდებით. ბ) თქვენი ოვულაციური პერიოდების სიგრძე; 13. ა) არ გქონიათ ოვულაცია. ბ) არ ხართ ორსულად; 14. სწორია; 15. სამი . . . მშრალი;

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) Alan E. Treloar. "Predicting the close of menstrual life." in A.M. Voda, M. Dinnerstein, and S. O'Donnell, eds.. *Changing perspective on menopause* (Austin: University of Texas Press, 1982) 289-304. Referred to in Ann M. Voda and Theresa George. "Menopause." Chapter 3 in *Annual Review of Nursing Research, Vol. 4* (Springer Publishing, 1986) 65.
- (2) Ann M. Voda. (იხ. ზემოთ) 64.
- (3) P.A. van Keep. *The climacteric in different cultural contexts.* *The Climacteric: An Update: proceedings of the 4th Jan Pal'yen symposium: European conference on the menopause, Antwerp, 1-2 Sept 1983* (Boston: MTP Press, 1984) 11-18.
- (4) Howard L. Judd, M.D., "Menopause and postmenopause," *Current Obstetric and Gynecologic Diagnosis and Treatment*, eds. M.L. Pennell and R.C. Benson (Nonvalk. CT: Appleton and Lange, 1987) 959.
- (5) Glen Meicalf, M.D., "The approach to the menopause." *ACNFP Newsletter* 16:3 (June-September 1991) 5.
- (6) P.A. van Keep, W.H. Utian, and A. Vermeulen, eds.. *The Controversial Climacteric* (Lancaster, England: M.T.P. Press, 1982). A.E. Treolar (1982). Referred to by Voda, (1986) 65.
- (7) Voda (1986) 65.
- (8) Voda (1986) 64.
- (9) Rudolph F. Vollman, M.D.. *The Menstrual Cycle* (Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1977) 26.
- (10) Judd, 960.
- (11) H.P. Dunn, M.D., *The Doctor and Christian Marriage* (New York: Alba House, 1992) 27.
- (12) William J. Bologna, R.Ph.. "Genitourinary problems associated with menopause," *Drug Store News* (22 January 1990) IP24.
- (13) Kurt W. Donsbach. Ph.D.. *Menopause* (Huntington Beach. CA: Int'l Institute on Natural Health Sciences, 1979) 7-8.
- (14) Judd, 962.
- (15) Ellen Grant, M.D., *Sexual Chemistry: Understanding Your Hormones, the PIII and HRT* (Toronto: Reed Books Ltd., 1994). Grant believes that proper nutrition and exercise provide the best way to avoid menopausal osteoporosis.
- (16) Graham A. Colditz, Susan E. Hankinson and nine others. *The use of estrogens and progestins and the risk of breast cancer in postmenopausal women.* *New England Journal of Medicine*, 332:24 (June 15, 1995) 1589-1593.
- (17) Janet L. Stanford, Ph.D. and five others, "Combined estrogen and progestin hormone replacement therapy in relation to risk of breast cancer in middle-aged women." *JAMA* 274:2 (12 July 1995) 137-142.
- (18) "Menopause," *Newsweek*. 25 May 1992. 71.
- (19) Lila Nachugall, M.D., quoted in "Menopause" above, 81.
- (20) Louis Henry, "Some data on natural fertility." *Eugenics Quarterly* (1961) 8: 81-91.
- (21) Jane Menken and Ulla Larsen. "Fertility rates and aging." *Aging, Reproduction and the Climacteric*, eds. Luigi Mastroianni and Alvin Paulsen (New York: Plenum. 1986) 152.
- (22) Menken and Larsen. 1986. 156.
- (23) John Philip et al., "Should the indications for prenatal chromosome analysis be changed?" *British Medical Journal* (29 October 1977) 1117-1119.
- (24) Cincinnati Right to Life News, J.C. Wilike, M.D., ed., July 1978. According to Barbara Wilike, R.N., Dr. Lejeune (d. 1994) who was known for his work in Down's Syndrome, was convinced that there is no correlation between the mother's age and Down's Syndrome.
- (25) Adams et al., "Down's Syndrome, recent trends." *JAMA* 246:7 (14 August 1981) 758-760. Quoted in Dr. and Mrs. J.C. Wilike. *Abortion: Questions and Answers*, 1966 revision, (Hayes: Cincinnati, 1988) 213.
- (26) Wilike, 213.
- (27) Vollman. 24.
- (28) John Paul II. *Evangelium Vitae* (St. Peter s in Rome, 25 March 1995) n. 100.

32

პრე-მენსტრუალური სინდრომი და ოჯახის ბუნებრივი დაბეზმვა

ჩვენ არ ვამტკიცებთ, რომ ვართ პრე-მენსტრუალური სინდრომის (პმს) ყველა ტიპის ექსპერტები, მაგრამ გაგაჩნია გარკვეული ცოდნა, რომელიც შეგვიძლია გაგიზიაროთ.

რა არის პმს?

პმს კლინიკური გამოვლენის მიხედვით 4 კლასად იყოფა:

პმს-A: ნერვული დაძაბულობა, გუნება-განწყობილების ცვლილება, გაღიზიანებადობა და შფოთვა.

პმს-B: წონაში მომატება, კიდურების შეშუპება, მკერდის მტკივნეულობა და მუცლის შებერვა.

პმს-C: მადის მომატება, ტკბილეულობის სურვილი, საერთო სისუსტე, თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა და გულისცემის გაძლიერება.

პმს-D: დეპრესიული გუნება-განწყობილება, გულმაევიწყობა, ტირილი და უძილობა.

რა იწვევს პმს-ს?

მერილინ შენონი წიგნში “ნაყოფიერება, ციკლები და კვება,” პმს-ს განვითარების 6 შესაძლო მიზეზს გამოყოფს:¹

1. არანორმალური ღუთვალური ფუნქცია
2. სითხის ჭარბად შეკავება
3. ჰიპოგლიკემია
4. ჰორმონ პროლაქტინის მომატებული დონე
5. ვიტამინ E-ს დეფიციტი
6. კოფეინის მოხმარება

როგორ შევამციროთ პმს-ს სიმპტომატიკა?

ზემთ მოყვანილი ექვსი შესაძლო მიზეზი “თავისთავად” არ ვითარდება. მათი განვითარებისათვის არსებობს ხელშემწყობი ფაქტორები. ის, თუ რით იკვებებით და რით არ იკვებებით, კავშირშია თითოეულ ამ მიზეზთან. მაგრამ იმედის მომცემია ის გარემოება, რომ თქვენ შეგიძლიათ შეამციროთ პმს-ს გამოვლენა წამლების მიღების გარეშეც.

