

# Polish Gynecological Society



Recommendations of the Polish Gynecological Society Expert Panel  
on Natural Family Planning methods  
used as contraception.

Poznań, 14<sup>th</sup> of November 2010

**המלצות פאנל מומחים של האגודה הפולנית לגינקולוגיה בנושא  
שיטות לתכנון משפחה טבעי המשמשות למניעת הריון**

**פוזנאן, 14 בנובמבר 2010**

Polish Gynecological Society Expert Panel:

Chairman:

prof. dr. hab. Marian Szamatowicz (Białystok)

Members:

prof. dr. hab. Agata Karowicz – Bilinska (Łódź)

prof. dr. hab. Jan Kotarski (Lublin)

prof. dr. hab. Ewa Nowak – Markwitz (Poznan)

prof. dr. hab. Marian Przemysław Oszukowski (Łódź)

prof. dr. hab. Ryszard Poreba (Tychy)

prof. dr. hab. Tomasz Rechberger (Lublin)

prof. dr. hab. Marek Spaczynski (Poznan)

צוות פאנל המומחים נפגש לישיבה ביום 14 בנובמבר, 2010. לאחר ניתוח הספרות הקיימת בנושא ועל בסיס ניסיונם האישי, המומחים מודיעים להלן את המלצותיהם:

## מבוא

התפקיד העיקרי של אמצעי מניעה הוא למנוע הריון בלתי רצוי מכמה סיבות. הסיבות העיקריות הן:

- גיל (צעירה מדי או מבוגרת מדי).
- מצב כלכלי (היעדר אמצעים לשמור את המצב הכספי הנדרש של המשפחה).
- בריאות (התדרדרות אפשרית במצבה הבריאותי של האשה).
- תורשה (חשש להוליד ילד עם מחלה גנטית)
- השקפת עולם (אין רצון לחיי משפחה)
- אונס

הקריטריון הבסיסי, אם כי לא היחיד, להערכה של שיטות למניעת הריון הוא יעילותם, מאחר והתוצאה הישירה של שיטות לא יעילות היא הריון לא מתוכנן, אשר או שיופסק או שישלימו עם קיומו. אין אפשרות שלישית. המשמעות של שיטות טבעיות למניעת הריון היא התנזרות מקיום יחסי מין במשך התקופה הפוריה של המחזור הנשי.

מדד פרל הוא מדד מקובל בעולם להערכת היעילות של אמצעי מניעה שונים ( מספר ההריונות לכל 100 זוגות המשתמשים באמצעי מניעה מסויים במשך שנה אחת). ככל שהמספר נמוך יותר, היעילות גבוהה יותר. בשיטות מניעה טבעיות, מדד פרל נע בין 0.6 ל- 25. ארגון הבריאות העולמי אינו כולל שיטות טבעיות לתכנון המשפחה בתוך הקבוצה של אמצעי מניעה. שיטות טבעיות למניעת הריון מומלצות עבור :

נשים אשר, בגלל השקפת עולם, נאסר עליהן להשתמש בשיטות מניעה אחרות. כאשר יש איסור רפואי או אי רצון להשתמש בשיטות מניעה אחרות, בעיקר אילו הכוללות שימוש בהורמונים. נשים אשר ישלימו עם ההריון, אם הוא יקרה.

התנזרות מקיום יחסי מין, שיכולה לארוך 18-9 ימים, היא חסרון ברור של השיטה הטבעית לתכנון משפחה, מאחר והוא מגביל את הסיפוק והספונטניות במערכת היחסים במשך התקופה שבה החשק המיני של האשה גובר.

הפסקת יחסי מין באמצע האקט המיני מסווגת לעתים קרובות, **בטעות**, כשיטה טבעית למניעת הריון. מדד פרל של שיטה זו הוא 8-17.

יש מספר שיטות לזיהוי של השלב הפורה במחזור הנשי.

## שיטות טבעיות לתכנון משפחה

### שיטת אוגינר – קנאוס (Ogino – Knaus calendar based method) המתבססת על לוח השנה.

כדי לזהות את השלב הפורה, אשה חייבת לדעת את אורך המחזור הקצר ביותר והארוך ביותר שלה. היום הראשון של השלב הפורה מזוהה על ידי החסרת 20 ימים ממשך המחזור הקצר ביותר. היום האחרון של השלב הפורה מזוהה על ידי החסרת 11 ימים ממשך המחזור הארוך ביותר. דוגמא: אם המחזור הקצר ביותר היה 26 ימים, אזי היום הראשון של השלב הפורה הוא (6=26-20) היום ה-6 של המחזור הנוכחי. אם המחזור הארוך ביותר היה 31 ימים, אזי היום האחרון של השלב הפורה הוא (20=31-11) היום ה-20 של המחזור הנוכחי. שיטה זו מסווגת כמאוד לא אמינה עם מדד פרל של 20-24.

### השיטה התרמית

מדידת החום עם מדחום מדויק מיד עם היקיצה. ניתן למדוד בפה או באיבר המין, אך תמיד במקום קבוע. בשלב השני של המחזור, אחרי הביז, חום הגוף עולה ב-0.4 מעלות צלזיוס בממוצע. היום הרביעי של עליית החום מסמן את תחילת הימים הלא פוריים. שימוש בטבלאות וגרפים עוזר לפרש ולהבין את תוצאות המדידות. משך זמן ההתנזרות מקיום יחסי מין צריך להיות בערך 8 ימים. מדד פרל של שיטה זו הוא 1-2.

