

Điều Hòa Sinh Sản Tự Nhiên

Mục Lục:

1. Định Nghĩa.....	2
2. Nguyên Lý.....	2
3. Phương Pháp Ogino-Knaus.....	3
Xác định ngày rụng trứng dựa theo chu kỳ kinh	
4. Phương pháp FERIN (đo thân nhiệt).....	5
Ghi chép nhiệt độ hằng ngày và thiết lập biểu đồ, biết được thời gian trứng đã rụng	
5. Phương Pháp Billings (Cervical Mucus) Quan Sát Chất Nhờn Cổ Tử Cung:	7
Quan sát và ghi chép các dạng thức của chất nhờn cổ tử cung để nhận biết thời gian rụng trứng	
6. Phương Pháp Triệu Chứng-Nhiệt Độ (Sympto-Thermal).....	11
Kết hợp đo nhiệt độ, chất nhờn cổ tử cung, các triệu chứng đi kèm, và vòng kinh để xác định chính xác thời gian có thể thụ thai.	
7. Kết Luận.....	13
8. Biểu Đồ Mẫu	14

1. ĐỊNH NGHĨA

Điều hoà sinh sản theo phương pháp tự nhiên mà Giáo Hội cho phép là phương pháp nghiên cứu sinh lý sinh dục nữ, chu kỳ kinh nguyệt, xác định được ngày **rụng trứng** trong chức năng sinh sản của người nữ, để chỉ giao hợp trong những thời kỳ không thể thụ thai *nếu đôi vợ chồng có lý do chính đáng muốn ngưng tạm thời hay dài hạn việc sinh thêm con.*

2. NGUYÊN LÝ

Sự thụ tinh là cuộc gặp gỡ và kết hợp giữa *trứng* của người vợ và *tinh trùng* của người chồng để tạo nên 1 hợp tử. Dựa trên chu kỳ sinh lý sinh dục **của người nữ** (vòng kinh, các biểu hiện tâm sinh lý, những dấu hiệu thay đổi của cơ thể, chẳng hạn nhiệt độ, chất nhầy ở âm đạo) để **dự đoán ngày rụng chín và rụng**. Đôi vợ chồng hoặc chọn cách tập trung liên hệ mật thiết với nhau trong những ngày ấy khi muốn có con, hoặc tránh giao hợp nếu chưa muốn có con.

Mọi hành động nhằm mục đích hay tạo phương thế ngăn cản sự truyền sinh, chẳng hạn sự triệt sản hoặc chống lại sự thụ thai trước, trong và sau khi giao hợp là **Ngừa thai nhân tạo**. Khi vợ hoặc chồng dùng một hoặc vài phương cách ngừa thai không tự nhiên, có thể giao hợp mọi ngày trong tháng, họ đóng cửa hoàn toàn với sự sống.

Cần lưu ý rằng **đặt vòng (IUD), viên thuốc sau giao hợp (morning after pill)** hoặc **hút điều hoà kinh nguyệt** là **phá thai sớm**, vì vậy tuyệt đối nên tránh. Các **thuốc ngừa thai** (uống hoặc chích) ức chế sự rụng trứng nhưng có cơ chế ảnh hưởng lên niêm mạc lòng tử cung, làm cho phôi thai không làm tổ (implant) được nên cũng có cơ chế phá thai sớm.

Trong bài này, chúng tôi chỉ đề cập đến điều hoà sinh sản theo phương pháp tự nhiên được Giáo Hội cho phép. Có những phương pháp chính sau đây:

1. **Xác Định Ngày Rụng Trứng Dựa Theo Chu Kỳ Kinh:** Phương Pháp **Ogino-Knaus** (Calendar Based Method).
2. **Đo Thân Nhiệt:** Phương Pháp **Ferin (Basal Body Temperature)**
3. **Quan Sát Chất Nhầy Cổ Tử Cung:** Phương Pháp **Billings (Cervical Mucus)**
4. **Phương Pháp Triệu Chứng-Nhiệt Độ (Sympto-Thermal):** Kết hợp đo chất nhầy, nhiệt độ và các triệu chứng đi kèm.

Khi giao hợp, đôi vợ chồng trao cho nhau **món quà là chính mình**, đồng thời cộng tác với Thiên Chúa cho một sự sống mới. Con cái là **quà tặng** của Thiên Chúa, hãy đón nhận với lòng triu mến và trân trọng, vợ chồng không nên *nhận* quá khả năng nuôi dạy của mình, để chúng rơi vào nghèo đói, dốt nát, bệnh tật, bị đẩy ra bên lề cuộc sống, mà lẽ ra chúng phải được yêu thương, săn sóc chu đáo, được hưởng cơ hội rèn luyện nhân cách và nâng cao hiểu biết để trở thành một con người phát triển toàn diện. Điều hoà sinh sản theo cách tự nhiên giúp các cặp vợ chồng làm chủ đời sống tình dục của mình và làm cha mẹ có trách nhiệm. Tất nhiên, vợ chồng tiết dục (kiêng giao hợp) nhưng không *cai* những tình cảm yêu thương đậm đà mà họ dành cho nhau.

3. PHƯƠNG PHÁP OGINO-KNAUS (Xác định ngày rụng trứng dựa theo chu kỳ kinh)

Dựa trên chu kỳ kinh nguyệt để xác định ngày rụng trứng. **Trứng thường rụng vào ngày thứ 14 trước khi có kinh lần sau cho dù chu kỳ kinh nguyệt dài hay ngắn. Tất nhiên, phụ nữ không phải là cái máy, nên thời điểm này có thể dao động trước hoặc sau đó 1-2 ngày: khoảng 12 hoặc 16 ngày trước kỳ kinh tới.**

Trứng sống khoảng 24 giờ sau khi rụng (tối đa là 48 giờ). Tinh trùng sống được khoảng 72 giờ (có thể 5-7 ngày!) sau khi đi vào đường sinh sản của người nữ. Nếu kiêng cử trước rụng trứng 4 ngày và sau rụng trứng 3 ngày thì xác suất không có thai rất cao. An toàn hơn là kiêng 7 ngày trước rụng trứng và 3 ngày sau rụng trứng!

Có 3 giai đoạn trong chu kỳ kinh nguyệt: **Trước rụng trứng, rụng trứng, và sau rụng trứng.**

Thời kỳ trước rụng trứng là giai đoạn an toàn tương đối. Vì trứng đang chín có thể rụng đột ngột gọi là **rụng trứng kiểu thỏ** do thay đổi cảm xúc, tâm sinh lý (chẳng hạn vợ chồng xa nhau lâu ngày, giận nhau mới làm hoà, trong nhà có chuyện vui quá hoặc buồn quá, lo lắng, sợ hãi, tức giận...). Thời kỳ trước rụng trứng này vì thế chỉ an toàn tương đối.