აბრაჰამის მიდგომა

ექიმმა გაი აბრაჰამმა შეიმუშავა ორმაგი კვებითი სტრატეგია ამს-ს სიმპტომების შემცირების მიზნით – კვებითი გაიდლაინები და დიეტური კვებითი დანამატები. მან თავისი გაიდლაინი ჩამოაყალიბა შემდეგნაირად:

ექიმ აბრაჰამის კვებითი გაიდლაინი ამს-სთვის:

- შეზღუდეთ შემდეგი საკვები პროდუქტების მიღება: რაფინირებული შაქარი (< 5 ჩაის კოეზი დღეში), მარილი (< 3 გრამი დღეში), წითელი ხორცი (< 85 გ დღეში), ალკოჰოლი (< 30 გ დღეში), ყავა, ჩაი და შოკოლადი.
- შეზღუდეთ თამბაქოს წევა.
- შეზღუდეთ ცილების მიღება - < სხეულის წონის 1 კგ-ზე 1 გ.
- უპირატესობა მიანიჭეთ თევზს, შინაურ ფრინველს და მარცვლეულს, როგორც ცილების წყაროს.
- რძის პროდუქტები არ მიიღოთ დღეში 2-ჯერზე მეტად.
- შეზღუდეთ ცხიმების, განსაკუთრებით ნაჯერ ცხიმების და საკვებში გამოყენებული ცხიმების მიღება (საერთო კალორიების 20%-ზე ნაკლები).
- გაზარდეთ რთული ნახშირწყლების მიღება (საერთო კალორიების 60-70 %).
- გაზარდეთ მწვანილის, მარცვლეულის მიღება.
- გაზარდეთ cis-linoley-ის მჟავის შემცველი საკვების მიღება. (მზესუმზირას ზეთი კარგი წყაროა). {1-2 სუფრის კოეზი არა-რაფინირებული ზეთი დღეში, გაცხელების გარეშე, საღათთან ერთად – შენონი.}

სხვაგვარი მიდგომა

ექიმ აბრაჰამის უფასო ბუკლეტი ამს-ს შესახებ ფიზიკურ ვარჯიშებსაც ეხება. ჩვენ აგრეთვე შეგებდებით (სამწუხაროდ, სახელწოდებას ვერ ვისვენებთ) ოთხ-საფეხურიანი პროგრამა, რომელიც მოიცავდა ფიზიკურ ვარჯიშებს ისევე, როგორც დიეტას. ჩვენ არ ვიცით, თუ როგორ უნდა მოახერხოს ჩვილი ბავშვის დედამ აბანოში ხანგრძლივად ყოფნა, მაგრამ მაინც გაწვდით ამ ინფორმაციას, იქნებ სასარგებლო აღმოჩნდეს.

1. დღეში ორჯერ ნახევარსაათიანი ვარჯიში ჰაერზე, არა მხოლოდ სიმპტომების არსებობის პერიოდში;
2. მოსვენება სიმპტომების არსებობის პერიოდში – აბანოში ხანგრძლივად ყოფნა ან სეირნობა;
3. საკვების მცირე ულუფებით მიღება დღეში 6-ჯერ, სიმპტომების არსებობის პერიოდში;
4. ბუნებრივი ვიტამინ E-ს და ვიტამინ B₆-ის მიღება სიმპტომების არსებობის პერიოდში.

სხვა მკვლევარებმა აღმოაჩინეს, რომ ბუნებრივი ვიტამინ E-ს მიღება ამცირებს ამს-ს ოთხი სიმპტომატიკიდან სამის – A-ს, C-ს და D-ს გამოვლენას. ისინი გვირჩევენ 300 – 400 I.U. ვიტამინ E-ს შემცველი საკვების და 100მგ ვიტამინ B₆-ის მიღებას სიმპტომების არსებობის პერიოდში.

ერთი რამ აშკარაა. თქვენს კვებით რაციონს შეუძლია გავლენა მოახდინოს თქვენს ჯანმრთელობაზე.

ექიმმა აბრაჰამმა აგრეთვე შეიმუშავა კვებითი დანამატი – ოპტივითი, რომელიც შეიცავს იმ ვიტამინთა და ელემენტოვანობის ბალანსს, რაც მან რეპროდუქტიული სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის საჭიროდ მიიჩნია. შეუძობს ეს ორმხრივი მუშაუბა? შენონი ამბობს:

არცთუ ისე იშვიათად მესმის ჩემი ობდის მოწვევისაგან და უნივერსიტეტის სტუდენტებისაგან, რომ მათ სცადეს ოპტივითის და კვებითი გაიდლაინის გამოყენება და ერთი თვის შემდეგ შეამჩნიეს გუნება-განწყობილების გაუმჯობესება და ენერჯის მომატება.

საკამათო საკითხია, სინთეტური ვიტამინ E-ს მიღება სჯობს თუ ბუნებრივის. იარღივე „მ“ აღნიშვნა მიუთითებს, რომ ის სინთეტურ ინგრედიენტებს შეიცავს. ჩვენ ამ კამათს აქვერ გადავჭრით. გადაწვ მებოლების მიღება თქვენ თვითონვე მოგიწევთ თქვენი შემდგომი გამოცდილების საფუძველზე.

ნაყოფიერებასა და პმს-ს სიმპტომებზე. ექიმებიც კი, რომლებიც მედიკამენტოზურ მიდგომას ანიჭებენ უპირატესობას, აფრთხილებენ თავიანთ პაციენტებს, რომ შეწყვიტონ კოფეინის მიღება.

ჩვენთვის აშკარაა ისიც, რომ თუ თქვენ პმს-ს სიმპტომები გაქვთ, უნდა შეინჯაველთ კვებითი მიდგომა შემდგომში ნაყოფიერების, ციკლების და კვების წესის გაუმჯობესებისთვის.

დალტონის მიდგომა

ექიმ კატერინა დალტონის სახელი ცნობილია პმს-ის ბუნებრივი პროგესტერონის სუპოზიტორებით მკურნალობის მისი პიონერული შრომების გამო, 50-იან წლებში. თუ გსურთ მისი მეთოდის შესწავლა, წაიკითხეთ მისი წიგნი *“თვეში ერთხელ”*.⁴ ჩვენ აქ მხოლოდ მცირე კომენტარით შემოვიფარგლებით.

