

# הקדמה למהדורה העברית

מאת ד"ר חווה-יעל שרייבר

מומחית במיילדות ובגינקולוגיה

רופאה בכירה בבית החולים ביקור חולים בירושלים

את ספרה של טובי וושלר, שיטת המודעות לפוריות, במהדורתו האנגלית, אני מכירה זה שנים ארוכות, והמלצתי עליו למטופלות רבות לאורך השנים.

גישתו של הספר ייחודית עד מאוד: הוא מנתח בצורה מדעית ומדוייקת את המחזור החודשי ואת הביוץ על כל דקויותיהם, ובה בעת בוחן את הפיזיולוגיה של גוף האישה מנקודת מבט טבעית והוליסטית, תוך התייחסות לשונות הטבעית של כל אישה ואשה.

גדולתו של הספר בכך שהוא מאפשר לכל אישה להגיע להבנה מעמיקה של התהליכים המתרחשים בגופה, עד כדי זהויה מדוייק של הימים הפוריים בכל חודש. ידע זה יועיל כמובן לכל אישה, בכל שלב בחייה, אך הוא נחוץ במיוחד לנשים שמעוניינות להכנס להריון. בישראל, הרצון העז בילדים גורם לעתים לזוגות לפנות לייעוץ רפואי זמן קצר לאחר שהתחילו בנסיונות להרות, מה שעלול להביאם מוקדם מדי לתהליך של טיפולי פוריות, ולעתים שלא לצורך.

שיטת המודעות לפוריות היא כלי רב עוצמה, שהייתי שמחה לראותו כקו הראשון של טיפולי הפוריות - זה שימש את הנשים לפני שיפנו לעזרת הרפואה. בעזרתו של כלי זה תוכלנה נשים שבריאיותן ובריאותן בן זוגן תקינה לחסוך מעצמן את הצורך בטיפולי פוריות. לחלופין, נשים הסובלות מבעיה המצדיקה התערבות רפואית, תוכלנה לעתים לזהות את קיומה של הבעיה מוקדם יותר.

כרופאה, אני תמיד שמחה לראות נשים שמגיעות אלי כשהן מצויידות בידע אודות גופן לפי שיטת המודעות לפוריות. קל יותר לטפל באשה כזו, ולראות בה שותפה לתהליך הטיפול.

בשנים האחרונות הייתי עדה לשינוי המתחולל בישראל, אשר הביא לכך שיותר ויותר נשים שואפות להכיר את גופן ולהגביר את המודעות לו. שינוי זה לא פסח גם על נשות הציבור הדתי, שמושג הבדיקה הפנימית מדי יום אינו זר להן. לפיכך, בטוחני שהמהדורה העברית של שיטת המודעות לפוריות תזכה להצלחה בקרב נשים מכל שדרות הציבור.

## שבחים מאנשי מקצוע

"מדריך מכונן זה מאת טוני ווילר הוא קריאת חובה עבור כל הזוגות הסובלים מתת-פוריות ומעוניינים להבין כיצד פועל מחזור הביוץ, לזהות בעצמם האם קיימת בעיית פוריות, ולהמנע מבדיקות יקרות ולא נחוצות, כדי לגלות את הבעיה האמיתית בזמן הקצר ביותר. הספר מצליח "לעשות סדר" בבלבול שזוגות עלולים לחוש בנוגע לשיטה הטובה ביותר להשגת הריון באמצעים טבעיים ולא-טכנולוגיים. האיורים נהדרים, וההסברים פשוטים להבנה וליישום. **אני ממליץ מאוד על קריאת ספר זה לפני שמתחילים טיפולי פוריות.**"

- שרמן ג'. סילבר, ד"ר, מנהל מרכז הפוריות

בבית החולים סינט לוק שבסיינט לואיס

"שיטת המודעות לפוריות הוא ספר מעולה, גדוש מידע שימושי המוצג באופן נהדר, אשר ישנה ויעצים את יחסה של כל אשה לפוריות שלה. **אני ממליצה עליו לנשים מכל הגילאים.**"

- ד"ר כריסטיאן נורת'רופ, מחברת הספר גופה של אשה, תבונתה של אשה

"מדריך זה לסימני הפוריות של נשים, הכתוב נפלא, עמוס בידע, חוכמה והומור, הוא **ספר חובה בכל בית.**"

- המחברות השותפות לכתיבת הספר גופנו, עצמיותנו

"בעזרת הסברים מרתקים, מדעיים ועדכניים, חושפת המחברת טוני ווילר את כל מה שעלינו לדעת על פוריותנו ועל מיניותנו, ועוזרת להסיר את מעטה המיסתורין האופף את תחום הפוריות. גישתה המעשית למודעות לפוריות מוצגת בספר באופן רגיש ומעצים. **בין אם אתן מנסות להרות או להמנע מהריון, או פשוט מעוניינות להבין טוב יותר את פוריות האשה, זה הספר עבורכן.**"

- פני סימקין, פיזיותרפיסטית, חוקרת

ותיאורטיקנית מובילה בתחום החינוך ללידה

"שיטת המודעות לפוריות הוא מקור מידע שלא יסולא בפז עבור כל הנשים שרוצות להבין טוב יותר את מערכת הרבייה שלהן ולקחת חלק פעיל בשמירה על בריאותן. הוא יכול לשמש כלי משמעותי באבחון בעיות פוריות, ולסייע במעקב אחר השפעתן של תרופות להשראת ביוץ, ולכן **אני ממליץ עליו לרופאים ולמטופלות כאחד.**"

- מארק פרלו, ד"ר, מנהל רפואי, מרפאת הרבייה בג'ורג'יה, אטלנטה

"ספרה של טוני ווילר, שיטת המודעות לפוריות, **מאפשר לזוגות לקחת לידיהם את האחריות על פוריותם,** והידע שהוא מספק מעניק להם עוצמה ותקווה, בדיוק בתקופה שבה הם עלולים לחוש חסרי אונים. בעיות פוריות גוזלות מזוגות רבים שנים של חלומות ותקוות, ומחליפות אותן בתחושת אובדן קשה. טוני משיבה לזוגות אלו את השליטה על חייהם משום שהיא מעניקה להם הבנה על הפוריות שלהם. **לא קיים אף ספר שעושה עבודה דומה,** ואני ממליץ עליו לרופאים ולמטופלים כאחד."

- לי. ה. היקוק, ד"ר, מרפאת מומחים לפוריות ול-IVF, סיאטל, וושינגטון

## מכתבים ודברי תודה מקוראות

"אתמול קיבלתי את ספרך, שיטת המודעות לפוריות. היום גמרתי לקרוא אותו. איזה ספר מדהים. הוא מלא בכל כך הרבה מידע, עד שיכולתי לקרוא אותו 10,000 פעמים ועדיין ללמוד משהו חדש בכל פעם. תודה לך שכתבת ספר כה גדוש מידע מועיל."

- סינדי אשנברגר, אורגון

"הספר שכתבת פשוט נפלא; אני מתייחסת אליו כאל התנ"ך שלי. כשהתחלתי לקרוא אותו, התחילו להדלק לי נורות של הארה; סוף סוף הכל היה מובן. זהו ספר מעשיר ומפורט. אני מצטערת רק שלא הכרתי אותו מוקדם יותר. הוא שינה לחלוטין את הבנתי את נושא הפוריות, ומתישהו בקרוב אני יודעת שהוא ישנה את חיי. תודה על שכתבת ספר נפלא כל כך."

- דבי אבוקייטו, ג'ורג'יה

"אני מתה על הספר שלך, שיטת המודעות לפוריות! הוא פקח את עיני לנפלאות הגוף שלי. זהו ספר חיוני, בעולם שבו אנו מאבדים יותר ויותר את הקשר עם הגוף שלנו."

- דניס אווארט, ניו יורק

"אני בת 33, נשואה מזה עשר שנים, ורק עכשיו גיליתי שאני לא צריכה לעסוק בניחושים כל הזמן. תודה על הספר!"