Thời kỳ sau rụng trứng là giai đoạn không thể thụ thai hay rất an toàn (dĩ nhiên ở đây không phải là 100% giống như toán học). Vì trứng sau khi rụng thì chỉ có thể sống tối đa là 48 tiếng (2 ngày). Chắc chắn hơn, đôi vợ chồng nên chọn **10 ngày trước khi hành kinh lần kế tiếp để gần gũi nhau**, vì đó là khoảng thời gian **không thể thụ thai.**

3.1. Chu kỳ kinh đều

Ngày rụng trứng là khoảng 14 ngày trước khi hành kinh lần kế tiếp (ngày hành kinh lần kế tiếp trừ ngược lên 14 ngày). Nên ghi nhớ là **có thể dao động trước hoặc sau đó 1-2 ngày.**

Số ngày của Chu kỳ kinh	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Ngày rụng trứng	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Ví dụ: Chu kỳ đều 30 ngày: ngày rụng trứng sẽ là $30 - 14 = 16$ (ngày thứ 16 kể từ ngày thứ nhất ra máu kinh). Dao động khoảng từ ngày thứ 14 đến 18 kể từ ngày thứ nhất chảy máu kinh.

Ứng dụng thực tế

Ví dụ: Chu kỳ đều, cứ 28 ngày hành kinh 1 lần. Tháng này người vợ hành kinh ngày mùng 10 (tháng 30 ngày), vậy tháng tới sẽ hành kinh ngày mùng 8. **Trứng sẽ rụng trước đó 14 ngày.** Từ ngày mùng 8, trừ ngược lên 14 ngày, ngày rụng trứng sẽ là ngày **24** tháng này, vợ chồng **phải kiêng** từ ngày 20 đến ngày 27 tháng này, tổng cộng là 1 tuần (trước rụng trứng 4 ngày và sau rụng trứng 3 ngày). **An toàn hơn nên kiêng 7 ngày trước rụng trứng và 3 ngày sau rụng trứng, nghĩa là từ ngày 17 đến ngày 27 tháng này.** Tuy nhiên, vài ngày trước ngày 17 chưa phải là an toàn, vì trứng đang chín có thể rụng đột ngột gọi là **rụng trứng kiểu thỏ và tinh trùng có thể sống trước 7 ngày đợi trứng rụng.** Thời kỳ trước rụng trứng này vì thế chỉ an toàn tương đối. Chắc chắn nhất vợ chồng nên **gần gũi** nhau từ sau ngày 27 trở đi (sau rụng trứng 3 ngày). Thời kỳ sau rụng trứng này sẽ không đưa đến thụ thai.

3.2. Chu kỳ kinh không đều

- Theo dõi lịch kinh nguyệt 6 tháng đến 1 năm.
- **Nhớ số 18 và 11.** (một số người đề nghị dùng số 21 và 10 thì sẽ an toàn hơn)
- Lấy **số ngày chu kỳ ngắn nhất trừ đi 18**, ra kết quả là **ngày đầu tiên cần kiêng giao hợp** kể từ ngày thứ nhất ra máu kinh.
- Lấy **số ngày chu kỳ dài nhất trừ đi 11**, ra kết quả là **ngày cuối cùng cần kiêng giao hợp** kể từ ngày thứ nhất ra máu kinh.

Ví dụ : Chu kỳ ngắn nhất của người nữ là 26 ngày, dài nhất là 31 ngày. Ta có:

$$26 - 18 = 8$$

$$31 - 11 = 20$$

Như vậy vợ chồng cần kiêng giao hợp từ ngày thứ 8 đến hết ngày thứ 20 kể từ ngày bắt đầu hành kinh (tính là ngày thứ nhất). Vậy là thời gian kiêng cử kéo dài 12 ngày (khoảng 2 tuần), lâu hơn vài ngày so với chu kỳ kinh đều.

Có cặp vợ chồng chọn cách quan hệ vào thời kỳ người vợ hành kinh như là một cách để tránh thai. Điều này chưa chắc đã an toàn. Vì nếu người vợ có chu kỳ kinh nguyệt ngắn(3 tuần hành kinh một lần), thì trứng vẫn chín và rụng ngay cả trong những ngày chảy máu, vì trứng trưởng thành và rụng ở buồng trứng, trong khi hành kinh do niêm mạc lót tử cung bong ra (theo kiểu việc ai nấy làm). Để chứng minh điều này, có thể làm phép tính: $21 - 18 = 3$, có nghĩa là người vợ có thể rụng trứng vào ngày thứ 3 kể từ ngày thứ nhất ra máu kinh.

Cần ghi nhớ:

Phương pháp này rất đơn giản và dễ áp dụng nhưng **chỉ nên dành cho những người có chu kỳ kinh đều hoặc tương đối dao động không nhiều lắm**. Nếu theo dõi, tính toán chính xác và chu kỳ kinh tương đối đều thì tỉ lệ thất bại khoảng 9 %. Tỉ lệ thất bại có thể tăng lên từ 13 đến 20 % cho những chu kỳ kinh thất thường. **Không nên dùng phương pháp này như là phương pháp duy nhất** trong những trường hợp này.

Mặc dù phương pháp dựa trên vòng kinh này không nên áp dụng đơn độc nhưng thông tin có được sau một thời gian dài theo dõi các vòng kinh cho ta biết khoảng thời gian có thể rụng trứng, điều này giúp ích rất nhiều khi kết hợp với các phương pháp khác.

4. PHƯƠNG PHÁP FERIN (ĐO THÂN NHIỆT)

Thân nhiệt có 2 pha: trước và sau rụng trứng. Thời kỳ trước rụng trứng, thân nhiệt của người nữ ở trạng thái thấp. **Sau khi rụng trứng, thân nhiệt tăng lên và duy trì ở nhiệt độ này cho đến kỳ kinh tới rồi lại trở về trạng thái thấp.**

Sự gia tăng này phải ít nhất là **0.4 F (Fahrenheit)** hoặc **0.2 độ C** cao hơn nhiệt độ trung bình, được ghi nhận liên tục ít nhất 6 ngày trước đó. **Sự thay đổi nhiệt độ từ thấp lên cao hơn và duy trì ở mức độ này, chứng tỏ là trứng đã rụng.**

Nhiệt độ gia tăng trong 3 ngày liên tiếp và những ngày tiếp theo **chứng tỏ là trứng đã rụng** nhưng chúng ta chỉ biết sau khi điều này đã xảy ra. Trứng đã rụng chỉ có thể sống tối đa là 48 tiếng, do đó giao hợp trong **giai đoạn sau rụng trứng này sẽ không thể thụ thai (rất an toàn).**

Theo lý thuyết trên, nên kiêng cử 6 ngày trước ngày thân nhiệt tăng cho đến 3 ngày sau ngày tăng thân nhiệt này. Tuy nhiên giai đoạn trước khi rụng trứng không thể tiên đoán chính xác trước khi nó xảy ra, đặc biệt là có thể rụng trứng kiểu thỏ, đồng thời tinh trùng có thể sống 7 ngày trước để đợi gặp trứng, **do đó giai đoạn trước rụng trứng này không an toàn.** Tốt nhất, **nên kiêng cử từ ngày đầu tiên hành kinh cho đến 3 ngày sau ngày tăng thân nhiệt.**

