

تقويم خيارات العلاج

فيما يخص بعض الأزواج، لا يعد تقويم خيارات العلاج صعباً. إذا كنت تعانيين انسداداً في الأنابيب، أو انعدام وظيفة المبيضين، وكان زوجك يعاني نقصاً في عدد النطاف، فسينصح طبيبك بإجراء معالجة عنيفة مثل التلقيح ضمن الزجاج. لكن إن كان أنبوباً فالوب مفتوحين لديك، وكان مبيضاك فاعلين وظيفياً، وكان لدى زوجك عدد معقول من النطاف، يمكنك عندها تجاوز التلقيح ضمن الزجاج، واختيار علاج أقل غزواً وأقل كلفة. العمر مؤشر إنذار إذا كنت تتوين استعمال بيوضك الخاصة، لذلك يجب أن تضعي ذلك في الحسبان عند وضع خطة العلاج.

عليك بشكل أساسي أن تزني احتمالات النجاح مقابل كلفة العملية، والوقت المتوافر لك، ونافذة خصوبتك، والمظاهر العاطفية للعقم. يضع الأشخاص المختلفون أوزاناً مختلفة لهذه العوامل المختلفة. إذا كنت في أواخر الثلاثينيات فإن الوقت يصبح عاملاً أكثر أهمية بالنسبة لك مما لو كنت في العشرينيات.

الجدول 1.6

الاختيار من خيارات علاجك

استعملي هذه القائمة للمساعدة في اختيار العلاج المناسب لك:

علاجات منخفضة التقنية	علاجات عالية التقنية
نساء فوق 35 سنة	✓
إخفاق ثلاث تقنيات منخفضة التقنية أو أكثر	✓
محاولة أكثر من 6 أشهر	✓
اعتبارات أخلاقية	✓
اعتبارات مالية	✓
صحة تناسلية جيدة	✓
الخوف من التقنيات الغازية	✓

هناك عدد من العوامل التي يجب أن تؤخذ في الحسبان قبل الاستمرار في علاج العقم. على سبيل المثال، إذا كنت زوجة فوق 35 سنة، وجربت ثلاث تقنيات أو أكثر من التقنيات منخفضة التقنية التي أخفقت (التقنيات التي يشرحها هذا الفصل)، فمن الأفضل لك أن تلجئي إلى طريقة عالية التقنية مثل التلقيح ضمن الزجاج. إذا كان الوقت عاملاً مهماً لك، لأن بيوضك سيئة النوعية، أو كنت أكبر في السن، وتريدين أن تستخدم بيوضك لا بيوض متبرعة، فالأفضل لك أيضاً أن تلجئي إلى التلقيح ضمن الزجاج.

لكن ماذا إذا كنت قد وضعت آمالك على خيارات غير التلقيح ضمن الزجاج؟ أكثر شيء يجب معرفته أهمية هو أن التداخل منخفض التقنية سوف يزيد فرص حملك بالمقارنة مع الجماع وحده. إذا كان لديك معايير أخلاقية أو مالية، أو لم تكوني مستعدة للعلاج الغازي، فإن خيارات التقنيات منخفضة التقنية يمكن أن تقدم لك فرصة ذهبية. لكن هذا لا يعني أن التقنيات منخفضة التقنية (أو حتى عالية التقنية) سوف تنجح مع كل شخص.

ملاءمة علاجك مع حالتك

كان العلاج بالتلقيح ضمن الزجاج مكلفاً جداً لنا. لجأنا بدلاً من ذلك إلى زرع النطف -ليديا. 43، ممرضة أطفال.

تعتمد فرص حملك على عدد من العوامل الحيوية التي ليس لديك سوى سيطرة قليلة عليها (أو ليس لديك أي سيطرة عليها). تتضمن هذه العوامل نتائج دراسة خصوبتك، وعمل جهازك التناسلي على نحو صحيح، وتحرر بيضتك تحراً ملائماً، وقدرة نطفة زوجك على تلقيح بيضتك، وقدرة بيضتك الملقحة على التطور، والانغراس في جدار رحمك، والانقسام كما يجب. أضيفي قيمك وآمالك واهتماماتك إلى خليط هذه الأمور، وسوف يساعدك ذلك في اختيار العلاج الملائم لحالتك.

إيقاف وسائل منع الحمل

كثيراً ما يكون التوقف عن تناول حبوب منع الحمل الخطوة الأولى للحمل. إن فكرة الانتظار إلى أن يتخلص جسدك من الإستروجين قبل أن تحاولي الحمل مجرد هراء.

إذا كنت تحاولين الحمل، فابدئي محاولات الحمل عندما توفضين حبوب منع الحمل. تذكرني أن الشيء الصحيح الذي يجب القيام به قبل إيقاف أي دواء، هو استشارة الطبيب أولاً.

إضافة إلى حبوب منع الحمل، هناك أشكال أخرى من وسائل منع الحمل التي قد تكونين تستعملينها، مثل اللولب ضمن الرحم، وربط الأنبوين، أو الحجاب المهبلي. يصف الجدول 2.6 كيف يؤثر إيقاف طرق منع الحمل هذه في فرص حملك عندما تقررين أنك جاهزة لأن تصبحي أماً.

الجدول 2.6

معاكسة الأشكال الشائعة لمنع الحمل

نوع مانع الحمل	كيفية استعادة الخصوبة	الوقت المقدر حتى تستعاد الخصوبة
حبوب منع الحمل	إيقاف الدواء	مباشرة إلى شهرين
قبعة عنق الرحم	إيقاف الاستعمال	مباشرة
الواقى الذكري	إيقاف الاستعمال	مباشرة
إبر ديو-بروفيرا	إيقاف الحقن	12 أسبوعاً إلى 6 أشهر بعد آخر حقنة
الحجاب المهبلي	إيقاف الاستعمال	مباشرة
استئصال الرحم	عقم غير قابل للعكس	يحتاج إلى الحمل بالإنبابة
اللولب داخل الرحم	يخرجه الطبيب	مباشرة
إبر اللونيللي	إيقاف الحقن	4 أسابيع بعد الحقن
جهاز النوريلانت	يزيله الطبيب جراحياً	مباشرة
ربط البوقين	جراحة ترميمية	يعتمد النجاح نوع الجراحة والمدة الزمنية منذ جراحة الربط. إذا كانت الجراحة قد أجريت منذ أقل من 5 سنوات، واستخدم الجراح طريقة بوميروي، فمعدل النجاح عالٍ حتى 65%. نسبة النجاح في الطرق الأخرى تقارب 30% في الإطار الزمني نفسه.

