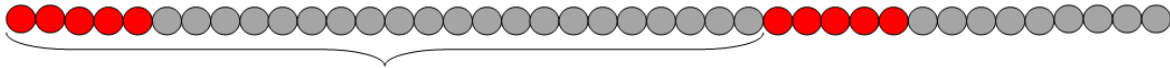





الدورة الشهرية لدى المرأة

يمثل اليوم الأول من النزيف الشهري بداية الدورة. ويمثل آخر يوم قبل بداية النزيف الشهري التالي نهاية الدورة. قد تستمر الدورة الشهرية بين 21 إلى 35 يومًا وقد تختلف خلالها فترة إمكانية تخصيب الأنثى باختلاف الدورات. قد يستمر النزيف الشهري لدى الأنثى بين 3 إلى 7 أيام تقريبًا (الدوائر الحمراء). بعض الإناث فقط هم من لديهم دورة منتظمة جدًا، إذ تستمر 28 يومًا بلا زيادة أو نقصان.



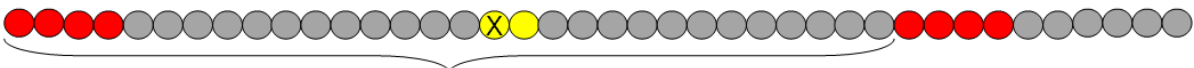
معنى العلامات:

- يوم الدورة 
- النزيف الشهري 
- الدورة 






يحدث التبويض بين حوالي 12 إلى 16 يوم قبل قبل النزيف الشهري التالي. ولأن الكثير من الإناث - كما أوضحنا أعلاه - لديهم دورات غير منتظمة، فلا يمكن تنبؤ موعد التبويض بدقة. والغالب أن التبويض لا يحدث - كما يفترض الكثيرون - في منتصف الدورة، بل قد يحدث قبل أو بعد ذلك.

أمثلة توضيحية للدورة والتبويض والبويضات الجاهزة للتخصيب:

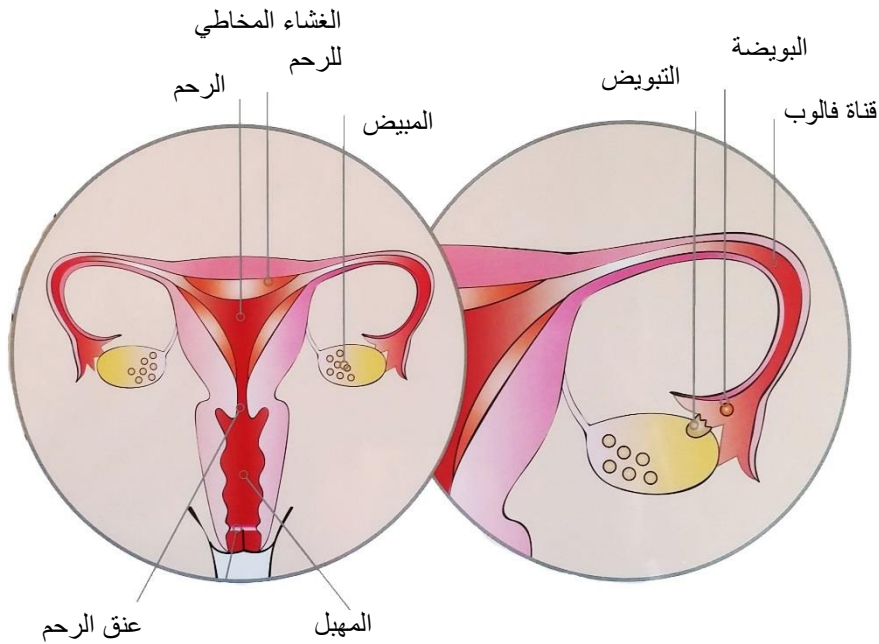
تستغرق الدورة في مثال هذه السيدة 30 يوم. يستمر النزيف الشهري أربعة أيام. يحدث التبويض (الدائرة الصفراء الأولى مزودة بـ X) في اليوم السابع عشر من الدورة. البويضات البويضة حتى 24 ساعة، لذلك توجد دائرتان صفراوان.