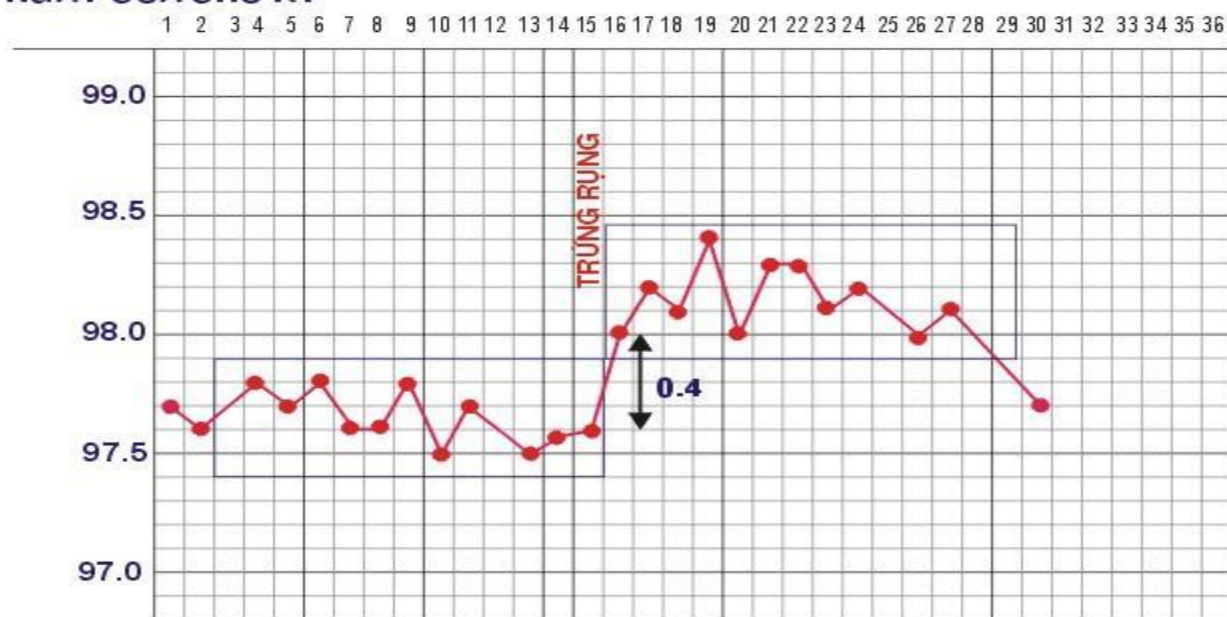
Cách làm:

- Thời điểm: đo nhiệt độ người nữ trong trạng thái nghỉ ngơi, được ghi nhận vào cùng một giờ và cùng một điều kiện, tốt nhất là vào lúc sáng sớm, ngay khi thức dậy trên giường và trước khi làm bất cứ việc gì, vì khi vận động sẽ giải phóng năng lượng làm cơ thể nóng lên.
- Uống rượu, mất ngủ, stress..có thể làm nhiệt độ hơi tăng cao.
- Vị trí: miệng, hậu môn, âm đạo. Không kẹp ở nách. Đo nhiệt độ ở miệng (đặt dưới lưỡi) dễ làm và được ưa chuộng nhất. Đo cùng một vị trí và cùng một phương pháp mỗi ngày.
- Nhiệt kế nên chọn là loại nhiệt kế thủy ngân (mercury thermometer). Vây nhiệt kế loại này trước khi đặt, sau 5 phút xem kết quả. Nhiệt kế điện tử (basal digital thermometer) dễ sử dụng nhưng có thể gây sai sót vì đôi khi pin (battery) trực trặc. Nên chọn loại nhiệt kế chia nhỏ thành từng 1 phần 10 độ F hoặc độ C để dễ nhìn thấy sự thay đổi.
- Ghi lại hàng ngày vào bảng theo dõi.
- Cần phân biệt với sốt do viêm nhiễm (đau họng, răng miệng, cảm cúm...).
- Phải *đối chiếu* với vòng kinh hoặc quan sát biến đổi chất nhờn và các triệu chứng đi kèm để kiểm tra khoảng thời gian rụng trứng cho chính xác.

Ghi nhớ về phương pháp đo thân nhiệt:

- Rất hiệu quả, **xác định thời gian trứng đã rụng và sau giai đoạn này thì không thể thụ thai**, giúp phối hợp với các phương pháp khác để xác định khoảng thời gian an toàn sau rụng trứng.
- **Không thể biết trước khi nào sẽ rụng trứng**, đòi hỏi phải lấy nhiệt độ hàng ngày và đúng kỹ thuật, sốt do viêm nhiễm và một vài yếu tố khác có thể làm thay đổi nhiệt độ.

NGÀY CỦA CHU KỲ



Thí dụ trên đây là một biểu đồ nhiệt độ trong một chu kỳ kinh nguyệt khoảng 28 ngày. Trong suốt giai đoạn trước khi trứng rụng, nhiệt độ được ghi nhận là thấp, khoảng 97.5- 97.7 độ F. **Vào ngày thứ 16 của chu kỳ kinh nguyệt, nhiệt độ cơ thể tăng vọt lên khoảng trên 98 độ F và tiếp tục duy trì ở mức độ này đến ngày 18 và tiếp tục đến ngày 28 ở nửa sau của chu kỳ (98-98.4 F).** Nhiệt độ xuống thấp vào ngày 29 khi bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt kế tiếp.

Trứng rụng vào ngày thứ 15, một ngày trước khi có sự tăng thân nhiệt.

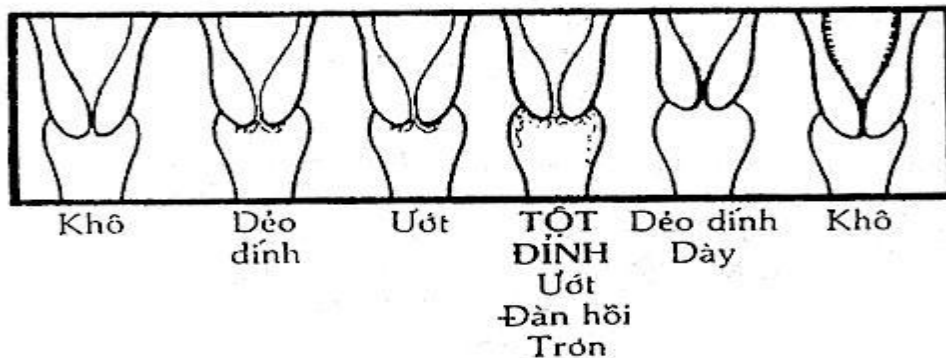
Hiện tượng tăng thân nhiệt chỉ được xác định rõ ràng sau 3 ngày liên tiếp mà nhiệt độ gia tăng, **chứng tỏ trứng đã rụng**. Do vậy không biết trước khi nào trứng sẽ rụng. Có thể xả ra rụng trứng kiểu thô, đồng thời tinh trùng có thể sống 7 ngày trước để đợi gặp trứng trong giai đoạn trước rụng trứng và trứng sống được 2 ngày. Do đó, **nên kiêng cử từ ngày đầu tiên hành kinh cho đến ngày 18, tức 3 ngày sau khi có hiện tượng tăng thân nhiệt (ngày 16), vì đây là giai đoạn không an toàn.**

Tốt nhất, **nên giao hợp sau ngày 18 cho đến hết nửa sau chu kỳ kinh (từ ngày 19 đến 28).**

Những ngày sau rụng trứng này rất an toàn.