- דיאן קארסוול, אוהיו

"הספר שלך הוא הספר הראשון שקראתי שהוא פשוט ובהיר, ישר ולעניין. תודה על העבודה הקשה שהשקעת, שבהחלט באה לידי ביטוי בספר."

- הת'ר לוקיו, ניו ג'רזי

"לספרך יש חלק נכבד בכך שהגעתי למקום שבו אני נמצאת כיום: מקום של אמון בגופי, ברוחי ובעצמי. אני מודה לך על כך... לאחרונה קראתי ש'החברה מכבדת אנשים שהולכים בתלם בימי חייהם, וצושי צרות מקצועיים אחרי שהם מתים.' אני מקווה שבפעם הזו, תדע החברה להקשיב ולכבד מסר כה חשוב, בעת שנושאת הבשורה שלו עדיין בחיים!"

- ג'קי שמידט, וושינגטון

"לספרך היתה השפעה נפלאה ודרמטית על חיי. אני מרגישה כאילו התעררתי משינה ארוכה ועמוקה אל תוך עולם של בהירות ויופי! סוף סוף אני מבינה מה קורה בגופי, וזה מרגש ומסעיר. אני עכשיו בהריון, ובדרך זכיתי להעצמה מופלאה. תודה על מתנה נהדרת זו. אם זו בת, אני מבטיחה שאעניק לה את ספרך בבוא העת. ובינתיים, כל אשה בסביבתי תשמע ממני על הספר הזה."

- ג'אנט וילאניגראט, ניו יורק

"הספר הזה היה ממש מתת-אל עבורי. בלעתי אותו בשקיקה, ובדרך הפגזתי את בעלי בכל פרטי המידע שצברתי על מערכות גופי וגופו. לא אוכל להודות לך מספיק על הידע שהענקת לי אודות מערכת הרבייה שלנו. במשך 14 שנים הייתי חלק ממעגל הפוריות, ולא ידעתי כמעט כלום על המנגנונים האחראים לו. לא ידעתי להעריך את נפלאות גופי... הדבר המיוחד בספרך הוא שהוא העמיק מעבר להסבר הבסיסי אודות שיטת המודעות

לפוריות. הצגת את הכל הדפוסים האפשריים שאשה עשויה לזהות בזמן שתתעד את מחזוריה. הדגשת ההבדלים הללו חשובה כדי שכל אשה תכיר בייחודיות שלה, ולא תרגיש מוזרה ויוצאת דופן אם איננה תואמת את הממוצע... אני פשוט לא יכולה להפסיק להתלהב משמ"פ. בזכותה אני יכולה לשלוט בגופי, ואני פשוט מאושרת מכך. את צריכה להיות גאה בכך שחלקת את הידע החשוב הזה עם נשים בכל העולם. ושוב תודה לך על ספר נהדר."

- ג'ניפר שליס אוליבייטי, ניו יורק

"ספר מופלא... זה הספר המקיף והמעצים ביותר בנושא זה שיצא לי לקרוא אי פעם. המתכונת ורמת הכיסוי של הנושא יוצאים מן הכלל. כל אשה צריכה להכיר את גופה ולהבין כיצד הוא פועל, ובספר שלך הצלחת ללא ספק להעביר את המידע החשוב הזה. תודה על שסייעת לנו להשיג את הנס הזה. אנו חשים בני מזל שהצלחנו לחוות הריון נוסף, ומרגישים שספרך הוא שהעניק לנו את הידע להשיגו."

- ג'ניפר דאן, פלורידה

"קשה לי אפילו להתחיל לספר לך עד כמה נהניתי מהספר שלך. קראתי אותו מתחילתו ועד סופו פעמיים, ואני רוצה להודות לך על שחידשת את תחושת הערך העצמי שלי, כי כעת אני יכולה לשלוט בגופי, ואיני צריכה להסתמך על אף אחד אחר לשם כך."

- קים טיילור, מיזורי

נתקלתי בספרך, שיטת המודעות לפוריות, לפני מספר שנים, והתרשמתי עמוקות מכך שהצלחת להעביר את המידע על הפוריות באופן כל כך מעניין, מובן ומצחיק, ובה בעת - מועיל ומדויק. זה ממש לא סתם ספר ביולוגי יבש ומשעמם! המלצתי על הספר לכל חברותיי, משום שזהו אחד הספרים הבודדים אודות גוף האדם שממש נותנים מידע, ולא סתם עובדות יבשות."

- לואיז סמית, בריטיש קולומביה, קנדה

"ספרך, שהגיע בדואר, פשוט הדהים אותנו. איזו מתנה נדיבה, אישית ומיוחדת. זוהי יצירת מופת, לא פחות, ואני כל כך מצטערת שהספר הזה לא היה בידי לפני 14 שנה."

- מינג לו, קליפורניה

"הספר שלך שינה את חיי, לא פחות. לעולם לא אוכל להודות לך מספיק על שהשקעת את הזמן ואת המאמץ ליצירת ספר עתיר מידע שכזה. מהרגע שפתחתי אותו, הייתי מרותקת. ישבתי בחנות ספרים במשך שעה, קוראת את הנספחים. כה רבות מהשאלות שהטרידו אותי, קיבלו שם מענה! כה רבות מדאגותי נפתרו שם! קניתי את הספר וקראתי אותו, מתחילתו ועד סופו, בפעם אחת. הענקת לי בספרך מתנה יקרה עד אין שיעור. תודה לך שוב, מעומק ליבי!"

- פמלה מ., וושינגטון

"ספרך היה פשוט מתת-אל בשבילי! ... כל הרופאים שלי הדגישו עד כמה הטבלאות שלי עוזרות להם לעזור לי. הפתיע אותי מאוד לגלות שלא כל אישה שחווה בעיות פוריות נוהגת לתעד את המחזורים שלה בטבלה, ולבדוק את נוזלי צואר הרחם שלה. למדתי המון על הפוריות שלי, על גוף האשה, וגם על עצמי. אנו אסירי תודה לך על הספר המקיף והנפלא שכתבת."

- סשה ווילז, אינדיאנה

טוני וושלר

# שיטת המודעות לפוריות



המדריך המקיף

- ◀ למניעת הריון בדרך הטבעית
- ◀ להשגת הריון ללא התערבות רפואית
- ◀ להעמקת הידע על גוף האשה

"רציתי להודות לך על ספרך שיטת המודעות לפוריות. חברתי ניסתה להכנס להריון במשך שנתיים. אחרי שהחלה לעקוב אחר המחזור שלה לפי שמ"פ, הצליחה להרות תוך שני מחזורים בלבד... עזרת לי ביותר מדרך אחת, ואינני יודעת כיצד להודות לך על כך. בעלי ואני ניסינו להכנס להריון במשך שלוש שנים. כעת אני בחודש הרביעי להריוני, ולראשונה הצלחתי גם להרגיש בנוח עם גופי ועם מערכת הרבייה שלי. אני מאחלת לכל אשה לקרוא את הספר שלך. עשית שירות כה חשוב לנשים בהציגך את המידע בצורה ברורה ונעימה כל כך."

- שרון כייטינו, אילינוי

"אני אסירת תודה לך על שכתבת ספר כל כך עתיר מידע. מילותיך העצימו אותי, וגרמו לי לספר לכל מכריי על הספר ועל השיטה המתוארת בו. הלואי שיכולתי לקבל את הספר הזה כשהייתי סטודנטית. רכשתי מידע כה רב על עצמי, ואני אסירת תודה על כך שהוא יצא לאור כעת. תודה!!!"