معنى العلامات:

- يوم الدورة 
- النزيف الشهري 
- التبويض 
- قد تُخصب البويضة حتى 24 ساعة. 
- الدورة 

أيام الخصوبة لدى المرأة



يُسمى غلاف البويضات في المبيض بالحويسة. الهرمون المنشط للحويسة يؤدي الهرمون المنشط للحويسة (FHS) لدى الأنثى في سن يسمح بالحمل وفي النصف الأول من الدورة الشهرية (من نهاية النزيف الشهري وحتى التبويض) إلى نضوج الحويصلة. يزيد هرمون ملوتن (الهرمون المنشط للجسم الأصفر) في جسم المرأة قبل يومين تقريباً من التبويض. وبذلك يبدأ التبويض. أي أن البويضة الناضجة بالمبيض تخرج من الحويصلة وتجول في إحدى قناتي فالوب. تكمل البويضة مسارها خلال أربعة إلى خمسة أيام التالية لتدخل في الرحم.

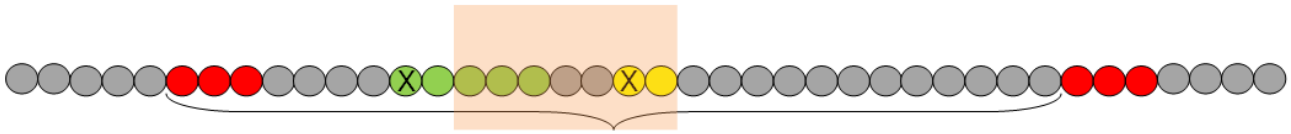
أيام الخصوبة هي كل فترة في الدورة تنشأ فيها احتمالية تخصيب البويضة في قناة فالوب (بعد التبويض) بحيوان منوي وحدوث الحمل.

تكون البويضة جاهزة للتخصيب بعد التبويض من 6 إلى 24 ساعة تقريباً. تكون خلايا السائل المنوي حية داخل جسم المرأة بعد الجماع لمدة تصل إلى خمسة أيام تقريباً، فيمكنها تخصيب بويضة ناضجة خلال هذه المدة. تصل احتمالية تخصيب البويضة إلى أقصاها في يوم التبويض وبالأخص قبل ذلك بيومين.






وفيما يلي ثلاثة أمثلة على مدى اختلاف الدورة لدى كل أنثى واختلاف أيام الخصوبة.

مثال أ:

سيدة تستغرق الدورة لديها 28 يوماً. يستمر النزيف الشهري حوالي 3 أيام لكل دورة. يحدث التبويض في اليوم الخامس عشر من الدورة. مارست هذه السيدة الجماع في اليوم الثامن من الدورة دون وسائل وقاية (الدائرة الخضراء المزودة بـ X) قد تحيا خلايا السائل المنوي بعد الجماع لمدة تصل إلى 5 أيام (في حالات استثنائية تصل إلى 7 أيام) داخل جسم المرأة (الدوائر الخضراء). تستمر أيام الخصوبة للسيدة في هذا المثال حتى سبعة أيام تقريباً، لأن خلايا السائل المنوي والبويضة تظل أحياء لعدة أيام داخل الجسم. في هذا المثال تظل خلايا السائل المنوي حية لكن لا تصل إلى فترة تبويض السيدة. لا يُحتمل حدوث حمل.

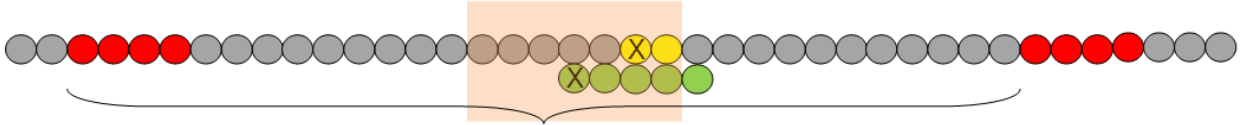


معنى العلامات:









- يوم الدورة 
- النزيف 
- التبويض 
- قد تُخصب البويضة حتى 24 ساعة كحد أقصى. 
- الدورة 
- الجماع دون وسائل وقاية 
- قدرة بقاء الحيوانات المنوية على الحياة 
- أيام الخصوبة 

مثال ب:

سيدة تستغرق الدورة لديها 28 يوماً. يستمر النزيف الشهري 4 أيام. يحدث التبويض في اليوم العشرين من الدورة. يُفترض في هذه الحالة أن تكون أيام الخصوبة في الفترة بين اليوم الخامس عشر وحتى اليوم الحادي والعشرون من أيام الدورة. مارست السيدة الجماع في اليوم الثامن عشر من الدورة دون وسائل وقاية. يمكن حدوث حمل.