5. PHƯƠNG PHÁP BILLINGS (QUAN SÁT CHẤT NHỜN CỔ TỬ CUNG): Rất hiệu quả.

Quan sát chất nhờn tiết ra từ cổ tử cung của người nữ để biết được ngày trứng chín và rụng, từ đó vợ chồng quyết định lựa chọn có thai hay không để liên hệ mật thiết thân xác hay tránh thai.



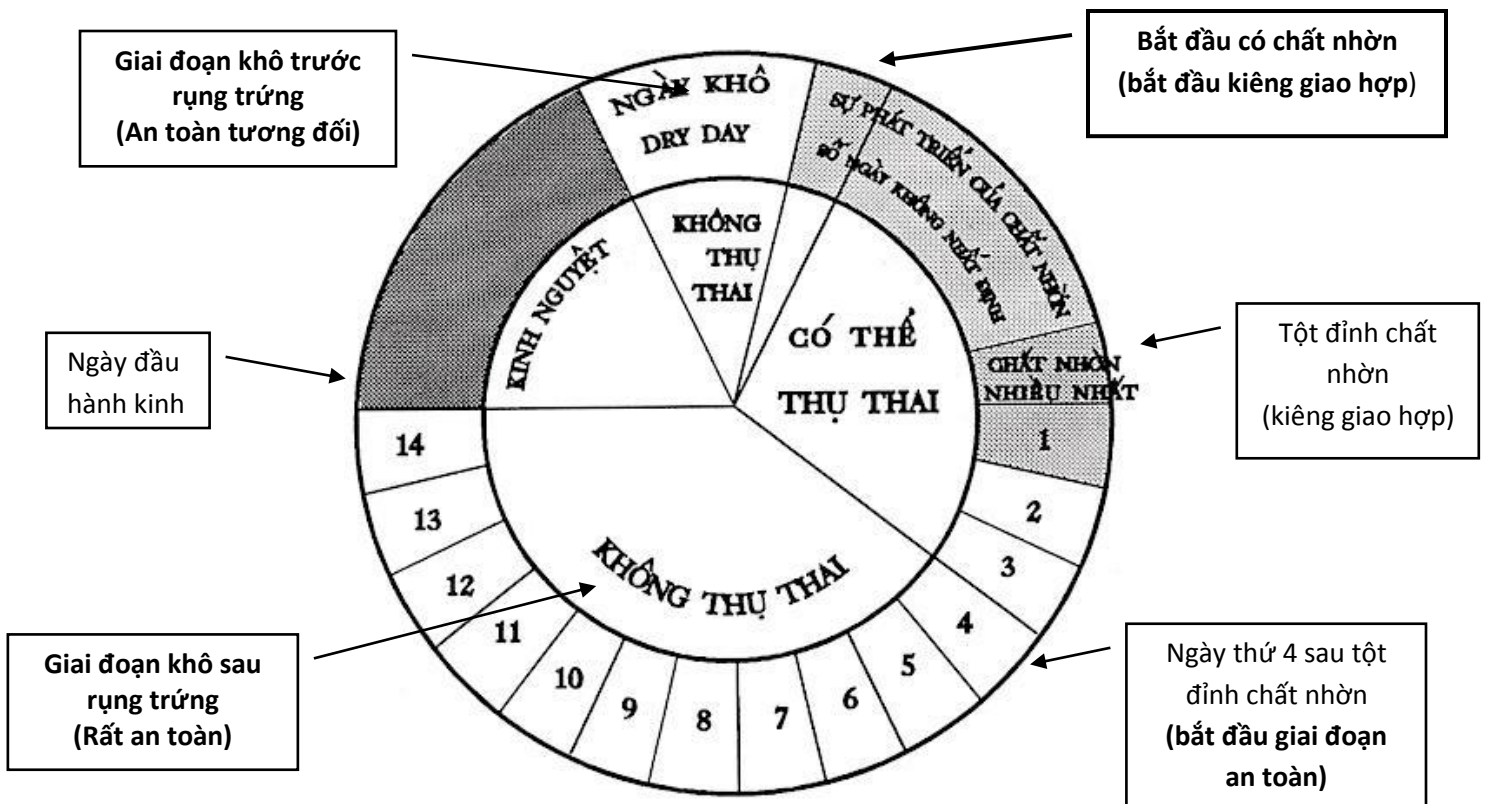
Nơi người phụ nữ, việc tiết chất nhờn ở cổ tử cung và âm đạo thường theo một quy trình nhất định. Sau những ngày kinh nguyệt, âm đạo thường khô ráo. Trước khi trứng rụng vài ngày, chất nhờn bắt đầu tiết ra, lúc đầu ít, đục, dẻo; sau đó **hiều, trong, trơn ướt, nhớt, có thể kéo sợi được** (Nếu kéo chất nhờn giữa 2 ngón tay thì chất nhờn không bị đứt), **giống như lòng trắng trứng gà. Đây chính là ngày báo hiệu trứng rụng hoặc sẽ rụng trứng.** Ngày Tột Đỉnh là ngày mà chất nhờn bài tiết nhiều nhất và là ngày sau cùng mà chất nhờn ở trạng thái ướt, trong, nhớt và trơn. **Trứng thường rụng vào ngày tột đỉnh chất nhờn hoặc 1 ngày sau.** Sau đó chất nhờn trở lại đục, dẻo và ít trong vài ngày, rồi người phụ nữ lại cảm thấy khô ráo ở âm đạo cho đến kỳ kinh lần sau.

Số lượng nhiều ít của chất nhờn không quan trọng bằng sự thay đổi tính chất của nó: từ ít, dẻo và dính đến **ướt nhiều, đàn hồi và trơn như lòng trắng trứng sống.** Đây là dấu chỉ quãng thời gian dễ nhất có thể thụ thai của chu kỳ kinh nguyệt. Đây là cơ hội thụ thai cho những người muốn có con trong khi cần tránh giao hợp cho cặp vợ chồng chưa muốn có con.

