

daysy[®]
Love Your Body

המדריך של דייזי
למחזור החודשי
ולהורמונים שלך



המדריך של דייזי להורמונים ולמחזור החודשי שלך

דייזי יכולה לספק תובנות לגבי הפוריות, המחזור החודשי, ההורמונים והבריאות שלך. בעזרת מדריך זה אנו מקווים שנוכל לספק מידע מקיף לגבי המדע שעומד מאחורי הנורות האדומות, הירוקות והצהובות, ולספק לך מידע הנחוץ לך כדי להשתמש בדייזי כבלי עוצמתי שיאפשר לך להבין את הגוף שלך ולקבל החלטות מושכלות. בין אם את רק מתחילה להשתמש בדייזי ובין אם יש לך ניסיון במעקב אחר הפוריות שלך, מדריך זה יספק לך תשובות המבוססות על מידע לשאלות חשובות שבהן אנו דנים עם המשתמשות שלנו מדי יום.

לקבלת מידע נוסף בנוגע
לשימוש בדייזי - לגבי הנורות
האדומות, הירוקות והצהובות,
השימוש באפליקציה ועוד -
עייני במדריך המקוצר שלך.



תוכן העניינים

לחצי על שם הסעיף
כדי לעבור לנושא
המעניין אותך.

מידע בסיסי 5

6..... מהי טמפרטורת גוף בסיסית (חום השחר) ומדוע היא חשובה לפוריות?

7..... מהו חלון הפוריות שלי?

8..... איזה הורמונים מעורבים במחזור החודשי שלי?

9..... כיצד ההורמונים קשורים לטמפרטורת הגוף הבסיסית (חום השחר)?

10..... מהו נוזל צוואר הרחם ומדוע הוא חשוב לפוריות?

11..... כיצד הזרע שורד חמישה ימים?

12..... מה קורה כשאני מבייצת?

13..... מה קורה כשאני מקבלת את הווסת שלי?

14..... מהו ההבדל בין כתמי דם/הכתמות/דימום לווסת?

15..... כיצד אוכל לזהות סוגים שונים של דימום הקשורים במחזור החודשי?

16..... מהם ארבעת השלבים של המחזור החודשי?

18..... איך אוכל לדעת באיזה שלב אני נמצאת?

כניסה להיריון 19

20..... מתי אני יכולה להיכנס להיריון?

21..... כיצד נראה היריון בתרשים ה-DaysView שלי?

22..... כיצד טמפרטורת הגוף הבסיסית (חום השחר) קשורה להיריון?

ביוץ 23

24..... כיצד נראה ביוץ בתרשים ה-DaysView שלי?

25..... מה קורה למחזור החודשי/להורמונים אם אני לא מבייצת?

כיצד נראה מחזור חודשי חד-שלבי (ללא הבדל טמפרטורה מובהק) אפשרי בתרשים שלי, ומהן הסיבות למחזור חודשי חד-שלבי (ללא הבדל טמפרטורה מובהק)?

בריאות הורמונלית 28

29..... מהו מחזור חודשי בלתי סדיר?

30..... כיצד אוכל לדעת מתי הווסת שלי תתחיל?

31..... כיצד בעיה בבלוטת התריס משפיעה על המחזור החודשי?

32..... איזה מצבים נפוצים אחרים משפיעים על המחזור החודשי?

נספח 33

מידע בסיסי

מהי טמפרטורת גוף בסיסית (חום השחר) ומדוע היא חשובה לפוריות?

השימוש בדייזי

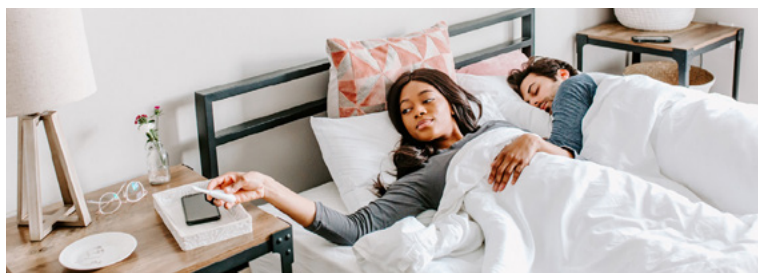
החיישן של דייזי הוא מדחום ייחודי ומכיל ברמה גבוהה למדידת טמפרטורת הגוף הבסיסית, ובעזרתו ניתן למדוד את השינוי הזה בטמפרטורה. החיישן של דייזי אינו דומה לשום מדחום אחר למדידת טמפרטורת הגוף הבסיסית משום שהוא עוקב אחר טמפרטורת הגוף הבסיסית היציבה ואינו מחשב ממוצע של הנתונים המתקבלים בזמן מדידת טמפרטורת הגוף, ולכן זוהי דרך מדויקת ביותר למדידת סימן זה לפוריות.

דייזי משתמשת בטמפרטורת הגוף הבסיסית כדי לוודא כי שלב הביוץ עבור מחזור חודשי זה הסתיים וכי חלון הפוריות שלך נסגר, ואז מראה אור ירוק טוב. למרות שטמפרטורת הגוף הבסיסית היא סימן הפוריות העיקרי שבו משתמשת דייזי לצורך החישובים, היא גם עושה שימוש במאגר נתונים ייחודי של נתוני המחזורים החודשיים ובאלגוריתם ייחודי שבעזרתם היא מחשבת את סטטוס הפוריות.

שיטה זו להגברת המודעות לפוריות נקראת 'שיטת המעקב אחר הפוריות', והיא נוסדה לפני 30 שנים בידי חברת האם של דייזי, ואלי אלקטרוניקס, ובידי דוקטור הוברטוס רכברג.

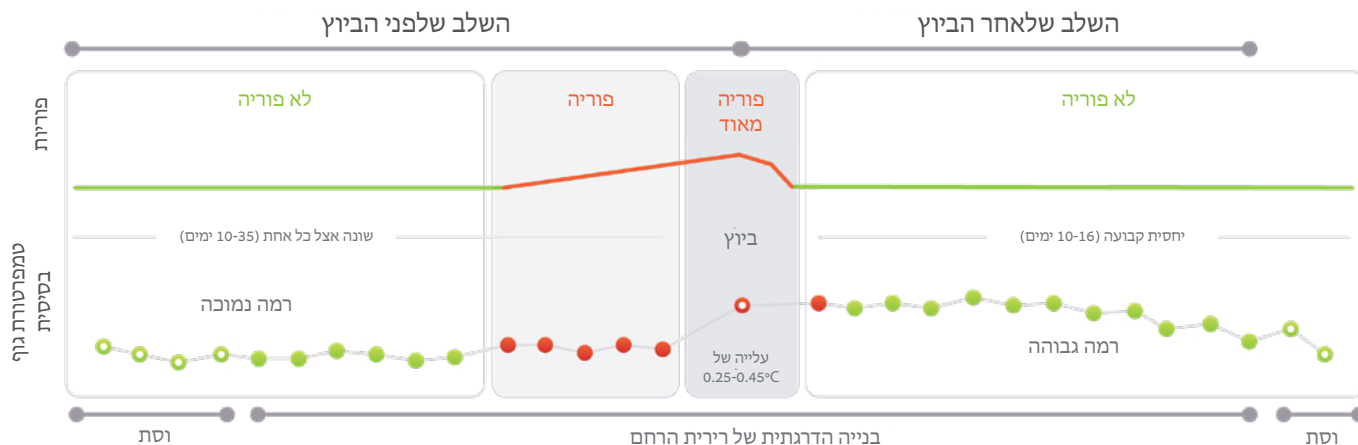
טמפרטורת גוף בסיסית (חום השחר) היא סימן של הפוריות.

ניתן להשתמש בה כדי לחשב ולוודא שאכן בייצת ומתי. תוכלי לבדוק מהי טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך (הנקראת בראשי תיבות BBT, וגם 'טמפרטורת הגוף במנוחה') **על ידי מדידת טמפרטורה בפה, מתחת ללשון, ברגע שבו את מתעוררת ולפני היציאה מהמיטה, לפני דיבור, שתיית מים או ביצוע כל פעולה אחרת.**



הביוץ גורם לגוף שלך להיות מעט חם יותר. הפרוגסטרוגן המשתחרר כתוצאה מתהליך הביוץ גורם לעלייה של בין 0.25-0.5 מעלות צלזיוס במוצע בטמפרטורת הגוף. עלייה זו בטמפרטורה מתרחשת סביב הביוץ או עד יומיים לאחר הביוץ. שינוי זה אשר ניתן למדידה מאפשר להשתמש בטמפרטורת הגוף הבסיסית כדרך להבין מתי בייצת, ומתי חלון הפוריות נסגר.

דייזי אינה מדחום רפואי. היא מיועדת לצורך מעקב אחר טמפרטורת הגוף הבסיסית בלבד, בשילוב עם שיטת המעקב אחר הפוריות.



מהו חלון הפוריות שלי?

חלון הפוריות שלך מתקיים סביב הביוץ.

באופן נורמלי, את תחויי ביוץ אחד בכל מחזור חודשי, שבו תשתחרר ביצית אחת. כתוצאה מתהליך הביוץ הגוף שלך משחרר פרוגסטרון, המונע ביוץ נוסף. במקרים נדירים, שיכולים להביא להיווצרות תאומים לא זהים, שתי ביציות משתחררות במהירות זו אחר זו. באופן כללי ידוע כי הביצית המשתחררת בזמן הביוץ שורדת למשך 18 שעות בלבד. בהערכה שמרנית, הביצית יכולה לשרוד למשך 24 שעות, משום שאורך חייה המלא יכול להתפרס על פני שני ימים קלנדריים, בהתאם למועד שחרורה. אם שוחררו שתי ביציות, שתיהן ישרדו רק למשך 24 שעות אלה.

