

الباب العاشر

رعاية ما بعد الولادة

تحدث ولادة الطفل تغييرات عدة فى حياة العائلة . فولادته تعنى الفرح والتآلف بين العائلة وأيضاً تعنى الأرق والضيق والغضب .

وتحتاج الأم إلى ستة أسابيع قبل استعادة قوتها الجسدية التى كانت عليها قبل فترة الحمل . سوف تلاحظين نزفا مهبلياً يشبه الطمث فى الأسبوع الأول بعد ولادة طفلك ، يصبح لون الإفرازات المهبلية بعد الأيام العشرة الأولى أبيض ويدوم من أربعة إلى ستة أسابيع . لن يأتيك الطمث فى الأسابيع الستة أو الثمانية الأولى ، وقد تدوم هذه المرحلة إلى ما يقارب السنة فى حال إرضاع الطفل من ثديك . لكن إمكانية الحمل تبقى موجودة بالرغم من فترة الرضاعة وانقطاع الطمث .

وتكون بطنك بعد الولادة هشة ولينة ، وذلك أن عضلات البطن تمددت خلال الحمل ، لكن بعد قيامك بالتمارين اللازمة لتحسن القوام العضلى وتعود بطنك قوية .

كما تشعر كثير من النساء برضوض وآلام أسفل الحوض بعد أيام من الولادة وينصح بأخذ حمامات ساخنة (دش على الواقف) مرتين إلى ثلاث مرات يومياً ؛ لأنها تريح وتنظف فى الوقت نفسه .

قد تصابين بالبواسير أثناء أو بعد الولادة وقد تؤلمك عدة أيام حتى يخف الورم . سيعطيك الطبيب دواء لتخفيف الألم والتورم . إذا لم تكن البواسير موجودة قبل الحمل ستختفى نهائياً بعد عدة أسابيع من الولادة .

تناولى الكثير من الخضار والفاكهة واشربى ٦-٨ أكواب من الماء يومياً ، قومى بتمارين متعددة إذا أردت تجنب الإصابة بالإمساك . معظم النساء يشعرن بالتعب فى

الأسبوعين الأولين بعد الولادة ؛ لذلك يتوجب عليهن التمتع بقسط وافر من النوم والراحة ليستعدن نشاطهن . هذا ، وقد يقدم لك أفراد العائلة معونة كبرى بالاهتمام بأمور المنزل وبقية الأطفال خلال الأسابيع الأولى .

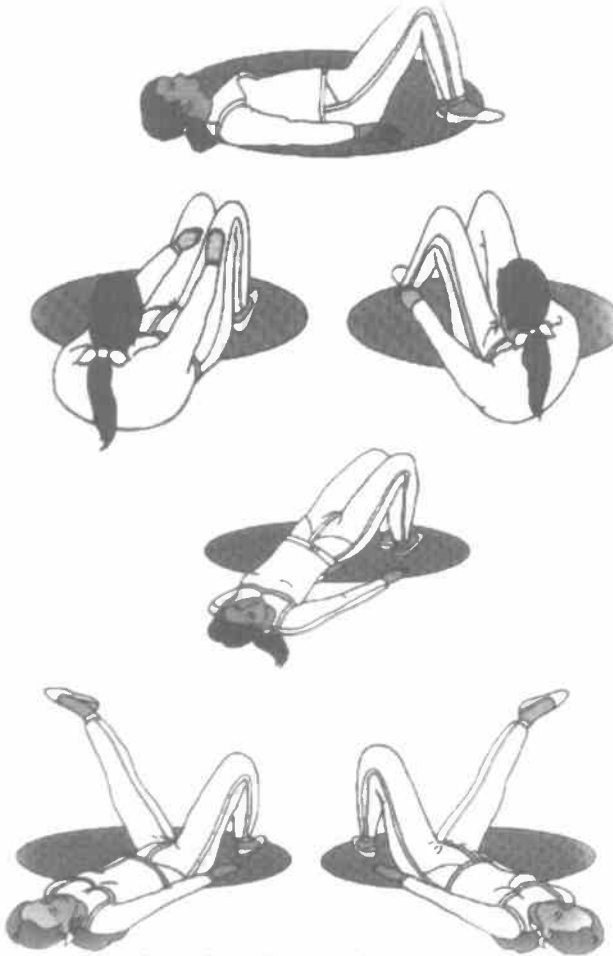
إذا تمت الولادة نتيجة عملية شق للبطن ، فستشعرين بألم فى البطن بعد إجراء العملية . عليك الخلود للراحة والنوم عند عودتك إلى المنزل ، تناولى المزيد من الطعام المغذى واتبعى بعض التمارين البسيطة .