ماذا عن التقنيات الطبيعية؟

ربما تكونين قد سحبت هذا الكتاب من الرف، لأنك تعرفين أنك بحاجة إلى رؤية طبيب مختص في العقم. إذا كان الأمر كذلك، فلا تعدي نفسك خارج اللعبة بعد. لا يزال هناك عدد من الأشياء التي تستطيعين أن تقومي بها لتحسين فرص إنجابك، إضافة إلى التخلص من حبوب منع الحمل والواقي الذكري ووسائل منع الحمل الأخرى. أكثر هذه الأشياء أهمية هو معرفة علامات الإباضة التي يعطيها جسدك معرفة أكثر مما كنت تظنين من قبل أنها معرفة كافية لك.

ماذا تستطيعين أن تفعلي الآن مباشرة

إذا كان لديك قصة دورات طمثية منتظمة وتعرفين مدة دورتك الطمثية، فاطرحي 16 يوماً. على سبيل المثال، إذا كانت دورتك 28 يوماً، فسيكون يوم 12 هو اليوم المنشود، أو إذا كانت دورتك 30 يوماً فالיום المنشود هو اليوم 14. مهما كان اليوم المنشود فهو اليوم الذي يجب أن تبدئي فيه بممارسة الجنس ثلاثة أيام متوالية.

إذا كان زوجك يعاني انخفاضاً في عدد النطاف، فقد تكونين قد سمعت أنه يجب أن تمارسي الجنس في أيام متناوبة. لا تصدقي ذلك. يجب ألا تقوّتي مدة الإباضة. من الأفضل لك التوثق من أن بعض النطاف سوف تصل إلى المكان المناسب في الوقت المناسب. تذكري أن الحمل يتطلب نطفة واحدة فقط. ويتعلق إيجاد وتلقيح البيضة كثيراً بالتوقيت.

هل أنت تبيضين؟

تحديد الوقت من الشهر الذي تبيضين فيه مهم جداً، إذا كنت تريدين أن تزيدي فرص إنجابك. يعود إليك شأن إذا كنت تريدين أن تقومي بذلك بنفسك (الطرق الطبيعية)، أو كنت تريدين أن يتحكم طبيبك في ذلك من أجلك (التلقيح ضمن الزجاج).

هناك ثلاثة طرق تحتاجين إلى تطبيقها لتحديد «نافذة الخصوبة». عليك في البداية أن تقيسي درجة حرارة جسمك الأساسية يومياً. ثم عليك أن تحددتي قوام مخاط عنق رحمك. وأخيراً عليك أن تستعملي عدة التنبؤ بالإباضة. لكن قبل أن نبحث في كل من هذه الطرق بالتفصيل، هناك أعراض واضحة للإباضة يجب ألا تجدي صعوبة في تحديدها:

> دورات طمثية منتظمة.

> مضض في الشدين قبل الدورة الطمثية.

> تشنجات غير طبيعية، أو الشعور بالوخز، أو التطفل، أو المضض قبل الدورة الطمثية.

> زيادة رطوبة المهبل في منتصف الدورة.

إذا لم يكن لديك أي من هذه الأعراض، ولم تكوني قد أجريت دراسة لخصوبتك، فعليك أن تجري دراسة خصوبة قبل الماضي قدماً. يميل الكرب لجعل دورتك غير منتظمة، لكن هذا أمر طبيعي. يدل غياب أي من هذه الأعراض الأساسية أو كلها على أنك لا تبيضين. قبل أن نبحث طرق تحديد أيام خصوبتك بدقة، تخيلي أن دورتك الطمثية مقسمة إلى أربعة أقسام أساسية: الطمث، وأيام العقم، وأيام الخصوبة، وأيام أكثر عمقاً.

تقع هذه المكوّنات الأربعة ضمن ثلاث مراحل: المرحلة الجريبية (مرحلة نمو الجريب)، ومرحلة الإباضة (المرحلة التي تبيضين فيها)، والمرحلة اللوتينية (المرحلة التي تكوّن معظم أيام عمقك).

مراحل الخصوبة الشهرية



تكهن الخصوبة الطبيعية

هل تبحثين عن طريقة رخيصة منخفضة التقنية لتحديد زمن خصوبتك من كل شهر؟ من أقدم الطرق الموجودة تسجيل حرارة الجسم الأساسية، وقياس قوام مخاطية عنق الرحم. إذا كنت ترغبين في استخدام التقنيات الحديثة، فإنك تستطيعين التوثق من النتائج باستخدام عدّة التنبؤ بالإباضة. مع أن عدداً كبيراً من كتب الخصوبة (بما فيها كتب حققت أفضل المبيعات) قد أرشد النساء إلى التحقق من موضع عنق رحمهن، فإن هذا التحقق غير مفيد. على عكس الاعتقاد السائد، فإن العنق لا يتحرك كثيراً. أفضل المؤشرات على الإباضة هي درجة حرارة الجسم الأساسية، وقوام مخاط عنق الرحم.

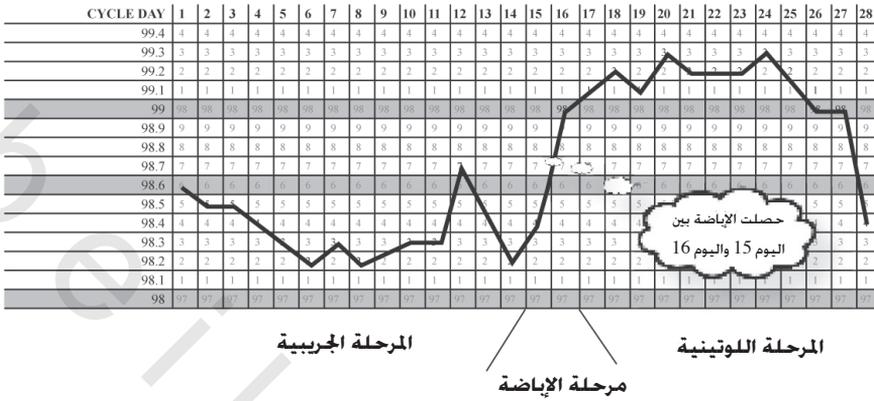
كثيراً ما يجد الأزواج غير المستعدين بعد للغوص في علاج العقم، أو أولئك الذين ينتظرون موعداً مع طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر، أو أولئك الذين يستعيدون قواهم بعد محاولة خائبة طرق الخصوبة الطبيعية مفيدة.