1. ბუნებრივი პროგესტერონით მკურნალობის მეთოდი მეტად ძვირადღირებულია.
2. მკურნალობის ეს მეთოდი საკამათოა – სხვა მეცნიერებს არ განუმეორებიათ მისი შედეგები. ინტერესი მის მიმართ თითქმის სრულიად დაკარგულია.
3. ამ მეთოდის გამოყენებისას არ დაიწყეთ მკურნალობა სანამ სამი მაღალი ტემპერატურული მონაცემი არ გექნებათ. სუპოზიტორის პროგესტერონი გამოიწვევს ტემპერატურის მომატებას, ამიტომ თქვენ მანამდე გჭირდებათ სამი “შეუცვლელი” მაღალი ტემპერატურული მონაცემი სიმპტომ-თერმული მეთოდით III ფაზის დასაწყისის განსაზღვრის მიზნით.
4. ბუნებრივი თერმული აღმასვლის მე-3 დღემდე მოცდისას, თქვენ აღწევთ ორ მიზანს: 1) იწყებთ მის გამოყენებას მხოლოდ მაშინ, თუ თქვენი ყვითელი სხეული გამოიმუშავებს მცირე რაოდენობით პროგესტერონს, და 2) გამოიცხადებთ ოველაციამდე პროგესტერონის მიღებას, რადგანაც მას აქვს აბორტგამომწვევი თვისება. ანუ თუ ქალი ბრმად მიჰყვება წესს “დაიწყეთ მე-15 დღეს”, ეს შესაძლოა ოველაციის წინ აღმოჩნდეს იმ ციკლებში, სადაც დაგვიანებული ოველაცია აღინიშნება.

ჩვენი აზრით, ძვირადღირებული ფარმაკოლოგიური მკურნალობის დაწყების წინ ქალებმა ჯერ დიეტის და ფიზიკური ვარჯიშების შესაძლებლობები უნდა ამოწიონ.

NFP (ობდ) და პმს

სიმპტომ-თერმული მეთოდი უმჯობესია გამოიყენოს ყველა იმ ქალმა, რომელსაც პმს-ს სიმპტომები აღენიშნება. ნაყოფიერების ციკლებში ასეთი გათვითცნობიერება აუცილებელია იმის გასაზრებლად, თუ ციკლის რომელ მონაკვეთში იმყოფებით, რომელი პორმონები დომინირებენ ამ დროს და რატომ გრძნობთ თავს ასე დღეს და სხვაგვარად ხვალ.

ამ თავში ჩვენ კიდევ ერთხელ გავეუსეთ ხაზი იმას, თუ რამხელა მნიშვნელობა აქვს კვების წესს ციკლების ნიმუშის ჩამოყალიბებაში. ყველაფერი, რაც ჩვენ ენახეთ პმს შესახებ, გვიჩვენებს, რომ შესაბამისი კვება და ფიზიკური ვარჯიში მისი სიმპტომების გამოვლენის შემცირების საუკეთესო საშუალებებია.

ჩვენ აგრეთვე შეგახსენებთ ბალანსის აუცილებლობას. მაგ. წყლის შეკავება ლუთეალური ფაზის დროს პმს გამოვლენების ნაწილობრივ მიზეზად არის მიჩნეული. მარილის და შაქრის მიღების მკვეთრი შეზღუდვა შეამცირებს წყლის შეკავებას. თუმცა, თუ თქვენ სრულად შეზღუდავთ იოდირებული მარილის მიღებას, იოდის სხვა წყარო დაგჭირდებათ ფარისებრი ჯირკვლის უკმარისობის და ციკლების ახარეგულარულობის თავიდან ასაცილებლად. ზღვის პროდუქტები სწორედ ასეთი წყაროა.

შეს გართობა არ არის, მაგრამ თქვენ მიერ თქვენი ციკლების არსის ცოდნა, მართებული კვების და ფიზიკური ვარჯიშის აუცილებლობის ცოდნა უფრო მაღლა გააყენებთ იმ ქალებთან შედარებით, რომელთაც წარმოდგენა არ აქვთ, თუ რატომ გრძნობენ თავს ასე და არ იციან როგორ მოიქცნენ ამ სიტუაციაში.

ლიტერატურა და მითითებები

- (1) Shannon, 48-51..
- (2) Guy Abraham, M.D., "Nutritional factors in the etiology of premenstrual tension syndromes, *Journal of Reproductive Medicine* 28 (1983) 458. Quoted in Shannon, 51-52.
- (3) Shannon, 53.
- (4) Katherina Dalton, M.D., *Once a Month* 4th U.S. edition (Claremont, CA: Hunter House, 1990).

ტერმინთა განმარტებითი ლექსიკონი

აბორტი. ორსულობის ნაადრევი შეწყვეტა განაყოფიერებიდან – ორსულობამდე ნებისმიერ მონაკვეთში. სპონტანური აბორტი თვითნებურად, ბუნებრივად ვითარდება, ხოლო ხელოვნური კი ადამიანის ჩარევის შედეგად – ჩანასახის/ნაყოფის გამანადგურებელი ხელსაწყოების, მედიკამენტების თუ სხვათა გამოყენებით.

აბორტბამომწვევი. აბორტის გამომწვევი თვისების მქონე ხელსაწყო ან პრეპარატი.

აბსტინენცია. სექსთან მიმართებაში ის განიხილება, როგორც სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება, ხოლო წმინდა აბსტინენცია კი გულისხმობს ყველა იმ ქმედებისგან თავშეკავებას, რაც იწვევს აღგზნებას ან ორგაზმს.

ამენორეა. მენსტრუალური პერიოდების ხანგრძლივად არარსებობა.

ანოვულატორული. ოვულაციის გარეშე; ციკლი, რომლის დროსაც ოვულაცია არ აღიწერება, ანოვულატორულია.

ბაზალური ტემპერატურა. ადამიანის სხეულის ტემპერატურა მოსვენებულ მდგომარეობაში, რომელიც არ არის შეცვლილი ფიზიკური აქტივობით, საკვებით ან სასმელით.

ბილინგვის მითითება. იხ. მხოლოდ ლორწოს მეთოდი.

ბაზმითილი ბამოშრობის პროცესი. პიკური დღის შემდგომი გამოშრობის პროცესის უჩვეულო ნიმუში. იხ. თავი 27.

ბაზმითილი პიკი. პიკური დღის შემდგომი გამოშრობის პროცესის უჩვეულო ნიმუში. იხ. თავი 25.

ბინამკოლობი. ექიმით, რომელიც სპეციალიზებულია ქალის სასქესო ორგანოთა დაავადებების პროფილაქტიკასა და მკურნალობაში.