قد يشعر بقية أطفالك بالغيرة عند عودتك إلى المنزل مع طفلك حديث الولادة . فهم لا يفهمون سبب قضائك وقتاً طويلاً برفقته أو لماذا يبكى كثيراً . أعطهم جزءاً من وقتك ؛ لتظهرى لهم مدى محبتك أو أحضرى لهم هدية صغيرة عند عودتك من المستشفى . قومى بعمل حمام لطفلك عندما يكون بقية الأطفال نياماً أو خارج المنزل . وهكذا تبدأ العائلة مع الوقت تفهم وقبول الطفل الجديد .

تمارين ما بعد الولادة

سوف تحتاجين للكثير من الراحة والتمارين بعد ولادة طفلك . فالتمارين الرياضية ستساعدك على استعادة رشاقتك وتخفف عنك آلام الظهر فتشعرين بتحسّن عظيم .

ابدئى وأنت فى المستشفى بالتمارين رقم ١ ، ٢ ثم أضيفى إليهما تدريجياً التمرينين رقم ٣ ، ٤ بعد عودتك إلى المنزل واستعادة قواك . الأمر الطبيعى هو أنه بإمكانك القيام بالتمارين كلها فى فترة لا تزيد على الأربعين يوماً . لتحصلى على نتائج أفضل قومى بهذه التمارين البسيطة كل يوم .



صورة (١٦) التمارين الرياضية الخاصة لما بعد الولادة

تمرين رقم (١) : تقلص فى عضلات عظم العانة

استلقى على ظهرك بصورة مسطحة واحنى ركبتيك ، ثم شدى جميع العضلات الموجودة حول قناة الولادة . ضمى الإليتين إلى بعضهما ، ثم ادفعى نهاية الظهر أو (أسفل الظهر) إلى الأرض وشدى معدتك . حافظى على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية ثم استرخى تدريجياً ، وأعيدى التمرين ثلاث مرات .

تمرين رقم (٢) : محاولة الوصول إلى الركبتين

استلقى على ظهرك ، ثم ضعى ذراعيك على جانبي الجسم ، واحنى ركبتيك . ارفعى رأسك وانظرى إلى قدميك ، حافظى على هذا الوضع لعدة ثوان ، ثم استرخى .

عند شعورك بأنك أقوى (بعد أسبوعين) ارفعى رأسك وكتفك قليلاً ، ثم ابسطى يديك إلى الأمام حتى تلامس الركبتين . حافظى على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية أو قدر استطاعتك . استرخى ببطء ، ثم أعيدى التمرين ثلاث مرات .

تمرين رقم (٣) : رفع الوركين

استلقى على ظهرك واحنى ركبتك . ارفعى الوركين ببطء أثناء تقلص البطن . سوف تشعرين أن ثقل جسمك مرتكز على قدميك وكتفك ، اسحبى بطنك بعد ذلك .

حافظى على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية ، ثم حاولى أن ترخى جسمك تدريجياً إلى الأرض . أعيدى التمرين ثلاث مرات .

تمرين رقم (٤) : رفع الساقين

استلقى على ظهرك واحنى ركبتك . ابسطى الساق اليمنى بصورة مسطحة ، ثم ارفعيها قدر المستطاع وأشيرى بإبهامك إلى الأمام . حافظى على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية ، ثم اخفضى ساقك ببطء . أعيدى التمرين ثلاث مرات مع كل ساق .

