

(ثلاث صور)

## من يستطيع ان يستخدم مسبحة الطمث؟

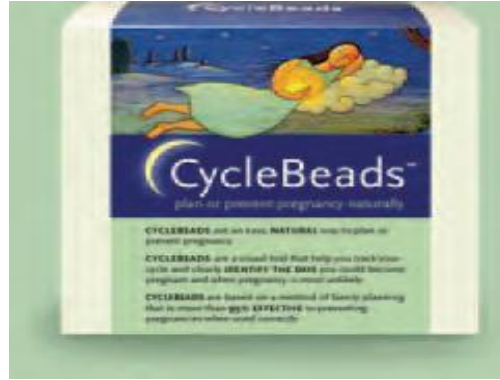
مسبحة الطمث هي للنساء اللاتي يرغبن في اتباع نهج طبيعي وفعال لتنظيم الأسرة، ولديهن دورة شهرية منتظمة طولها يتراوح بين 26 إلى 32 يوم.

"مسبحة الطمث تذكير مرئي لي ولزوجي. لن يتوجب عليه أن يسأل أو يتابع دورتي الشهرية."

"أنا معجبة بكون مسبحة الطمث طبيعية. لا أريد أن أدخل أي شيء في جسدي."

## هل يتوجب عليّ أن اتحدّث مع مُقدّم الرعاية الصحية؟

نعم. من المهمّ أن تتناقش اهتماماتك عن تنظيم الأسرة وكيف يمكن ان تنجح مسبحة الطمث معك ومع شريكك. ستحتاج لأن تخبر هذا الشخص عن طول فترة دورة الحيض، وآخر حالة حمل، وطرق منع الحمل الحالية والسابقة التي تستخدمها. يستطيع مقدّم الرعاية الصحية أن يساعدك في اختيار الطرق الصحيحة من خلال الإجابة على الأسئلة بخصوص الأمراض المنقولة عبر الجنس ومناقشة طرق أخرى لمنع الحمل.



لمزيد من المعلومات عن مسبحة الطمث يمكنك زيارة الموقع التالي

[www.CYCLEBEADS.com](http://www.CYCLEBEADS.com)

CYCLE TECHNOLOGIES, 2002©

مسبحة الطمث تكنولوجيا مسجلة كبراءة اختراع

يتم توزيعها بموجب ترخيص من:

Cycle Technologies, Inc. New York 10025

محمي بواسطة رقم براءة الاختراع الأمريكية

6,747,917 B2



التخطيط

للحمل

أو

منعه

بشكل

طبيعي

"أنا أرى ان مسبحة الطمث تجعل الموضوع المعقد سهلاً"

(صورتان)

## هل مسبحة الطمث تناسبني؟

✓ ستكون مسبحة الطمث اختيارًا جيدًا لي فيما إذا:

[ ] رغبت في طريقة طبيعية بدون آثار جانبية.

[ ] كانت مدة دورة الحيض عندي عادةً بين 26 إلى 32 يوم (تبدأ دورة الحيض في اليوم الأول من دورتك الشهرية وتنتهي في اليوم الذي يسبق بداية دورتك التالية).

[ ] كُنّا أنا وشريكي نستطيع تجنّب جنس غير محمي في اليوم 12 حينما تكون الحلقة على الخرز البيضاء.

[ ] رغبت في فهم دورة الحيض الخاصة بي.

[ ] رغبت في طريقة غير مكلفة لمنع الحمل.

✗ لن تكون مسبحة الطمث اختيارًا جيدًا لي فيما إذا:

[ ] كانت مدة دورة الحيض عندي عادةً أقل من 26 أو أطول من 32 يوم.

[ ] كُنّا أنا وشريكي لا نستطيع تجنّب جنس غير محمي في اليوم 12 حينما تكون الحلقة على الخرز البيضاء.

[ ] لا أستطيع أن أجعل مسبحة الطمث جزء من روتيني اليومي وسأنسى دومًا تحريك الحلقة.

[ ] رغبت في شيء يحميني من الأمراض المنقولة عبر الاتصال الجنسي.

## كيف أستخدم مسبحة الطمث؟

ماسبحة الطمث هي للنساء اللواتي يمتلكن دورة حيض منتظمة مدتها بين 26 إلى 32 يوم. في اليوم الذي تبدأ فيه دورتك الشهرية ضعي الحلقة فوق الخرز الحمراء. ثم ببساطة قومي بتحريك الحلقة فوق خرزة واحدة كل يوم باتجاه السهم.

حينما تبدأ دورتك الجديدة، ضعي الحلقة على الخرزة الحمراء وابدئي ثانية.

يخبرك لون الخرز فيما إذا كان حملك محتمل أو غير محتمل في ذلك اليوم. حينما تكون الحلقة على آية خرز بنية، فمن غير المحتمل جدًا أن تصبجي حاملًا. حينما تكون الحلقة على الخرز البيضاء، فمن المحتمل جدًا أن تصبجي حاملًا.

### (صورة لمسبحة الطمث)

تُشير الخرزة الحمراء إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية.

تُخبرك الخرز البنية الداكنة فيما إذا كانت دورتك أقل من 26 يوم.

تُشير الخرز البنية متى يكون حملك غير محتمل البتّة.

تُشير الخرز البيضاء متى يكون حملك محتملاً جدًا.

- إذا لم ترغبي أن تصبجي حاملًا، لا تمارسي جنسي غير محمي حينما تكون الحلقة على الخرز البيضاء.
- إذا كنت فعلاً ترغبين بالحمل عليك بممارسة الجنس حينما تكون الحلقة على الخرز البيضاء.

## (ثلاث صور)

### ما هي مسبحة الطمث؟

ماسبحة الطمث عبارة عن حلقة تحتوي على خرز ملونة تمثّل كل يوم من أيام دورة الحيض عند المرأة. تساعدك في معرفة اليوم الذي من المحتمل جدًا أن تصبجي حاملًا فيه واليوم الذي من غير المحتمل جدًا أن تصبجي حاملًا فيه.

سهل-تعتبر مسبحة الطمث أداة بسيطة توضّح موقع المرأة في دورتها الشهرية. تخبرك فيما إذا كان حملك محتمل أو غير محتمل.

فعالة-تعتمد مسبحة الخرز على طريقة الأيام القياسية في تنظيم الأسرة. أظهرت الدراسات ان هذه الطريقة تكون ناجحة جدًا بنسبة 95% حينما يتم استخدامها بشكل صحيح.

وان أقل من 5 نساء من بين 100 يصبحن حوامل أثناء السنة الأولى من استخدام هذا النظام حينما يتابعن أيام دورة الحيض ويتجنبن الجنس غير المحمي أثناء أيام الخصوبة.