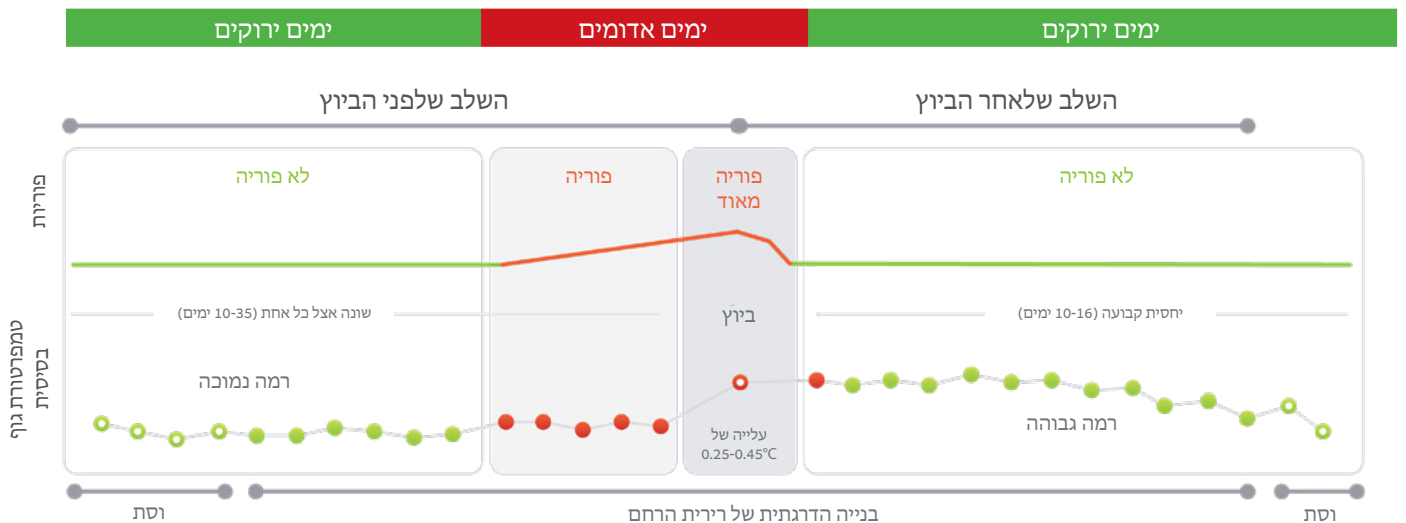
לכן האישה פוריה באמת רק למשך חיי הביצית. עם זאת, כדי ליצור היריון זרע צריך להפרות את הביצית, והזרע יכול לשרוד בגוף האישה למשך **חמישה ימים לכל היותר**, בתנאים אופטימליים. חלון הפוריות הוא למעשה שילוב של משך חיי הזרע יחד עם משך חיי הביצית - 24 שעות לערך וחמישה ימים - **ולכן הוא נמשך עד שבעה ימים בסך הכול**.

חלון הפוריות הוא הזמן במחזור החודשי שבו את יכולה להיכנס להיריון.



השימוש בדייזי

דייזי מחשבת את הימים הפוריים שלך בכל מחזור חודשי. דייזי לוקחת בחשבון את משך חיי הזרע כדי לקבוע את מועד החלון לפני הביוץ. הביוץ מאושר על ידי מדידת טמפרטורת הגוף הבסיסית והאלגוריתם הייחודי של דייזי. לאחר שנקבע כי התרחש ביוץ, ניתן לסגור את חלון הפוריות, ודייזי מציגה שוב אור ירוק. דייזי מציגה גם ימי פוריות אפשריים נוספים המחושבים סביב חלון פוריות זה. לכן לא תקבלי רק שבעה אורות אדומים לציון חלון הפוריות, אלא תשעה אורות במוצע, לעתים פחות ולעתים יותר, בהתאם למועד הביוץ. כל אישה היא שונה וכל מחזור חודשי שחווה האישה הוא שונה, ולכן, כמובן, לא נקבע מספר ימים אדומים קבוע.



איזה הורמונים מעורבים במחזור החודשי שלי?

ההורמונים במחזור החודשי שלך -

אסטרוגן

פרוגסטרון:

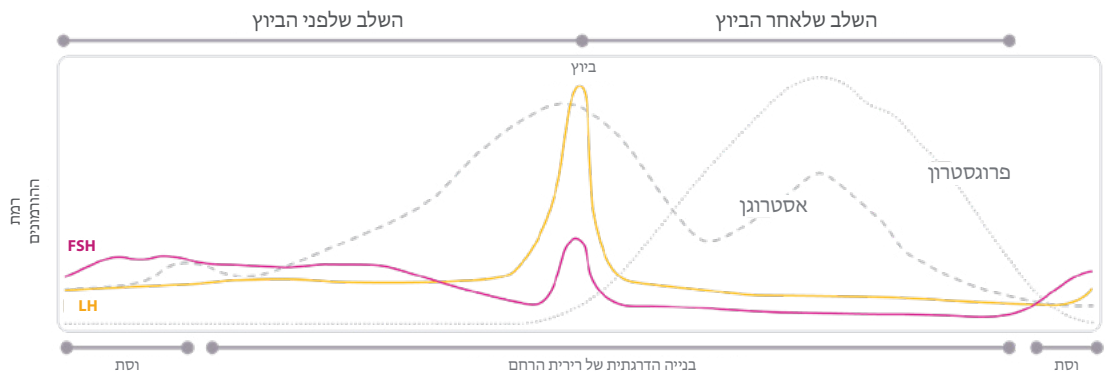
מעלה את טמפרטורת הגוף הבסיסית

הורמון מגרה זקיק (FSH)

הורמון מחלמן (LH)

טסטוסטרון

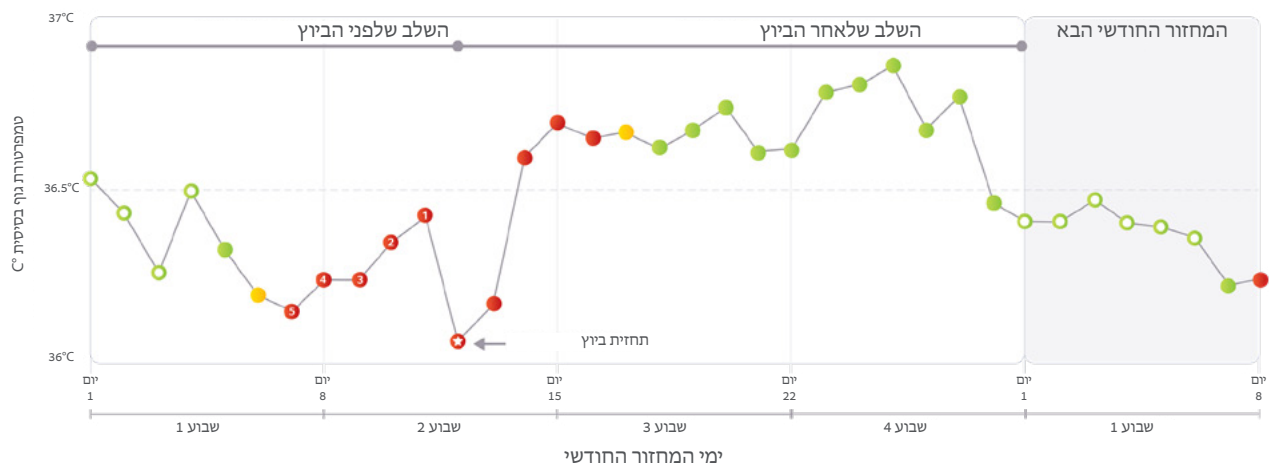
הורמוני ה-FSH וה-LH גורמים לתהליך שבו הביצית מגיעה לבשלות. לאחר תהליך הביוץ מופרש הפרוגסטרון שאחראי לעלייה בחום הגוף ולהכנת רירית הרחם להריון אפשרי. הזקינים שמתפתחים לביציות מפרישים אסטרוגן, הורמון שאחראי לבניית רירית הרחם, ולגוף שלך לייצר את נוזל צוואר הרחם.



השימוש בדייזי

דייזי, המכילה חיישן למדידת טמפרטורת הגוף הבסיסית, מזהה ומתעדת את השינוי בהורמונים המתרחש לאחר הביוץ. בחצי הראשון של המחזור החודשי מצוי הורמון האסטרוגן ושלב זה מאופיין בכך שטמפרטורת הגוף שלך נמוכה ביחס לחצי השני של המחזור החודשי שלך.

בחצי השני של המחזור החודשי, הפרוגסטרון מעלה את טמפרטורת הגוף שלך, ולכן טמפרטורת הגוף שלך גבוהה יותר. דייזי יכולה להראות לך שביצית במהלך המחזור החודשי. אם בייצת, הגוף שלך מפריש פרוגסטרון.



כיצד ההורמונים קשורים לטמפרטורת הגוף הבסיסית (חום השחר)?

לאחר הביוץ, נוצר מבנה תפקודי אנדוקריני- הורמונלי (בלוטה צהובה) הנקרא 'גופיף צהוב'.

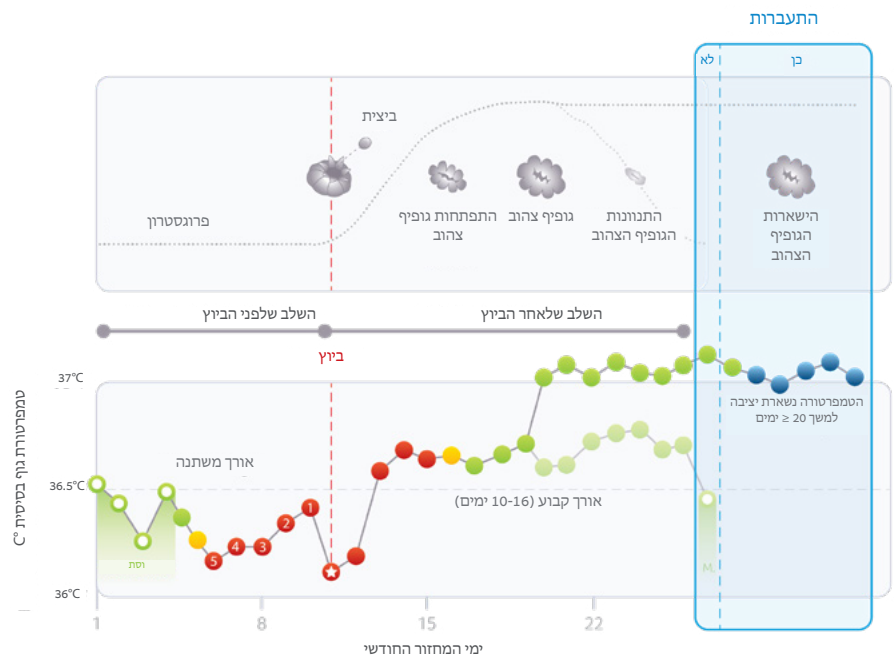
הגופיף הצהוב משחרר את הורמון הפרוגסטרון. הפרוגסטרון מעלה מעט את טמפרטורת הגוף הבסיסית. הגוף שלך מתחיל להכין את עצמו לאפשרות של כניסה להיריון. ריגית הרחם נבנית וצוואר הרחם נסגר.

אם הביצית מופרית על ידי הזרע ואת בהיריון, **טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך תעלה עוד ותישאר גבוהה למשך שלושת החודשים הראשונים** של ההיריון, שבהם תמשיכי לייצר פרוגסטרון.

אם הביצית אינה מופרית ואת אינך בהיריון, הגופיף הצהוב יקטן וייצר מעט פרוגסטרון — **ולכן טמפרטורת הגוף הבסיסית תרד** מיד לפני תחילת הווסת.

השימוש בדייזי

על ידי שימוש באפליקציית DaysView תוכלי לעקוב ולראות בתרשים את העלייה בטמפרטורת הגוף הבסיסית המתרחשת לאחר הביוץ ואת הירידה בטמפרטורת הגוף הבסיסית המתרחשת לפני הווסת. למעשה, לאחר למידה וצפייה בתרשים של מספר מחזורים תוכלי להבין את המחזור החודשי שלך מעבר לצפייה פשוטה באורות של דייזי: בנוסף לאורות האדומים המצביעים על כך שאת נמצאת בחלון הפוריות שלך, תרשים DaysView יגלה לך מתי בייצת, ובנוסף לאור הסגול המהבהב כשאת אמורה להתחיל את הווסת, תרשים DaysView יגלה לך שהווסת שלך תתחיל בתוך כמה ימים. האפליקציה DaysView מציגה לך גם את הסטטיסטיקות של המחזורים החודשיים שלך שמופד לאורך החודשים - את משך המחזור החודשי הממוצע שלך, את ימי הביוץ, את משך השלב הלוטאלי הממוצע שלך וכו'.