قائمة الطعام اللازم تناوله يومياً

- ١- بيضة واحدة . - ٢- كوبان من الحليب . - ٣- طبق سلاطة كبير . - ٤- أربع ملاعق أرز أو مكرونة . - ٥- ربع دجاجة أو ٢٠٠ جرام من البروتين الحيوانى . - ٦- حبتان من الفواكه . - ٧- رغيف خبز . - ٨- ملعقة صغيرة من الدهون الطبيعية .

رضاعة طبيعية آمنة خالية من الحمل

بعد أن تمتعت بحملك ونعمت بولادة آمنة وطفل سليم نرجو لك العناية فى حياتك المستقبلية ، وسواء أردت إتمام الرضاعة الطبيعية أو كانت الرضاعة صناعية فيجب عليك التفكير والمشورة فى اختيار وسيلة آمنة لمنع الحمل ، وذلك حتى يتيسر

لك استرداد صحتك بعد الولادة واسترداد تنسيق جسدك وعودته إلى شكله الطبيعي والعودة إلى أزيائك المفضلة، وحتى تكونى فى الفترة بين الحمل الماضى والحمل الثانى آمنة، وتنعمى بالسعادة خلالها، نقدم لك هذا الفصل عن كيفية منع الحمل فى فترة الرضاعة والاستمرار من عدمه مع وسيلة آمنة لمنع الحمل.

ونحن جميعاً نعلم أنه يفضل الامتناع عن الجماع خلال الستة أسابيع الأولى بعد الولادة، وسواء كانت الولادة طبيعية أو الولادة قيصرية، فهناك احتمالات أكيدة لارتباط الأمراض النفاسية بممارسة الجماع فى هذه الفترة - فيجب أن تترك الأم فى الستة الأسابيع التالية للولادة لرعاية نفسها ووليدها حتى يعود الرحم إلى حجمه الطبيعى، ويعود عنق الرحم إلى حجمه وشكله الطبيعى، وتضيق قناة الولادة وتلتئم كل الجروح الناتجة عن الولادة سواء فى المهبل أو البطن.

وفى خلال هذه الأسابيع الستة أيضاً يتخلص جسدك من هرمونات الحمل وتستقر هرمونات الرضاعة سواء بالزيادة إذا كنت تنوين إتمام الرضاعة الطبيعية أو بالاستقرار فى الحدود الطبيعية، إذا لم تتمكنى من إرضاع طفلك سواء لأسباب اجتماعية أو صحية، والقرار فى هذه الحالة يرجع لك على الرغم من تفضيلنا للرضاعة الطبيعية التى تعطى لجسم وليدك أجساماً مناعية، وأيضاً هو حليب طازج معقم مناسب فى كل الأوقات، ويُصحّح بالرضاعة الطبيعية فى العادة على الأقل لمدة ستة شهور، إلا إذا تعذر ذلك. إلا أنك تملكين القرار سواء بالطبيعى أو الصناعى.

تفضل زيارة الطبيب قبل الجماع الأول فى تمام الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة (الأربعين) - قبل ذهابك إلى طبيبك - رجاء خذى فكرة عن وسائل منع الحمل حتى تتمكنى من مناقشة الوسيلة المناسبة لك مع الطبيب.

وتذكرى جيداً أنه من مصلحتك ومصلحة طفلك تأجيل الحمل على الأقل لمدة ثلاث سنوات، حتى يتم الاستقلال النفسى للطفل قبل البداية فى إعداد حمل جديد.

وسائل منع الحمل الهرمونية

هناك سؤال شائع بين أطباء النساء والتوليد - من هي السيدة التى يستحيل أن تحمل؟ وهذا السؤال رده أن السيدة التى يستحيل أن تحمل هي السيدة الحامل .