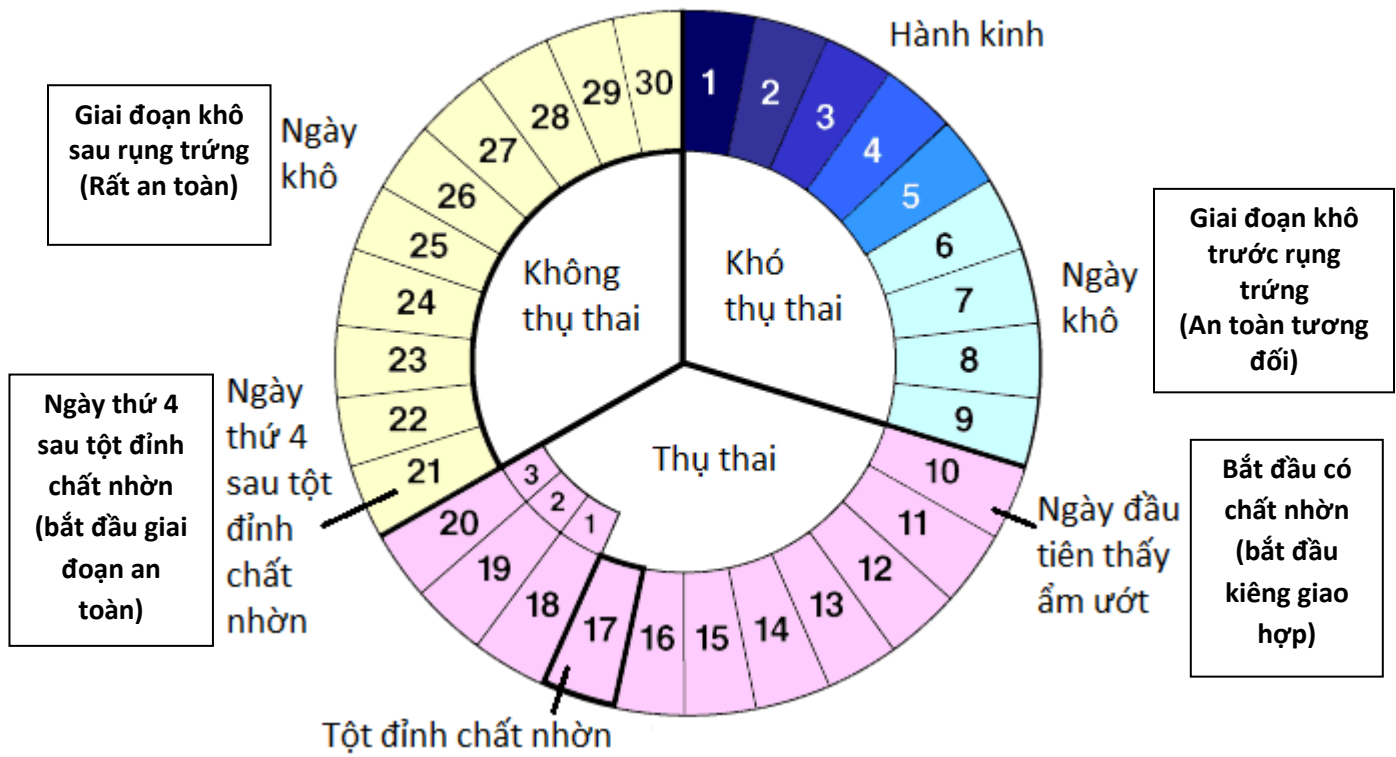
Nếu chưa muốn có thai, vợ chồng cần **kiêng giao hợp** trong những ngày **bắt đầu thấy có chất nhờn ở âm đạo, nhất là trong ngày chất nhờn có nhiều, lỏng, loãng, trong suốt, kéo sợi được (Tột đỉnh chất nhờn).** Thời gian an toàn nhất là **4 ngày sau khi có hiện tượng tột đỉnh chất nhờn cho đến chu kỳ kinh kế tiếp.** Lý do sau ngày tột đỉnh thường là ngày trứng rụng và trứng có thể sống thêm tối đa là 2 ngày (48 tiếng) để thụ tinh. Đây là thời kỳ rất an toàn. Cần nhắc lại ở đây không phải là 100 % như toán học.

Tóm lược biến đổi chất nhờn cổ tử cung như sau:

Hành kinh →	Khô ráo →	Ấm ướt →	Khô ráo
	Khó thụ thai	Rụng rụng	Không thể thụ thai
	(An toàn tương đối)	Thụ thai	(Rất an toàn)



Chất nhờn cổ tử cung



Quy luật vàng trong phương pháp quan sát chất nhờn cổ tử cung:

1. Tránh giao hợp khi có kinh và hãy để ý chất nhờn khi kinh sắp dứt. Nếu vòng kinh ngắn, vẫn có thể rụng trứng khi đang có kinh. Kinh nguyệt có thể che lấp cảm giác tiết chất nhờn.
2. Những ngày khô trước khi rụng trứng là những ngày không thụ thai được. Có thể xảy ra rụng trứng kiểu thỏ. Chỉ giao hợp trong những đêm của ngày khô. **Giao hợp cách đêm trong những ngày khô vì ngày kế tiếp cần quan sát chất nhờn.** Sau giao hợp tinh dịch có thể làm khó phân biệt cảm giác tiết chất nhờn.
3. **Tất cả những ngày có chất nhờn trước khi rụng trứng được coi là có thể thụ thai được. Tránh giao hợp ngay khi chất nhờn được phát hiện.**
4. Ngày Tột Đỉnh: Đây là thời kỳ rụng trứng. Thường rụng trứng trong hoặc sau ngày này.
5. **AN TOÀN NHẤT LÀ GIAI ĐOẠN KHÔ SAU RỤNG TRỨNG: Không Thụ Thai Được. Tránh giao hợp cho đến chiều tối ngày thứ 4 sau Ngày Tột Đỉnh chất nhờn, hoặc đêm thứ 3 mà nhiệt độ gia tăng và duy trì ở mức cao, tùy theo trạng thái nào xảy ra sau cùng cho đến kỳ kinh sau.**

Những điều cần ghi nhớ:

- Chất dịch bôi trơn do tuyến tiền đình (Bartholin) tiết ra lúc giao hợp hoặc xuất hiện khi gặp kích thích (mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, vuốt ve, ý nghĩ, cảm xúc...): **tan trong nước**, tựa như nước miếng khi để giữa hai ngón tay, sẽ hết khi ngừng kích thích. Chất dịch bôi trơn này sẽ khô đi và tan biến sau khoảng 1 giờ.
- Chất nhờn tiết ra từ cổ tử cung trong những ngày rụng trứng: dai, kéo sợi được, **không tan trong nước**, ẩm ướt suốt vài ngày (nếu thả vào cốc nước nó sẽ lơ lửng, hoặc chìm xuống chứ không bị tan ra).
- Cũng cần phân biệt chất nhờn của tinh dịch sau khi giao hợp hoặc do viêm nhiễm bệnh lý
- Cách lấy chất nhờn: Tốt nhất là dùng ngón tay quẹt vào trong âm đạo, hoặc có thể dùng giấy, khăn lấy chất nhờn từ quần lót.
- Không nên làm vệ sinh âm hộ ở giai đoạn trước thời kỳ rụng trứng, vì sẽ làm mất chất nhờn ở cổ tử cung.

