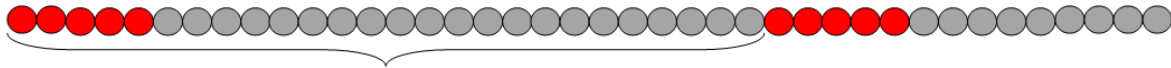





چرخه قاعدگی ماهانه یک زن

اولین روز خونریزی ماهانه شروع چرخه قاعدگی می‌باشد. آخرین روز پیش از پریود ماه بعد، آخر چرخه قاعدگی می‌باشد. یک چرخه قاعدگی میتواند بین 21 تا 35 روز به طول بیانجامد و از این جهت زمان باروری یک زن از یک چرخه قاعدگی به چرخه قاعدگی دیگر می‌تواند تغییر کند. خونریزی ماهانه می‌تواند از 3 تا تقریباً 7 روز به طول بیانجامد (دایره قرمز). تنها تعداد کمی از زنان چرخه قاعدگی بسیار مرتبی دارند که 28 روز به طول می‌انجامد.



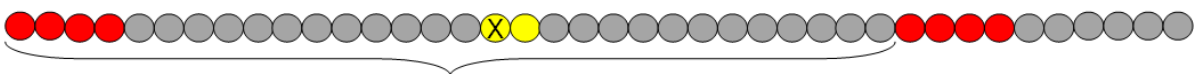
توضیح نشانه‌ها:

- روز چرخه قاعدگی 
- خونریزی ماهانه 
- چرخه قاعدگی 






تقریباً 12 تا 16 روز قبل از عادت ماهانه بعدی زمان تخمک‌گذاری می‌باشد. از آنجایی‌که - همانگونه که در بالا گفته شد - بسیاری از زنان چرخه قاعدگی نامرتبی دارند، دقیقاً نمی‌توان گفت چه زمانی تخمک‌گذاری صورت می‌گیرد. تخمک‌گذاری نیز اغلب - آنگونه که تصور می‌شود - در اواسط چرخه قاعدگی رخ نمی‌دهد، بلکه می‌تواند دیرتر یا زودتر رخ دهد.

مثال تشریحی یک چرخه قاعدگی با تخمک‌گذاری و تخمک‌های بارور:

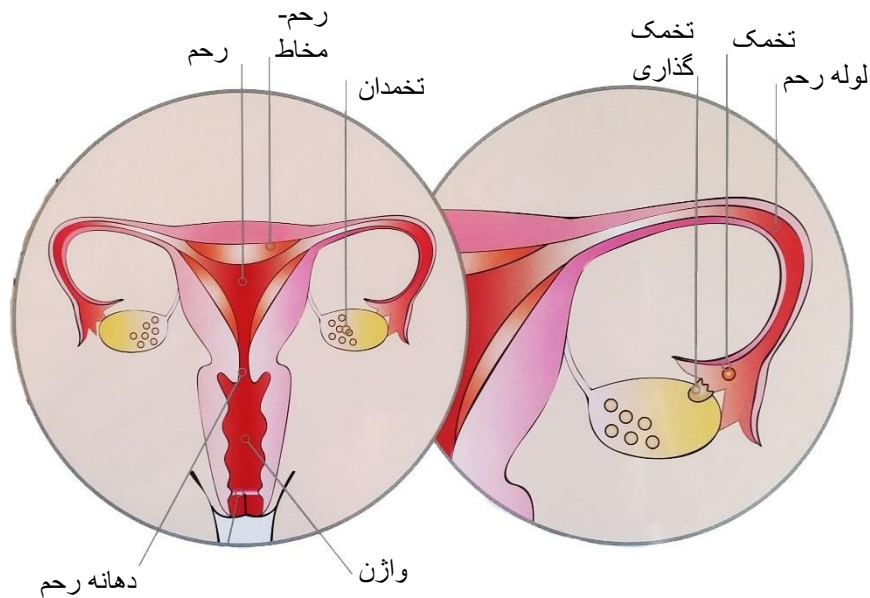
در این مثال زن دارای یک چرخه قاعدگی 30 روزه است. عادت ماهیانه چهار روز طول می‌کشد. تخمک‌گذاری (اولین دایره با X) در روز 17 اتفاق می‌افتد. روز چرخه قاعدگی. تخمک می‌تواند حداکثر تا 24 ساعت بارور شود، به همین دلیل 2 دایره زرد نمایش داده شده است.