عم تبحثين في حرارة جسمك الأساسية؟

أنت تبحثين عن تفاوت يبلغ على الأقل 0.4 درجة فهرنهايت بعد الإباضة يجعل مخطط الحرارة يُظهر درجات حرارة منخفضة تتبعها درجات حرارة أعلى. تدل الحرارة المنخفضة على المرحلة الجريبية، وتدل درجات الحرارة الأعلى على المرحلة اللوتينية. اليوم الذي تنتقلين فيه من مرحلة إلى أخرى هو يوم الإباضة.

يدعي أنصار تنظيم الأسرة الطبيعي أن هذه العملية أسهل من قراءة العناوين الأساسية في الجريدة اليومية في أثناء استلقائك على السرير (دون أن تخرجي من المنزل لجلب الجريدة). كل ما تحتاجين إليه هو ميزان قياس حرارة الجسم الأساسية (متوافر في أي صيدلية)، ومخطط إباضة وقلم. موازين حرارة الجسم الأساسية حساسة جداً وتقيس عُشر الدرجة في حين تقيس موازين الحرارة العادية الحرارة بحساسية نصف درجة؛ يفترض أن تجدي هذا الميزان في الصيدلية المحلية بسعر أقل من 15 دولاراً، وعلى شبكة المعلومات بسعر 5.40 دولارات للمقياس الزجاجي و 9.5 دولارات للمقياس الرقمي. درجة حرارة الجسم الأساسية هي حرارة جسديك عند الراحة، لذلك أبقى الميزان في متناول يدك؛ حتى تقيسي درجة حرارة جسمك الأساسية، وأنت لا تزالين مستلقية على ظهرك.

مخطط التنبؤ بالخصوبة



هذا يعني أنك يجب ألا تجلسي أو تنهضي من السرير أو تذهبي إلى الحمام أو تشربي أو تأكلي، أو تقومي بأي شيء قبل أن تقيسي درجة حرارتك. تزيد جميع الأنشطة مهما كانت حرارة جسمك. مع أن هذه العملية تبدو غريبة، فإنك إذا قمت بها عدة أشهر فستصبح روتيناً يشبه تنظيف أسنانك بالفرشاة عند الاستيقاظ. بعد أن تقيسي حرارة جسمك كل يوم، سجلي النتائج على المخطط (قدمنا في الملحق مخطط تنبؤ خصوبة كامل الحجم).

مع أن هذه الطريقة تتجح إذا أجريت بأسلوب سليم، فإن نقادها يقولون: إنها مرهقة وتستنفد الوقت. لكن إذا كان هذا هو كل ما يلزمك لتحملتي، فإنك على الأغلب لن تنزعجي منها. هنا بعض الأفكار المفيدة للحصول على حرارة جسم أساسية دقيقة:

> قيسي درجة حرارتك في الوقت نفسه كل يوم (ضعي منبهاً إذا لزم الأمر).
> يكون قياس درجة حرارة جسمك الأساسية دقيقاً بعد خمس ساعات من النوم على الأقل.

> قيسي درجة الحرارة ثلاث مرات متتابعات للتوثق.

> سجلي الحرارة في المخطط الموجود في نهاية الكتاب.

كلما استطعت أن تقيسي حرارتك في وقت أقرب إلى وقتك اليومي المعتاد كان ذلك أفضل. تبلغ فروق الحرارة العادية 0.2 درجة في الساعة (أخفض إذا قستها أبكر وأعلى إذا قستها فيما بعد). لذلك فإن أي تغيير في الوقت (أبكر أو في وقت متأخر) يمكن أن يشوه النتائج، مما قد يؤدي إلى خطأ في تقويمك ليوم الإباضة.

ما أفضل وضعية في ممارسة الجنس لتحقيق الحمل؟

لا يهم إيجاد الوضعية «المناسبة» بقدر التوثق من أن زوجك يقذف عميقاً ضمن المهبل. ليس من المهم أيضاً أن يبقى ذكر زوجك في المهبل بعد القذف، وإن كان لا يضر. للتوثق من أن الجاذبية تعمل لصالحك، استلقي على ظهرك على الأقل خمس دقائق أطول. لا داعي لأن تعلق قدميك في السقف أو أن ترفعيهما على وسادة.

عيار مخاط عنق رحمك

هل كنت تظنين أن إنجاب الطفل يعني أنك بحاجة إلى معرفة وثيقة لمكونات السائل الذي يفرزه عنق رحمك؟ إذا كان هذا يصد شهيتك، فأنت لست الوحيدة في ذلك. تشعر كثير من النساء بهذا الشعور، لكن عندما يبدأ بالبحث عن هذه العلامات فإنهن لا يجدن الأمر أغرب من إدخال السدادات المهبلية أو وضع المحارم النسائية المجنحة.

قوام المخاط الخصب

لمخاط عنق الرحم في أثناء مدة «نافذة الخصوبة» قوام بياض البيض النيء. المخاط الخصب رائق ويمتد أكثر من بوصة (2.5 سم). يكون المخاط في أي وقت آخر من الدورة الطمثية كثيفاً وشفافاً ولا يمتد.

عليك عندما تبحثين عما نسميه «المخاط الوظيفي»، أن تبحثي عنه في كل مرة تذهبين فيها إلى الحمام. هنا أفضل طريقة لكشفه:

> امسحي منطقة المهبل (من الأمام إلى الخلف) بالمناديل الورقية، وابحثي فيها عن المخاط قبل أن تتبولي.