ბინამკობა. კონტრაცეფციული ხელსაწყო, რომელიც თავსდება საშოში და ფარავს საშვილოსნოს ყელს, რაც აფერხებს მასში სპერმატოზოიდების შეღწევას.

ბინამკობის ტემპერატურა. 24 საათის განმავლობაში ყველაზე ხანგრძლივი და სრულფასოვანი ძილის შემდგომ გაღვიძებისას გაზომილი ტემპერატურა; ჩვეულებრივ, დღით გაღვიძებისთანავე გაზომილი ტემპერატურა.

ბინამკობა. ძლიერ მტკივნეული მენსტრუალური პერიოდი.

მაკულაცია. სპერმის (თესლის) გადმონთხევა პენისიდან.

მენოპაუზული ჰორმონალური. ჯირკვლები, რომლებიც სისხლში გამოყოფენ ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს, ორგანიზმის მეტაბოლიზმის და სხვ. ფუნქციების კონტროლის მიზნით.

მენოპაუზური. საშვილოსნოს შიდა შრე, რომელიც ვითარდება ყოველი ციკლის პერიოდში და განაყოფიერების არარსებობისას გამოიყოფა მენსტრუაციის სახით.

მეზოციტოზი. საშოს შესაღლის ცალმხრივი გაკვეთა მშობიარობის დროს შორისის დიდი ნახევების ასაცილებლად.

მეტროგინი. პირმონი, რომელიც განაპირობებს საშვილოსნოს ყელის ცვლილებებს, საშვილოსნოს ყელის ლორწოს გამომუშავებას და ენდომეტრიუმის განვითარებას.

მეტროპიური (საშვილო(სნოსებარე) ორსულობა). ორსულობის სახე, როდესაც იმპლანტაცია ხდება საშვილოსნოს ღრუს გარეთ, მაგ, ფალოპის მილებში.

ვაგინა. საშო; ქალის სასქესო აპარატის ნაწილი, კუნთოვანი მილი საშვილოსნოდან ეულეამდე.
ვაგინალური ტაშები და **შელეები.** ქიმიური კონტრაცეპტიული საშუალებები, რომლებიც საკრემატოზოიდების მოკვლის მიზნით კოიტუსამდე თავსდება ვაგინაში.
ვულვა. საშოს გარეთა ნაწილი, რომელიც მოიცავს სასიცოცხლო ბაგეებსაც.

თერმული აღმასვლა. სამი ან მეტი ტემპერატურული მონაცემის აღმასვლა LTL-დან HTL-მდე (ტემპერატურის მაღალ დონემდე), ოფულაციის შემდგომ.
თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურა (ტემპერატურული მონაცემი) 6 დღის შესაბამისი ვარგისი "დაბალი" ტემპერატურული მონაცემი, რომელთაც მოსდევს თერმული აღმასვლა. ეს 6 ტემპერატურული მონაცემი ქმნის LTL-ს, ანუ "ტემპერატურის დაბალ დონეს".

იმპლანტაცია. ახალი სიცოცხლის – განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის ჩანერგვა ენდომეტრიუმში.
იმპლანტაცია. სქესობრივი უძლურება, კოიტუსის მიზნით ვრეკციის შეუძლებლობა.
ინფორტილიტა. უნაყოფობა; ქალის უუნარობა დაორსულდეს ან კაცის უუნარობა - გაანაყოფიეროს კვერცხუჯრედი.

კლიმაქტერული პერიოდი. მენოპაუზის წინამორბედი პორმონალური ცვლილებების პერიოდი ქალის ორგანიზმში, რასაც მოჰყვება ბოლო მენსტრუაცია.
კოიტუსი. ლათინური ტერმინია, ნიშნავს სქესობრივ კავშირს.
კოიტუს ინტრაპატუს. სქესობრივი კავშირის ფორმა, როდესაც ეაკულაცია ხდება საშოს გარეთ. იხ. ონანიზმი.
კონტრაცეფციის. ჩასახვის აცილება ხელოენური საშუალებებით (პრევენეტივით, ქიმიური ნივთიერებებით და სხვ.)
კონტრაცეპტიული აბები. შობადობის კონტროლისათვის მისაღები აბები, რომლებსაც აქვთ კონტრაცეპტიული (ან აბორტის გამომწვევი) თვისება.
კონტრაცეპტივები. ქიმიური და სხვ. საშუალებები, რომლებიც გამოიყენება კონტრაცეფციისათვის.

ლბაია. ქალის გარეთა სასქესო ორგანოების ნაწილი - სასიცოცხლო ბაგეები.
ლბატაცია. სარძევე ჯირკვლების მიერ რძის გამომუშავება და გამოყოფა.
ლიბიდო. სქესობრივი ღრთლვა.
ლიბინიზმი. საშვილოსნოს ღრუდან მშობიარობის შემდგომი გამონადენი. ზშირად სისხლიანი და გრძელდება რამდენიმე კვირას.
ლორწო. წყლისებრი, სრიალა ნივთიერება, რომელიც გამოიყოფა სხეადასხვა ჯირკვლების მიერ. იხ. საშვილოსნოს ყელის ლორწო.
ლორწოს პერიოდი. საშვილოსნოს ყელის ლორწოს არსებობის პერიოდი გამოყოფის დაწყებიდან პიკურ დღემდე. ან, ლორწოს არსებობის პერიოდი მისი გამოყოფის დაწყების პირველი დღიდან – გამოყოფის შეწყვეტის ბოლო დღემდე.
ლუთინალური ფაზა. მენსტრუალური ციკლის პოსტ-ოვულაციური ფაზა, რომლის დროსაც დომინირებს ყვითელი სხეულის პორმონი – პროგესტერონი. ტემპერატურული მონაცემების მიხედვით, ის იწყება მდგრადი თერმული აღმასვლის პირველი დღიდან. ლორწოს მონაცემების მიხედვით ის იწყება პიკურ დღეს + 1 დღეს.

მალუთინიზირებადი პროგრინი. პიოფინის პორმონი, რომელიც ხელს უწყობს ოვულაციის განვითარებას.

მასტერბაგნი. სქესობრივი მოთხოვნილების არაბუნებრივი გზით დაკმაყოფილება სასქესო ორგანოს გარეგანი მექანიკური გაღიზიანებით (სქესობრივი აქტის გარეშე). ორი სხვადასხვა ადამიანის მიერ ერთმანეთის მიმართ იგივე ქმედებას ეწოდება ორმხრივი მასტურბაცია.