ومن هذه الفكرة بدأت وسائل الحمل الهرمونية فلا تستطيع الحامل أن تحمل ، فإذا تعاطت أية سيدة هرمونات للحمل ، فهذا بالتأكيد سيعطى المبيض فكرة أنها حامل ، وفى تلك الحالة لا يفرز المبيض البويضات المعتادة ، وبذلك فإن الوسائل الهرمونية تمنع التبويض أثناء تعاطيها ، وما أن تتوقف السيدة عن تناول تلك الوسائل الهرمونية ؛ حتى يبدأ المبيض فى إفراز بويضاته بانتظام مجدداً وفوراً ، بخلاف ما هو شائع من الاعتقاد بأن وسائل منع الحمل تؤجل الحمل لأجل غير معلوم ، ولكن ما أن ينتهى مفعول الوسيلة ستحملين - إن شاء الله - فوراً ، ولذلك لا تترددى فى تعاطى الوسيلة حتى تقررى تماماً أنك ترغبين فى الحصول على حمل جديد .

حقن منع الحمل

تأتى حقن منع الحمل على رأس قائمة موانع الحمل الهرمونية ، أو هى ملكة موانع الحمل على الإطلاق ؛ لأفضليتها المطلقة فى فترة الرضاعة - حيث تضاعف كمية الحليب من ثدى الأم المرضعة .

وتتوافر حقن منع الحمل فى الأسواق المصرية فى ثلاثة أشكال : حقن منع الحمل الشهرية ، وحقن منع الحمل لثلاثة شهور ، وحقن منع الحمل لسته شهور .

وعلى الرغم من مخاوف السيدات من تلك الوسيلة التى تمنع نزول الدورة إلا أنها تعد وسيلة آمنة مائة بالمائة بالنسبة للسيدة فى فترة الرضاعة .

ويأتى تحبيذنا لها فى هذه الفترة من حياة السيدة ؛ لأنها تمنع نزول الدورة ، فلا تفقد الأم الدم والحليب فى آن واحد ، فيكون لديها الفرصة لإرضاع طفلها بدون حيض وبدون حمل .

وعلى الرغم من اعتماد كثير من الأوروبيات على هذه الوسيلة باستمرار بعد فترة الرضاعة ، وأيضاً فى الأوقات العادية ؛ إلا أنها قد لا تناسب المرأة المصرية بعد توقف الرضاعة لعدة أسباب نذكر هنا أهمها :

١ - الموقف النفسى

وذلك لإحساس المرأة المصرية بأن الطمث عملية طبيعية، ولا بد من حدوثه شهرياً، فهي ترى فى منع الطمث أمراً غير طبيعى وغير محبب إلى نفسها، على الرغم من أنه قد يعطيها وقتاً أطول لممارسة شعائر دينها، مثل الصلاة والصيام وأداء العمرة.

٢ - النزيف المتردد

إذا تم تعطى حقن منع الحمل بدون رضاعة، فقد تفاجئ السيدة أحياناً قطرات من دم الطمث بدون موعد، وقد يحدث نزف شديد على فترات متباعدة، مما يقلق السيدة ويقلل من راحة بالها.

٣ - السمثة

معدل البدانة مرتفع لدى المرأة المصرية، وتفضل تلك الوسيلة كوسيلة آمنة وطويلة المفعول للسيدة معتدلة القد والنحيفة، حتى لا تحدث مشاكل نتيجة عدم تناسب كمية الهرمونات مع كمية الدهون فى الجسم.

٤ - دوالى الساقين

يفضل عدم إعطاء الحقنة للسيدات اللائى يعانين من دوالى بالساقين؛ لأن ذلك سيعطى الفرصة لزيادتها ويسبب الألم المرتبط بها. تأتى الكبسولات التى تُركب تحت الجلد كتطور طبيعى للحقنة، وهى متوفرة أيضاً فى الأسواق وهى خمس كبسولات يستمر عملها لمدة خمسة أعوام، ولكنها وسيلة قد تناسب شعوباً أخرى فى العالم عن مناسبتها للسيدة المصرية لزيادة معدلات إزالتها لوجود نزيف متردد واحتمالات هشاشة العظام مع تكرار الاستعمال الذى يحرم الجسم من هرمون الأستروجين اللازم لبناء العظام.