Một vài đặc tính của chất nhờn cổ tử cung



Dính

Đục như sữa

Loãng như nước

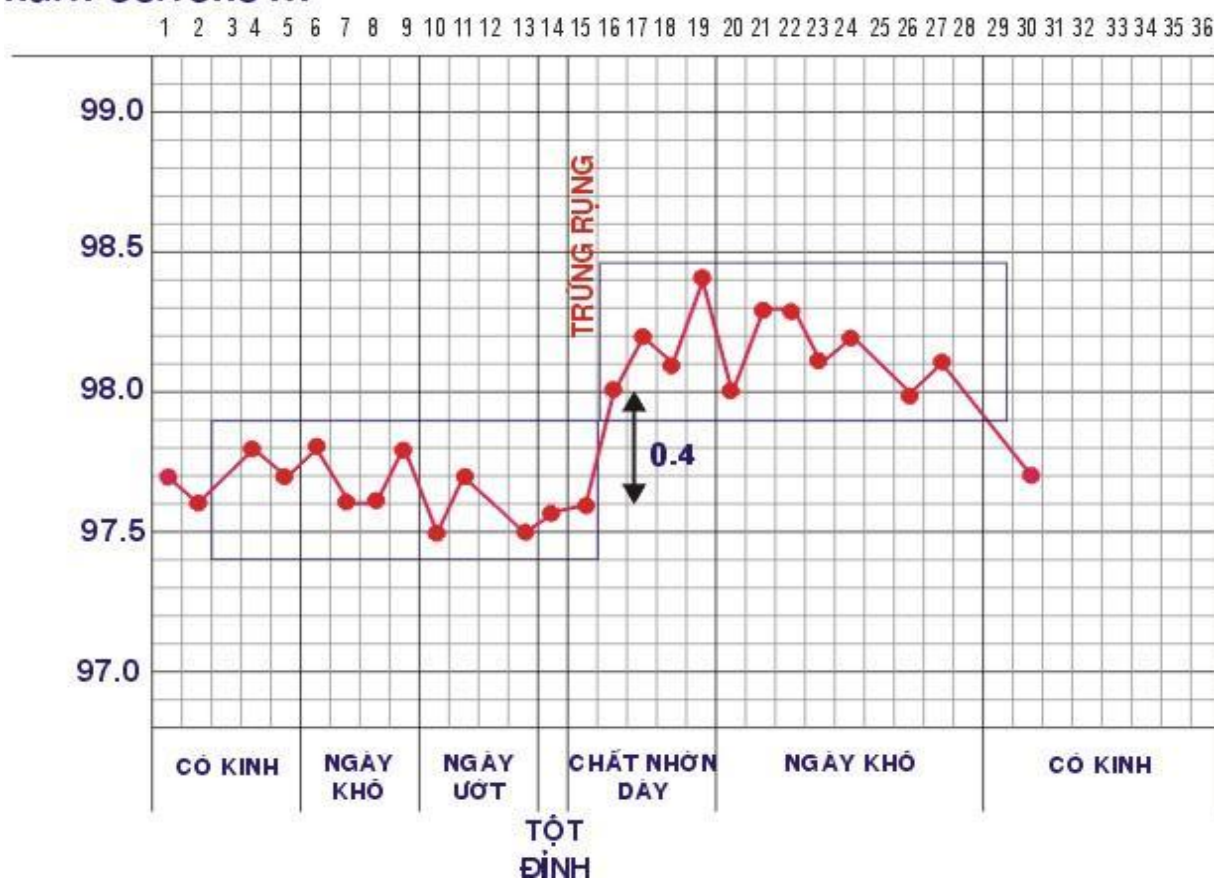
Trơn nhớt
Kéo sợi được

Thuận lợi và bất lợi :

- Đây là một trong những phương pháp rất hiệu quả, *tốt nhất trong việc xác định khi nào trứng sắp rụng và những ngày có thể dễ dàng thụ thai* để tránh giao hợp nếu chưa muốn có con
- Có thể dùng thêm test rụng trứng (test nước tiểu, rất dễ sử dụng, mua ở các nhà thuốc) để giúp xác định ngày rụng trứng khi thấy các dấu báo hiệu rụng trứng.
- Đòi hỏi vợ chồng cần nhuần nhuyễn trong việc xác định chất nhờn và những thay đổi của nó trong suốt các chu kỳ kinh.
- Tinh dịch, viêm nhiễm có thể gây khó khăn cho việc quan sát chất nhờn. • Không đo lường được mà phải ghi chép và quan sát kỹ lưỡng.

Ví dụ biểu đồ chất nhờn:

NGÀY CỦA CHU KỲ



Ví dụ: Sơ đồ trên đây của vòng kinh khoảng 28 ngày cho thấy thời gian hành kinh là 5 ngày. Từ ngày thứ 6 đến ngày thứ 9 cảm thấy khô. Bắt đầu thấy ướt và chất nhờn từ ngày thứ 10 đến ngày thứ 13. Ngày 14 chất nhờn ra rất nhiều, trở nên trơn, trong suốt, kéo sợi được (**tột đỉnh chất nhờn**). **Trứng rụng ngày 15**. Chất nhờn trở nên dính và dày từ ngày thứ 16 đến 19. Sau đó người nữ lại thấy cảm giác khô âm đạo trở lại từ ngày thứ 20 đến 28. Ngày thứ 29 thấy kinh lần kế tiếp và bắt đầu chu kỳ mới.

Như vậy, vợ chồng **bắt đầu kiêng** từ ngày thứ 10 **khi chất nhờn xuất hiện** đến ngày thứ 18, nghĩa là **khoảng 4 ngày sau ngày tột đỉnh chất nhờn (ngày 14)**. Từ ngày thứ 19 đến 28 là giai đoạn giao hợp không thể thụ thai (**giai đoạn khô sau rụng trứng, rất an toàn**). Lưu ý không phải là tuyệt đối 100 %.

6. PHƯƠNG PHÁP TRIỆU CHỨNG-NHIỆT ĐỘ (SYMPTOTHERMAL): Kết quả tối ưu

Đây là phương pháp **kết hợp đo nhiệt độ, chất nhờn cổ tử cung và các triệu chứng phụ thuộc đi kèm**. Các hiện tượng và triệu chứng phụ thuộc có thể gồm sự đau bụng, đau lưng, rỉ máu khi rụng trứng (spotting) và/hoặc vú nhạy cảm trong khoảng thời kỳ rụng trứng.