מהו נוזל צוואר הרחם ומדוע הוא חשוב לפוריות?

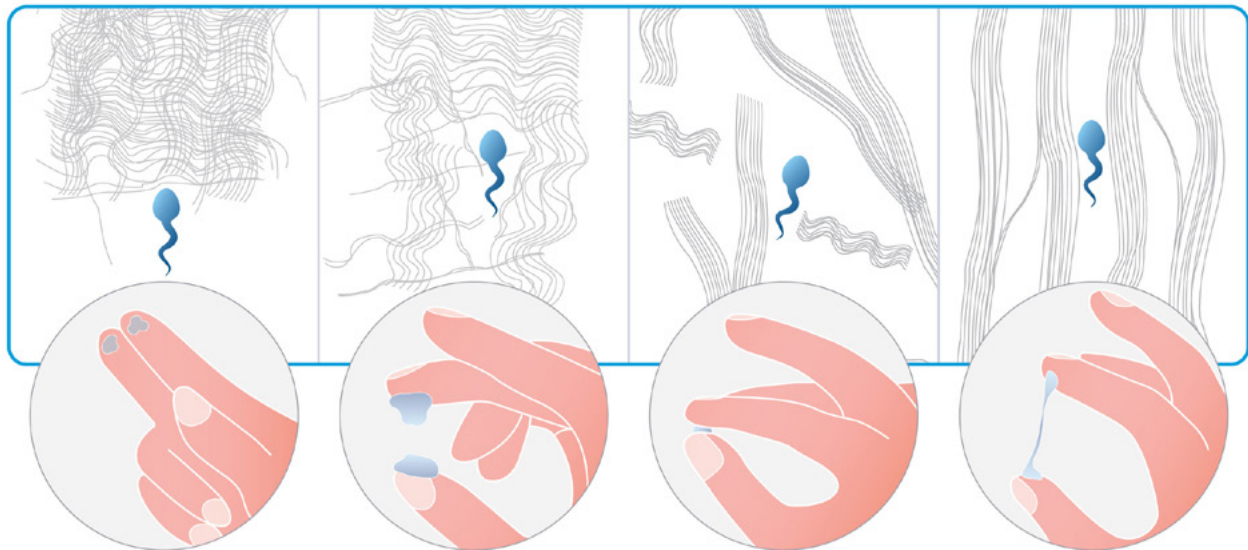
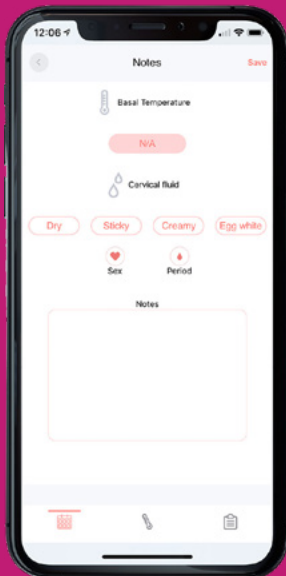
זרע יכול לשרוד בגוף האישה עד חמישה ימים בתנאים אופטימליים - ותנאים אופטימליים אלה חייבים לכלול את נוכחותו של נוזל צוואר הרחם. נוזל צוואר הרחם מאפשר לזרע לשרוד, לנוע ובסופו של דבר להגיע לביצית. נוזל צוואר הרחם משנה את צבעו, מרקמו ואת כמותו לאורך המחזור החדשי, ובימים מסוימים אף הגוף אינו מייצר אותו. ייתכן שתבחני בהפרשות אלה בתחתונים שלך או בעת הניגוב לאחר השימוש בשירותים. לנוזל צוואר הרחם בימים הפוריים יש דחיסות, צבע ומרקם ספציפיים. נוזל צוואר רחם זה נחוץ עבור הכניסה להיריון.

נוזל צוואר הרחם הוא סימן של הפוריות, לצד טמפרטורת הגוף הבסיסית.

השימוש בדייזי

תוכלי לתעד את סוג נוזל צוואר הרחם שלך באפליקציית DaysView, אם תרצי. באפליקציה תוכלי לבחור מבין ארבעה תיאורים - יבש, דביק, קרמי, חלבון ביצה (שקוף) - שמשקפים את השינוי בצבע, במרקם ובסמיכות. נשים המנסות להיכנס להיריון עשויות להסתמך על תיעוד נוזל צוואר הרחם באפליקציית DaysView, משום שהנוכחות של נוזל צוואר רחם היא הכרחית עבור כניסה להיריון. אם סוג נוזל צוואר הרחם מראה שאת בימים הפוריים שלך, בנוסף לגורמים

הכרחיים אחרים, אלו הימים שבהם את יכולה להשיג היריון. הבחירה לתעד את נוזלי צוואר הרחם היא אופציונלית ואינה מחושבת כחלק מהחישובים שעורכת דייזי לציון מצב הפוריות שלך עבור אותו יום, דייזי מחשבת את ימי הפוריות באופן שאינו תלוי במידע זה ובימים האדומים שדייזי מציגה לך אלו הימים שבהם את פוריה ועליך לנסות להיכנס להיריון.



השלב היבש (לא פוריה)
הפרשה יבשה או מעט לחה. המונח 'יבש' הוא יחסי

השלב הדביק (ייתכן שפוריה)
הפרשה לבנה או צהבהבה עכורה במראה גושים קטנים ודביקים

השלב הקרמי (פוריה)
הפרשה חלבית לבנה או צהבהבה קרמית, סמיכה ובכמות גדולה יחסית

השלב השקוף (פוריה מאוד)
הפרשה גמישה, נמתחת וחלקלקה הדומה לחלבון ביצה טרייה

כיצד הזרע שורד חמישה ימים?

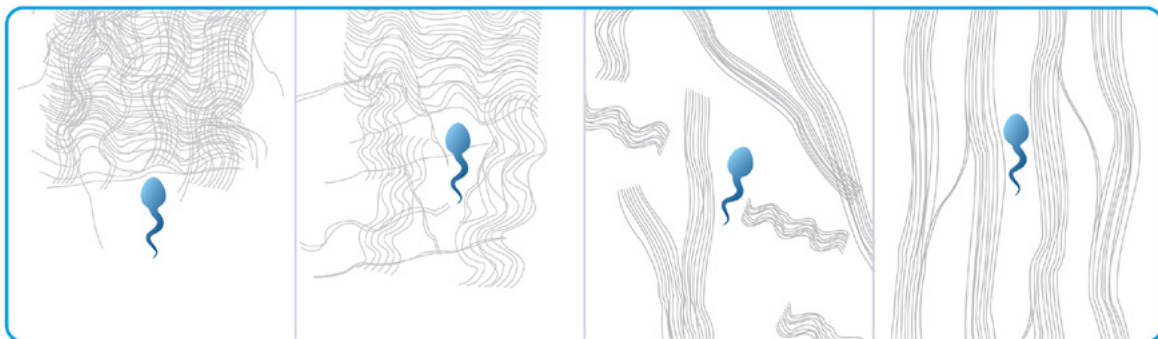
הזרע שורד בריר צוואר הרחם וממתין לביצית כדי להפרות אותה.



בתנאים אופטימליים הזרע יוכל לשרוד שם למשך חמישה ימים לכל היותר. מחוץ לחלון הפוריות, רמת ה-pH של הוואגינה (רמת החומציות) אינה הסביבה המתאימה לתאי זרע, והם מתים בה באופן מיידי. הנוכחות של נוזל צוואר הרחם בימים הפוריים, שהיא בסיסית בעיקרה, מגנה על הזרע מהסביבה החומצית, הופכת את הסביבה לנוחה יותר לתאי הזרע ומאפשרת להם לשרוד. למרות זאת, גוף האישה עדיין תוקף את רוב תאי הזרע ומתייחס אליהם כאל בקטריות זרות. לכן רוב תאי הזרע אינם מגיעים רחוק - רק כמה מאות יגיעו לאזור החצוצרה ורק אחד יצליח להפרות את הביצית, אם קיימת כזו.

השימוש בדייזי

דייזי מסוגלת לפתוח את חלון הפוריות בכל מחזור חודשי לפני הביוץ על ידי שימוש בנתונים האישיים שלך יחד עם מאגר נתונים פנימי שמכיל מידע רב שנאסף ממחזורים חודשיים רבים (בנוסף, דייזי לוקחת בחשבון שזרע שורד בגוף האישה עד 5 ימים לצורך חישובים סטטיסטיים). חישובים סטטיסטיים אלה כוללים את המועד המוקדם ביותר שבו ייתכן שתבייצי וספירה לאחור ממועד זה, כולל אותם חמישה ימים שזרע שורד ברחם יחד עם ימי פוריות אפשריים נוספים. חישוב זה פותח את חלון הפוריות ומצוין על ידי הידלקות אורות אדומים.



השלב היבש
(לא פוריה)

השלב הדביק
(ייתכן שפוריה)

השלב הקרמי
(פוריה)

השלב השקוף
(פוריה מאוד)

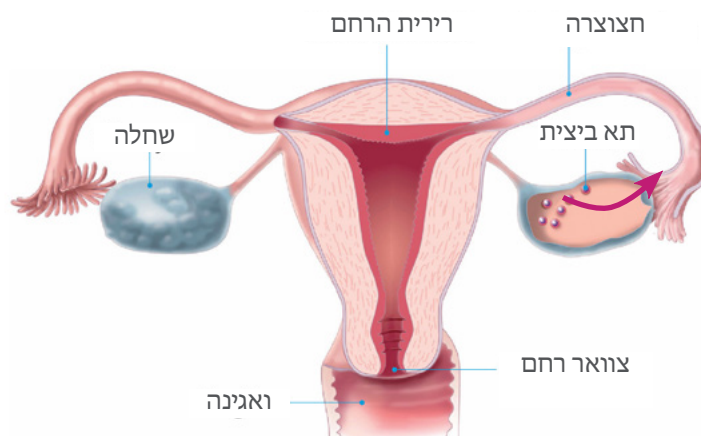


מה קורה כשאני מבייצת?

זקיק (או תא ביצית) בתוך אחת מהשחלות שלך הופך לגדול יותר מהאחרים, וזהו הזקיק שישחרר את הביצית בתהליך הביוץ. הביוץ אינו **פועל לסירוגין בין השחלה הימנית והשמאלית, אלא נקבע באופן מקרי. השתחררות הביצית מהזקיק אורכת כ-15 דקות.**

השימוש בדייזי

דייזי מכוילת לזהות את השינוי בטמפרטורת הגוף הבסיסית המתרחש אחרי הביוץ. דייזי תספק תחזיות לגבי מועד תחילת הביוץ המשוער שלך בכל מחזור חודשי, כמידע תומך עבור מי שמנסה להיכנס להיריון. על ידי סקירת תרשים DaysView, תוכלי לראות בדיעבד מתי ככל הנראה התרחש הביוץ שלך. יש נשים שמדווחות על תסמינים וסימנים המופיעים סביב הביוץ - כגון כאב, התכווצויות או נפיחות הקשורים בביוץ. תוכלי להכניס הערות אלה לאפליקציית Daysview תחת Notes.