### בדיקת רירית צואר הרחם (שיטת בילינגס) (Billings mucus observation method)

שיטה זו מבוססת על התבוננות רירית צואר הרחם. בכל יום בוחנים את הרירית לפי הפרמטרים הבאים: כמות, דביקות, נצנוץ, צלילות וצמיגות. הביז מתרחש ביום שבו הרירית שופעת, חלקלקה ומתמתחת. תקופת ההתנזרות מקיום יחסי מין היא 4 ימים לפני הביז ו-4 ימים אחרי הביז. שיטה זו מאופיינת בפיזור רחב של מדד פרל 1-12.

### שיטה משולבת, בדיקות חום ובדיקת רירית צואר הרחם.

#### שיטות בדיקה

- בבתי המרקחת ניתן לרכוש תכשירים ומכשירים לבדיקה וזיהוי של הימים הפוריים והלא פוריים. לדוגמא:
- 'PC 2000' – מכשיר לבדיקה אופטית של הרירית ושל הרוק.
  - 'Clear Blue' – בדיקת הורמון מחלמן (הורמון הצהבה) בשתן LH - Luteinizing hormone
  - 'פרסונה' – בדיקת הורמון מחלמן ופרוגסטרון בשתן. במחזור הראשון צריך לבצע את הבדיקה 16 פעמים. לאחר מכן 8 בדיקות למחזור.

הרבה גורמים משפיעים על התוצאות. העיקריים שבהם: דלקת באיבר המין, מחלות שונות ותרופות. מדד פרל של השיטות האלה משתנה 4-6.

### הערכה ממוחשבת של בדיקות הטמפרטורה.

ניתוח ממוחשב של מחזורי נשיים, ביחד עם מדידות חום השחר (חום היקיצה) (BBT), מספק אמצעי פשוט לניטור השינויים במחזור, ומוביל לשימוש יעיל בשיטת טבעיות לתכנון משפחה לצורך מניעת הריון.

בפולין ניתן לרכוש שני סוגי מכשירים ממוחשבים:

**BIOSELF** – משלב בדיקות חום יומיות עם שיטת לוח השנה ומספק אמצעי יעיל למניעת הריון. מידת הדיוק 95-98%, מדד פרל 2-5.

**LADY-COMP, BABY-COMP, PEARLY** - מחשבונים רפואיים למעקב מדוייק מאוד אחר הימים הפוריים והלא-פוריים, שמסתמכים על מדידות יומיומיות של חום השחר (חום היקיצה), מדד פרל 0.6-0.7. כל מחשבון משתמש בשיטות סטטיסטיות מתחכמות, כמו גם על בסיס נתונים מקיף שנוצר על תצפיות בשינויים של חום השחר ואיסוף נתונים של למעלה ממיליון מחזורים במשך 25 שנים של ייצור. במשך 2-3 המחזורים הראשונים המחשבונים 'לומדים' לזהות את הימים הפוריים על ידי שימוש באלגוריתם שנוצר על בסיס קבוצת הוכחת תקפות.

מדידת חום השחר מתבצעת בפה, בכל יום מיד עם היקיצה, באמצעות חישן מיוחד שהוא חלק מובנה של המחשבון.

התפקיד העיקרי של מחשבונים אלו הוא לזהות במדוייק את השלב הפורה ואת החיזוי ל-6 הימים שלפני הביוץ, כאשר נלקחים בחשבון 5 ימים של החיוניות הקיימת בתאי הזרע הגבריים. מאחר והמחשבונים מסתמכים על מודל מתימטי, אשר יכול ללמוד ולהתאים עצמו למשתמשת, התוצאות אינן מושפעות משינויים הנגרמים על ידי אורח חיים לא קבוע, דלקות, מתחים או אי-מדידת חום מפעם לפעם. מחקר רפואי שנערך בפולין בשנת 2010, בקרב 510 נשים, אשר השתמשו במחשבונים מעל 13 חודשים, אישר את היעילות של שיטת מניעת הריון זו, עם מדד פרל 0.64. במחקר רפואי שנערך בגרמניה התקבלו תוצאות זהות מאוד ומדד פרל נמוך 0.6-0.7.

פאנל המומחים של האגודה הגינקולוגית הפולנית מסכם, שנשים שבחרות בהתנזרות מיחסי מין במשך בתקופה הפוריה של המחזור, כדי להמנע מהריון לא רצוי, יוכלו לזהות את התקופה הפוריה, בדיוקנות גבוהה ביותר, באמצעות שימוש במחשבוני מחזור שמנתחים את תוצאות חום השחר ואורך המחזור.

**ההמלצות של פאנל המומחים משקפות את הידע הנוכחי בנושא זה. פאנל המומחים של האגודה הגינקולוגית הפולנית שומר לעצמו את הזכות לעדכן ו/או להעריך מחדש את ההמלצות, כאשר ימצאו דוחות מדעיים חדשים וקריטיים על הנושא הנדון.**

**פאנל המומחים מודיע בזאת שאין שום ניגודי אינטרסים בפרסום ההמלצות הנוכחיות.**

על החתום:

prof. dr. hab. Agata Karowicz – Bilinska (Łódź)  
prof. dr. hab. Jan Kotarski (Lublin)  
prof. dr. hab. Ewa Nowak – Markwitz (Poznan)  
prof. dr. hab. Marian Przemysław Oszukowski (Łódź)  
prof. dr. hab. Ryszard Poreba (Tychy)  
prof. dr. hab. Tomasz Rechberger (Lublin)  
prof. dr. hab. Marek Spaczynski (Poznan)  
prof. dr. hab. Marian Szamatowicz (Białystok)