Giai đoạn đầu trước rụng trứng bắt đầu từ ngày thấy kinh tới ngày khô cuối cùng trước khi chất nhờn xuất hiện (an toàn tương đối). **Kế tiếp là giai đoạn rất có thể thụ thai từ ngày đầu tiên thấy chất nhờn cho đến ngày thứ 4 sau ngày tột đỉnh chất nhờn**. Cuối cùng là **giai đoạn khô rất an toàn từ ngày thứ 4 sau ngày tột đỉnh chất nhờn cho đến hết nửa sau của chu kỳ kinh**.

Hình thức biến đổi của chất nhờn cổ tử cung giúp cho ta biết là thời kỳ rụng trứng sắp đến.

Ngày tột đỉnh là ngày sau cùng (trong những ngày cảm thấy ướt) mà chất nhờn ra nhiều nhất, trở nên trong, trơn, loãng, kéo sợi, sau đó là rụng trứng. Tiếp theo chất nhờn trở nên ít, dẻo, dính một vài ngày rồi người nữ cảm thấy khô trở lại. Nhiệt độ cơ thể giữ ở mức độ thấp trước khi rụng trứng. **Sự gia tăng nhiệt độ lên cao và duy trì ở mức cao này xác nhận trứng đã rụng.**

Việc gia tăng bài tiết chất nhờn (tột đỉnh) cùng với nhiệt độ tăng vọt là bằng chứng cụ thể của thời kỳ rụng trứng. Giai đoạn không thụ thai sau thời kỳ rụng trứng bắt đầu vào chiều tối của ngày thứ 3 trong ba ngày liền mà nhiệt độ cơ thể được ghi nhận là cao hơn và kéo dài, và chiều tối ngày thứ 4 sau Ngày Tột Đỉnh chất nhờn, tùy theo trạng thái nào xảy ra sau cùng.

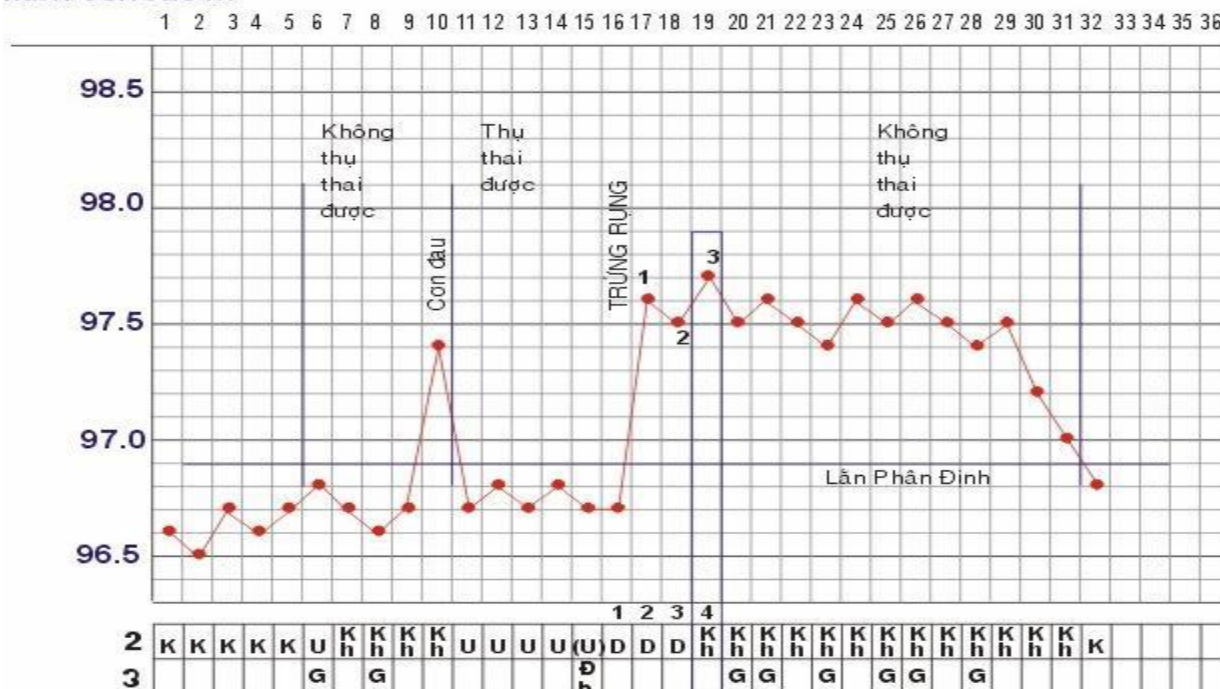
Tính hiệu quả:

Đây là phương pháp hữu hiệu nhất dành cho các cặp vợ chồng nếu biết áp dụng chính xác và kỹ lưỡng theo các hướng dẫn một cách nghiêm ngặt, tỉ lệ thành công có thể trên 95 %. Để đạt được như vậy thì phải tuyệt đối tránh giao hợp trong thời kỳ có thể thụ thai, nhất là **từ ngày đầu tiên thấy chất nhờn cho đến ngày thứ 4 sau ngày tột đỉnh chất nhờn**. Phương pháp này tùy thuộc vào việc đo nhiệt độ cơ thể hàng ngày và việc quan sát chất nhờn ở cổ tử cung đồng thời ghi chép các trạng thái của chu kỳ kinh nguyệt. Việc quan sát hàng ngày phải được ghi nhận kỹ lưỡng, cho mỗi ngày của mỗi chu kỳ, để thiết lập một hồ sơ kinh nguyệt chính xác, sẽ giúp nhận định các hình thức có thể thụ thai và những thay đổi của thời kỳ kinh nguyệt. Thời gian rụng trứng của một người có thể thay đổi từ chu kỳ này sang chu kỳ kinh nguyệt khác.

Thuận Lợi và Bất Lợi Của Phương Pháp Triệu Chứng Nhiệt Độ:

- Được chứng minh là phương pháp hiệu quả nhất, chính xác hơn phương pháp quan sát chất nhờn một mình. Báo trước thời điểm rụng trứng bằng việc quan sát chất nhờn và được minh chứng bằng việc tăng thân nhiệt. Xác định thời gian có thể thụ thai để tránh giao hợp nếu chưa muốn có con. Giúp tiên đoán thời kỳ rụng trứng, từ đó có thể dùng xét nghiệm rụng trứng để hỗ trợ thêm nếu cần thiết.
- Đòi hỏi vợ chồng cần nhuần nhuyễn trong việc xác định chất nhờn và những thay đổi của nó trong suốt các chu kỳ kinh. Phải ghi chép và quan sát kỹ lưỡng mỗi ngày.
- Tinh dịch, viêm nhiễm có thể gây khó khăn cho việc quan sát chất nhờn và nhiệt độ.