השימוש בדייזי

יש להזין לדייזי לפחות 3 ימי ווסת עוקבים החל מהיום הראשון שקיבלת. דייזי משלבת את הדיווחים שלך לגבי קבלת ווסת ומועד ההתחלה שלה בחישובים שלה, ולכן זהו מידע חיוני לחישוב מדויק של חלון הפוריות שלך. הווסת של רוב הנשים אורכת יותר משלושה ימים, אך הווסת של חלק מהנשים נמשכת יומיים בלבד. יש להזין ווסת בדייזי רק בימים שיש דם אדום זורם ורציף, אין להזין לדייזי כתמי דם או דם חום, הכתמות או כל דימום שאינו הווסת האמיתית שלך. בתחילת השימוש בדייזי לומדת להכיר אותך, לכן תוכלי לראות שהיא מהבהבת באורות הסגולים כדי לשאול אותך תחילה האם קיבלת את הווסת שלך. לאחר תקופת הלמידה, דייזי תהבהב באורות סגולים מספר ימים לפני שאת צפויה לקבל את הווסת שלך.



מה קורה כשאני מקבלת את הווסת שלי?

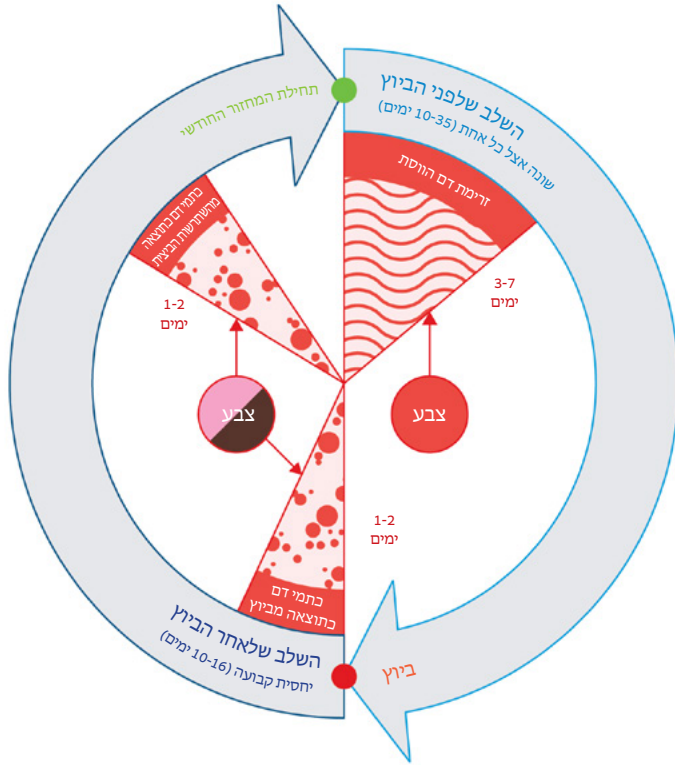
הווסת מתרחשת כאשר רירית הרחם נושרת, בערך כשבועיים לאחר הביוץ, לאחר שלא התרחש היריון.

הווסת תמיד תתרחש לאחר ביוץ. דימום ללא ביוץ הוא בדרך כלל דימום המתקבל בזמן שימוש באמצעי מניעה הורמונליים מסוימים או שהוא תוצאה של נשירת רירית הרחם במהלך מחזור חודשי ללא ביוץ.



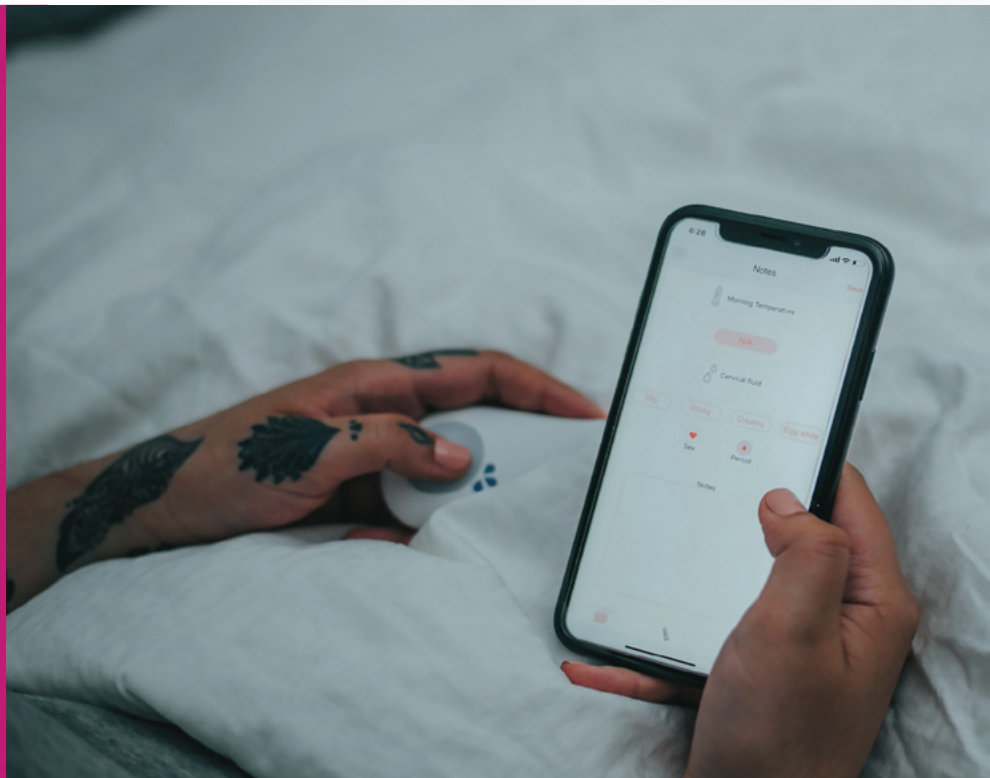
מהו ההבדל בין כתמי דם/הכתמות/דימום לווסת?

מחזור חודשי חדש מתחיל ביום הראשון של הווסת, אך לא תמיד ברור מה נחשב לווסת משום שכתמי דם/הכתמות עשויים להוביל לווסת אך גם לא להוביל לווסת. עם זאת, היום הראשון של המחזור החודשי תמיד ייחשב **כיום הראשון של דימום אדום פעיל זורם**. לכן הכתמים המופיעים לפני הווסת ייחשבו תמיד כחלק מהמחזור החודשי הקודם.



השימוש בדייזי

כדי להזין ווסת בדייזי, הפעילי תחילה את המכשיר שלך על ידי לחיצה קצרה על לחצן ההפעלה. לאחר מכן לחצי לחיצה ארוכה על לחצן ההפעלה עד שהאור הסגול דולק באופן קבוע ונשמע צפצוף. אשרי שאת מקבלת ווסת בכל יום החל מהיום הראשון (למשך שלושה ימים רצופים לפחות) שבו יש לך דימום אדום זורם. הקפידי שלא להזין כתמי דם/הכתמות/דימום שונה מהרגיל כימי ווסת. ככל שתכירי את המחזור החודשי שלך טוב יותר, כך יהיה לך קל יותר להבדיל בין ווסת אמיתית לבין דימום מסוג אחר.





כיצד אוכל לזהות סוגים שונים של דימום הקשורים במחזור החודשי?

כתמי דם כתוצאה מביויץ

ישנן נשים שמבחינתן בהתכווציות קלות, כתמי דם, דימום קל או הפרשות אדומות, ורודות או חומות המכילות מעט דם בתקופת הביויץ. זה קורה באופן טבעי כשטמפרטורת הגוף הבסיסית נמצאת עדיין ברמה נמוכה, או בדיוק כשהיא עולה לרמה גבוהה, ונגרם בשל ירידה חדה יחסית ברמות האסטרוגן המתרחשת לפני הביויץ. מדי פעם ריכוזי האסטרוגן יורדים מתחת לסף הקריטי הדרוש לתחזוקת רירית הרחם, ומופיעים כתמי דם.

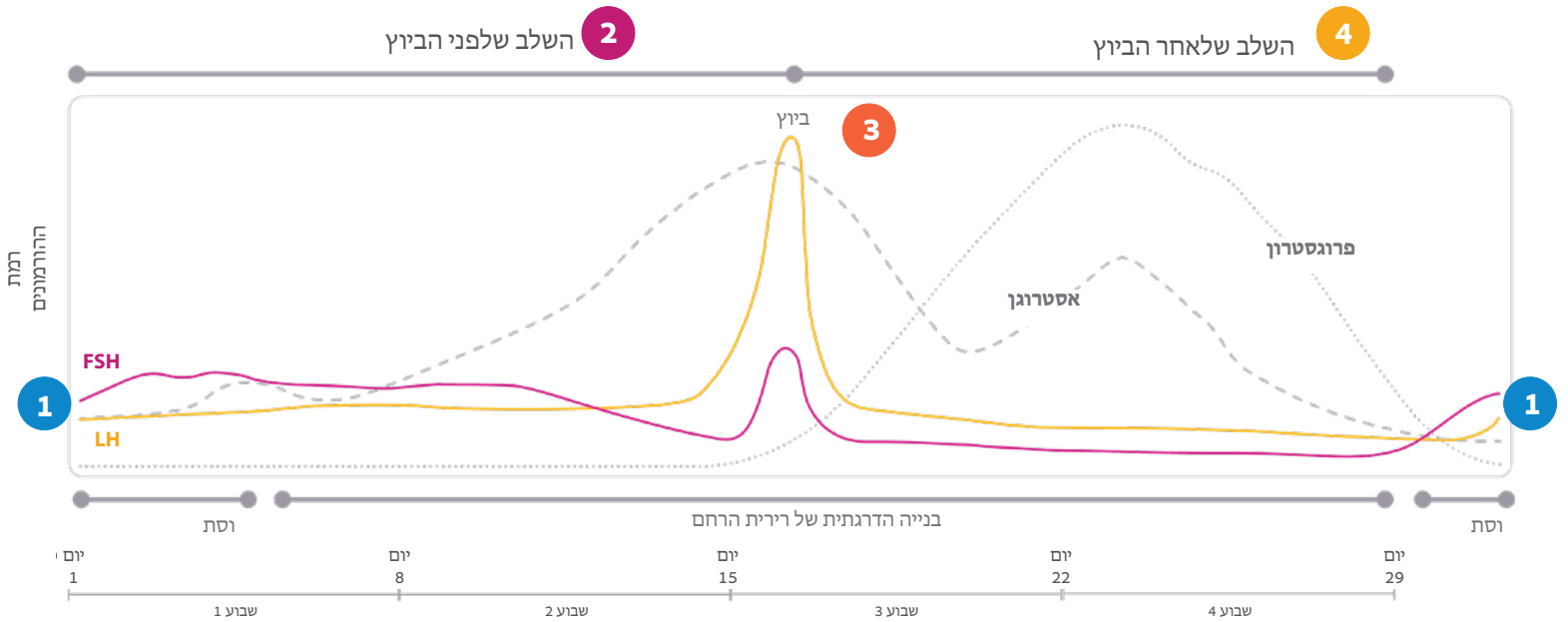
כתמי דם כתוצאה מהשתרשות הביצית

לאחר הפריה מוצלחת של הביצית, הביצית מתמקמת ברירית הרחם ולעיתים עקב ההשתרשות בה מופיע דימום קל/הכתמה. כתמי דם כתוצאה מהשתרשות הביצית מופיעים בערך 4 עד 6 ימים לאחר ההפריה/ביויץ ויכולים להיות סימן מוקדם להיריון. כתמי דם כתוצאה מהשתרשות הביצית, בהשוואה לווסת, הם בהירים ואדומים יותר בכמות מועטה, אינם מלווים בכאב ובדרך כלל מופיעים לזמן קצר יותר.