მეანი. ექიმი, რომელიც სპეციალიზებულია ორსულობაზე, მშობიარობის აქტზე, ორსულ და მელოგინე ქალთა ჯანმრთელობის დაცვაზე.

მენარხე. ახალგაზრდა ქალის პირველი მენსტრუაცია.

მენოპაუზა. მენსტრუაციის და საკვერცხეების აქტივობის ფიზიოლოგიური შეწყვეტა 40 – 50 წლის ასაკში, ცნობილია კლიმაქსის სახელწოდებით.

მენსტრუაცია. თვიური; ქალის ყოველთვიური სისხლის დენა საშვილოსნოდან, რასაც განაპირობებს ენდომეტრიუმის გარეთა შრის აშრეება.

მენზისი. იგივეა, რაც მენსტრუაცია, თვიური.

მიკშპურება. ბავშვის დედის მიერ ძუძუთი კვება.

მბ. მილიგრამი, გრამის 1/1000.

მპ. მალუთეინიზებული კორმონი.

მილოვანი ლიბატი. კონტრაცეპციის მიზნით სტერილიზაციის მეთოდი – ფალოპის მილების გადაკეანება.

მიტალუმბარტი. გერმანული ტერმინი, რაც ნიშნავს “ტკივილი შუაში;” ოეულაციური ტკივილი.

მპბ. მიკროგრამი, მილიგრამის 1/1000.

მონტომერიის ჯიოკოვლი. მცირე ზომის ამობურცული ჯირკვლები დვრილების გარშემო.

მხოლოდ ლორწოს მეთოდი. NFP-ის სისტემა, რომელიც იყენებს მხოლოდ ლორწოს მონაცემებს და მენსტრუაციას ფერტილობის და ინფერტილობის პერიოდების განსაზღვრის მიზნით.

მხარი თერაპიული აღმასმლა. ის შედგება სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომლებიც ექვემდებარება შემდეგ წესს:

1. პირველი ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 1/20 C°-ით მეტია LTL-ზე.
2. მეორე ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 1/20 C°-ით მეტია LTL-ზე.
3. ბოლო ტემპერატურული მონაცემი სულ ცოტა 2/10 C°-ით მეტია LTL-ზე.

ობდ (ოჯანის ბუნებრივი დაბეზება). სისტემატური ობდ (ობდ და “ძუძუთი ეკოლოგიური კვება”) გულისხმობს ქალის ნაყოფიერების რიტმის შესწავლას და ამ ცოდნის საფუძველზე სასურველი ორსულობის მიღწევას ან მის თავიდან აცილებას. იხ. აგრეთვე “ძუძუთი ეკოლოგიური კვება.”

ონანიზმი. კონტრაცეპტიული ქმედების თეოლოგიური ტერმინი. საფუძველად უდევს ბიბლიური პერსონაჟის – ონანის ცოდვა (იხ. ძველი აღთქმა; დაბადება 38:10.) სხვა მნიშვნელობით იგივეა, რაც მასტურბაცია.

ობაზმი. სქესობრივი აქტის კულმინაციური ფაზა.

ოვულაცია. მომწიფებული ფოლიკულის გასკდომის ფაზა, საკვერცხიდან კვერცხუჯრედის გამოსვლა. ამ პერიოდში ქალი ფერტილურია და მზადაა დაორსულებისათვის.

პედატი. ბავშვების ექიმი.

პენისი. მამაკაცის სასქესო ორგანო, გამოყოფს შარდს მოშარდვისას და თესლს – სქესობრივი აქტის დროს.

პერიმენოპაუზალური პერიოდი. ბოლო 20 ციკლი მენოპაუზამდე და 1 წელი მენოპაუზის შემდგომ.

პიპური დე. (პიპის დე). მეტად-ფერტილური ლორწოს არსებობის ბოლო დღე, რის შემდგომაც იწყება გამოშრობის პროცესი.

არსტ-ოვულაციური უნაყოფობა. (უნაყოფობის პერიოდი). უნაყოფო პერიოდი, რომელიც იწყება ოეულაციიდან რამდენიმე დღის შემდეგ და გრძელდება მომდევნო მენსტრუაციამდე.

პრემიერკაბუზა. ქალის სიცოცხლის გარდამავალი ეტაპი ნორმალური ფერტილობის წლებიდან მენოპაუზამდე
პრემიერკაბუზა. (უნაყოფო პერიოდი). უნაყოფო პერიოდი, რომელიც იწყება მენსტრუაციისთან ერთად. მისი დასასრულის განსაზღვრა ხდება რამდენიმე სხვადასხვა წესით.
პრემიერმენსტრუაცია (მენსტრუაცია). კონტრაცეპტიული საშუალება, რომელიც პენისსზე ეთდება და ხელს უშლის სპერმის შეღწევას საშვილოსნოში.
პროგრესიული. ქალის პორმონი, რომელსაც გამოიმუშავებს ყვეთელი სხეული.
პროგრესიული, პროგრესიული. სინთეტიური პროგესტერონის სახელწოდებანი.
პროგრესიული. პორმონი, რომელიც მეტეორ ქალებში განაპირობებს რძის გამოშვებებს.
პროგრესიული, წინამდებარე პროგრესიული. მამაკაცის დახმარე სასქესო ჯირკვავი. ეაკუ-ლაციის დროს მის მიერ გამოშვებული "სითხე" ერევა სპერმას.

რითმის მეთოდი. კალენდარული რითმის მეთოდი. წინა ციკლების ხანგრძლივობის მიხედვით ფერტილობის განსაზღვრის სისტემა.

სამართო თერაპიული აღმასვლა. ის შედგება სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემისგან, რომლებიც ექვემდებარება შემდეგ წესს:

1. თითოეული მათგანი სულ ცოტა 1/10 °-ით მეტია LTL-ზე.
2. ტემპერატურული მონაცემები განლაგებულია აღმავალი ან აწვეული ტიპით.
3. მათგან ერთ-ერთი მინც აღწევს ნორმალური "მაღალი ტემპერატურის დონეს", ანუ მეტია LTL-ზე 2/10 °-ით. არ არის აუცილებელი, რომ ბოლო ტემპერატურული მონაცემი იყოს HTL-ის დონეზე, ანუ ისე, როგორც სრული და მყარი თერმული აღმასვლების შემთხვევებში.

სათესლე ჯირკვავი. მამაკაცის სასქესო ორგანოები, რომლებიც მოთავსებულია სათესლე პარკში და გამოიმუშავებენ სპერმატოზოიდებს.