حبوب الرضاعة

وتلك أيضاً وسيلة هرمونية آمنة، وهى حبوب مصنوعة من نفس هرمون البروجيسترون الموجود بنفس الجرعة فى حقن منع الحمل، وأيضاً فى أثناء الحمل .
وحبوب الرضاعة المتوافرة فى الأسواق المصرية فى شرائط من ثلاثين حبة، وبهذا فإننا أثناء تناول ذلك النوع من الحبوب نتناوله بدون فترات راحة، أى أن السيدة تتناول الحبوب كل يوم بصرف النظر عن وجود طمث لديها من عدمه .
ويفضل تناول تلك الحبوب من أول يوم بعد النفاس مباشرة من اليوم الأربعين، وهذه الحبوب أيضاً تحمل نفس مشاكل الحقن من تأخر انقطاع الطمث والتزف المتردد .

وإذا قررت الاعتماد على هذه الوسيلة، فلا بد أن تعلمي جيداً أنها وسيلة تعتمد تماماً على الرضاعة بمعنى: إذا قل معدل إفراز الحليب لأى سبب فأنت حتماً ستحملين أثناء تناول الحبوب، فلا بد أن يرضع طفلك ثلاث رضعات مشبعات على الأقل أثناء تعاطيك تلك الحبوب، وإلا فأنت بلا شك تتناولينها بدون طائل .
كما أنها وسيلة غير آمنة بعد تمام ستة أشهر من الولادة، وذلك لعودة هرمونات الأم لنشاطها، فقد لا تدريكين أنك حامل سوى بعد فوات الأوان .
ولذلك فنحن ننصح باستبدالها بوسيلة آمنة عند تمام انطفئ للشهر السادس حتى لا يصيبك حمل غير مرغوب فيه، ويكفى أن نضع نصب أعيننا حديث الرسول ﷺ: «إياكم ولبن الغيلة» .

والغيلة هو لبن الأم الحامل - فهو يؤذى ثلاثة أفراد: الأم التى ترضع وهى حامل فتفقد كل حيويتها، والطفل الذى ينمو بداخل رحم ضعيف فلا يأخذ كفايته من أم هى فى الأصل ضعيفة، والطفل الذى يرضع فلا يأخذ كفايته، وذلك لحصول الصغير فى بطن الأم على نصيب الأسد حتى ينمو ويستقر، ولذلك رجاء سيدتى استبدلى الوسيلة فى الشهر السادس حتى تؤمنى لطفلك رضاعة جيدة حتى تمام فطامه .

حبوب منع الحمل الحقيقية

وحبوب منع الحمل الحقيقية تحتوى بالإضافة لهرمون الحمل البروجيستيرون أيضاً على هرمون الأنوثة (الأستروجين)، والمعروف عنه أنه يحمى من هشاشة العظام الذى يصاحب بعض حالات الاعتماد على هرمون البروجيستيرون وحده.

وهناك أنواع كثيرة متوفرة من هذا النوع من الحبوب، وقد ثبت أمانها التام فى تناول لأعوام طويلة. وعدد لا نهائى من السيدات على مستوى العالم يتعاطى هذه الحبوب بنتائج رائعة لمنع الحمل.

فتصل كفاءة حبوب منع الحمل إلى مائة بالمائة، ويمكن تعاطى بعض أنواع تلك الحبوب من الأسبوع السادس بعد الولادة، وهى ذلك النوع المحتوى على قدر قليل من الهرمونات، وتوجد أيضاً بالأسواق أنواع تحتوى على هرمونات مصنعة، وهى أيضاً آمنة فى فترة الرضاعة.

ولا تؤثر الحبوب عالية الجرعة قوية التأثير على كمية الحليب بعد الشهر الثالث من استمرار الرضاعة الطبيعية (حسب الإحصائيات الرسمية)، ولكنها قد تقلل كمية الحليب إذا تم تناولها قبل ذلك، ولكن مع الإصرار والمثابرة على الرضاعة الطبيعية لا يمكن لأى نوع من أنواع الحبوب التأثير على إرضاع طفلك من ثديك.