- > افحصي ثيابك الداخلية بحثاً عن مفرزات (مخاط) في أثناء ذهابك للحمام.
- > افحصي مدى تمطط مخاطك بكبسه بين سبابتك وإبهامك، ثم إبعادهما عن بعضهما. إذا تمطط المخاط أكثر من بوصة (2,5 سم) فسارعي إلى الجماع.
- تنتج بطانة قناة عنق الرحم مخاطاً ذا وظيفة، ويتبدل قوام المخاط على مدى الدورة الطمثية. سوف يساعدك وضع المخطط على تحديد المرحلة التي يمر فيها مخاط عنق رحمك: جاف (لا يوجد مخاط)، رطب (بعض المخاط)، زلق (مخاط خصب)، دبق (مخاط لصوق). عندما تكونين خصبة، فإن هذا المخاط سوف يساعد نطاف زوجك في السباحة نحو العنق حتى تجد بيضتك.

عدّة التنبؤ بالإباضة

- الخطوة الأعلى من خطوات تسجيل علامات خصوبتك الطبيعية هي استعمال عدة التنبؤ بالإباضة التي تشترينها من المتاجر. هذه العدة أقل تعقيداً، وأطف استعمالاً، وتساعد في التخلص من الأخطاء البشرية. توجد في رزمة عدة التنبؤ بالإباضة عصيات فحص تشابه عصيات عدة اختبار الحمل، لكن بدلاً من قياس موجات القند المشيمية البشرية، فإنها تقيس كمية الهرمون الملوتن في البول. لكن لا تتخذي بالظن أن عدّة الاختبار هذه تنفع مع كل امرأة.

ماذا يقول النقاد عن عدّة التنبؤ بالإباضة؟

- > لا يمكن أن تؤكد أنك قد بضت فعلاً.
- > لا يمكن اعتمادها إذا كنت تأخذين بعض أدوية الخصوبة المحقونة بالإبر، مثل: البرغونال، أو موجات القند المشيمية البشرية.
- > نتائج بعض الاختبارات أصعب قراءة من بعضها الآخر.
- > إنها ليست رخيصة، حيث يمكن أن يراوح سعر الرزمة من 15 إلى خمسين دولاراً حسب العلامة التجارية وعدد عصيات الاختبار فيها. تستعمل كل عصية اختبار مرة واحدة فقط.

- > غير دقيقة عند النساء اللواتي تخفق بيوضهن بالتححرر من الجريبات عقب زيادة إفراز الهرمون الملوتن (تناذر الجريبات الملوتنة غير المتمزقة).
- > أقل دقة عند النساء اللواتي يعانين تناذر المبيض متعدد الكيسات؛ لأن الهرمون الملوتن أعلى عندهن من الطبيعي، مما يعطي نتائج إيجابية كاذبة.
- > أقل دقة عند النساء فوق سن الأربعين اللواتي يعانين الإخفاق المبيضي المبكر؛ لأنهن يفرزن كمية أكبر من الهرمون الملوتن (والهرمون المنبه للجريب) مما يعطي نتائج إيجابية كاذبة.

تعمل عدّة التنبؤ بالإباضة عن طريق قياس تدفق الهرمون الملوتن الذي يسبق الإباضة. ترتفع مستويات الهرمون الملوتن على النحو الطبيعي قبل الإباضة بـ 24 إلى 36 ساعة، ثم تزداد إلى مستوى قمة. هذه القمة هي تدفق الهرمون الملوتن. لتحسين فرص حملك، عليك أن تجامعي زوجك يوماً أو يومين قبل الإباضة وفي يوم الإباضة.

ماذا يقول المناصرون عن عدّة التنبؤ بالإباضة؟

- > نسبة الدقة أكثر من 97% إذا استعملت استعمالاً صحيحاً.
 - > سهولة الاستعمال.
 - > متوافرة بسهولة في أي متجر أدوية.
 - > صغيرة وملائمة للحمل في حقيبة يدك.
- كما هو الحال في عدّة اختبار الحمل، يتطلب منك الفحص بعدّة التنبؤ بالإباضة أن تتبولي على عصية خاصة عدداً معيناً من الثواني (اقرئي التعليمات بدقة) قبل قراءة النتائج. تظهر النتائج في خطين. يصبح أحدهما (خط النتيجة) غامقاً أكثر من الآخر (خط المقارنة) عندما يكون الاختبار إيجابياً. تذكرني أن الخطوط تصبح غامقة أكثر إذا تركت العصية عدة ساعات؛ لذلك لا تفترضي أن لديك دقفاً في الهرمون الملوتن إذا لم تقرئي النتيجة في الوقت المحدد في التعليمات.

ماذا لو كنت تريد أن تذهبي في إجازة؟

إحدى مزايا عدّة التنبؤ بالإباضة هي أنها تناسب السفر السريع، حيث إنها صغيرة بما يكفي لوضع مخزون عدة أسابيع في حقيبة السفر دون أن تشغل حيزاً كبيراً.

ما أفضل يوم لبدء الاختبار؟ إذا كانت دوراتك منتظمة، فعليك أن تختبري قبل بدء الدورة القادمة بـ 16 يوماً. لكن إن كانت دوراتك غير منتظمة، فعليك أن تختبري كل بضعة أيام للتوثق من أنك ستصادفين الإباضة المنشودة.

أجهزة مراقبة الخصوبة

تطمئنك هذه الأجهزة ذات التقنية العالية أكثر من عدّة التنبؤ بالإباضة. تعمل أجهزة مراقبة الخصوبة على نحو يشابه حاسوب الغطّاسين، لكن بدلاً من أن ينظّم المعطيات المتعلقة بعمليات الغطس التي تقومين بها فإنه يخترن معلومات عن دورتك. تقيس هذه الأجهزة مستويات الإستروجين والهرمون الملوتن، وتستطيع أن تلتقط بدء الإباضة قبل حصول الإباضة بخمسة أيام. الأزواج الذين لديهم برنامج مشغول متحمسون جداً لهذه الأجهزة؛ لأنها تعطيهم فسحة من الوقت للترتيب لعملية الجماع. لكن حتى مع قدرات هذه الأجهزة المتقدمة، فإنها ليست خالية من العيوب.

ماذا يقول النقاد عن أجهزة مراقبة الخصوبة؟

- > تحتاج إلى جهد كبير، حيث إنها تتطلب منك أن تجري الاختبار كل صباح في الوقت نفسه ابتداءً من اليوم الأول للدورة الطمثية.
- > أقل فاعلية إذا كنت في سن الإياس، أو إذا كان لديك ضعف في الكبد أو الكليتين، أو كنت تأخذين مضادات حيوية تحتوي على التتراسكلين.
- > غالية الثمن، حيث يبلغ سعر الجهاز 200 دولار دون أن يتضمن ذلك سعر العدّة المستعملة.