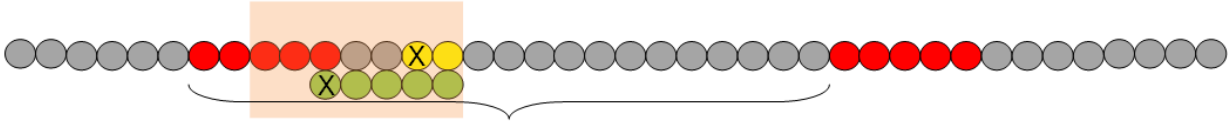


معنى العلامات:

- يوم الدورة 
- النزيف 
- التبويض 
- قد تُخصب البويضة حتى 24 ساعة كحد أقصى. 
- الدورة 
- الجماع دون وسائل وقاية 
- قدرة بقاء الحيوانات المنوية على الحياة 
- أيام الخصوبة 

مثال ب:

سيدة تستغرق الدورة لديها 21 يوماً. يستمر النزيف الشهري لمدة 5 أيام في كل دورة. يحدث التبويض قبل النزيف الشهري التالي بـ 14 يوماً. يُفترض في هذه الحالة أن تكون أيام الخصوبة في الفترة من اليوم الثالث إلى اليوم التاسع من الدورة. مارست السيدة الجماع في اليوم الخامس من من الدورة دون وسائل وقاية. يمكن حدوث حمل.



معنى العلامات:

يوم الدورة ○

النزيف ●

التبويض ○~~X~~

قد تُخصب البويضة حتى 24 ساعة كحد أقصى. ○~~X~~

الدورة لـ

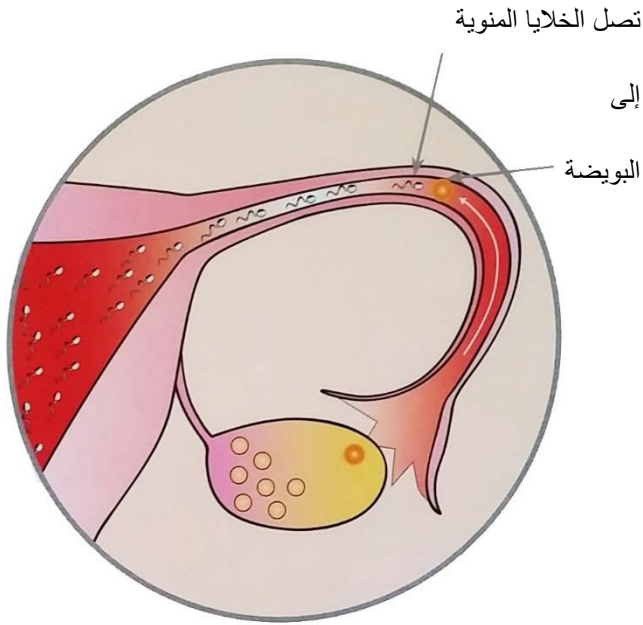
الجماع دون وسائل وقاية ○~~X~~

قدرة بقاء الحيوانات المنوية على الحياة ●

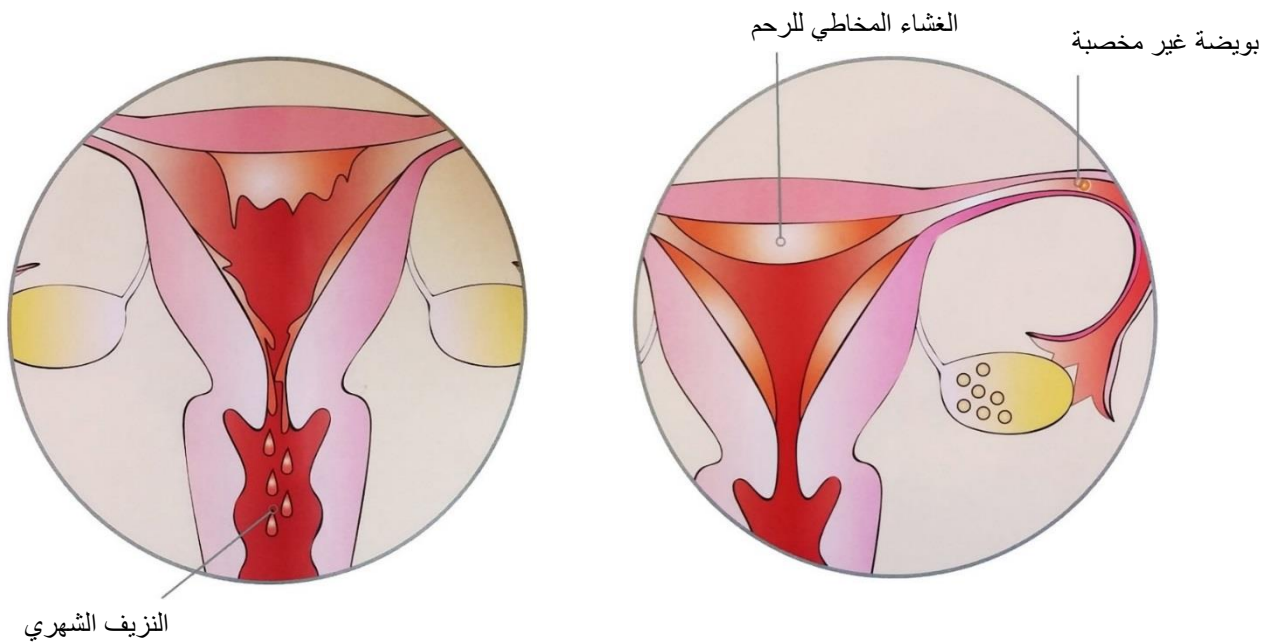
أيام الخصوبة □

التخصيب أو النزيف الشهري ...

في حالة تخصيب البويضة، فإنها تنتقل إلى الرحم وتندمج مع الغشاء المخاطي الذي تكوّن خلال الدورة.



في حالة عدم تخصيب البويضة، فإنها تتحلل. يخرج الغشاء المخاطي المتكون فيحدث النزيف الشهري.



روابط المصادر والعناوين:

- المركز الاتحادي للثقافة الصحية: الثقافة الجسدية ووسائل الوقاية. روابط:
<http://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=597>
- المركز الاتحادي للثقافة الصحية: الموضوعات من أ إلى ي. <http://www.familienplanung.de/service/lexikon>
- مركز صحة المرأة في كيرنتن: استعارة نموذج الأعضاء التناسلية الأنثوية. روابط: <http://www.fgz-kaernten.at/12851.htm>
- مركز صحة المرأة في كيرنتن: الرعاية التفاعلية للسيدات. جولة إلى داخل الجسم. روابط: http://www.fgz-kaernten.at/gynmodell/start_gynmodell.html
- عيادة الصحة التناسلية لسقوط الحمل وتنظيم الأسرة: تقرير وسائل الوقاية النمساوي. قينا 2015 روابط: <http://verhuetungsreport.at/sites/verhuetungsreport.at/files/2015/gynmed.pdf>
- برنامج قينا لصحة المرأة: اتخذ القرار الصحيح ... في الحب والجماع ووسائل الوقاية. الكتيبات بالألمانية. روابط: http://www.frauengesundheit-wien.at/downloads/broschueren/Kontrazeptbrosch_Web_wien.pdf

المصادر:

- المركز الاتحادي للثقافة الصحية: السلامة - الوقاية لك وله. دورتموند. 2014.
- مؤسسة الجودة والكفاءة في الخدمات الصحية: كيف تعمل الدورة الأنثوية؟ 2016 روابط: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-weibliche-zyklus.2114.de.html> [19.09.2016]
- كوففر، دوريس: جزء مني. روابط: <http://www.part-of-mine.de/index.html>. [تاريخ الولوج: 2016/09/19]
- برو فاميليا، المؤسسة الألمانية لتنظيم الأسرة والثقافة الجنسية والاستشارات، جمعية اتحادية مسجلة: الجسم والجماع. 2010، روابط: http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Koerper_und_Sexualtitaet/koerperzeichen_weisen_den_weg.pdf. [تاريخ الولوج: 2016/06/23]

مصادر الصور:

- المركز الاتحادي للثقافة الصحية: الثقافة الجسدية ووسائل الوقاية. خطة الوقاية. النصوص والصور التوضيحية. روابط: <http://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=597> [تاريخ الولوج: 2016/06/23]

المؤلفة: فيولا جوتشلكس (حاصلة على الماجستير)، موظفة متخصصة في مركز صحة المرأة في كيرنتن، أخصائية تربية في علم الاجتماع والاندماج