توضیح نشانه‌ها:

- روز چرخه قاعدگی 
- خونریزی ماهانه 
- تخمک‌گذاری 
- تخمک می‌تواند حداکثر تا 24 ساعت بارور شود. 
- چرخه قاعدگی 

روزهای بارور شدن یک زن



محفظه تخمک بالغ در تخمدان را فولیکول می نامند.. **هورمون تحریک کننده فولیکول** در زنانی که سن بارداری قرار دارند، (FHS) منجر به بلوغ فولیکول در نیمه اول چرخه (از پایان دوره قاعدگی تا تخمک گذاری) می شود. تقریباً دو روز قبل از تخمک گذاری هورمون LH (هورمون ترشح لوتئین) در بدن زن افزایش می یابد. از این طریق تخمک گذاری آغاز می شود. بدین معنی که تخمک رشد کرده در تخمدان، از فولیکول خود خارج شده و به یکی از دو لوله فالوپ وارد می شود. در مدت چهار تا پنج روز آینده تخمک در رحم پیش می رود.

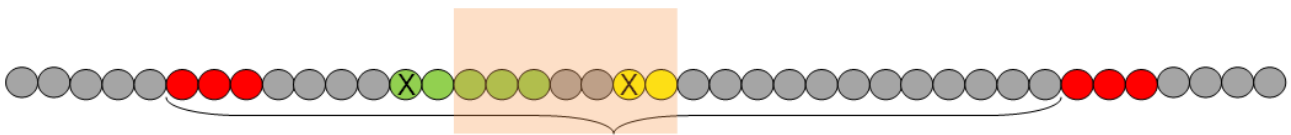
روزهای باروری شامل دوره ای از چرخه قاعدگی می شود که در آن ممکن است تخمک در لوله فالوپ (پس از تخمک گذاری) از طریق اسپرم بارور شود و یک حاملگی رخ دهد.

تخمک پس از تخمک گذاری تقریباً برای 6 تا 24 ساعت قابلیت باروری دارد. سلول های اسپرم تقریباً پنج روز پس از رابطه جنسی می توانند در بدن زن زنده بمانند و بنابراین قادر به بارور کردن یک تخمک بالغ می باشند. در روز **تخمک گذاری** مخصوصاً دو روز قبل از تخمک گذاری احتمال بارور شدن تخمک در بالاترین سطح است.




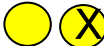




در اینجا سه نمونه متفاوت از چگونگی چرخه قاعدگی یک زن و روزهای احتمالی باروری ارائه می شود.

مثال A:

یک زن دارای چرخه قاعدگی 28 روزه می‌باشد. هر عادت ماهانه 3 روز طول می‌کشد. تخمک‌گذاری در روز 15 چرخه قاعدگی انجام می‌گیرد. این خانم در روز 8 چرخه قاعدگی، رابطه جنسی محافظت نشده دارد (دایره سبز با X). پس از رابطه جنسی اسپرم‌ها می‌توانند تا 5 روز (در موارد استثناء تا 7 روز) در بدن زن زنده بمانند (دایره های سبز). روزهای باروری زن در این مثال تا تقریباً هفت روز به طول می‌انجامد، زیرا اسپرم‌ها و تخمک تا چند روز قادر به زنده ماندن در بدن هستند. ولی در این مورد اسپرم‌ها تا زمان تخمک‌گذاری زن زنده نمی‌مانند. باردار شدن بعید است.