> مثل عدّة التنبؤ بالإباضة، لا يمكن لهذه الأجهزة أن تؤكد أنك قد حررت بيضة.

ما طريقة استعمال جهاز مراقبة الخصوبة؟ تقومين ببساطة بتشغيل الجهاز كل صباح، وتُجرين اختبار فحص بول إذا طلب منك ذلك على الشاشة، وتقرئين حالة خصوبتك اليومية على نافذة العرض. يجب أن تبدئي استعمالها في أو قبل اليوم الخامس من دورتك، لكن للتوثق من الدقة، اقرئي التعليمات بعناية. هناك عدة أجهزة مراقبة خصوبة يمكنك أن تختاري منها.

يتطلب كل منها مستوى مختلفاً من الهرمون الملوتن لتسجّل دفقة إيجابية، لذلك قارني بين خياراتك قبل شراء الجهاز. هناك أجهزة تعطيك في الواقع ثلاث قراءات مختلفة:

- > خصوبة منخفضة: احتمال ضئيل جداً للحمل.
- > خصوبة عالية: زيادة فرصة الحمل.
- > ذروة الخصوبة: أعلى فرص الحمل.

ماذا يقول المناصرون عن أجهزة مراقبة الخصوبة؟

- > نسبة الدقة نحو 98%.
- > يمكنها أن تجد نافذة خصوبتك قبل عدة أيام.
- > تعطي شعوراً أكبر بالثقة.
- > يمكنك التخطيط للجماع قبل مدة.
- > يمكن أن تستعمل مع إبر أدوية الخصوبة.

أجهزة مراقبة الخصوبة في اللعاب

هل فكرت في يوم من الأيام أن التنبؤ بالخصوبة يمكن أن يكون سهلاً سهوياً لعق عدسة؟ ربما لا، لكن هذا هو تماماً ما تحصلين عليه عندما تشتريين أجهزة مراقبة الخصوبة في اللعاب. هذا الجهاز الذي يبلغ حجمه حجم إصبع أحمر الشفاه هو في الواقع مجهر صغير جداً، ويعمل عن طريق تضخيم الطريقة التي يتجاوب فيها لعابك قبل الإباضة بعدة أيام. هل تفحصت يوماً الجليد المتشكل على زجاج النافذة في الشتاء القارس؟ تبدو النماذج التي تظهر على عدسة المجهر عندما تكونين خصبة مشابهة لما يمكن أن تريه على زجاج النافذة في الطقس شديد البرودة.

ماذا يقول النقاد عن أجهزة مراقبة الخصوبة في اللعاب؟

- > قد لا تعمل عند كل النساء.
 - > قد لا يكون شكل السرخس مميزاً (انظري الفقرة القادمة والرسوم).
 - > قد لا تظهر النساء السرخس أيام الخصوبة كاملة.
- يحصل لديك قبل أن تبيض مباشرة «تدفق إستروجين» يزيد نسبة الملح في لعابك. تؤدي هذه الزيادة في الملح إلى تشكل نماذج تبلور مميزة تسمى «السرخس»، يمكن أن تشاهدها عبر عدسة المجهر. عندما ترين هذا النموذج السرخسي، فذلك أفضل وقت لممارسة الجنس مع زوجك.

نتائج مراقبة الخصوبة في اللعاب



غير خصب



انتقائي



خصب

رسم آدم. جيه هانين.

أفضل وقت لإجراء الاختبار هو قبل أن تأكلي أو تشربي أو تنظفي أسنانك بالفرشاة؛ لأن القيام بأي من هذه الأشياء سوف يؤثر في النتيجة. العقي ببساطة الطرف القابل للفق (أو العقي نافذة المشاهدة إذا كانت من ضمن الجهاز)، ثم ضعها على الشاشة واطركيها تجف عدة دقائق. عندما تشغلين الشاشة انظري عبر القطعة العينية لتشاهدي النتيجة. إذا فحصت في أيام العقم فتشاهدين نقاطاً ودوائر دون نمط معين، أما في الأيام الخصبة فتشاهدين نمطاً يشبه أوراق السرخس. عندما تشاهدين هذه النتائج، سجليها على مخطط خصوبتك.

ماذا يقول المناصرون عن أجهزة مراقبة الخصوبة في اللعاب؟

- > نسبة الدقة 98%.
 - > سهولة وأمنة الاستعمال.
 - > لا يوجد تعامل مع البول.
 - > يمكن غسيل العدسة وإعادة استعمالها؛ لذلك تقومين بعملية شراء واحدة فقط.
 - > تتنبأ بالخصوبة، حتى قبل خمسة أيام.
 - > حجمها ملائم وقابل للنقل، ويمكن وضعها في أي حقيبة صغيرة.
 - > يمكنك القيام بالاختبار في أي وقت وأي مكان، على عكس عدّة التنبؤ بالإباضة.
 - > غير باهظة الثمن نسبياً.
- تذكري أن التدخين، والأخطاء البشرية، وحتى الطقس يمكن أن تؤثر جميعاً في النتيجة. على سبيل المثال، إذا اختبرت نفسك وأنت مستلقية على الشاطئ، فهناك خطر جمع كمية أكبر من بلورات الملح على العدسة مما يوجد عادة في لعابك.
- هناك عدة أسماء تجارية تختارين منها مثل أوفو - تستtm، فرتايل فوكاسtm، أوفولوكtm. إذا كنت تريدين جهازاً يحلل ويخزن المعطيات بما يشبه أجهزة مراقبة الخصوبة، فاستعدي لدفع حتى 200 دولار.

خيارات منطقية

عدّة التنبؤ بالإباضة وأجهزة مراقبة الخصوبة ممتازة إذا كنت تريدين تحديد يوم الإباضة بدقة شديدة، أو كان لديك معايير دينية أو أخلاقية، أو كنت غير مستعدة للغوص في خيارات الخصوبة ذات التقنية العالية. لكن تذكري أنها لا تعمل مع كل شخص. استشيرى دائماً طبيب غدد صم مختصاً في التكاثر (أو جراح بولية إذا كان قد شُخص لزوجك عقم ذكوري) حتى تعرفي تماماً مع ماذا تتعاملين؟

اختبارات النطاف المنزلية

هل فكرة إعطاء عينة من النطاف في حمام عام مقززة لزوجك؟ إن فكرة إنتاج أي شيء «عند الطلب»، ولا سيما إذا كانت تشتمل على كأس بلاستيكية ونصف التكوين

الجينيبي لطفلك، كافية لإحداث قلق عند الأداء عند أي رجل. تفيد هنا اختبارات النطاف المنزلية.