אם את מודאגת בנוגע לדפוסי הדימום שלך או לגבי סוג הדימום שאת חווה, אנא צרי קשר עם רופא/גינקולוג.

כתמי דם כתוצאה מהשתרשות הביצית	כתמי דם כתוצאה מביויץ	ווסת	
קלה	קלה	עוצמה משתנה	כמות
שומני, נוזלי	שומני, דביק	נוזלי, מעורבב עם דם קרוש	סמיכות
ורוד עד אדום בהיר	חום, ורוד או אדמדם	משתנה מאדום בהיר לאדום כהה לאדום חום	צבע
4-6 ימים לאחר הביויץ	מיד לפני הביויץ או ביום הביויץ	תחילת המחזור החודשי, 10-16 ימים לאחר הביויץ	מועד
1-2	1-2	3-7	משך (ימים)

מהם ארבעת השלבים של המחזור החודשי?



- 1 ווסת**

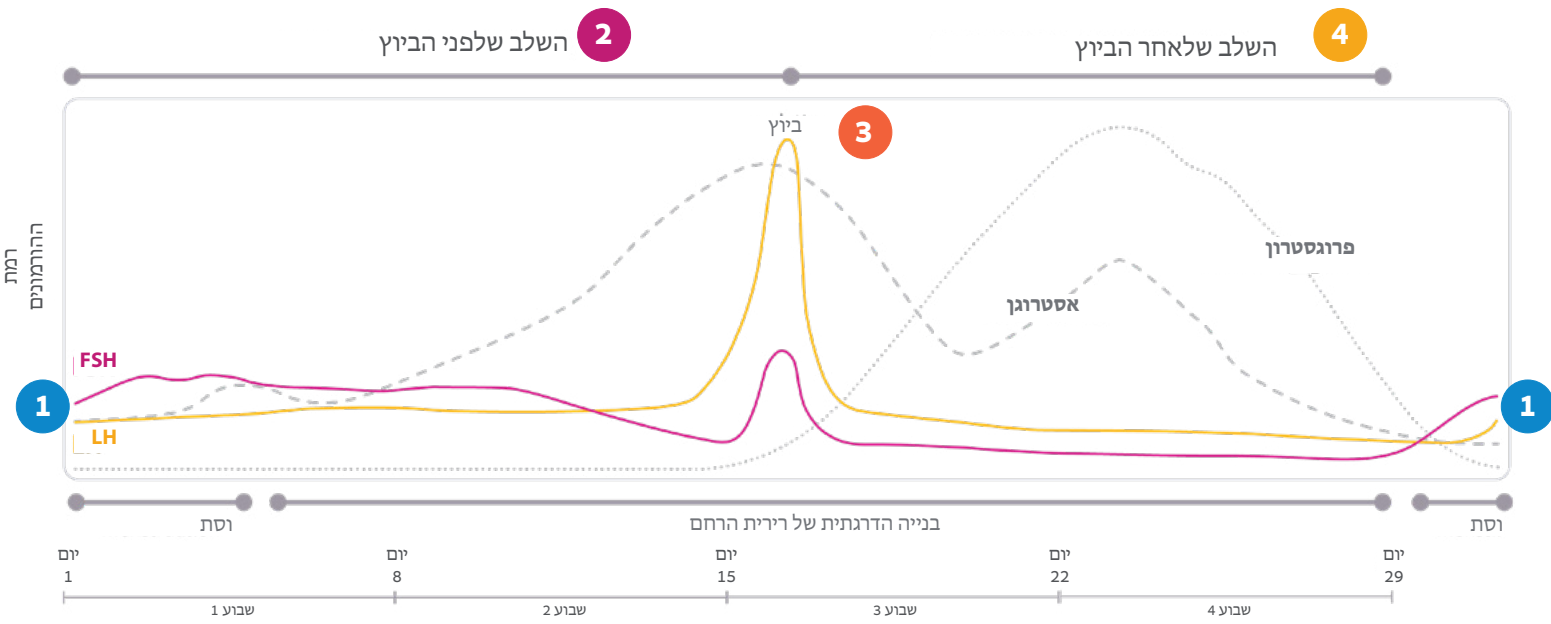
השלב הלוטאלי

הווסת היא הדימום שמגיע שבועיים בערך לאחר הביוץ. זהו השלב שבו נושרת רירית הרחם כתוצאה מירידה בהורמון הפרוגסטרוגן וירידה של טמפרטורת הגוף הבסיסית. **תחילת הווסת מסמנת את תחילת המחזור החודשי, או את היום הראשון של המחזור החודשי.** גם רמת הורמון האסטרוגן יורדת, ובאופן כללי רמות ההורמונים הקשורים במחזור החודשי נמצאות ברמה הנמוכה ביותר שלהן.
- 2 השלב הפוליקולארי (הזקי)**

זהו השלב מהווסת ועד הביוץ. רמת האסטרוגן עולה בהדרגה, וכן רמת הורמוני ה-FSH וה-LH, מה שמביא בסופו של דבר לביוץ. שלב זה נקרא 'שלב הזקי' משום שזהו הזמן שבו הזקיקים השחלתיים מקבלים גירוי לצורך צמיחתם על ידי ההורמון מגרה הזקי (FSH) ועד להבשלת הביצית.
- 3 ביוץ**

בהמשך לתיאורים הקודמים שהוצגו במדריך זה, בדרך כלל באמצע המחזור החודשי מתרחש ביוץ. הביצית משחררת מהזקי בשחלה אל החצוצרה, ומטיילת לעבר הרחם. טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך עולה מעט בעקבות שחרור הפרוגסטרוגן מהגופיף הצהוב. ייקח לביצית כשלושה - חמישה ימים להגיע לרחם, ובמהלכם היא יכולה לפגוש או לא לפגוש זרע. אם הביצית אינה מופרית בתוך 24 שעות, היא תינמק ותיספג חזרה בגוף.
- 4 השלב הלוטאלי**

השלב הלוטאלי חל לאחר הביוץ ועד קבלת הווסת של המחזור הבא. בשלב הלוטאלי הגופיף הצהוב מפריש את ההורמון העיקרי הדרוש לשלב זה - פרוגסטרוגן. בעיקרו המחזור החודשי נחלק לשני שלבים - שאותם תוכלי לראות בתרשים ה-DaisyView שלך כשאת חווה מחזור חודשי עם ביוץ - שלב שבו האסטרוגן הוא ההורמון הדומיננטי ושלב שבו הפרוגסטרוגן הוא ההורמון הדומיננטי. אם משך השלב הלוטאלי שלך - קצר מאוד (פחות מתשעה ימים) או ארוך מאוד (למעלה מ-16 ימים) - יכול להיות סימן לחוסר איזון הורמונלי.



השימוש בדייזי

- 1 ווסת**

יש להזין לדייזי כשאת מקבלת ווסת (ישירות במכשיר). עליך להזין שלושה ימי ווסת לפחות, אפילו אם הוסת שלך קצרה משלושה ימים. דייזי תציג את ימי הווסת באמצעות אור סגול קבוע, ותראה אור ירוק במשך הימים הראשונים. הימים הראשונים של הווסת שלך הם ככל הנראה ימים שבהם אינך פוריה, משום שהסבירות הממושבת שהמחזור החודשי שלך קצר מאוד הוא קטן מאוד. השימוש בדייזי מתאים לנשים שהמחזורים החודשיים שלהן סדירים ונעים בין 19 ל-40 ימים.
- 2 השלב הפוליקולארי (הזקי)**

שלב זה מצוין בדייזי כמעבר בין האורות הירוקים שדייזי תראה במקרה שבו המחזורים החודשיים שלך ארוכים יותר וסדירים לבין אורות אדומים המציינים את תחילת חלון הפוריות.
- 3 ביוץ**

דייזי תראה תחזית ליום הביוץ באמצעות אור אדום מהבהב, ותבסס את התחזית הזו על המידע שנאסף לגבי המחזורים החודשיים שלך. אישור כי התרחש ביוץ החודש מצוין על ידי שינוי מהאורות האדומים המציינים את חלון הפוריות שלך לאורות הירוקים המציינים את השלב הלא פורה שלך, לאחר הביוץ.
- 4 השלב הלוטאלי**

דייזי מציינת את השלב הלוטאלי על ידי חזרה לאורות הירוקים שלאחר הביוץ. תוכלי לראות בתרשים ה-DaysView שלך את השינוי בעקומת הטמפרטורה שלך לטמפרטורת גוף בסיסית גבוהה יותר ולאחר מכן שטמפרטורת הגוף הבסיסית יורדת ממש לפני שהווסת מתחילה.



הסבירות לשלב פוליקולרי (זקי) קצר מאוד המוביל לימי פוריות במהלך הווסת הוא נמוך ביותר. למעשה, מחקרים מראים שדבר זה מתרחש במהלך פחות מ-1% מהמחזורים החודשיים.

איך אוכל לדעת באיזה שלב אני נמצאת?



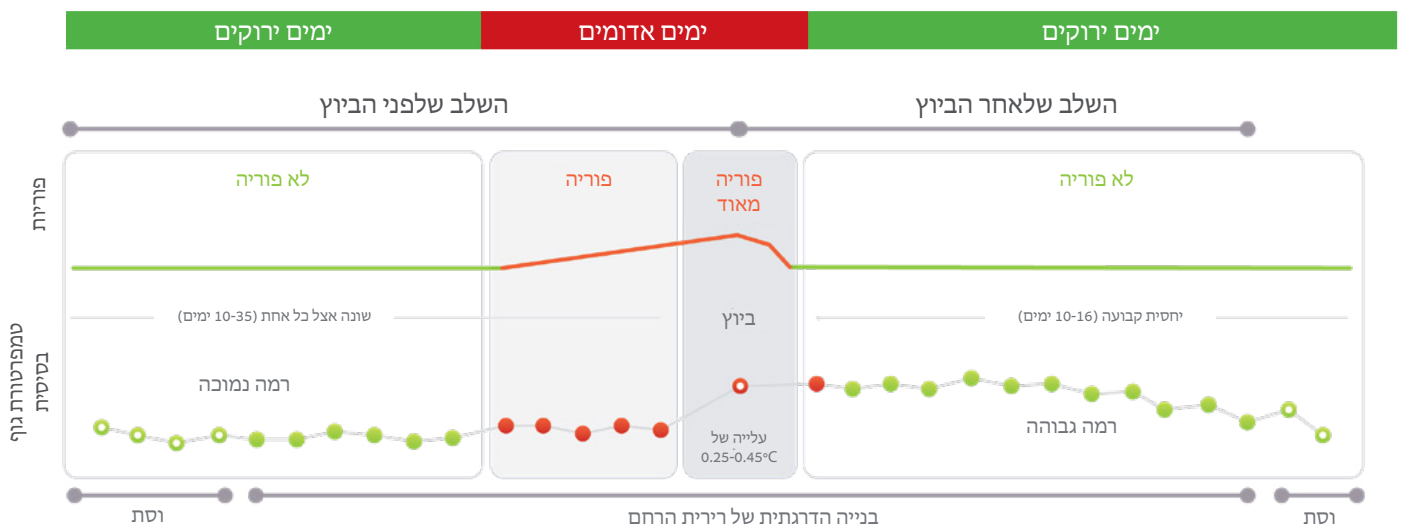
ישנן כמה דרכים שבהן תוכלי לדעת באיזה שלב של המחזור החודשי את נמצאת.