სათესლე პარკი, სპროტუმი. პარკი პენისის ქვემოთ, რომელშიც მოთავსებულია სათესლე ჯირკვავები.

საკვამრცხვი. ქალის რეპროდუქტიული (გამრავლების) ორგანო, რომელიც შეიცავს "კერცხვებს."

საშვილოსნო, უტერუსი. ქალის ორგანო, რომელშიც ნაყოფი იზრდება 9 თვის განმავლობაში.

საშვილოსნოს ყელი. საშვილოსნოს ქვედა, ვიწრო ნაწილი, რომელიც საშომდე ერცელებდა.

საშვილოსნოს ყელის მემბრანა. საშვილოსნოს ყელის შიდა მემბრანის "კანის" გაერცელება საშვილოსნოს ყელის გარეთ, სადაც ჯირკვავები მუდმივად გამოიმუშავებენ საშვილოსნოს ყელის ლორწოს.

საშვილოსნოს ყელის ლორწო. სითხე, რომელიც გამოიმუშავდება საშვილოსნოს ყელის ჯირკვავების მიერ. ის ხდება "წყლიანი" და წელეადი ოულაციის წინ და მის პერიოდში.

საშვილოსნოს ყელის ხუჭი. კონტრაცეპტიული ხელსაწყო, რომელიც ევარება საშვილოსნოს ყელს და ამგვარად აფერხებს სპერმატოზოიდების მიგრაციას.

საშვილოსნოს-შიდა საშუალებები. სსს; მოწყობილობები, რომლებიც თავსდება საშვილოსნოში და ანადგურებს ახლად ჩასახულ სიცოცხლეს (განაყოფიერებულ კერცხვურედს) იმპლანტაციაში ხელის შესლის გზით.

სინატი-თერაპიული მეთოდი. ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვის სისტემა, რომელიც იყენებს ფერტილობა-ინფერტილობის ყველა ნიშანს.

სამრავლო-ინფერტილობის ყველა ნიშანი. მამაკაცის სასქესო უჯრედი, რომელიც იწყებს კერცხვურედის განაყოფიერებას.

სრული თერაპიული აღმასვლა. სამი ვარგისი თანმიმდევრული ტემპერატურული მონაცემი, რომელთაგან თითოეული სულ ცოტა 2/10 °-ით მეტია LTL-ზე.

სრული მიკაუპრობა. მეტეპურობის სახე, როდესაც ბავშვისთვის ერთადერთი საკვები და სასმელი არის მხოლოდ დედის რძე. არ არის იგივე, რაც ძუძუთი ეკოლოგიური კვება.

სტერილიზაცია. ადამიანისათვის განაყოფიერების უნარის მოსპობა, ძირითადად ოპერაციის საშუალებით.

ტემპერატურის დაბალი დონე. ეს არის ტემპერატურის ის დონე, რომლის მიხედვითაც თქვენ საზღვრათ თერმულ აღმასვლას. ტემპერატურის დაბალ დონედ მიიჩნევა თერმული აღმასვლის წინა 6 გარეის ტემპერატურულ მონაცემთაგან უმაღლესი მონაცემი.

ტემპერატურის მაღალი დონე. ეს არის თერმული აღმასვლის შემდგომი მაღალი ტემპერატურული მაჩვენებელი. მას თქვენ საზღვრათ LTL-ზე 2/10 °C-ით ზემოთ, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც გაქვთ გაცილებით მაღალი ტემპერატურული მონაცემები.

შაზა I. პრე-ოულაციური უნაყოფობის პერიოდი.

შაზა II. ნაყოფიერი პერიოდი.

შაზა III. პოსტ-ოულაციური უნაყოფობის პერიოდი.

შალკის მიღება. ცილინდრული ფორმის ორი მილი, რომლებიც ატარებენ მომწიფებულ კვერცხუჯრედს საკვერცხიდან საშვილოსნოსკენ.

შმრტილობა, ციკლები ზა კვება. წიგნი, რომელიც ეძღვნება კვების გაელენას ნაყოფიერებაზე.

შმრტილობა. ნაყოფიერება; შვილოსნობის უნარი; ქალის ორგანიზმის უნარი განაყოფიერდეს, კაცის სპერმატოზოიდის უნარი გაანაყოფიეროს კვერცხუჯრედი.

შმრტილობის ცოდნა, ბათვიმცნობიერება. ქალის ნაყოფიერების მდგომარეობის ცოდნა მისი სხეულის გარკვეულ ნიშნებზე სისტემატური დაკვირვების შედაგად.

შმს. ფოლიკულო-მასტიმულირებელი პორმონი; პორმონი, რომელიც გამოიყოფა პიპოფის მიერ და განაპირობებს საკვერცხის ფოლიკულების მომწიფებას.

შოლიკუში. საშვილოსნოში არსებული ათასობით მცირე ზომის "რეზერვუარი", რომელთაგან თითოეული შეიცავს თითო მოუწიფებელ კვერცხუჯრედს. კვერცხუჯრედის გამოთავისუფლების შემდეგ ის გარდაიქმნება ჯირკვლად, რომელსაც ყვითელი სხეული ეწოდება.

ღამის კოლუმბა. მამაკაცის ჭარბი თესლის უნებლიე გამოყოფა ძილში.

ყვითელი სხეული (კოროპუს ლუთეუმში). საკვერცხის ფოლიკულის სახელწოდება მას შემდეგ, რაც ის გამოათავისუფლებს კვერცხუჯრედს; როგორც ჯირკვალი, ის გამოიშუშავებს პროგესტერონს, ოულაციიდან 10 - 14 დღის განმავლობაში.

შხაპი. წყლის ჰავლით საშოს გამორეცხვა მისი გასუფთავების, მკურნალობის ან სპერმატოზოიდების დახოცვის მიზნით.

შეკრება. NFP-ის კონტექტში ის აღნიშნავს თერმული აღმასვლის წინა 6 ტემპერატურული მონაცემიდან 1 - 2 მაღალი მონაცემის დაყენას უახლოს მაღალ მაჩვენებელამდე.

ჩახახვა. ახალი სიცოცხლის შექმნა სპერმატოზოიდის და კვერცხუჯრედის შერწყმის შედეგად; დაორსულების პროცესი; განაყოფიერება.