ماذا يقول النقاد عن اختبارات النطاف المنزلية؟

- > أقل دقة من اختبارات كروغر، أو اختبارات منظمة الصحة العالمية: فقط 78 في المئة.
- > لا توجد معلومات عميقة عن نوعية وحركة وشكل النطاف ونسبة النطاف الطبيعية.
- قد تكونين شاهدت ماركة بيبي ستارتTM (التي كانت تسمى سابقاً فرثيل ماركTM) في متجر الأدوية. ثمنها 30 دولاراً. يسمح هذا الاختبار البسيط بفحص عينتين من النطاف لتأكيد إذا كان تركيز نطاف زوجك في المعدل الطبيعي الذي يبلغ 20 مليون نطفة/ميلي لتر. يعمل الاختبار عن طريق تلوين عينة نطاف زوجك لإعطاء لون. يستغرق ذلك نحو 18 إلى 20 دقيقة. بعد مرور ذلك الوقت، يقارن زوجك ببساطة شدة اللون مع دليل لوني موجود في عضية اختبار (قد يسمونها الشريط).
- يمكنك الحصول على هذه العدة من أي متجر أدوية تقريباً، أو كي توفري على زوجك ما قد يكون رحلة محرجة، يمكنك شراؤها عن طريق زيارة صيدليات شبكة المعلومات، حيث تشحن البضاعة إلى عتبة دارك.

ماذا يقول المناصرون عن اختبارات النطاف المنزلية؟

- > سهلة الاستعمال.
 - > ملائمة.
 - > تخفف الإحراج والقلق المترافقين مع إنتاج العينة عند الطلب.
 - > يمكن شراؤها على شبكة المعلومات دون مغادرة المنزل.
 - > غير باهظة الثمن نسبياً.
- مع أن اختبارات النطاف المنزلية ملائمة، وتعطي بعض المعلومات عن عدد النطاف، فإنها لا تعطي معلومات مفصلة عن نوعية وحركة وشكل النطاف، ونسبة النطاف الطبيعية. إذا كان عدد نطاف زوجك منخفضاً، أو كان لديه عامل أو أكثر

من عوامل خطر العقم (الفصل الأول) فإنه بحاجة إلى مراجعة جراح بولية لإجراء تحليل أدق.

الكلوميد

معظم الناس سمعوا عن دواء الخصوبة الكلوميد وإمكانية إحداثه لحمل متعدد. لكن ما قد تكونين لا تعرفينه هو أن الكلوميد لا يعمل مع النساء كلهن. بينما تبيض 80 في المئة من النساء اللواتي يستعملنه ضمن الأشهر الثلاثة الأولى للعلاج، فإن 40 في المئة فقط يحملن فعلاً. سبب معدل التفاوت هذا طيف واسع من العوامل (مثلاً: عمرك، ونوعية نطاف زوجك وعدم حصول التلقيح وعدم تحرير الجريب للبيضة) التي تمنع الحمل (انظري الفصل الخامس).

الكلوميد بأي اسم آخر

الكلوميد والسيروفين اسمان تجاريان لسترات الكلوميدين. النساء اللواتي يأخذن أحد هذين الصنفين هن نساء يبيضن على نحو غير منتظم، أو لا يبيضن أبداً، أو يعانين تناذر المبيض متعدد الكيسات. كذلك يصف الأطباء سترات الكلوميدين للنساء العقر على أمل إنتاج عدة بيوض (إباضة فائقة) لزيادة فرصهن في الحمل.

زرع النطاف ضمن الرحم

إذا كنت تعانين عقماً غير مفسر، أو كان لديك مخاط عنق رحم «غير مرحّب»، أو كان لدى زوجك عدد قليل من النطاف، أو كانت نطافه بطيئةً فعليك التفكير في خيار يعطي للنطاف فرصة السبق. زرع النطاف ضمن الرحم يسمح لها بتجاوز عنق الرحم دون التعرض لمخاط عنق الرحم المشاكس الذي قد يصد النطاف. لإجراء زرع النطاف ضمن الرحم، تدخل طبيبتك كمية من النطاف «المغسولة» إلى الرحم عبر قثطرة لزيادة فرصة تلقيح البيضة.

هل يجب أن آخذ أدوية الخصوبة عندما أختار إجراء زرع النطاف ضمن الرحم؟

تزيد أدوية الخصوبة معدل نجاحك بتحريض مبيضيك والمساعدة في إنتاج البيوض، لكن ليس من الضروري أن تأخذها. عند إجراء زرع النطاف ضمن

الرحم لديك خيار زرع النطاف ضمن الرحم وحده، أو زرع النطاف ضمن الرحم مع المعالجة بالكلواميد، أو زرع النطاف ضمن الرحم مع إبر الخصوية. من الحكمة مناقشة كل من هذه الخيارات مع طبيبتك قبل التزام العلاج.