דרך אחת היא למדוד את טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך (סימן עיקרי של הפוריות) ולבדוק את העקומה הדו-שלבית שבתרשים שלך - שלב הפוליקולרי (זקיף) והשלב הלוטאלי מצוינים בבירור על ידי השינויים בטמפרטורת הגוף. דרך נוספת היא לשים לב לתסמינים, לסימנים או לשינויים במצבך הגופני או הנפשי על פני המחזור החודשי.

סימנים ותסמינים נפוצים כוללים:

- התכווצויות נפיחות
- רגישות בשדיים
- שינויים במצב הרוח
- חשק מיני מוגבר

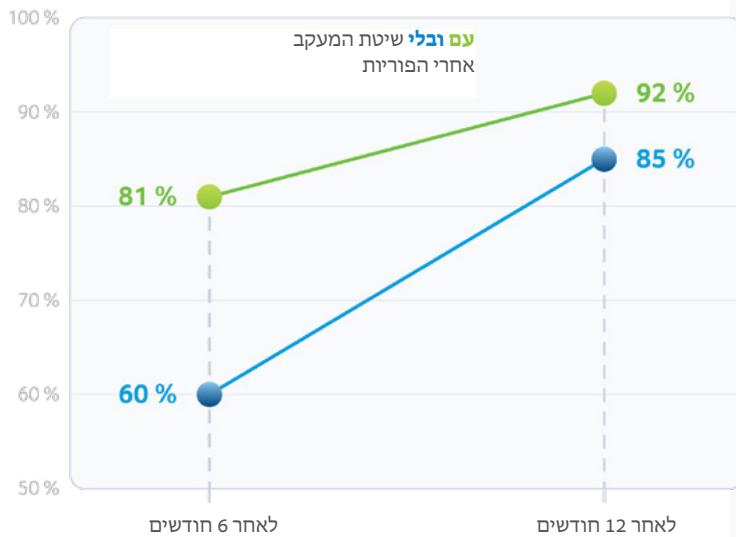
חלק מהסימנים והתסמינים עשויים להצביע על חוסר איזון הורמונלי, וחלק נחשבים לטווח הנורמלי של שינויים ברמות ההורמונים.



כניסה להיריון



שיעור הכניסה להיריון



מתי אני יכולה להיכנס להיריון?

דייזי מאפשרת לך לדעת מתי את נמצאת בחלון הפוריות שלך וגם לוודא שבייצת באותו מחזור חודשי (ובנוסף, באופן כללי יותר, שאת יכולה לבייץ ושאת אכן מבייצת כחלק מהמחזור החודשי שלך, לפי נתוני העבר). כדי להיכנס להיריון, עלייך לקיים יחסי מין בלתי מוגנים במהלך חלון הפוריות, כמה שיותר קרוב לביוץ (בתוך ארבעה ימים). מאחר שהזרע חי חמישה ימים לכל היותר (ולעתים קרובות פחות מכך), זהו חלק חשוב לתהליך כניסה מוצלח להיריון. למעשה, קיום יחסי מין קרוב מאוד למועד הביוץ מגביר את הסיכוי להיכנס להיריון באופן משמעותי. מחקרים הראו כי 81% מהזוגות העוקבים אחר פוריות האישה ומתזמנים את יחסי המין שלהם לפי מעקב זה מצליחים להיכנס להיריון בתוך 6 חודשים.

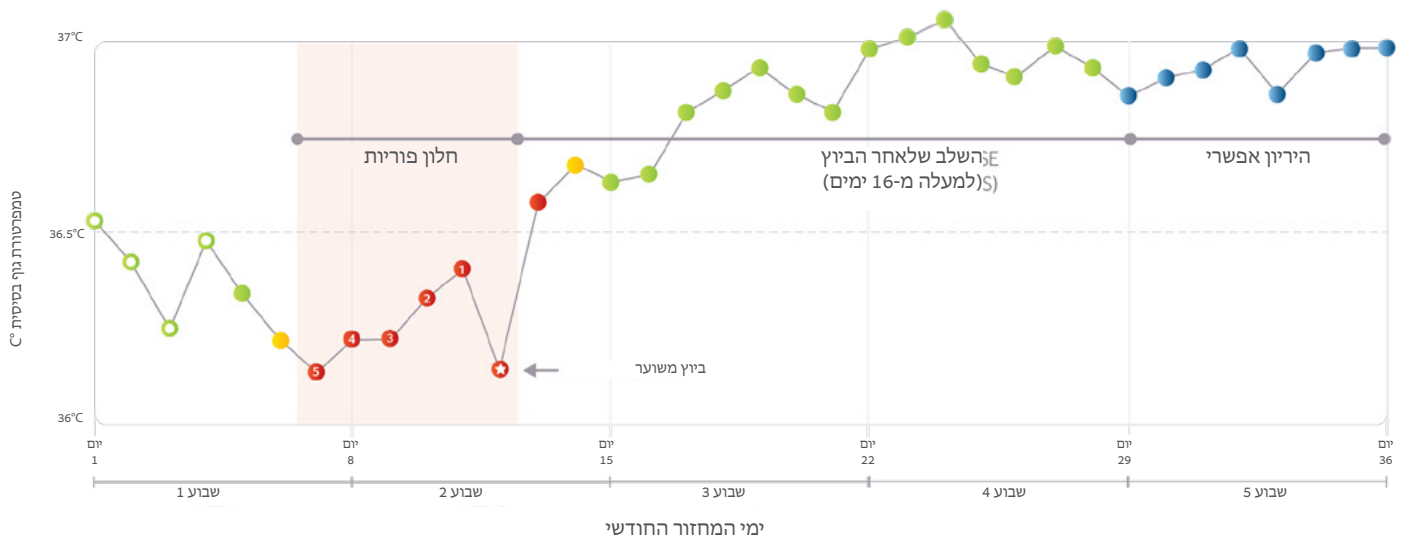
השימוש בדייזי

על ידי צפייה בנתונים שלך שנאגרו באפליקציית DaysView, צפייה בסטטיסטיקות המחזוריים החודשיים שלך והתחזיות של דייזי, תוכלי לתכנן להרות במהלך חלון הפוריות המשוער שלך בזמן האופטימלי ביותר. דייזי מספקת נתונים חשובים הנחוצים להגדלת סיכויי ההצלחה שלך להתעברות מוצלחת ומתוזמנת. ישנם גורמים אחרים המשפיעים גם הם על תהליך ההתעברות, כולל נוזל צוואר הרחם הפורה (שאת הופעתו תוכלי לתעד באפליקציית DaysView), וחשוב מכך, איכות הזרע של בן זוגך, שלגביה דייזי אינה יכולה לספק מידע. אם את מתקשה להרות, המידע שמספקת דייזי יכולה לסייע בשלילת גורמים מסוימים הכרוכים באי פוריות.

כיצד נראה היריון בתרשים ה-DaisyView שלי?

טמפרטורת הגוף הבסיסית היא דרך טובה לעקוב אחר היריון בשלבים המוקדמים ביותר שלו. אם הווסת שלך לא מגיעה וטמפרטורת הגוף הבסיסית שלך נשארת גבוהה למעלה מ-18 ימים, תוכלי לדעת שאת נמצאת בשלבי ההיריון הראשונים. תוכלי אפילו לראות עלייה נוספת בטמפרטורת הגוף הבסיסית שלך הנגרמת בשל היטמעות הביצית המופרית בדופן הרחם, כלומר השתרשות הביצית. רמת הפרוגסטרון נותרת גבוהה ולאחר מכן עולה עוד יותר במהלך ההיריון. השתרשות הביצית מתרחשת 6 ימים בערך לאחר הביציה.

עם זאת, **אין להתייחס לדייזי כאל בדיקת היריון**. תצטרכי לבצע בדיקת היריון ולפנות לייעוץ רפואי אצל הרופא שלך כדי לאשר שאת בהיריון.

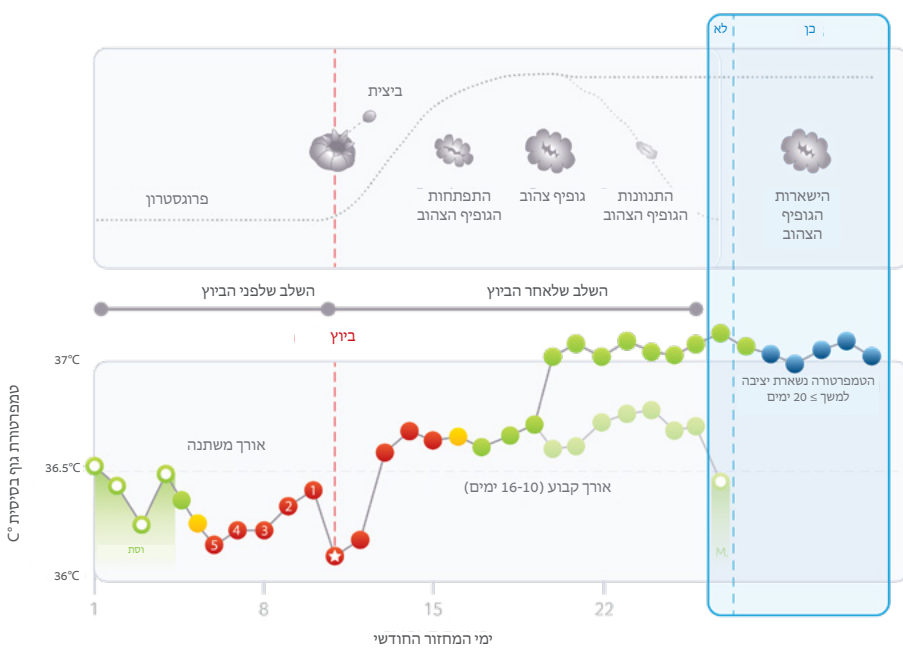


השימוש בדייזי

דייזי תציין היריון אפשרי באמצעות הבהוב של כל האורות (אדום, ירוק וצהוב). דייזי תציין היריון בסבירות גבוהה יותר באמצעות הפעלה רציפה וקבועה של כל האורות (אדום, ירוק וצהוב). במקרה שבו דייזי חושדת בהיריון אפשרי ב-DaisyView יוצגו בכחול ויוצגו המילים 'possible pregnancy' (היריון אפשרי). דייזי יכולה לחזות אפשרות של היריון על ידי מדידת טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך ועל סמך נתונים שנאספו בעבר ואף יכולה להצביע על כניסה להיריון ולעקוב אחריו על ידי מדידת טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך ועל סמך נתונים שנאספו בעבר.