- וונדי בוקן, ג'ורג'יה

לזכרה של אימי האהובה,  
פראנזי טוך וושלר,  
שעוצמתה הדהימה אותי תמיד

## הבהרה

ספר זה מכיל מידע הנוגע לבריאות. המידע לא נועד להחליף ייעוץ רפואי. ייעודו לספק השלמה למידע ולטיפול שאת מקבלת מרופאך. לפני נקיטת טיפול או אימוץ תוכנית רפואית, היועצי ברופא. שמותיהם של האנשים המוזכרים בספר ומאפייניהם המזהים שונו כדי להגן על פרטיותם. אף שהמחברת, שטיינהרט-שרב וספקי תוכן אחרים נהגו בהקפדה סבירה בהכנת ספר זה, אין הם ערבים לנכונותו או לשלמותו של המידע בספר, ואין הם מקבלים על עצמם, במידת האפשר, כל חבות הנובעת מהשימוש בו.

**שיטת המודעות לפוריות** | טוני וושלר  
המדריך המקיף למניעת הריון בדרך הטבעית, להשגת הריון ללא התערבות רפואית, ולהעמקת הידע על גוף האשה

**Taking Charge of Your Fertility,**  
The Definitive Guide to Natural Birth Control, Pregnancy Achievement, and Reproductive Health

20th Anniversary Edition by Toni Weschler, MPH

Copyright © 2015 by Toni Weschler

By arrangement with the Author.  
All rights reserved.

Printed in Israel, 2020  
ISBN 978-965-420-273-2

**תרגום:** ענת גייגר שבתאי  
**עריכה לשונית:** מיא עשת  
**תרגום עדכוני מהד' שנייה:** דניאל ויינברג  
**עריכה לשונית עדכוני מהד' שנייה:** אורי רדלר  
**עורכת אחראית:** עינב שקד  
**עיצוב ועימוד:** גלית סביליה  
**עימוד נספחים:** מירב פיקרסקי  
**סיוע בתרגום מונחים רפואיים:** ד"ר חווה יעל שרייבר  
**סיוע מקצועי:** מיכל שונברון  
שטיינהרט קציר מוציאים לאור בע"מ  
ת.ד. 8333, פארק ספיר נתניה, 42505, 09-8854770  
דוא"ל: mail@haolam.co.il  
להורדת טבלאות וקבצי דוגמא: www.haolam.co.il/fam

**העזרים™** הוא סימן מסחרי של שטיינהרט-קציר מו"ל בע"מ

© (עברית) שטיינהרט קציר מוציאים לאור בע"מ 2020

כל הזכויות שמורות. אין לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם, להציג, לאחסן במאגרי מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכאני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, ללא רשות מפורשת בכתב מבעלי הזכויות.

Grateful acknowledgment is made for permission to reprint the following:

**Cartoons:** p. 32, printed with special permission from John Callahan/Levin Represents; p. 56, copyright © Los Angeles Times Syndicate; p. 69 © Steinberg/The New Yorker Collection/www.cartoonbank.com; p. 84, copyright © Viv Quillin, "The Opposite Sex"; p. 86, "Between Friends" reprinted with special permission of King Features Syndicate; p. 155, OFF THE LEASH reprinted by permission of UFS, Inc.; p. 149 © 2011 Rina Piccolo. Distributed by King Features Syndicate. World Rights Reserved; p. 187, copyright © 1982, 1991 by Lynn Johnston Productions Inc. and Lynn Johnston, reprinted from *David, We're Pregnant!* with permission of its publisher, Meadowbrook Press; p. 195, "Greeting Card Pregnancy Test" reprinted with special permission of Skip Morrow; p. 226, copyright © David Horsey, *Seattle Post-Intelligencer*; p. 269, copyright © 1988, Los Angeles Times Syndicate, reprinted by permission; p. 290, "Maxine's Crabby Road," 2001, reprinted with special permission from Hallmark Licensing, Inc.; p. 271 www.CartoonStock.com; p. 307 printed with special permission from Rosy Aronson.

**Images:** p. 60 © OpenStax College, Human Pregnancy and Birth; p. 144 © Dreamstime.com LLC; p. 145 reprinted with permission from ASRM; p. 241 © Dreamstime.com LLC.

**Insert:** p. 4 "Falopian Tube" © Science Source® a division of Photo Researchers, Inc.; p. 4 "Ovulation" printed with permission from J. Donnez; p. 5 "Pregnancy Wheel" printed with special permission from FairHaven Health, LLC; p. 7 "Endometriosis (Beyond the Basics)" reproduced with permission from UpToDate. Copyright © 2015; p. 9 reprinted with permission from William Herring, MD, FACR. Learning Radiology; p. 10 "Where Fibroids Grow" © The StayWell Company; p. 11 © Dreamstime.com LLC; p. 12, p. 13 © 2015 Sheila Metcalf Tobin.

Adaptation of the graph on efficacy rates from *Contraceptive Technology* on p. 361; *Contraceptive Technology*, Hatcher, R. A.; Trussell, J.; Stewart, F.; Stewart, G. K.; Kowal, P.; Guest, F.; Cates, W.; Policar, M. S., Irvington Publishers, 2004. **Color insert:** pp. 1-2 of insert, photographs by Frankie Collins; p. 3, photographs by Lennart Nilsson, *A Child Is Born*, Dell Publishing Company; p. 4, ovulation photographs by Erlandsen/Magney; *Color Atlas of Histology*, 1992; p. 5, hormone graph by Kate Sweeney; p. 6, photograph of egg in fallopian tube by Lennart Nilsson, *A Child Is Born*, Dell Publishing Company, and photographs of cervical fluid and baby by Bruce Bobman.

# תוכן העניינים

279.....	פרק 21 - תסמונת קדם־זוטית. זה לא הכל בראש שלי?.....
287.....	פרק 22 - כל האמת על מנופאזה.....
300.....	פרק 23 - העצמה אישית באמצעות ידע על הגוף.....
302.....	<b>אפילו</b> - התנועה לבריאות האשה והחתיכה החסרה בפאזל.....
	<b>עמודי צבע</b> .....
<b>312</b> .....	<b>אחרי עמוד</b> .....
	<b>נספחים</b> .....
311.....	<b>נספח א'</b> : בעיות במחזור ופתרון.....
313.....	<b>נספח ב'</b> : שאלות ותשובות.....
343.....	<b>נספח ג'</b> : המחזור החודשי: תקציר האירועים במודל של 28 יום.....
351.....	<b>מניעת הריון בשיטה טבעית</b> .....
<b>356</b> .....	<b>נספח ד'</b> : יעילותם של אמצעי מניעה טבעיים.....
356.....	<b>נספח ה'</b> : השוואה בין שיטות טבעיות למניעת הריון.....
362.....	<b>נספח ו'</b> : כללים למניעת הריון כשאפשר לעקוב אחר סימן פוריות אחד בלבד.....
364.....	<b>נספח ז'</b> : בדיקה פנימית של נוזלי צוואר הרחם לפני הביוץ.....
366.....	<b>נספח ח'</b> : קווים מפרידים מורכבים.....
370.....	<b>נספח ט'</b> : שימוש בשמ"פ בזמן הנקה.....
380.....	<b>נספח י'</b> : שימוש בשמ"פ במחזורים ארוכים ובתקופות של היעדר ביוץ.....
387.....	<b>השגת הריון</b> .....
<b>399</b> .....	<b>נספח י"א</b> : כמה מילים על בחירת מין העובר.....
399.....	<b>נספח י"ב</b> : בירור פרטים על מרפאות פוריות.....
404.....	<b>מנחות מוסמכות לשיטת המודעות לפוריות בארץ</b> .....
<b>406</b> .....	<b>מקורות מידע נוספים</b> .....
<b>408</b> .....	<b>מילון מונחים</b> .....
<b>411</b> .....	<b>אינדקס</b> .....
<b>425</b> .....	<b>טבלאות בסיס להדפסה</b> .....
<b>436</b> .....	