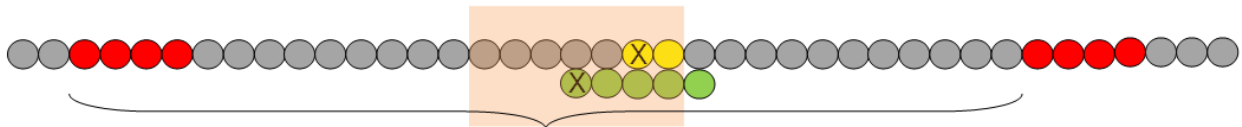


توضیح نشانه‌ها:









- روز چرخه قاعدگی 
- خونریزی ماهانه 
- تخمک‌گذاری 
- تخمک‌ها تا حداکثر 24 ساعت می‌توانند بارور شوند. 
- چرخه قاعدگی 
- رابطه جنسی محافظت نشده 
- توانایی زنده ماندن اسپرم 
- روزهای تخمک‌گذاری 

مثال B:

یک زن دارای چرخه قاعدگی 32 روزه می‌باشد. عادت ماهانه او تقریباً 4 روز طول می‌کشد. تخمک‌گذاری در روز 20 چرخه قاعدگی انجام می‌گیرد. در این مورد می‌توان گفت که روزهای باروری بین روز 15 تا 21 چرخه قاعدگی می‌باشد. زن در روز 18 چرخه قاعدگی، رابطه جنسی محافظت‌نشده دارد. بارداری ممکن است اتفاق بیفتد.

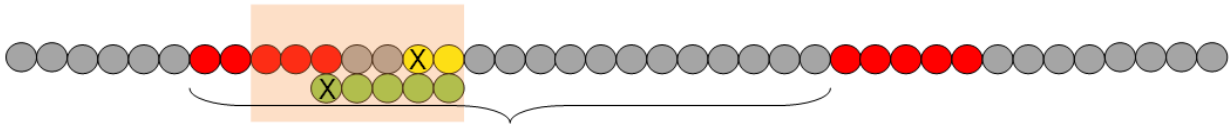


توضیح نشانه‌ها:









- روز چرخه قاعدگی 
- خونریزی ماهانه 
- تخمک‌گذاری 
- تخمک‌ها تا حداکثر 24 ساعت می‌توانند بارور شوند. 
- چرخه قاعدگی 
- رابطه جنسی محافظت‌نشده 
- توانایی زنده ماندن اسپرم 
- روزهای تخمک‌گذاری 

مثال C:

یک زن دارای چرخه قاعدگی 21 روزه می‌باشد. عادت ماهانه او تقریباً 5 روز طول می‌کشد. تخمک‌گذاری 14 روز قبل از عادت ماهانه بعدی او اتفاق می‌افتد. در این مورد روزهای باروری او احتمالاً بین روز 3 تا 9 چرخه قاعدگی انجام می‌گیرد. زن در روز 5 چرخه قاعدگی، رابطه جنسی محافظت‌نشده دارد. بارداری ممکن است اتفاق بیفتد.

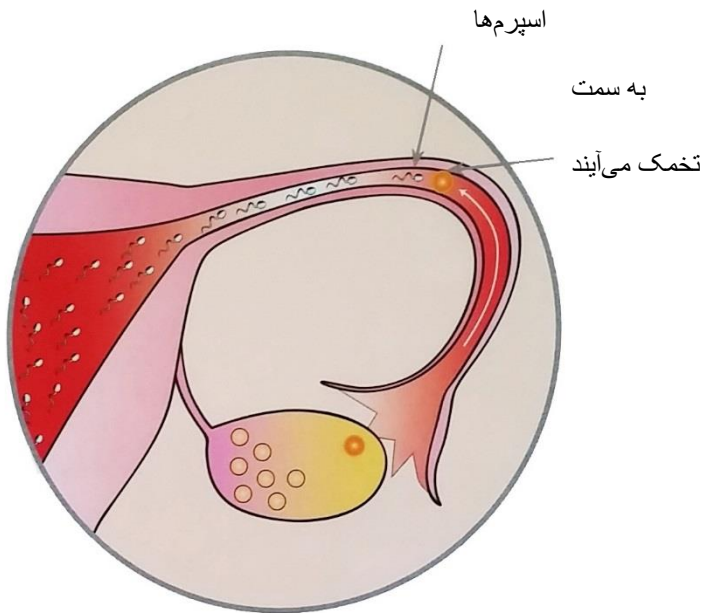


توضیح نشانه‌ها:

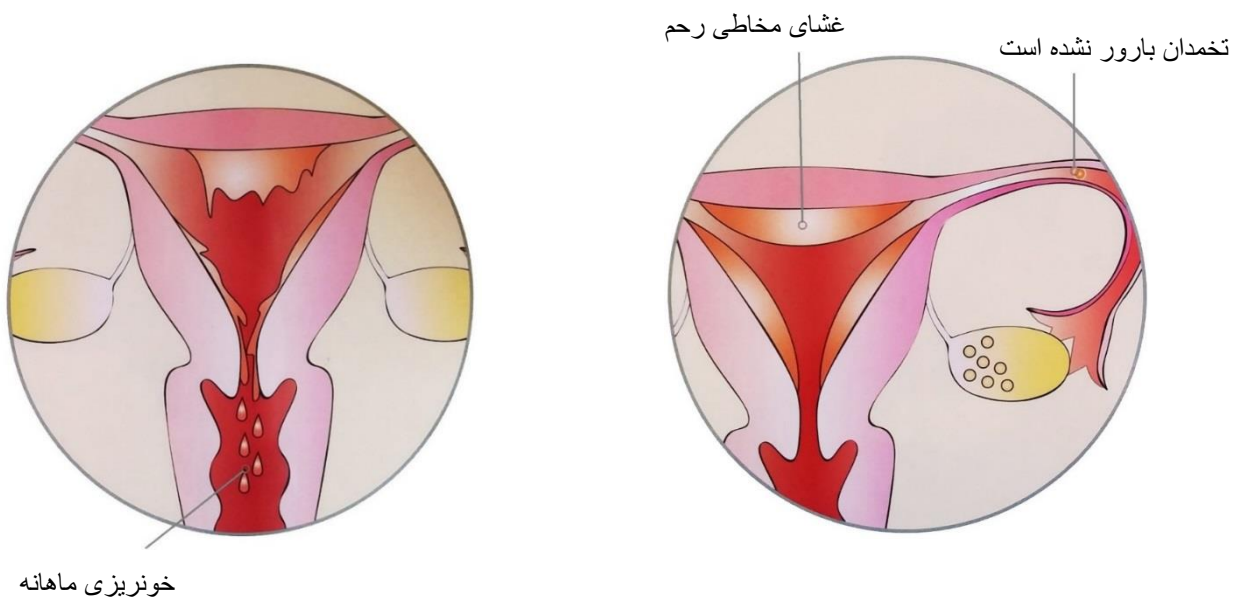
- روز چرخه قاعدگی 
- خونریزی ماهانه 
- تخمک‌گذاری 
- تخمک‌ها تا حداکثر 24 ساعت می‌توانند بارور شوند. 
- چرخه قاعدگی 
- رابطه جنسی محافظت‌نشده 
- توانایی زنده ماندن اسپرم 
- روزهای تخمک‌گذاری 

باروری یا خونریزی ماهانه ..

هنگامی که تخمک بارور می‌شود به داخل رحم مهاجرت می‌کند و در غشای مخاطی که در طول چرخه قاعدگی ساخته شده است جای می‌گیرد.



اگر تخمدان بارور نشود از بین می‌رود. غشای مخاطی ساخته شده دفع می‌شود و خونریزی ماهانه زن آغاز می‌گردد.



لینک‌ها و منابع:

مرکز فدرال آگاهی‌رسانی بهداشتی: دانش بدنی و پیشگیری از بارداری. نشانی اینترنتی:

<http://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=597>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (مرکز فدرال آگاهی‌رسانی بهداشتی): علوم از A تا Z.