ბუქუთი იპოლოზიუნი კვიბა. ბუქუთი კეების ფორმა, რაც გულისხმობს დედა-შვილის სი-
ახლოვეს და ბუქუს ხშირ წოვას: 1) ბუქუთი კეება ყოველთვის, როდესაც
ბაეშეს ამის სურვილი აქვს; 2) მყარი და დამატებითი საკეების არგამოყენება
პირველი 6 თვის განმავლობაში; 3) ბუქუზე მოცილება ბაეშის სურვილით; და
4) ბოთლების, საწოვარების, ძიძების და სხე. არგამოყენება. საშუალოდ ის გა-
ნაპირობებს 14 თვიან უნაყოფობას.

ბუქუთი "ტრადიციონალ" კვიბა. ბუქუთი კეების სახეობა, რომლის დროსაც დედა იყ-
ენებს ბოთლებს, საწოვარებს და სხე. რაც იწვევს ბაეშის მიერ ბუქუს წოვის
შემცირებას. იხ. ბუქუთი "ეკოლოგიური" კეება.

პიპოზიზი. ჯირკვალი, რომელიც მდებარეობს ტვინის ფუძეზე და გამოიმუშავებს
სხედასხეა პორმონებს, რომლებიც გაელენას ახდენენ ორგანოთა ფუნქციონი-
რებაზე.

პორმონალური ჩანაცვლებითი მპურნალობა. პრმ; პორმონების სამკურნალო მიზნებით
გამოყენება. პორმონების - ესტროგენის და/ან ესტროგენის და პროგესტერონის
გამოყენების ეფექტურობა კლიმაქტერულ პერიოდში და მენოპაუზის დროს სა-
კამათოა.

პორმონი. სპეციფიკური ნივთიერება, რომელსაც გამოყოფს შინაგანი სეკრეციის ჯირკვ-
ლები; მონაწილეობს ორგანიზმის ფუნქციების რეგულაციაში.

CCL (Couple to Couple League) – ვწლ ("წვეილები - წვეილებისათვის" ლიგა)

HTL (High Temperature Level) - ტემპერატურის მაღალი დონე.

LTL (Low Temperature Level) - ტემპერატურის დაბალი დონე

NFP (Natural Family Planning) – ობლ (ოჯახის ბუნებრივი დაგეგმვა)

აბების მიღების შეწყვეტის შემდეგ, 403-408
 აბორტი, 14;
 აბორტგამომწვევი, 20
 აბსტინენცია, პირველი ციკლში, 120;
 ზნეობრივი, 268; მშობიარობის შემდგომი,
 323; სულიერი, 264; ძუძუთი კვებასთან
 ერთად, 370
 აღკოპოლი და ტემპერატურა, 61
 ამენორეა, 324
 ანგლიკანური ეკლესია, 288
 ანოვულატორული ციკლები, 413
 არითმეტიკული გასაშუალება, 70-76

ბარიერული მეთოდები, 20
 ბაზალური ტემპერატურა, 23-29
 ბელადიოს კონსენსუსი, 340, 357
 ბიბლია, იხ. მე-18 თავი
 ბილინგები, ჯონი და ლინი, 130
 ბოლო მშრალი დღის წესი, 119
 ბოთლით კვება, 326

განდი, მაპათმა, 267
 განაყოფიერება, 97, 312, 320
 განქორწინების სისშირე, 288, NFP-ის
 გამოყენებისას 245
 გულუხვობა, 226-231
 გაწყვეტილი პიკი, 390
 გაწყვეტილი გამოშრობის პროცესი, 390

დამწყებნი, 171-174
 დალტონი, კატერინა, 463
 დეპო-პროვერა, 10
 დიდაშე, 288
 დიეტა, იხ. კვება
 დიუნანი, 421
 დოურინგი, 110, 112, 124
 დოურინგის წესი, 112, 378
 დღე 1, 44, 101, 107

ენდომეტრიოზი, 312
 ენდომეტრიუმი, 101
 ერნსტი, 285
 ესთეტიურობა, 5
 ესტროგენი, 95
 ეფექტურობა, 3-4, 139-151

ვაგინა, საშო, 102
 ვაზექტომია, 16-18; და პროსტატის კიბო, 17
 ვატიკანი II (ვატიკანის II საბჭო), 256
 ვიტამინები, 418-420, იხ. "კვება"

ვოლმანი, 445, 456, 459

ზიგზაგისებური არმასელა, ტემპერატურის,
 395

თანდაყოლილი დეფექტები, 455
 თეოლოგია, 288-303
 თერმული აღმასვლის ნიმუშები, 52-53, 121-123;
 ხუთდღიანი, 135; ოთხდღიანი, 134; სრული,
 52, 121; საერთო, 53 122; მყარი, 53, 122
 თერმომეტრი, 30; ციფრული, 32

ინფერტილობა (უნაყოფობა), 305-313
 ინფერტილური პერიოდი, 23
 იოანე პავლე II, 257, 291
 იოდი, 308

კალენდარული რითმი, 154
 კალენი, 267, 271
 კატეხიზმი კათოლიკური ეკლესიის, 264
 კათოლიკური ეკლესია, იხ. მე-16 და მე-18
 თავები
 კენი, ლარი, 3
 კეპლაი, 308
 კიპლი ჯონი და შიელა, 124; 505
 კლინიკური გამოცდილების წესები, 108-110
 კომსტოკი, ანტონი, 297
 კომუნიკაცია, 254 მე-17 თავი
 კონდაში, ჯოი, 334
 კონდომი, პერფორირებული, 306
 კონტრაცეფცია 282-284; იწყებს აბორტს, 288-
 290; იწყებს სოდომიას, 290-291
 კონტრაცეპტივები, 6-18
 კორპუს ლუთეუმი (ყვითეფი სხეული), 106
 კურანი, ჩარლზი 290

ლამბეტის კონფერენცია, 272
 ლაქტაცია, 333-372
 ლევენი, მაქსი, 281
 ლოს-ანჯელესის კვლევა, 10
 ლორწო, 31-38, "ფონური" 361-362, ნაკლებად-
 ფერტილური, 35, მეტად-ფერტილური, 35,
 მცირე რაოდენობით, 33
 ლოხია, 328
 ლუთეალური ფაზა, 102; რეგულარულობა, 104;
 მოკლე, 317
 ლუთერი, მარტინი, 292

მაიერი, ვოლტერი, 273

მაკოვერნი, ტომასი, 139
მალთუსი ტომასი, 271
მარშალის წესი, 380
მასტურბაცია, 247-248, 290, 306-307, 312, 319, 321
მენარხე, 91
მენოპაუზა, 456-457
მენსტრუალური ციკლი, 91-96; ხანგრძლივობა, 92
მხოლოდ-ლორწოს სისტემა, 375
მხოლოდ-ტემპერატურული სისტემა, 378-380