وليست هناك أية مشاكل إطلاقاً تواجهنا مع حبوب منع الحمل إذا تم وصفها للسيدة المناسبة (بعد إجراء الفحص الدورى وأخذ وزن السيدة وضغط دمها ومعدل السكر بالدم فى الاعتبار) سوى القرار اليومى الذى تواجهه السيدة لمنع الحمل، فبالرغم من أمان الوسيلة إلا أن السيدة تستطيع بنفسها أن توقفها فى أى وقت، مما يرفع معدلات الحمل التى قد تأتى نتيجة قرارات عشوائية تتخذها الأم وحدها فى لحظة واحدة بإيقاف تناول الحبوب.

وأيضاً بعض السيدات يُصبن بالقلق من نسيان «الحبابة»، ويمكن ببساطة أن تربطى وقت تناول بعادة يومية تتبعينها مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة، وفى تلك الحالة احتفظى بشريط الحبوب مع فرشاة الأسنان فى مكان واحد. أو بتنظيف

الأطباق بعد الوجبة الرئيسية سواء الغداء أو العشاء ، ويفضل وضعها فى المكان الذى تضعين فيه الأطباق فهذه وسيلة مريحة لعدم النسيان .

لا تربطى الأقراص بالممارسة الجنسية ، فقد يلهيك الوقت عن تناول الأقراص ليوم أو يومين - فيتغير موعد الطمث وتصابى بنزيف غير متوقع - أو قد تصابين حملاً ؛ لأنك قد نسيت التعاطى ليوم أو أيام من فترة تناول الحبوب الإحدى والعشرين الموجودة فى الشريط - حيث يجب تناولها كلها على مدار واحد وعشرين يوماً ، والفترة المتبقية لديك حتى نزول دورة الطمث التالية فترة آمنة تماماً .

رجاء ، سيدتى استمعى فقط إلى نصائح طبيبك المخلص ، ولا تعطى أذنك للإشاعات التى قد تسمى إلى عقار قد يكون من أفضل العقاقير الطبية التى وصل إليها البشر على مر العصور .

والحالات التى ننصح فيها باستبدال الحبوب بوسيلة أخرى حالات محدودة ، وقد يغير لك الحبوب بحبوب أخرى إذا كان عندك استعداد لمرض السكر أو مرض الضغط ، ولكن دائماً هناك نوع مناسب من الحبوب لحالتك الصحية .

اللولب (الجهاز)

يوجد بالأسواق المصرية كثير من اللوالب النحاسية والفضية ، وأيضاً المغطاة بطبقة من البلاتين ولا تختلف اللوالب عن بعضها البعض إلا فى مدة الاستعمال - فبعض الأنواع يفضل تغييرها كل ست سنوات وأخرى كل عشر سنوات ، وقد يستمر مفعول بعض اللوالب لمدة تصل إلى خمسة عشر عاماً .

والمرأة المصرية تفضل اللوالب لانخفاض قيمتها الاقتصادية ؛ فهى تستعملها لمرة واحدة ولمدة طويلة .

ونحن نفضل اللولب كوسيلة آمنة طويلة المفعول ، على الرغم من اضطرابات الطمث وزيادة كمية الدم أثناء الطمث فى الشهور الأولى بعد التركيب مباشرة .

ولذلك يفضل عدم تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة، فالأفضل لك سيدتى تأجيل تركيب اللولب حتى تمام الستة أشهر الأولى بعد الولادة- حتى لا يتسبب التركيب فى تكرار النزف فى هذه الفترة الحيوية فى حياتك، وأنت تريدين تكريس كل الوقت والجهد والغذاء للوليد .

احرصى على الفحص المهبلى قبل موعد التركيب بفترة كافية، حتى يتمكن طبيبك المعالج من علاج أى التهابات قد تكون موجودة مسبقاً وتزيد بشدة بعد التركيب، إذا كنت ممن يفضلن هذه الوسيلة فاحرصى على زيارة دورية لطبيب النساء أو وحدة رعاية الأمومة كل ستة شهور على الأقل؛ لاستبعاد أية مشاكل قد تطرأ أو مضاعفات - لا قدر الله .