NGÀY CỦA CHU KỲ



- K:** Chảy máu Kinh
- Kh:** Âm đạo Khô
- U:** Cảm giác ẩm Ướt chất nhờn
- (U):** Tột đỉnh cảm giác ẩm Ướt, trơn, dính, kéo sợi, nhiều
- D:** Chất nhờn Dính
- G:** Giao hợp
- Đb:** Đau bụng

Sơ đồ trên đây của vòng kinh khoảng 31 ngày cho thấy thời gian chảy máu hành kinh(K) là 5 ngày. Từ ngày 6 đến ngày 10 cảm thấy khô (Kh). Bắt đầu thấy ướt -U- và chất nhờn từ ngày 11 đến ngày 14. Ngày 15 chất nhờn ra rất nhiều, trở nên trơn, trong suốt, kéo sợi được (U) (tột đỉnh chất nhờn). Trứng rụng ngày 16. Chất nhờn đột ngột trở nên dính và dày (D) từ ngày 16 đến 18. Sau đó người nữ lại thấy cảm giác khô (Kh) âm đạo trở lại từ ngày 19 đến 31. Ngày 32 thấy kinh lần kế tiếp và bắt đầu chu kỳ mới. Do đó phải thiết lập một biểu đồ mới.

Nhiệt độ trong giai đoạn trước khi trứng rụng được ghi nhận là thấp, khoảng 96.7-96.8 F. Nhiệt độ tăng cao vào ngày 10 khi cảm thấy khô (Kh) nhưng lại trở về thấp ngày tiếp theo vào ngày 11. Vì thế đây không phải là nhiệt độ báo rụng trứng. Trứng rụng vào ngày 16. Ngày 17, nhiệt độ tăng vọt lên khoảng trên 97.6 và tiếp tục duy trì ở mức độ này từ ngày 17 đến ngày 31 ở nửa sau của chu kỳ. Và khi bắt đầu có kinh nguyệt kế tiếp thì nhiệt độ tụt xuống thấp trở lại. Vào ngày tột đỉnh chất nhờn người nữ thấy có hiện tượng phụ đi kèm là đau bụng dưới (Đb).

Ngày 19 là 4 ngày sau ngày tột đỉnh chất nhờn và 3 ngày sau ngày nhiệt độ tăng cao.

Như vậy, vợ chồng **bắt đầu kiêng** từ ngày 11 **khi chất nhờn xuất hiện** cho đến ngày 19. **Từ đêm 19 đến 31 được coi là giai đoạn giao hợp không thể thụ thai.**

7. KẾT LUẬN

Không có một phương pháp điều hòa sinh sản duy nhất nào mang lại kết quả tối ưu. Muốn thành công, các cặp vợ chồng phải phối hợp được các phương pháp, trong đó phương pháp triệu chứng -nhiệt độ(symptothermal) có độ tin cậy cao và hữu hiệu nhất . Nếu biết kết hợp đúng các phương pháp thì tỉ lệ thành công có thể đạt tới 98 %.

- **Ogino-Knaus** “mở đường” (chỉ tuần lễ rụng trứng) dựa trên vòng kinh.
- **Billings** “chỉ lối” (chỉ ngày giờ rụng trứng) dựa trên chất nhờn cổ tử cung.
- **Ferri** “ xác nhận” (trứng đã rụng) dựa trên nhiệt độ.
- **Quan sát chất nhờn & thân nhiệt người vợ cùng các triệu chứng đi kèm(Symptothermal)**
- **Test rụng trứng (ovulation test):** Có thể dùng thêm test này để hỗ trợ các phương pháp tổng hợp tự nhiên nêu trên vào những ngày xác định là có thể có rụng trứng.

Nếu cặp vợ chồng cùng áp dụng một hay phối hợp các phương pháp này rồi mà vẫn có thai, hãy đón nhận **quà tặng của tình yêu và sự sống** là đứa con, với tấm lòng quảng đại và lương tâm đôi bạn.

Con người phải học lại bài học của tình yêu thương, cái đẹp, các giá trị sống, sự thật, niềm tin. Tất cả điều đó đóng góp để sao cho TÌNH DỤC trong hôn nhân đem lại niềm hoan lạc chính đáng cho con người, giúp cho tình yêu vợ chồng mở ngõ cửa cho sự sống, diễn tả sự phong phú của Thiên Chúa và góp phần xây dựng nền văn minh tình yêu.

Bác sĩ Nguyễn Thành Lê tóm lược và tổng hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lm. Phêrô Trần Mạnh Hùng, C.Ss.R, *Đạo đức sinh học*, NXB Tôn giáo, 2003.
- Điều hòa sinh sản tự nhiên, <http://www.nguyenduyan.net>
- Điều hòa sinh sản tự nhiên, <http://www.nguoitinhuu.com/Family/default.html>
- Ủy Ban Mục Vụ Gia Đình, Hội Đồng Giám Mục Việt Nam, <http://www.ubmvgiadinhh.org>
- <http://old.usccb.org/prolife/issues/nfp/introfp.shtml#3>
(United States of Conference of Catholic Bishops)
- <http://www.fertilityuk.org/nfps407.html> (Fertility UK)
- <http://www.epigee.org/natural-birth-control.html> (Epigee’s Women’s Health)
- <http://nfp.marquette.edu/> (Marquette Model)
- <http://archive.irh.org/resources-SymptothermalMethod.htm>
(Institute for Reproductive Health Georgetown University)

Bảng Theo Dõi Các Triệu Chứng, Chất Nhờn, Nhiệt Độ, và Ngày Tháng Kinh Nguyệt

(Bạn có thể in ra để áp dụng)

NHIỆT ĐỘ

THÁNG NĂM MIỆNG ÂM HỘ..... HẬU MÔN

NGÀY CỦA CHU KỲ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
98.5																																								
98.0																																								
97.5																																								
97.0																																								
96.5																																								
2																																								
3																																								

Ngày Kinh Khởi Sự:
 Ngày / /
 Tên:

 Đo Nhiệt Độ ở:
 Miệng Âm Hộ
 Hậu Môn
 (2) Ký Hiệu Chất Bài Tiết:
 K - Có kinh
 R - Rỉ máu
 Kh - Khô
 U - Ướt hoặc chất nhờn gia tăng
 (U) - Tột đỉnh chất nhờn
 D - Chất nhờn dày hoặc dính
 (3) Ký Hiệu Khác:
 G - Giao hợp
 V - Vú nhạy cảm
 Đb - Đau bụng hoặc vọp bẻ
 Đo - Đau ốm
 Tr - Lấy nhiệt độ trẻ hoặc thức khuya

- K:** Chảy máu Kinh
- Kh:** Âm đạo Khô
- U:** Cảm giác ẩm Ướt chất nhờn
- (U):** Tột đỉnh cảm giác ẩm Ướt, trơn, dính, kéo sợi, nhiều
- D:** Chất nhờn Dính
- G:** Giao hợp
- Đb:** Đau bụng