1.....	הקדמה למהדורה העברית.....
12.....	תודות.....
14.....	הקדמה למהדורת השנה העשרים.....
16.....	הקדמה.....
18.....	תודות המהדורה העברית.....
<b>19</b> .....	<b>שער 1 - על קרקע פורייה: הדרך לשינוי החשיבה המקובלת</b> .....
21.....	פרק 1 - המודעות לפוריות: מה חשוב שתדעי, ולמה עדיין לא סיפרו לך.....
27.....	פרק 2 - נטילת אחריות על הפוריות.....
<b>43</b> .....	<b>שער 2 - נעים להכיר (מחדש): המחזור החודשי וגוף האשה</b> .....
45.....	פרק 3 - מערכת הרבייה זה לא רק נרתיק.....
55.....	פרק 4 - להבין סוף סוף את המחזור החודשי.....
61.....	פרק 5 - שלושת סימני הפוריות העיקריים.....
78.....	פרק 6 - זיהוי סימני הפוריות ותיעודם.....
<b>111</b> .....	<b>שער 3 - לפעול למען בריאותך</b> .....
113.....	פרק 7 - היעדר ביוץ ומחזורים לא רגילים.....
	פרק 8 - שלושה מצבים רפואיים נפוצים שכל אשה צריכה להכיר:
122.....	ציסטות בשחלות, אנדומטריוזיס ושחלות פוליציסטיות.....
138.....	פרק 9 - דרכים טבעיות לאיזון הורמונלי.....
145.....	פרק 10 - עכשיו כשאת יודעת: שמירה על הפוריות העתידית שלך.....
<b>151</b> .....	<b>שער 4 - מניעת הריון בשיטה טבעית</b> .....
153.....	פרק 11 - מניעת הריון ללא כימיקלים או התקנים.....
167.....	פרק 12 - קיצורי דרך: אותה יעילות, פחות רישום.....
<b>171</b> .....	<b>שער 5 - השגת הריון</b> .....
173.....	פרק 13 - הגדילי את סיכויך להרות.....
197.....	פרק 14 - עצות שימושיות נוספות שיעזרו לך להרות.....
210.....	פרק 15 - בעיות פוריות וטיפולים אפשריים.....
236.....	פרק 16 - התמודדות עם אובדן הריון.....
	פרק 17 - תת־פוריות בלתי מוסברת (אידיופאטית):
242.....	כמה סיבות אפשריות כשאין יודעים מדוע בדיוק.....
<b>249</b> .....	<b>שער 6 - לא רק פוריות: יתרונות נוספים לתיעוד המחזור</b> .....
250.....	פרק 18 - שמירה על בריאותך הגינקולוגית.....
261.....	פרק 19 - גורמים לדימום חריג.....
268.....	פרק 20 - לטפח את המיניות ואת הזוגיות.....

אומרים שנשים התברכו ביכולת לשכוח את כאבי הלידה, כדי שתוכלנה ללדת פעמים נוספות. תהיתי לא פעם אם אותו עקרון עשוי לחול על צירי הלידה של כתיבת ספר. לו היה מגלה לי סופר מנוסה, שכתבת ספר היא מבצע מורכב וגדול כל כך, לא בטוח שהייתי בכלל מנסה להגשים את החלום הזה. אפילו בהוצאת המהדורה הנוכחית, שנים לאחר מכן, אני עדיין שואלת את עצמי "מה לכל הרוחות חשבתי לעצמי?".

אבל כנראה שסופרים הם אנשים שאוהבים חלומות, ואולי גם אצלם הזיכרונות פשוט מתאדים בין ספר לספר. מכל מקום, בשנים שחלפו מאז שנכתבו הספר המקורי והמהדורות המעודכנות שבאו אחריו, חוויתי את מכלול הרגשות האנושיים, מתסכול ואומללות ועד גאווה ושמחה אדירה. לאורך הדרך זכיתי להיעזר באנשים רבים, כפי שתעיד הרשימה להלן, ולהם אני חבה תודה. מיכל שונברון היא אחת הנשים החכמות והמסורות ביותר לחינוך נשים שהכרתי מעודי, ואינני יודעת איך להתחיל להודות לה על כל פועלה. במשך למעלה מעשור ניסתה ללא לאות להביא לתרגומו של מדרוך שיטת המודעות לפוריות לעברית, בנחישות שהדהימה אותי. מסירותה להצמח נשים באמצעות חינוך לידע אודות גופן אינה יודעת גבולות. מעולם לא פגשתי אישה שנושא החינוך לבריאות נשים כה קרוב לליבה. ומעל לכל, נכונותה לעשות כל שיידרש כדי להגיע לתוצאה הנכונה והמדויקת ביותר הרשימו אותי בכל פעם מחדש, וזיכו אותה בהערכתי. בטוחני שכל מי שתהיה לה הזכות ללמוד אצל מיכל תעבור חוויה נפלאה, שתשנה את חייה. תודה גדולה לך, מיכל.

לאמילי קראמפ, עורכת הנפלאה שלי בהוצאת הארפר קולינס, שעמדה לצדי לאורך כל התהליך המפרך הזה, ותמכה בי בנדיבות. אני מקווה שעכשיו, אחרי שסיימנו סוף סוף את המהדורה הזאת, תוכלי להתגאות במעורבות שלך במיזם המאתגר הזה. ולאשפיות מחלקת ההפקה, הת'ר פין וסוזן קוקוקו, שהצליחו לסבול את כל ההוראות המטריפות שלי ולהבטיח שהספר ימשיך להיות קריא וידידותי למשתמשת ככל האפשר.

לסוכנת שלי, ג'וי האריס, שהיתה אתי מההתחלה, לפני יותר מעשרים שנה, ולשותף המעולה שלה לפשע, אדם ריד, שהציל אותי מעצמי כשעמדתי להתפרק בניסיון להפוך את כתב היד המקורי שלי לקובץ שאוכל לערוך על המחשב. המקצועיות שלו וההיענות שלו לשאלות שלי הדהימו אותי בכל פעם מחדש. מעולם לא עבדתי עם מישהו כמותו, שמשיב למכתב בדואר אלקטרוני עוד לפני שלחצתי על כפתור "שלח"!

לרופאים, אנשי מקצועות הרפואה והפרופסורים הרבים שתרמו לעשיית הספר הזה למה שהוא, בהם ד"ר וויין ווב, ג'וזף הלמיש, ד"ר לי היקוק, ד"ר פטרישיה קאטו, ד"ר ננסי קני, ד"ר מרים לאבוק, ד"ר כריס ליינינגר, ד"ר מארק פרלו, האחיות המוסמכת מולי פֶּסֶל, ד"ר סוזן פּוֹפֶּמָה, וד"ר רֶבֶקָה ווינסום, שלה שלוחה תודה מיוחדת על הסיוע המשמעותי במיזם הזה ועל מומחיותה המקצועית שלא תסולא בפז. ולד"ר תומס וו. הילגרס, על תרומתו הייחודית לתחום, והסיוע בניווט בעולם המבלבל למדי של בריאות ופוריות.

למאייירות הרפואיות שלי, קייט סוויני וכריסטין שפנר, על האיורים המרהיבים. ולמעצבת הגרפית שלי, רוזי ארונסון, על יצירות האמנות היפהפיות, ובין השאר האשה בהריון שבעמודי הצבע. הגישה החיובית המופלגת שלה עשתה את העבודה איתה לעונג צרוף. ולשילה מטקאף טובין, האמנית שמאחורי איורי הפות ונקודת הג'י שבעמודי הצבע, על כך שהמחישה לנשים באופן מופלא עד כמה גופן ייחודי.