התעברות



כיצד טמפרטורת הגוף הבסיסית (חום השחר) קשורה להיריון?

רמת הפרוגסטרון נותרת גבוהה ולאחר מכן עולה במהלך ההיריון. פרוגסטרון מונע מרירית הרחם להתנתק מדופן הרחם ולמעשה מכין את שכבת הרירית של הרחם להשרשת העובר ושומר את השכבה הזו מעובה, מה שחיוני להיריון תקין. הפרוגסטרון מופרש מהגופיף הצהוב ובהמשך מהשיליה. הפרוגסטרון שומר על רמות גבוהות של טמפרטורת הגוף הבסיסית במהלך ההיריון, טמפרטורה של כ-36.7 מעלות צלזיוס במוצע.

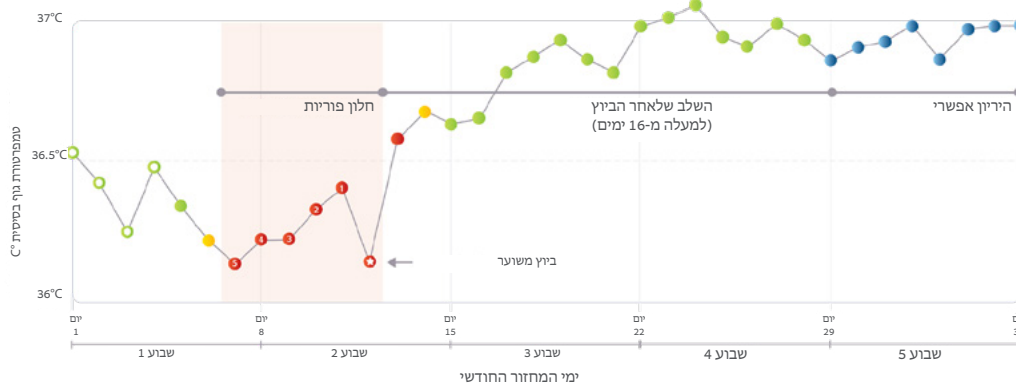
ביוץ

כיצד נראה ביוץ בתרשים ה-DaisyView שלי?

טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך יכולה לציין מתי התרחש הביוץ, משום שטמפרטורת הגוף הבסיסית שלך עולה מעט בהשוואה לטמפרטורת הגוף הבסיסית שלפני הביוץ, כ-24 שעות לאחר שמתרחש הביוץ. לאחר מכן העלייה בטמפרטורת הגוף הבסיסית נשמרת ברמה גבוהה וקבועה (כ-0.2 עד 0.5 מעלות צלזיוס מעל לטמפרטורה הממוצעת בשלב הפוליקולרי) עד לתחילת הווסת, שבזמן זה הטמפרטורה יורדת שוב ומתחיל מחזור חודשי חדש.



ביוץ
ווסת
רגילים



היריון
אפשרי

השימוש בדייזי

במהלך שלב הלמידה (הכולל 4-2 מחזורים חודשיים ראשונים מלאים שבהם את משתמשת במכשיר), דייזי אוספת את נתוני המחזורים החודשיים הייחודיים לך ומציגה מספר גבוה יותר של ימים פוריים (אדומים) וימים שבהם את עשויה להיות פוריה (צהובים). האלגוריתם לומד את המחזור החודשי האישי שלך, כולל את המחזוריות של טמפרטורת הגוף הבסיסית היומית שלך, את התאריכים שבהם מתחילה ומסתיימת את הווסת שלך, ואוסף מידע על המחזורים החודשיים שלך שהסתיימו. כך דייזי יכולה להתחיל ולחזות את הביוץ שלך ולהתחיל לחשב את חלון הפוריות שלך חמישה ימים לפחות לפני המועד המוקדם ביותר של הביוץ המשוער שלך. כדי שדייזי תוכל לזהות עלייה בטמפרטורה על ידי האלגוריתם, יש צורך בעליית טמפרטורה קבועה ומתמשכת בסביבות זמן הביוץ המשוער. אם וכאשר האלגוריתם זיהה בוודאות את הביוץ שלך, דייזי תציג לך לאחר מדידה את הימים הלא פוריים (ירוקים) על לקבלת הווסת הבאה. אם דייזי אינה בטוחה בשל דפוס בלתי רגיל של טמפרטורת הגוף שלך, היא תמשיך להציג ימים אדומים או צהובים.

מה קורה למחזור החודשי/להורמונים אם אני לא מבייצת?

אם לא מתרחש ביוץ, טמפרטורת הגוף לא תעלה - הטמפרטורה תישאר יחסית קבועה לאורך כל החודש, והגרף יישאר באותו שלב לאורך החודש בלי שינוי מובהק. מחזורים חודשיים ללא ביוץ נפוצים יותר במהלך שתי תקופות בחיים - בתקופת גיל ההתבגרות ובתקופה שלפני גיל המעבר (היזוועה גם בשם 'פרה-מנופאוזה'). הם יכולים גם להתרחש לאחר לידה, לאחר הפלה ולאחר שימוש באמצעי מניעה הורמונליים. מחזורים חודשיים ללא ביוץ מתרחשים בדרך כלל גם בתקופות המלוות בלחץ רב, כשרמות לחץ גבוהות מאוד עלולות לגרום להיעדר ווסת לגמרי (אמנוריה - אל וסת).

השימוש בדייזי

מחזורים חודשיים ללא ביוץ יראו בבירור בתרשים ה-DaisyView שלך. דייזי לא תוכל לאשר שהתרחש ביוץ ולכן האורות שלך יישארו אדומים או צהובים. ייתכן שיהיה לך דימום, אך הוא ככל הנראה יהיה דימום שונה מדימום הווסת הרגיל שלך. אין להזין לדייזי דימום שמופיע כחלק ממחזור ללא ביוץ (למשל, דימום המתרחש לאחר נטילת אמצעי מניעה הורמונליים) ואין לרשום אותו כווסת משום שזהו אינו דימום של וסת אמיתית. ייתכן שיהיה לך דימום, אך הוא ככל הנראה יהיה דימום קל וקצר יותר בהשוואה לדימום הווסת הרגיל שלך. מומלץ במקרים של דימום לא שגרתי (למשל, דימום קצר מאוד, דימום בצבע אחר, דימום קל או כבד מאוד, בהשוואה לדימום הרגיל) לא להזין דימום זה לדייזי כווסת, משום שיתכן שמדובר במחזור חודשי ללא ביוץ. אם את רואה שבמחזורים שלך באופן קבוע אין שינוי מובהק של טמפרטורה ואת מקבלת ימים אדומים וצהובים רבים משום שדייזי לא אישרה ביוץ (בלמעלה מ-3 חודשים מתוך 12 חודשים), אנא התייעצי עם הרופא שלך.

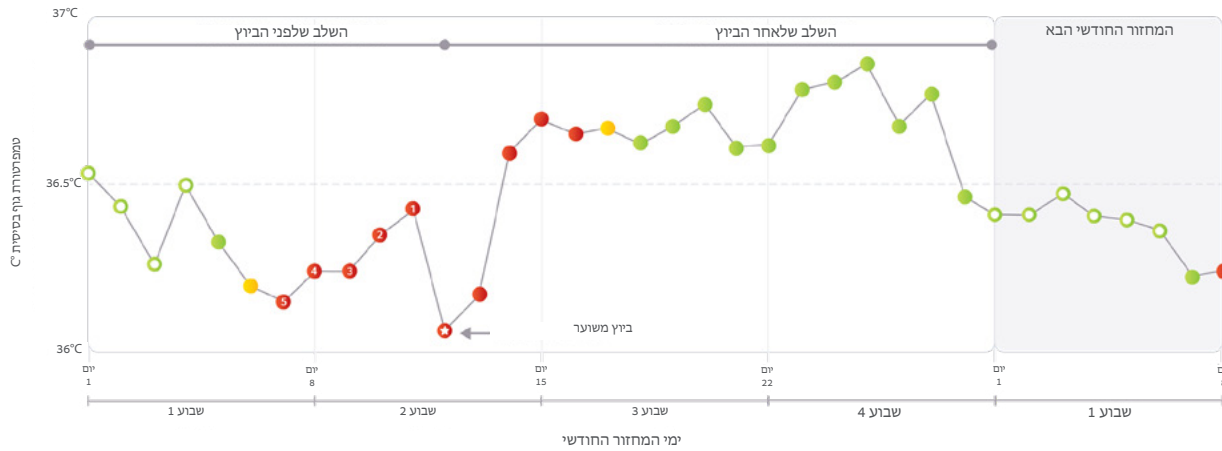
הדימום שמגיע כחלק ממחזור חודשי ללא ביוץ נגרם בשל רמת אסטרוגן גבוהה במקום בשל ירידה ברמת הפרוגסטרון. המחזור החודשי יימשך, ככל הנראה, למשך זמן רב יותר מאשר מחזור חודשי רגיל, וטמפרטורת הגוף שלך תישאר נמוכה לאורך המחזור החודשי כולו.



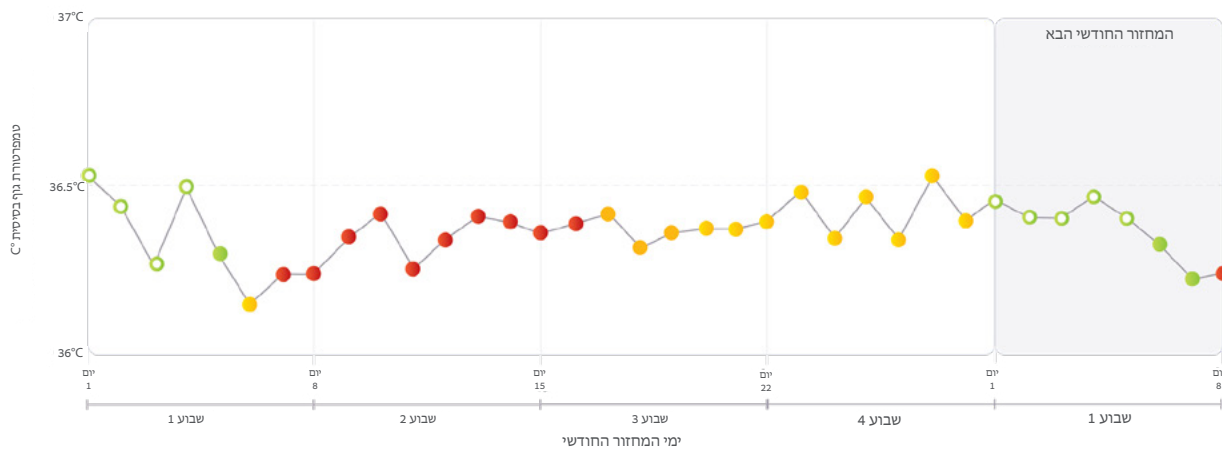
כיצד נראה מחזור חודשי חד-שלבי (ללא הבדל טמפרטורה מובהק) אפשרי בתרשים שלי, ומהן הסיבות למחזור חודשי חד-שלבי (ללא הבדל טמפרטורה מובהק)?