<http://www.familienplanung.de/service/lexikon>

Frauengesundheitszentrum Kärnten (مرکز سلامت زنان کرنتن): Modell der weiblichen

Geschlechtsorgane zum Ausleihen (امانت دادن مدل اندام تناسلی زنانه). نشانی اینترنتی: [http://www.fgz-](http://www.fgz-kaernten.at/12851.htm)

[kaernten.at/12851.htm](http://www.fgz-kaernten.at/12851.htm)

Frauengesundheitszentrum Kärnten (مرکز سلامت زنان کرنتن): Frauengesundheit interaktiv (سلامت تعاملی

زنان). Eine Reise nach Innen (سفری به درون). نشانی اینترنتی: [http://www.fgz-](http://www.fgz-kaernten.at/gynmodell/start_gynmodell.html)

[kaernten.at/gynmodell/start_gynmodell.html](http://www.fgz-kaernten.at/gynmodell/start_gynmodell.html)

Gynmed Ambulatorium für Schwangerschaftsabbruch und Familienplanung (کلینیک درمان سرپایی برای

خاتمه بارداری و برنامه ریزی خانواده): Österreichischer Verhütungsreport (گزارش جلوگیری از بارداری اتریش)

وین 2015. نشانی اینترنتی:

<http://verhuetungsreport.at/sites/verhuetungsreport.at/files/2015/gynmed.pdf>

برنامه وین برای سلامتی بانوان: درست تصمیم گیری کنید ... در عشق، روابط جنسی

و جلوگیری.. بروشور به زبان آلمانی. نشانی اینترنتی: [http://www.frauengesundheit-](http://www.frauengesundheit-wien.at/downloads/broschueren/Kontrazeptbrosch_Web_wien.pdf)

[wien.at/downloads/broschueren/Kontrazeptbrosch_Web_wien.pdf](http://www.frauengesundheit-wien.at/downloads/broschueren/Kontrazeptbrosch_Web_wien.pdf)

منابع:

Sichergehen – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (مرکز فدرال آگاهی‌رسانی بهداشتی):

Verhütung für sie und ihn (ایجاد اطمینان – جلوگیری برای زن و مرد). دورتموند. 2014.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (موسسه کیفیت و اقتصادی بودن سیستم‌های

سلامت) (IQWiG) Wie funktioniert der weibliche Zyklus? (چرخه قاعدگی زنانه چگونه کار می‌کند؟) 2016.

نشانی اینترنتی: [https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-weibliche-](https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-weibliche-zyklus.2114.de.html)

[zyklus.2114.de.html](https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-weibliche-zyklus.2114.de.html) [2016.09.19]

Kupfer (کوپفر)، Doris (دوریس): Part of mine (بخشی از من). نشانی اینترنتی: [http://www.part-of-](http://www.part-of-mine.de/index.html)

[mine.de/index.html](http://www.part-of-mine.de/index.html). [تاریخ دسترسی: 19.09.2016]

pro familia, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.

Bundesverband (حامی خانواده، انجمن فدرال برنامه‌ریزی خانواده، آموزش روابط جنسی و مشاوره روابط جنسی آلمان):

Körper und Sexualität (بدن و روابط جنسی). 2010 نشانی اینترنتی:

[http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Koerper_und_Sexualitaet/koerperzeichen](http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Koerper_und_Sexualitaet/koerperzeichen_weisen_den_weg.pdf)

[_weisen_den_weg.pdf](http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Koerper_und_Sexualitaet/koerperzeichen_weisen_den_weg.pdf). [تاریخ دسترسی: 23.06.2016]

منابع عکس ها:

Körperwissen und Verhütung (دانش بدنی و پیشگیری از بارداری). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (مرکز فدرال آگاهی‌رسانی بهداشتی):
Präventionsmappe (نقشه جلوگیری). جدول‌های متنی و تصویری
نشانی اینترنتی: <http://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=597>. [تاریخ دسترسی:
23.06.2016]

نویسنده: Mag. ^a Viola Goetschalckx (کارشناس مرکز سلامت زنان در کرنتن، مدرس امور اجتماعی و یکپارچگی