לצלמת הרפואית שלי, פרנקי קולינס, שידעה תמיד להתייצב לצילום בכל פעם שדוגמנית צוואר רחם התקשרה כדי להודיע לה שצוואר הרחם שלה או נוזליהם היו בדיוק במצב המתאים לצילום. לאשה שבחרתי בסופו של דבר בזכות צוואר הרחם הפוטוגני כל כך שלה, דיאנה הופ, שהתגאתה

עד כדי כך בתרומתה להארת הנשים עד שהיא ביקשה במפורש להיות מאזכרת בשם. לעוזרת המדהימה שלי במהדורה המעודכנת הראשונה, קריקי קוונאו, מתת האל שלי, שתבונתה, כושר ההמצאה שלה, ותשומת הלב שלה לפרטים היו שניים רק לחום שהפגינה ולחוש ההומור הנפלא שלה. אני מרגישה שזכיתי בכך שהיא בחיי, ואפילו שהיא עברה לצד השני של ארה"ב, אני מקווה שיום אחד אזכה שוב להתענג על עבודה לצידה. בכל מקרה, אני מקווה שבתה הצעירה קלרה תלמד להעריך יום אחד את התרומות הרבות שאמה המיוחדת העלתה לספר.

למתמחים מהאוניברסיטה שעזרו לי לשמור על מראית עין של שפיות כשעבדתי על הגרסה הזאת של הספר, בהם איימי קרונון, מאדי קאנינגהם, אוליביה אייזנר, אלאנה מייסי, אנה רורק, וליסה טיילור-סוואנסון. ולרובי בראס, שאני רוצה לציין במיוחד על כך שעזרה לי להמציא שם מושלם שיחליף מונח מגושם בפרק על מיניות. וכל המוסיפה גורעת. לשילה קורי, רובין בנט, קים ארונסון, ואנה קרולינה ואס, שכולן הצילו אותי כשראו על פרצופי את מבט הארנבת שנלכדה בפנסו המכונית. זה באמת היה ברור כל כך?

לשרה בליי, שנתנה לי את הרעיון ל"גל הפוריות" ולמיכל שונברון, איילין ריממן, קייטי זינגר, ג'ראלדין מאטוס ומייגן לונד, שכולן תרמו להפצת ש"פ בזרם המרכזי. ולדור החדש והמעולה של מדריכות מודעות לפוריות שמניעות את התחום בתשוקה, בהן קולין פלאוורס, קטי ביקנל, והאנה רנסום.

לקלי אנדרוז, איתן לינט, סוזן מונסון, שרה דומן, ויטני פלמרטון, לסטר מיקס, וג'ייק הרסוק, שהיה תענוג לעבוד עם כל אחד ואחת מהם ומהן. תודה על קבלת הפנים החמה!

לקוראות וללקוחות הרבים שממשיכים להתפוח את תיקיית ה"תודות" שלי במכתבים נוגעים ללב על הדרכים שבהם שיניתי את חייהם. דברי הערכה כאלה מסייעים לי לצוף בתקופות שבהן אני מרגישה מאוכזבת מהקהילה הרפואית, שעדיין לא הבינה באופן מלא את התוקף המדעי והיתרונות הרבים מספור של שיטת המודעות לפוריות. ולא להא להקדישו את הזמן כדי לכתוב מכתבים רווחים ומרגשים כל כך, שבהם סיפרו לי כיצד הספר השפיע עליהן עד כדי שינוי נתיב מקצועי - ובמיוחד לאליסה מאייר, שהשלימה דוקטורט בבריאות הציבור!

לחבריי היקרים שחזו בהפיכתי במהלך העבודה על המהדורה הזאת מאדם חביב וחברותי לנזיר מתבודד שמגיש ממערתו רק לעתים נדירות. עזרתם לי לשמור על הפרספקטיבה כששבתי ותהיתי אם אי פעם ישוּבו חיי לתקנם. ובמיוחד אני רוצה להודות לאוד, קאת, סוזן, וסנדי. לרוג'ר, שיותר מכל אחד אחר, נדרש להרים אותי מהרצפה כשחשבתי שהסוף לא יגיע לעולם, ושהקריב את המרחב הפרטי שלו לטובת ערימות של מחקרים אקדמיים, מיני איורים שנוגעים לבריאות האשה וכתבי יד ערוכים למחצה, עד כדי כך שנאלץ לאכול מעל קרש החיתוך, מחשש לטמא את ערימות הדפים הממוינים. ללא התמיכה וההבנה שלו לאורך חודשים ארוכים - בעצם, על מי אני עובדת, אלה היו שנים - לא הייתי מסוגלת להשלים את הספר. תודה, תודה ושוב תודה. לשני אחיי הבוגרים - לורנס ושלר, שההישגים הספרותיים המרשימים שלו נתנו לי את ההשראה לכתובת הספר הזה; ורוברט ושלר, שהיה השטן המקטרג האישי שלי, ותמיד שמר אותי דרוכה וערוכה להשיב.

ואחרון ברשימה אך ראשון בחשיבותו, לאחי הצעיר ריימונד, שבלעדיו לא הייתי מסוגלת לכתוב את הספר הזה. ואפילו שקיללנו לא פעם את היום שבו החלטנו לעבוד יחד על המיזם המרתיע הזה לפני יותר מעשרים שנה, הוא שימש עורך, חוקר ומארגן שאין לו תחליף, ומקור בלתי נדלה לשנינות ותמיכה רגשית במהלך המפעל הזה. שקלנו לחלוק בקרדיט על הכתיבה, אך הוא התעקש שהספר נולד מתוך התשוקה והחוויות שלי, לא שלו, ובסופו של דבר הוא נכתב בקולי. אולי זה נכון, אבל האמת היא שריימונד היה המחבר השותף שלי. אהיה אסירת תודה לעולם על כל מה שהוא עשה, ויותר מהכול, על כך שהסכים לעבוד איתי שוב על המהדורה החדשה הזאת. הוא הראה בכך שעל אף כל הצער שהמטנו זו על זה, אחים נחשפים יכולים לעשות דברים שאף יועץ לענייני משפחה לא יאמין שהם אפשריים!

# הקדמה למהדורת השנה העשרים

כשכתבתי את שיטת המודעות לפוריות לפני עשרים שנה, רק נשים ספורות שמעו על הרעיון של מעקב אחר הפוריות שלהן. רוב הנשים כלל לא חשבו שהן יכולות להשתמש במידע השאוב ממעקב כזה כדי למנוע הריון בדרך טבעית, להגביר את סיכוייהן להיכנס להריון ולקבל אחריות לבריאות הגינקולוגית והמינית שלהן. מטרתי היתה להצית תנועה קהילתית בקרב נשים שמתוסכלות מהמחסור במידע שימושי על גופן. כפי שקיוויתי, החומרים הכלולים בעמודים האלה פרטו על המיתרים הנכונים אצל מאות אלפי נשים. נמלאתי ענווה בשנים שמאז הפרסום הראשון של הספר נוכח תעצומות הרגש בתגובותיהן של נשים על הספר. קוראות רבות כל כך כתבו אליי וסיפרו איך המידע הזה שינה את חייהן - הן היו נרגשות ונלהבות, אך לעתים קרובות גם מתוסכלות מכך שהמידע הזה לא הגיע אליהן מוקדם יותר, בבית הספר או אצל הרופא.

זוהי מעלה נקודת מפתח להבנת הספר הזה. הדרך שבה בחרתי להעביר ידע שימושי על המחזור הנשי עשויה להיראות כאילו אני מפחיתה בערכם של רופאים. אז כדי ליישר את ההדורים: על רקע נטל האחריות הברור שמוטל על רופאים ובמגבלות הזמן שהם יכולים להקדיש למטופלים, הם אינם יכולים לדעת את הפרטים האינטימיים של המחזור שלך - לא כל שכן אם את אינך יודעת אותם בעצמך! הספר, בחלקו הגדול, מוקדש לדרך שבה תוכלי לדבר בשם עצמך ולפעול ביחד עם הרופא, כי בשורשו הספר הזה מתמקד ברעיון שידע הוא כוח.