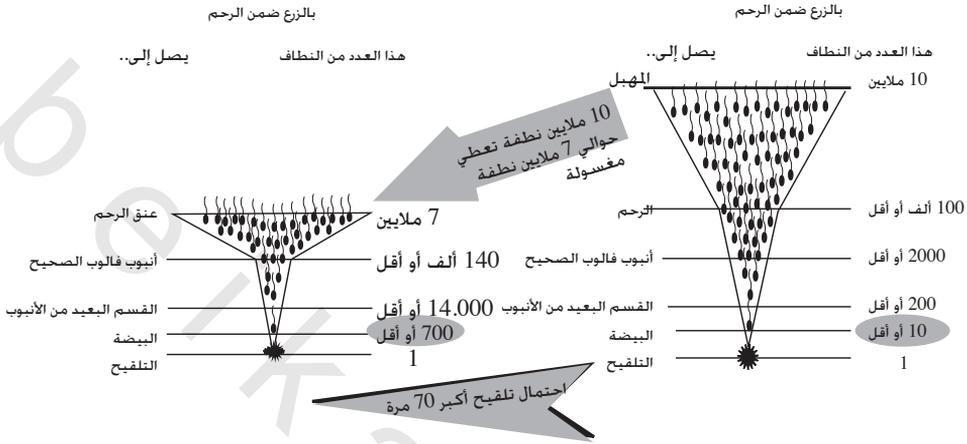
التحضير لعملية زرع النطاف ضمن الرحم اعتيادي جداً. تُلزم معظم الولايات بإجراء اختبار الأمراض المعدية لك ولزوجك قبل العلاج. يُفحص في هذه الاختبارات وجود فيروس نقص المناعة البشري، والتهاب الكبد والأمراض المعدية الأخرى. عندما تجتازان هذه الاختبارات، تجري لك طبيبتك تصويراً بالأشعة فوق الصوتية لقياس حجم جريباتك. عندما يصل حجمها إلى 18-20 مم، تعطيك طبيبتك موجهاً القند المشيمية البشرية لتحرير البيضة (تفيد أيضاً عدّة التنبؤ بالإباضة أو أجهزة مراقبة الخصوية). بعد ذلك تعرض موجهاً القند المشيمية البشرية تدفق الهرمون الملوتن، مما يجعل جريباتك تحرر البيوض. يحصل ذلك بعد أن تعطيك طبيبتك الهرمون بـ 34 إلى 40 ساعة.

لماذا تغسل النطاف؟

المني خليط من خلايا النطاف وسائل منوي ومخلفات (نطاف ميتة، وخلايا دموية بيضاء، ومخاط، وحبوبات شحمية). ربما لا تعرفين ذلك، لكن النطاف تحتوي على البروستاغلاندينات التي تسبب التشنج الطمئي. مع أن النطاف تتصرف تصرفاً جيداً في بيئة المهبل، فإنها تسبب آلاماً شديدة إذا حقنت طبيبة النطاف الفجة مباشرة في الرحم. لذلك فإن هدف غسيل النطاف هو فصل النطاف السليمة من السائل المنوي السام. تتضمن إحدى طرق إجراء ذلك تقنيات مخبرية متخصصة تضع النطاف في طبقة فوق وسط مغذٍ وتديرها في آلة نبذ. يجبر النبذ النطاف على التجمع في أسفل الأنبوب. بعد عملية النبذ، تسحب النطاف النقية في محقن تستعمله طبيبة في زرع النطاف ضمن رحمك.

ولأنه -كما عرفت في الفصل الأول- لا تصل إلا نسبة ضئيلة من النطاف إلى القسم البعيد من أنبوب فالوب، فإن زرع النطاف ضمن الرحم يعطي نطاف زوجك دفعة بحقن النطاف السليمة فقط مباشرة ضمن رحمك. بدلاً من إرسال اللاعبين من الصف الثاني، تضع طبيبتك نخبة العدائين أمام خط النهاية؛ حتى تتحد بسهولة مع بيضتك.

يساعد زرع النطفاء ضمن الرحم في تجاوز مشكلة نقص عدد النطفاء



رسم آدم. جيه هانين

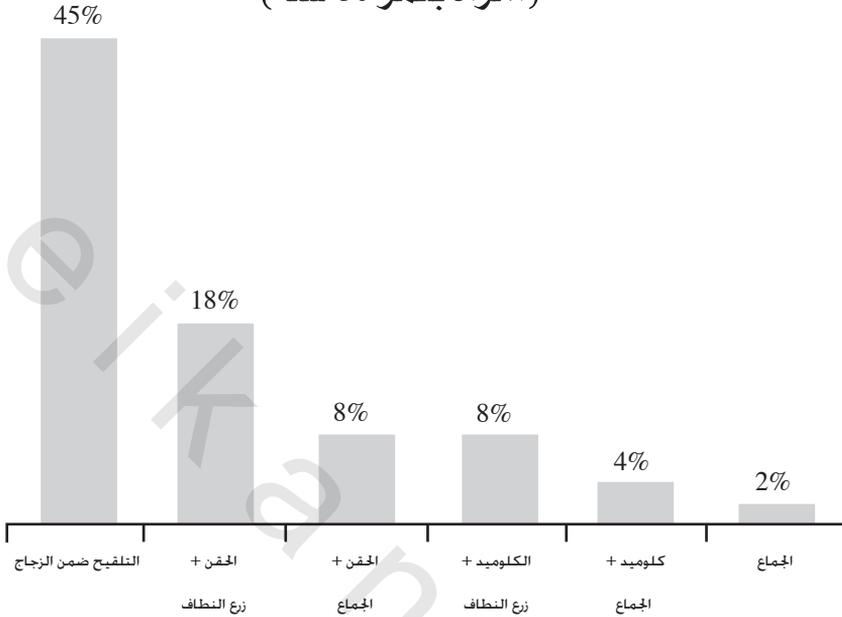
على سبيل المثال، إذا كان لدى زوجك 100 مليون نطفة، فسوف يصل 100 أو أقل إلى البيضة. لكن إذا كان لدى زوجك 10 ملايين نطفة متحركة فقط، فإن 10 فقط ستجد بيضتك. إذا أجريت زرع النطفاء ضمن الرحم وأخذت طبيبتك عينة النطفاء السابحة نفسها، فإنها ربما تستطيع أن تعزل 7 ملايين وتضعها مباشرة ضمن الرحم. يزيد ذلك فرص تلقيحك سبعين مرة.

ماذا يجب أن تعرفي قبل أن تختاري

التقنيات ذات التقنية المنخفضة أو العالية؟

هنا تحصلين على أكثر الفوائد من دراسة خصوبتك. ابحتي خيارات علاجك مع شريكك ومع طبيبتك. ضيِّع آلاف الأزواج سنوات عديدة يجربون التقنيات المنخفضة قبل أن يدركوا أنهم كانوا بحاجة إلى رؤية طبيب مختص، أو أنهم لم يكونوا مرشحين لتلك المعالجة في الأصل. أنت لا تريدين أن تجدي نفسك في هذا الوضع إذا كنت ترين أن الوقت والجهد والمال عوامل مهمة لك.