מחזור חודשי חד-שלבי אפשרי

אם עקומת טמפרטורת הגוף הבסיסית ההתחלתית אינה מראה עלייה גבוהה, העקומה מתוארת כ-'monophasic' (מחזור חד-שלבי).



ביוץ
ווסת
רגילים



מחזור חודשי
חד-שלבי

הסיבות למחזור חודשי חד-שלבי (מחזור חודשי ללא ביוץ)

נשים רבות חוות מחזורים ללא ביוץ מעת לעת. מתוך כ-15,000 עקומות טמפרטורת גוף שנאספו במחקר שנערך בנושא, 7% היו מחזורים חודשיים חד-שלביים.

- 57% מהמחזורים החודשיים הקצרים מאוד (7 עד 17 ימים) היו מחזורים חודשיים חד-שלביים.
- אחוז המחזורים החודשיים החד-שלביים ירד ככל שמשך המחזור החודשי עלה. מתוך המחזורים החודשיים הארוכים 24 ימים, כ-6% היו חד-שלביים.
- שיעור המחזורים החודשיים החד-שלביים היה הנמוך ביותר (3%) במחזורים חודשיים הארוכים 25 עד 32 ימים.
- אחוז המחזורים החודשיים החד-שלביים עלה במחזורים החודשיים שאורכם גדול יותר מ-33 ימים.
- למעלה מ-41% מהמחזורים החודשיים שארכו 60 ימים ומעלה היו מחזורים חודשיים חד-שלביים.

אחוז המחזורים החודשיים החד-שלביים משתנה עם הגיל. נמצא כי בשנה הראשונה לקבלת הווסת 56% מהמחזורים החודשיים הם מחזורים חודשיים חד-שלביים, כשאחוז זה יורד בחזרת במהלך שנות ההתבגרות. השיעור המינימלי של מחזורים חודשיים חד-שלביים הוא בגיל הגינקולוגי 29. אחוז המחזורים החודשיים החד-שלביים עולה לאחר מכן בשנים שלפני המנופאזה ל-34% בגיל הגינקולוגי של 40-45 שנים.

גורמים נוספים יכולים להיות מחלה, נסיעות וטיולים, לחץ או שינויים באורח החיים (כגון שינוי תזונתי או שינוי בפעילות הגופנית). מחזור חודשי ללא ביוץ המתרחש באופן חד-פעמי אינו צריך לגרום דאגה.

עם זאת, אם את חווה מחזורים ללא ביוץ באופן סדיר, מומלץ שתפני להתייעצות עם הרופא שלך כדי לדון בסיבה לכך. ייתכן כי מדובר בחוסר איזון הורמונלי, בבעיה רפואית כגון תסמונת השחלות הפוליציסטיות או בבעיה בבלוטת התריס. לא נוכל לספק תמיכה עבור מצבים רפואיים אלה, ואנו ממליצים שתפני להתייעצות עם רופא.

השימוש בדייזי

תוכלי תמיד לשתף את התרשים ואת קובץ הנתונים המלאים שלך עם הרופא שלך באמצעות אפליקציית DaysView.

קובץ זה יוכל לסייע לרופא שלך להגיע לאבחנה ולבחור בטיפול רפואי מתאים.



בריאות הורמונלית

מהו מחזור חודשי בלתי סדיר?

מאחר והמחזורים החודשיים שונים זה מזה ויכולים להשתנות מאישה לאישה וכן מחודש לחודש אצל אותה אישה, אין כלל אצבע לאופן שבו נראה מחזור חודשי בלתי סדיר. עם זאת, אם המחזורים החודשיים שלך בדרך כלל קצרים מ-23 ימים או ארוכים מ-35 ימים או אם הם מאחרים או מקדימים ביותר משמונה ימים, הם נחשבים, מבחינה רפואית, כ'בלתי סדירים'. מחזור חודשי בלתי סדיר פירושו שהביוץ אינו מתרחש באותו זמן פחות או יותר בכל חודש או שהוא מתאחר למשך מחזור חודשי אחד או יותר. מה שנחשב לסדיר עבורך מבחינת אורך המחזור החודשי אינו נחשב לסדיר עבור כל אישה אחרת.

מחזורים חודשיים בלתי סדירים וביוץ מתאחר יכולים להיגרם בשל מחלה, לחץ, נסיעות וטיולים או תרופות. הם יכולים גם להיות סימן של חוסר איזון הורמונלי או בעיות בריאותיות. אם המחזורים החודשיים שלך אינם סדירים לעתים קרובות, מומלץ להתייעץ עם הרופא שלך.



השימוש בדייזי

השימוש בדייזי מומלץ לנשים שהמחזורים החודשיים שלהן סדירים ואורכם בין 19 ל-40 ימים. מחזור חודשי לא סדיר או בלתי צפוי יסומן בדייזי ע"י אור צהוב. אור צהוב, לאחר שלב הלמידה, מצביע על תנודות במחזור החודשי. אך אם מחזור חודשי בן 35 ימים או 23 ימים הוא מחזור חודשי רגיל עבורך, דייזי לא תסמן זאת כמחזור בלתי סדיר. **דייזי לומדת את נתוני המחזור החודשי האופייניים והייחודיים לך ומחשבת את ימי המחזור החודשי בהתאם למה שנחשב רגיל עבורך.** תמיד תוכלי לשלוח את קובץ נתוני DaysyView שלך לרופא שלך, דרך האפליקציה, להתייעצות.



כיצד אוכל לדעת מתי הווסת שלי תתחיל?

בתרשים ה-DaisyView שלך תוכלי לצפות בירידה בטמפרטורת הגוף הבסיסית שלך ממש לפני קבלת הווסת. דיזיזי עוקבת במדויק אחר המחזור החדשי שלך, לכן דיזיזי תוכל להגיד לך מתי אמורה להתחיל הווסת שלך בהתאם לטמפרטורת הגוף היומית שלך ולפי האלגוריתם הייחודי שלה. דיזיזי תציג אור סגול מהבהב כאשר היא צופה שהווסת שלך אמורה להתחיל.



כיצד בעיה בבלוטת התריס משפיעה על המחזור החודשי?

תת-פעילות של בלוטת התריס פירושה שהגוף אינו מקבל מספיק מההורמונים המופרשים על ידי בלוטת התריס, תירוקסין (T4) וטרי-יודותרונין (T3).

במקרים של תת-פעילות של בלוטת התריס, טמפרטורת הגוף הבסיסית בדרך כלל נמוכה יותר מהרגיל. הרופא שלך יוכל לתת לך טיפול מתאים למצב זה, ואם את חוששת שיש לך בעיה בפעילות בלוטת התריס, מומלץ לפנות לקבלת ייעוץ רפואי.

תוכלי להמשיך להשתמש בדייזי במקרה של תת-פעילות של בלוטת התריס, כל עוד טמפרטורת הגוף הבסיסית שלך אינה נמוכה מ- 35°C . לא ניתן למדוד או להעריך טמפרטורת גוף מתחת ל- 35°C . תת-פעילות של בלוטת התריס שאינה מטופלת עלולה לגרום לתנודות בטמפרטורת הגוף, שעלולות להוביל להצגת יותר ימים אדומים וצהובים.

אם את נוטלת טיפול עבור תת-הפעילות של בלוטת התריס (למשל, על ידי נטילת תירוקסין וייתכן שיחד עם נטילת תרופות T3), סביר להניח שטמפרטורת הגוף הבסיסית שלך עדיין תהיה נמוכה מעט יותר, אך זוהי אינה בעיה עבור דייזי.



איזה מצבים נפוצים אחרים משפיעים על המחזור החודשי?

ישנם גורמים רבים שיכולים להשפיע על המחזור החודשי, שמהווה פידבק חיוני וסימן חשוב לבריאות גופך. להלן כמה מהגורמים שאליהם תוכלי לשים לב במהלך השימוש בדייזי:

- שינה - כמות שעות השינה וזמני השינה - תצטרכי לישון לפחות 3-4 שעות שינה רצופות לפני השימוש בדייזי כדי שתגיעי לטמפרטורת הגוף הבסיסית שלך.
- מעבר בין אזורי זמן וג'ט לג - גורמים אלה יכולים לגרום למחסור בשעות שינה, לשינה קלה ולשינה לא רציפה.
- לחץ - הורמון הלחץ, אדרנלין, משפיע על רמות הפרוגסטרון בגוף, מה שעשוי לשנות את המחזור החודשי שלך. המשמעות של לחץ יכול להיות בין אם עבודה תובענית לבין שינוי בעצימות האימון הגופני שלך לדוגמא.
- אובדן משקל/עלייה במשקל - המשקל שלך קשור לאופן שבו הגוף שלך מעבד אסטרוגן, ולכן משפיע על חוויית המחזור החודשי שלך.

אם את שמה לב שאת נמצאת בלחץ יותר מהרגיל, שאת ישנה פחות, שאת בתקופה שבה את מטיילת בעולם, חווה שינוי באורח החיים שלך כגון שינוי תזונתי או שינוי בהרגלי אימונים וכושר, ייתכן שתראי ביטוי לכך בתרשים ה-DaisyView שלך ובאורות שדייזי מראה.



נספח

מידע בסיסי

כיצד הזרע שורד חמישה ימים ברחם?
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6118336> .1
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-9254-9_50 .2

מה קורה כשאני מבייצת?

<https://www.bmj.com/content/280/6219/986> .1
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18440526> .2

מהם ארבעת השלבים של המחזור החדשי?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16700687> .1

מתי אוכל להיכנס להיריון?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12923157> .1

מהו חלון הפוריות שלי?

[https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(16\)44833-8/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(16)44833-8/fulltext) .1

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7115870> .2

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16272225> .3

מהי טמפרטורת גוף בסיסית ומדוע היא חשובה לפוריות?

<https://srh.bmj.com/content/familyplanning/early/2017/03/27/jfprhc-2017-101770.full.pdf> .1

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC301805> .2

<http://europepmc.org/abstract/med/9082700> .3

איזה הורמונים מעורבים במחזור החדשי שלי?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5059762> .1

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6118335> .2

לחצי על הקישורים לכניסה למחקרים המצוטטים.

ביוץ

מהן הסיבות למחזור חודשי ללא ביוץ?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/836520> .1

בריאות הורמונלית

איזה מצבים רפואיים נפוצים אחרים משפיעים על המחזור החדשי?

<https://www.nature.com/articles/srep39640> .1

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12418990> .2

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776814> .3

<https://academic.oup.com/jcem/article/84/6/1768/2864142> .4

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10360470> .5

[https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/0929-1016\(200002\)31%3A1%3B1-0%3BFT029](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/0929-1016(200002)31%3A1%3B1-0%3BFT029) .6

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1076/apab.109.4.383.4234> .7