חשוב לזכור ששיטת המודעות נכתב לנשים שמטרותיהן שונות - אלה שמבקשות להימנע מהריון ואלה שרוצות להיכנס להריון. לכן הספר הזה בנוי כדי להיקרא במלואו, אך הפרקים עומדים בפני עצמם כמענה למצבים ולצרכים ספציפיים. כתוצאה מכך, כמה מהנקודות המרכזיות חוזרות על עצמן. הדבר נועד להדגיש את החשיבות של הנושאים האלה, אבל גם כדי לוודא שהקוראת תזכה למלוא המידע, גם אם היא נעזרת רק בחלק מהספר. בסופו של דבר, הבנת הסוגיות שנוגעות לבריאות האשה ולפוריות לאורך החיים היא יכולת מעצימה בהחלט.

כולי תקווה שאפילו אם קראת מהדורה מוקדמת יותר של הספר הזה, עדיין תוכלי להפיק תועלת ממהדורה חדשה זו של שיטת המודעות לפוריות. ככלל, המחזור הנשי לא השתנה לאורך השנים, אך הבנת התהליכים הביולוגיים שעומדים מאחוריו השתפרה בהתמדה. לכן, אם בידיך מהדורה ישנה יותר של הספר, תוכלי למצוא בזו הנוכחית תוספות ושינויים רבים, בהם:

- תוספת של 12 עמודי צבע

- טבלאות פוריות משופרות

- פרק משופר ומעודכן על ההתקדמות הרבה שהתרחשה בתחום טיפולי הפוריות

- פרק מפורט יותר על מיניות, לך ולבן הזוג

- שישה פרקים חדשים, בהם:

- ◀ שלושה מצבים רפואיים רוחיים שכל אשה צריכה להכיר

- ◀ דרכים טבעיות לאיזון הורמונלי

- ◀ ועכשיו כשאת יודעת: שמירה על הפוריות העתידית שלך

- ◀ התמודדות עם הפלות טבעיות

- ◀ תת-פוריות בלתי מוסברת: כמה סיבות אפשריות כשאין יודעים בדיוק מדוע

- ◀ סיבות לדימום חריג

הדרך שבה נשים לומדות אודות גופן ומתעדות את המחזור שלהן ממשיכה להתפתח במקביל להתפתחות הידע הביולוגי והטכנולוגיה בתחום הפוריות. לכן אני מקווה במהדורה חדשה זו של הספר לעמוד בקצב השינויים, כך שנשים בכל דור חדש ימשיכו להיות ידעניות יותר, מודעות יותר, וחכמות יותר בנוגע למחזור שלהן מאלה בדור שלפניהן. למידע נוסף, קבוצת דיון ויישומון של שיטת המודעות לפוריות, בקרי בכתובת [www.tcoyf.com](http://www.tcoyf.com).

- טוני ושלר, בעלת תואר שני בבריאות הציבור



## הקדמה

עד עצם היום הזה, כשאני נזכרת בשנותיי בקולג', אני נחרדת לחשוב כמה עצום ורב היה חוסר הידע שלי, וכמה סבל נגרם לי בשל כך. פעמים רבות מספור רצתי אל רופא הנשים שלי, בעקבות מה שחשבתי שהיה זיהום בנרתיק. נדמה לי שמרבית הנשים יסכימו איתי שבדיקה גינקולוגית, ולא משנה כמה פעמים תעברי אותה, היא חוויה בלתי נעימה, ולעתים אף טראומטית. ולמרות זאת, אני זוכרת את עצמי חוזרת לרופא הנשים, כמעט מדי חודש, עם בעיה שחזרה על עצמה בתדירות מדאיגה. וכמו תמיד, הרופא היה שולח אותי הביתה, תוך שהבטיח באדישות: "אין שם שום בעיה". והייתי יוצאת מהמרפאה, מרגישה כמו היפוכונדרית, וחוזרת אליו שוב בחודש הבא, כשנראה היה שתסמיני הזיהום חוזרים שוב. לצד התסכול שלי בשל אותה בעיה רפואית חוזרת ונשנית, סבלתי גם מתופעות הלוואי של כל אמצעי המניעה שניסיתי. כשהשתמשתי בגלולות עליתי מאוד במשקל וסבלתי מכאבי ראש; הדיאפארגמה הביאה עמה דלקות בדרכי השתן, והספוגית גרמה לגירוי לא נעים בנרתיק. ועדיין, בכל פעם ששאלתי את רופא הנשים שלי על חלופה טבעית ויעילה למבחר של אמצעי המניעה הלא-מוצלחים, קיבלתי את התשובה כי השיטה הטבעית היחידה היא שיטת הימים הבטוחים - והרי ידוע ששיטת הימים הבטוחים פשוט אינה עובדת. כך מצאתי את עצמי חוזרת לנקודת ההתחלה, משוכנעת שאני סובלת מזיהומים חוזרים ונשנים ומשתמשת באמצעי מניעה שמיררו את חיי.

רק שנים רבות אחר כך, כשנרשמתי לקורס בשיטת המודעות לפוריות, הבנתי שכל אותן הזמן הייתי בריאה לחלוטין. התברר לי שהפרשות שחשבתי שנבעו מזיהומים, הן למעשה נזל נורמלי ובריא של צוואר הרחם, אחד הסימנים המעידים על פוריות, שחוות כל הנשים עם התקרב מועד הביוץ. אך כיוון שהפרשות מהנרתיק לא היו בדיוק נושא פופולרי לשיחה, לא ידעתי שהתופעות שאני עוברת נורמליות, משותפות לכל הנשים בעולם, ולא פחות חשוב - מחזוריות.

עקב חוסר מידע או מידע מטעה, נשים אינן יודעות להבחין בין נזלי הפוריות הנורמליים שמפריש צוואר הרחם מדי חודש, לבין הפרשות שמקורן בזיהום בנרתיק. מהן ההשלכות של השמטת מידע בסיסי כל כך במהלך שנות חינוכנו הראשונות? מעבר להוצאות, לחוסר הנוחות ולחרדה המיותרות שחוות נשים רבות, בורות כזאת עלולה להוביל לפגיעה בהערכה העצמית ולבלבול בתחום המיניות.

בעקבות חוויותי הגינקולוגיות השליליות התחלתי להתעניין בתחום של בריאות נשים. במשך הזמן התפתחה ההתעניינות להתלהבות, עד שיום אחד החלטתי לגשת לראיון למשרה של רכזת תחום החינוך במרפאה לבריאות האשה. האירוע היה טראומטי כל כך, עד שבמבט לאחור אפשר לומר שהוא זירז את החלטתי להתמקצע בתחום הפוריות הטבעית.

בעודי יושבת במרפאה ומצפה לראיון שלי עם המנהלת, שוטטו עיניי על פני התמונות והכרזות המוכרות, התלויות במרפאות נשים בכל מקום: כרזות אזהרה מפני מחלות מין, טבלאות שפירוטן את אמצעי המניעה (כולל תופעות הלוואי והסיכונים באותיות קטנות) ודגמים מפלסטיק של מערכת הרבייה הנשית.

באותו הרגע הבנתי פתאום את אוזלת-ידי. איך אני יכולה לגשת למשרה של אחראית לחינוך נשים, בעוד שאין לי ולו שמץ של ניסיון בנושא? נעתי על הכיסא בעצבנות, ולפתע הבחנתי בעלון על קורסים בשיטת המודעות לפוריות המתקיימים במרפאה.

לא האמנתי שמרפאה בעלת שם, לכאורה, עשויה ללמד שיטה חסרת בסיס כמו הימים הבטוחים. התלבטתי: האם לתת קול לחוסר שביעות רצוני ולהסתכן באובדן המשרה הנחשקת, או לסתום את הפה ולקבל את התפקיד?

בסופו של דבר הגעתי למסקנה שאם לא אומר כלום, ארגיש שנהגתי בחוסר כנות. כשמנהלת המרפאה קראה בשמי החסרת פעימה. היא היתה אדיבה, אבל אני לא נתתי לה אפילו להציג את עצמה ומיד אמרתי: "אני לא מבינה למה אתם מלמדים כאן על הימים הבטוחים. כולם יודעים שזה לא עובד!"