فرصك الشهرية للإنجاب عند وجود عقم غير مفسّر (امرأة بعمر 30 سنة)



قومي العلاج حسب فرص النجاح. لكل وسيلة مزاياها ومساوئها. على سبيل المثال، لا تسبق أي طريقة التلقيح ضمن الزجاج في علاج العقم غير المفسر. لكنه أيضاً غالٍ وغازٍ، ويحتاج إلى كثير من الأدوية.

تفصيل المعالجة لملاءمة حاجاتك

يفصل طبيب الغدد الصم المختص في التكاثر، مثلما يفعل الخياط، حصيلة نهائية لزيائته. لكن الطلب من طبيبك تفصيل علاجك يشبه الطلب من الخياط أن يصنع لك حلة دون معرفة قياسات جسمك. قد يكون لدى الطبيب عين ثاقبة، ويعرف ما يناسب عادةً سيدة في مثل حالتك، لكن دون معرفة ما يحصل داخل جسدك، لا توجد أي طريقة لمعرفة هل ستنجح المعالجة معك أم لا.

تذكري أنه إذا استفادت أعز صديقاتك من العلاج بالكلوميد، فإن ذلك لا يعني بالضرورة أنك ستستفيدين منه أنت أيضاً. يصح الأمر نفسه على الإبر مع الجماع،

والإبر مع زرع النطف ضمن الرحم، والتلقيح ضمن الزجاج. تماماً مثل لعبة البوكر. يأتي كل شخص إلى الطاولة بأوراق لعب مختلفة. ولأن عدداً كبيراً من العوامل يتدخل في اتحاد البيضة بالنطفة، فإن تفاوت فاعلية العلاج من زوجين إلى زوجين آخرين يبقى مجرد تخمين محسوب. لهذا السبب يجب أن تقرري أنت وزوجك كم من الزمن أنتما مستعدان للمضي في المعالجة منخفضة التقنية، قبل أن تلجأ إلى معالجة أشد قوة؟

ما الأسئلة التي يجب أن تسألها؟

لا شك أن هناك عدداً كبيراً من الطرق الطبيعية المتوافرة لزيادة فرص إنجابك. تتوافر اليوم طرق أكثر كثيراً مما كان يتوافر سابقاً، من أدوات الاستعمال الشخصي مثل عدّة التنبؤ بالإباضة، إلى اختبارات النطف المنزلية، إلى تسجيل علامات الخصوبة يومياً.

أفضل نصيحة تأخذينها من هذا الفصل هي أنه على الرغم من كل هذه الأجهزة الجديدة فإنها ليست بديلاً عن الدقة والوقت، مع أن معظم هذه الوسائل تفيد بعض الناس، فإنها ليست دقيقة مع كل الناس.

إذا لم يكن لديك طبيب أمراض غدد صم مختص في التكاثر (لك)، أو جراح بولية (لزوجك)، ولا تريدين أن تضعي مزيداً من الوقت على الوسائل غير المثمرة، فقد حان الوقت لتحديد مواعيد مع الأطباء.

بالحديث من تجربة شخصية، لو بقيت جينيفر تسجل علامات خصوبتها دون رؤية طبيب غدد صم مختص في التكاثر، لما عرفت أن أحد أنبوبي فالوب مسدود. في الأساس، لم تكن فرص حملها 5 في المئة كل شهر، بل كانت 5 في المئة كل شهرين. بدلاً من 12 فرصة في السنة، كان لديها هي وزوجها آدم 6 فرص فقط في السنة. أضيفي إلى ذلك دوالي الحمل المنوي التي يعانها آدم، وانخفاض عدد النطف، تجدي أنه لم يبقَ لديهما خيار سوى اللجوء إلى معالجة أعنف مثل التلقيح ضمن الزجاج.

أجيبني عن الأسئلة الآتية. إن كان عدد إجابات «نعم» أكثر من عدد إجابات «لا»، فعليك بمراجعة مختص عاجلاً لا آجلاً:

- > هل مللت تجريب الطرق الطبيعية للحمل؟
- > هل العمر أو الوقت عاملان مهمان لك؟
- > هل أجريت أنت وزوجك دراسات خصوبة؟
- > هل توقفت عن استعمال موانع الحمل؟
- > هل تتعقبين علامات خصوبتك الطبيعية؟
- > هل تسجيل علامات خصوبتك اليومية مرهق جداً؟

ضمن قشرة بيضة

- > إذا كان أنبوبا فالوب مفتوحين لديك، وكان مبيضاك فاعلين، وكان لدى زوجك عدد معقول من النطاف، فإنك تستطيعين أن تتجاوزي التلقيح ضمن الزجاجة، وأن تختاري الكلوميدي.
- > إذا كنت امرأة فوق 35 سنة وحاولت وسيلتين أو ثلاث من الوسائل منخفضة التقنية التي أخفقت، فأفضل وسيلة لك هي التلقيح ضمن الزجاجة.
- > إذا كان لديك احتياطي مبيضين منخفض، وكنت تريدين استعمال بيوضك بدلاً من بيوض متبرعة، فأنت بحاجة إلى التلقيح ضمن الزجاجة.
- > الخطوة الأعلى من تسجيل علامات خصوبتك الطبيعية هي استعمال عدّة التنبؤ بالإباضة التي تشترينها من متاجر الأدوية، أو استعمال أجهزة مراقبة الخصوبة.
- > أجهزة مراقبة الخصوبة في اللعاب هي مجاهر صغيرة بحجم إصبع أحمر الشفاه، تسمح لك باختبار خصوبتك عملياً في أي مكان أنت فيه.
- > مع أن اختبارات النطاف المنزلية ملائمة الاستعمال، فهي لا تعطي معلومات عميقة.
- > تحبل فقط 40 في المئة من النساء اللواتي يأخذن الكلوميدي.

- > في عملية زرع النطفاء ضمن الرحم لديك خيار زرع النطفاء ضمن الرحم وحده، وزرع النطفاء ضمن الرحم مع العلاج بالكلواميد، وزرع النطفاء ضمن الرحم مع إبر الخصوبة. ناقشي إمكانيات النجاح مع زوجك وطبيبك قبل التزام علاج ما.
- > هدف غسيل النطفاء هو فصل النطفاء السليمة من السائل المنوي السام.
- > تذكرني أن نجاح الكلواميد في علاج أقرب صديقاتك لا يعني بالضرورة أنه سينجح معك. ينطبق الأمر نفسه على علاجات الخصوبة الأخرى.