მალთუენინზებელი პორმონი, 95
მენსტრუაცია, მშობიარობის შემდგომი, 328
მილოვანი ლიგაცია, 13-16
მიტელშმერცი, 83-84
მენტესორი, მარია, 340
მორალური ეკოლოგია, 286-292
მორალური რელატივიზმი, 264
მორალი, 2643-275; ბიბლიური, 267-270
მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაცია, 149, 342
მუცლის მოშლა, 433-440
მშობიარობის დღის განსაზღვრა, 299-301
მცდარი თერმული არმასვლა, 55-56
მყარი თერმული აღმასვლა, 122, 126-127

ნიგელის წესი, 300-301
ნეო-მალთუსიანელები, 271
ნორპლანტი, 10

ოდონელი, ტომასი, 345
ოვერდუინი, პასტორი დენიელი, 285
ონანიზმი, 13, 267
ოპტიეტი, 425
ორმაგი პიკი, 191, 199, 203, 211, 216, 219, 386
ორალური სექსი, 248, 290
ოვულაცია, შეყენებული, 427
ოვულაციის დღე, 72, 298
ოვულაციის მეთოდი, 3, 142
ოვულაციური ტიკიელი, 84
ოცდაერთი დღის წესი, 121

პერლის ინდექსი, 156
პიკურ დღეს + 5 დღის წესი, 376
პიკური დღე, 79
პიუს XI, 255
პიუს XII, 256
პოლ VI, 229, 243, 265-266, 272, 273, 280, 282, 283
პოსტ-ოვულაციური უნაყოფობა, 103-105
პოტის, მალკომი, 342
პრაიდი, მერი, 285

პრემენოპაუზა, 443-457; სიმპტომების შემსუბუქება, 446; ძირითადი კითხვები, 444; საშეილოსნოს ყელის მონაცემები, 454; გასანგრძლივებელი ლორწო, 453; პრემენოპაუზალური გამონადენი, 425
პრემენსტრუალური სინდრომი, 461-463
პრემი, კონალი, 82, 84, 159, 165, 299
პრემის წესი, 299-301
პრენტისი, დავითი, 286
პროგნოსტიკონი, 95
პროვანი, ჩარლზი, 267, 286
პროვიდენციალიზმი, 225

რაიფერი, რე.ჯ., 139
რაისი, ფრანკი, 152
რატნერი, პერბერტი, 238, 334.
რელიგია, 263
რეპროდუქცია, ქალის, 89-98; კაცის, 87-88
როტზერი, ჯოზეფი, 126
რობერტსი, პ. ჯ., 16, 82, 84, 297
რიტმი, 154

საერთო თერმული აღმასვლა, 53, 122
სანგერი, მარგარეტი, 297
საშეილოსნოს ყელი, 32, 78-83, 98;
საფეხურიისებრად აღმავალი ტემპერატურული მონაცემები, 394
სექსუალური რეგულაცია, 287-292
სიმპტო-თერმული მეთოდი, 3, 146-147; 376-377
სისხლდენა, იხ. მენსტრუაცია.
სისხლდენა "გარღვევითი", 413-415
სლიოკამი, პიერი, 418
სმიტი, ჯანეტი, 225, 236, 238, 279, 506
სოლომა, 271
სპერმატოზოიდის სიცოცხლისუნარიანობა, 88
სპერმის ანალიზი, 306, 312
სრული თერმული აღმასვლა, 52, 104-105
სტერილიზაცია, 13-18, 455
სტოვარტი, დავიდი, 335
სტრესი, 386-387, 417, 427
სქესის შერჩევა, 302-303

ტამპონები, 46
ტემპერატურული მონაცემები, 30-47;
გასაშუალება, 72; თანმიმდევრობითი, 57;
ჩაყარდნა, 399; მცდარი აწვევა, 57;
ტემპერატურის მაღალი დონე, 58; როგორ წავიკითხოთ, 30; როგორ გავიზომოთ, 31, ტემპერატურის დაბალი დონე, 58; ჩაყარდნა აწვევის შუაში, 399; ორალური, 32; ჩაყარდნა აწვევის ბოლოს, 399; აწვევის შემდგომ დაბრუნება დაბალ დონემდე, 400; აღმასვლის წინა ექვსი, 66; აღმასვლის

წინა აწვევა, 397; შეკრევა, 70-76; უჩვეულო, 399-403; ეაგინალური, 32; ვარგისი, 59; როდის გაეზომოთ 35
ტემპერატურული ნიმუში, 51-60; ორანზროვანი აღმასვლა, 401; საათის გადაწვეით გამოწვეული, 58; შეფასება, 54-55; არარეგულარული, 395-399; ტრუსელი, ჯეიმსი, 151

პორმონალური ციკლი, 101

Evangelium vitae, 287
Familiaris Consortio, 291
Guadium et spes, 266, 302
Humanae Vitae, 253, 257, 260
UNICEF, 355
Veritatis splendor, 299

უჩვეულო ტემპერატურული მონაცემები, 397-401

უეიდი, მ.ე., 146
უესლი, ჯონი, 267, 271
უილკი, 455
უილკოქსი, ალენი, 99
უტერუსი, საშეილოსნო, 101

ფალოპის მიღები, 98
ფარისებრი ჯირკვლის უკმარისობა, 419
ფერტილობა, 87-91; ქალის, 89-91; კაცის, 87-88; მშობიარობის შემდგომი, 323-330; 355-371
ფერტილობაში გარკვევა, 84
ფერტილური ციკლი, 93-94
ფერტილური პერიოდი, 23
ფოლიკული, 105
ფოლიკული მასტიმულირებელი პორმონი, 106

ღამის ცელაში მუშაობა, 65

ყოველდღიური დაკვირვების ცხრილები, 49

შეკრევა, 70-76
შენონი, მერილინ, 280, 298
შობადობის კონტროლის არაბუნებრივი მეთოდები, 7-18

ბუბუ, 102
ბუბუს კიბო, 338
ბუბუთი კეება, 334-354; "კულტურული", 324; ეკოლოგიური, 334
ბუბუთი კეება და ორსულობებს შორის ინტერვალის ჩასმა, 324, 347
ბუბუსწოვის მიტოვება, 325

პანერის ტესტი, 313
პარდონი, ჯონი, 293
პარგი, ჯონი, 344
პეიზერი, ბარბარა, 336
პელბრუგი, თეოდორე, 341
პიპოთირიდიზმი, 419