يأتى النزيف المتكرر على رأس مضاعفات اللوالب، وقد يضطر طبيبك المعالج إلى رفع اللولب فى بعض حالات النزيف التى لا تستجيب للعلاج .

تحرك اللولب من موضعه وارد، ويزيد بشدة معدل تحرك اللولب، سواء بهبوطه داخل الرحم فى بسبب نزيف أو تحركه إلى أعلى واختراق جدار الرحم إلى الخروج فى تجويف البطن الداخلى فى الستة أشهر الأولى بعد الولادة؛ وذلك لأن عضلة الرحم ما زالت ضعيفة ولينة، ولذلك يفضل تأجيل التركيب حتى تقوى العضلة وتصبح قادرة على الاحتفاظ باللولب فى مكانه .

وجود اللولب داخل الرحم يزيد من احتقان الحوض مما يستدعى المداومة على زيارة الطبيب وعلاج الالتهابات التى قد تنتقل إلى الرحم فى أعضاء الحوض الأخرى، وفى مقدمتها القولون أو تصمد متسلقة الفتلة المتدلية من عنق الرحم إذا حدث- لا قدر الله- تلوث مهبلى، ولذلك فإنه فى أثناء الزيارة الدورية سيتم منحك العلاج اللازم- إن شاء الله- وتسعدين بوسيلة آمنة (فمعدل الحمل مع اللوالب لا يزيد على سيدة واحدة من كل ألفى سيدة فى العام) لمدة طويلة تنسين فيها متاعبك مع الحمل والولادة .

الوسائل الموضعية والقذف الخارجى

الوسائل الموضعية متوفرة جميعاً فى الأسواق المصرية، ولكنها للأسف لا تلافى

رواجاً ، ويشارك معها فى عدم الرواج طريقة القذف الخارجى ، وذلك للأسباب التالية :

(١) معدل الحمل العالى الذى يصل فى بعض الأحيان إلى نفس المعدلات من دون استعمالها .

(٢) معظم هذه الوسائل والطرق يتم استعمالها قبل الجماع مباشرة ، مما يحرم الزوج والزوجة من المباشرة الطبيعية ، فيؤثر بشكل سلبى على المتعة الجنسية لدى المرأة ، مما يزيد من احتقان الحوض ويزيد المشاكل التناسلية (التهابات فى الحوض وقرح فى عنق الرحم) .

(٣) تناسب هذه الوسائل والطرق لفترات مؤقتة ، ولكن استعمالها فترات طويلة قد لا يتناسب مع الرغبة فى منع الحمل لفترات طويلة .

فترة الأمان

وسيلة غير آمنة بالمرّة أثناء الرضاعة ، وفى تلك الفترة لا يمكن أن ينتظم موعد التبويض لدى المرأة . فإذا كنت فعلاً تخططين لحمل جديد ، فلماذا تحرمين نفسك وزوجك بحق التنظيم ، فأنت تعلمين جيداً أن الدورة غير منتظمة ، ولذلك فليس هناك طريقة لمعرفة متى ستنزل البويضة القادمة .

وتلك الطريقة تعتمد تماماً على انتظام دورة الطمث ، ويفضل معرفة يوم التبويض بالتحديد سواء بواسطة قياس الحرارة يومياً ، حيث ترتفع درجة الحرارة نصف درجة بعد التبويض مباشرة ، وتظل مرتفعة لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة ، ولكن لا يمكن معرفة يوم التبويض بدقة مسبقاً سوى عن طريق المتابعة بالموجات فوق الصوتية أو التحاليل المكلفة للهرمونات ، ولذلك فإننا لا ننصح بتلك الطريقة إلا فى حالة فشل الزوجين فى كل الوسائل السابقة ، وذلك يكاد يكون من رابع المستحيلات ، رجاء سيدتى لا تتركى وسيلة منع الحمل حتى تتأكدى تماماً أنك قادرة على حمل جديد ، حتى تصفو حياتك ويدوم هناؤك فى أسرة سعيدة - إن شاء الله .