"סליחה? אנחנו מלמדים מה?!" היא שאלה בפליאה. "אתם לא מלמדים כאן על הימים הבטוחים? ראיתי בחוץ עלון על שיטת המודעות לפוריות. זה לא אותו הדבר?", מלמלתי בבושה. "לא, טוני, זה לא אותו הדבר", היא השיבה בתוכחה, "זו לא שיטת הימים הבטוחים, ולמען האמת, לא נוכל לקבל בורות כזאת במרפאה שלנו, ועוד בנושא חשוב כל-כך בתחום בריאות האשה".

לא התקבלתי לעבודה, כמובן. אבל החוויה המביכה הזאת סייעה לי לגבש את השקפתי בתחום של בריאות נשים. מחלתי על כבודי והצטרפתי לקורס על מודעות לפוריות, ומה שלמדתי טלטל אותי: למדתי שלא זו בלבד שאני יכולה לעקוב אחר המחזור שלי, אלא שהפרשות, כאבים ושאר התסמינים אינם סיבה למבוכה, אלא מפתח להבנתם של השינויים העדינים שאני חווה לאורך החודש ושל הקשר בין המחזור החודשי שלי לבין בריאותי הכללית - הגופנית והנפשית. חסל סדר ביקורים מיותרים אצל הגינקולוג.

למדתי שאם אקדיש לכך שתי דקות ביום, תהיה בידי שיטה יעילה ביותר למניעת הריון, המבוססת על הידיעה אילו ימים בחודש הם הפוריים. אם ארצה להיכנס להריון לא אצטרך לנחש מתי הזמן הנכון לקיים יחסי מין, כפי שזוגות רבים כל-כך עושים, ואוכל אפילו לזהות בעצמי סיבות לכך שאיני נכנסת להריון. כל אחת יכולה.

המתנה הגדולה ביותר שקיבלתי בזכות השנים שבהן אני משתמשת בשיטת המודעות לפוריות היא התחושה שיש לי ידע רב על עצמי כאשה. אני כבר לא תוהה מתי יגיע המחזור שלי! אני תמיד יודעת. אני יודעת מה לצפות מעצמי מבחינה גופנית ונפשית בכל שלב של המחזור החודשי. הביטחון העצמי שצברתי מתבטא גם בתחומים אחרים של חיי. אין כל סיבה שהמחזור החודשי יהיה אפוף מסתורין. כולי תקווה כי בסיום הקריאה תחושי גם את כמה משחרר ליטול אחריות מלאה על הגוף. מעבר לכלי המעשי שתוכלי להשתמש בו למטרת מניעת הריון או להשגת הריון, ההבנה של המחזור שלך ושל גופך תגביר את המודעות העצמית שלך במספר תחומים, וזו ללא ספק זכותך המלאה.

# תודות המהדורה העברית

למיכל שונברון, על הסיוע הרב והייעוץ בכל הנוגע להתאמת הספר לקוראות בישראל, על שיתוף הפעולה ההדוק עם טוני, על עדכון נספח ההנקה, על ההקפדה על פרטים, ועל ההגהות הדקדקניות - תודה! בזכותך המהדורה העברית טובה ומוקפדת הרבה יותר. לדר' חוה-יעל שרייבר, תודה על עזרה מקצועית לעילא בתרגום שמות התרופות, המינוחים הרפואיים ומתן מענה לקושיות רפואיות מסוגים שונים.

## שתי הערות בעניין מינוחים עבריים:

- בשפה העברית, המונח המקובל לתיאור משך הזמן מתחילת הדימום הווסתי ועד תחילת הדימום הווסתי הבא אחריו, הוא *מחזור חודשי*. ואולם, כפי שמודגש שוב ושוב לאורך ספר זה, משך הזמן הזה הוא לא תמיד חודש, ולא תמיד 28 יום. הוא משתנה מאשה לאשה, ואף משתנה אצל אותה אשה מפעם לפעם. לפיכך, בחרנו פשוט להשתמש במונח *מחזור*. כאן צצה בעיה אחרת, משום שבשפת הדיבור, מקובל להשתמש במילה *מחזור* לתיאור הדימום הווסתי עצמו. ואולם, מונח זה הוא שגוי, ולכן נקפיד בספר זה (וטוב נעשה אם נקפיד גם בשפת הדיבור) להבחין בין וסת למחזור.
- אחד משלושת סימני הפוריות העיקריים הנסקרים בספר הוא הפרשות מצוואר הרחם. הפרשות אלו משנות את טיבן לאורך המחזור החודשי, ולעתים הן נוזליות מאוד, לעתים נוזליות פחות (אחרי שתסיימי את הקריאה, תדעי הרבה יותר על אופי השינויים בהפרשות אלו, ועל משמעותם). מכיוון שגילינו שהמילה *הפרשות* מעוררת בחלק מהקוראים אינוחות, בחרנו להשתמש במונח *נוזלי צוואר הרחם*. בחירה דומה עשתה גם המחברת שכתבה את הספר באנגלית, והיא מפרטת את הנסיבות שהובילו לבחירה במונח הזה בעמ' 25.

הסופרת וההוצאה לאור אינם מתחייבים כי השיטה המתוארת בין דפי הספר מבטיחה כניסה להריון או מניעת הריון. השיטה יעילה למניעת הריון, רק בתנאי שמיישמים אותה בדקדקנות, וכמו שיטות אחרות למניעת הריון, גם שיטה זו עלולה להיכשל. הדרך היעילה ביותר ללמוד את שיטת המודעות לפוריות היא במסגרת קורס המועבר על ידי מדריכה מוסמכת.

*חשוב להבהיר שהשיטות הטבעיות למניעת הריון אינן מקנות כל הגנה נגד איידס ונגד מחלות אחרות המועברות במגע מיני.*

אין להשתמש בספר זה כתחליף לייעוץ מקצועי או לטיפול רפואי. יישום ההמלצות שמפורטות בדפים הבאים הוא על אחריותה הבלעדית של הקוראת. במקרה הצורך יש לפנות לרופא או למדריכה מוסמכת בשיטת המודעות לפוריות, או לשניהם. השתדלנו לכלול בספר אך ורק מידע מדויק ומעודכן, אך אין אנו אחראים לכל טעות, השמטה או מידע לא מעודכן הכלול בו.

כל המקרים המתוארים בספר אמיתיים ומדויקים, אך השמות שונו לשמירה על הפרטיות (פרט לאנשים שביקשו להופיע בשמם האמיתי).

שער 1  
על קרקע פורייה:  
הדרך לשינוי  
החשיבה המקובלת



# פרק 1

## המודעות לפוריות: מה חשוב שתדעי, ולמה עדיין לא סיפרו לך

כמה פעמים שמעת שאורכו של המחזור החודשי אמור להיות 28 יום, ושהביוץ בדרך כלל מתרחש ביום ה־14? טענה זו היא מיתוס, חד וחלק. ועם זאת, היא כל כך מקובעת בציבור (אפילו המינוח *מחזור חודשי* מקפל בתוכו את ההנחה שאורכו של המחזור אמור להיות בדיוק חודש ימים; ר' הערה בעמ' 18), עד שהיא אחראית לאינספור הריונות בלתי מתוכננים. וחמור לא פחות - מחשבה זו גרמה לזוגות רבים, שניסו להיכנס להריון, להיכשל בהשגתו. אמונה טפלה זו היא ככל הנראה מורשתה של שיטת הימים הבטוחים הארכאית, המבוססת על ההנחה המוטעית שאורך המחזורים החודשיים של אשה, גם אם אינו 28 ימים בדיוק, נשמר קבוע לאורך זמן. לפיכך, שיטת הימים הבטוחים היא תחזית סטטיסטית לא מוצלחת, המתבססת על ממוצע המחזורים בעבר כדי לנבא את הפוריות בעתיד. בפועל, אורך המחזור החודשי משתנה מאשה לאשה, ופעמים רבות משתנה גם אצל אותה אשה. יש לזכור כי בדרך כלל אורך המחזור החודשי נע בין 21 ל־35 ימים. המיתוס על היום ה־14 עשוי להשפיע על חייהם של אנשים בצורה מפתיעה ביותר, כפי שניתן לראות בסיפורם של לקוחות דתיים מלפני עשרות שנים:

איילין ומיק היו שניהם בתולים ביום חתונתם, ב־21 במאי. הם תכננו להרחיב את המשפחה מיד אחרי החתונה, לכן נרשמו לתוכנית של ביטוח רפואי משותף ב־15 במאי. כאשר גילו שאיילין נכנסה להריון במהלך ירח הדבש שלהם, שמחו שתוכניותיהם מתגשמות מהר וחלק כל כך. אתם יכולים לתאר לעצמכם כמה נחרדו לשמוע שחברת הביטוח סירבה לכסות את עלויות הטיפול הרפואי של ההריון ושל הלידה, בטענה שכיוון שהווסת האחרונה של איילין היתה ב־19 באפריל, היא בוודאי הרתה שלושה שבועות לפני החתונה.

"זה לא ייתכן", התעקשה איילין, "שנינו היינו בתולים עד ליל הכלולות". היא ניסתה להסביר לחברת הביטוח שהמחזורים שלה נעשו ארוכים ובלתי סדירים מאז שהחלה לעשות ספורט ודיאטה, כדי להיות כלה רזה וחטובה.

חברת הביטוח דחתה את טענותיה. הם השתמשו בגלגל ההריון, המשמש את הרופאים לקביעת תאריך הלידה המשוער (תל"מ) על סמך תאריך הווסת האחרונה (ראו עמ' 5 בעמודי הצבע). איילין היתה מיואשת - "לכי תוכיחי לבית משפט שהיית בתולה; ולמה בכלל זה עניינו של מישהו?"

למותר לציין שהמיתוס של היום ה-14 עלה לאיילין ולמיק כסף רב. הם לפחות התנחמו בעובדה שבנם הבכור נולד בדיוק בתאריך שציפו: שלושה שבועות אחרי תאריך הלידה המשוער שחזתה חברת הביטוח! והוא היה, במילותיה של איילין, "שווה את כל הטרחה והבלגן".

למרבה המזל, עם ההתקדמות בהבנתה של מערכת הרבייה האנושית, עומדת לרשותנו כיום שיטה מדויקת ויעילה לזיהוי השלב הפורה במחזור החודשי של האשה: שיטת המודעות לפוריות (שמ"פ). במסגרת שיטה זו, יכולה האשה, באמצעות מעקב אחרי כמה סימנים פשוטים ותיעודם, לדעת בכל יום נתון האם היא פורייה או לא. אלה הם סימנים שנבדקו והוכחו מדעית, ושלושה העיקריים שבהם הם חום השחר, נזל צוואר הרחם ומיקום צוואר הרחם (הסימן האחרון הוא הקשה ביותר לזיהוי, ולכן משמש בדרך כלל כגיבוי לשניים האחרים). שמ"פ היא שיטה מופלאה למניעת הריון או להשגתו, והיא גם כלי נהדר לקבלת תמונת מצב על בעיות גינקולוגיות ולהבנת גופן.

## **מדוע כמעט איש לא שמע על שיטת המודעות לפוריות**

כפי שקראת בהקדמה, מה שעורר את ההתנגדות הרבה ביותר לקבלתה של שמ"פ היה הזיהוי האוטומטי - והשגוי! - שלה עם שיטת הימים הבטוחים. מעבר לכך, המשתמשים בשיטות טבעיות למניעת הריון נוטים גם להיות אלה שמתנגדים באופן אידיאולוגי לאמצעי מניעה מלאכותיים, ולכן שמ"פ נוטה להיתפש בטעות כגישה המקושרת אליהם בלבד. בפועל, נשים מכל העולם נמשכו לשמ"פ פשוט כי היא מציעה חופש מהחומרים הכימיים שיש באמצעי מניעה הורמונליים כמו הגלולה למניעת הריון. וגם, כי היא מצמצמת את התכיפות שבה הן נאלצות להשתמש באמצעי מניעה מעיקים, שיש להם נטייה לשבש את האווירה באמצע הסקס. רבים מאותם אנשים נוטים לנהל אורח חיים טבעי ומודע לבריאות גם בתחומים שאינם קשורים לפוריות שלהם.

נכון שאנשים דתיים רבים גילו את יתרונות של מודעות לפוריות, אפילו אם מבחינה טכנית הם משתמשים בשיטה הטבעית לתכנון משפחה. ההבדל המרכזי בין שמ"פ לשיטה הטבעית לתכנון המשפחה הוא שאלה שרוצים להשתמש בשיטה הטבעית בוחרים להימנע ממין - ולא להשתמש באמצעי מניעה חוצצים - בשלב הפורה של המחזור החודשי. כך או כך, אם מניחים בצד את הערכים שמבדילים בין משתמשי שמ"פ לבין השיטה הטבעית לתכנון משפחה, מוקד המשיכה הוא הרצון להשתמש בשיטה טבעית ויעילה למניעת הריון.

## **שמ"פ בולטת בהיעדרה מבתי הספר לרפואה**

אם לשמ"פ יתרונות כה רבים הן כאמצעי למניעת הריון והן כאמצעי להשגתו, מדוע, אם כן, רק מעטים שמעו עליה? אחת הסיבות לכך היא שאף שנבדקה והוכחה מדעית, השיטה אינה נלמדת בבתי הספר לרפואה. מדהים לגלות שלנשים המשתמשות בשמ"פ יש מידע רב יותר על פוריותן מאשר לרופאי הנשים המטפלים בהן, ואשר אמורים להיות מומחים בפדיאולוגיה של גוף האשה!

לפני מספר שנים העברתי קורס במרפאת נשים, וכל הצוות הרפואי, למעט רופאה אחת, נרשם לקורס כדי ללמוד על השימוש בשמ"פ כאמצעי מניעה. יום אחד קראה לי אותה רופאה לגשת הצדה, ולחשה באוזני: "טוני, אהיה כנה איתך. אני לא ממליצה לפציינטיות שלי להירשם לקורס שלך". "באמת?", שאלתי, מנסה לא להשמע מופתעת, "מדוע?". "כיוון שנכנסתי להריון כאשר השתמשתי בשיטה זו כאמצעי מניעה, ומאז אני סומכת עליה", השיבה. "מה את אומרת!", התפלאתי, "היכן למדת את השיטה? באילו מדדים השתמשת?". "למה את מתכוונת, באילו מדדים?" שאלה הרופאה. "את יודעת, האם עקבת אחר חום השחר שלך, או אחר נזל צוואר הרחם, או אחר שניהם?". היא הביטה בי, מבולבלת לחלוטין, משום שלא היה לה מושג מה שאלתי אותה. רק אז הבנתי עד כמה עמוקה הבורות בנוגע לשמ"פ בקרב הקהילה הרפואית. גיליתי שאפילו בקרב רופאים רבים, מודעות לפוריות עדיין נתפשה כבחינה של מחזורי העבר כדרך לחזות את הפוריות בעתיד.

היעדרה הבולט של שמ"פ מתוכנית הלימודים בבתי הספר לרפואה מפתיע במיוחד משום שזוהי שיטה המבוססת אך ורק על עקרונות ביולוגיים, כפי שתוכלו לקרוא בהרחבה בפרק 4. אלה כללו את תפקידיהם של הורמונים רבים, כמו הורמון מגרה זקינים, אסטרוגן, הורמון הצהבה ופרוגסטרון, שכולם הוכחו מדעית.

כיוון ששמ"פ יעילה לא רק כאמצעי מניעה או כאמצעי להשגת הריון, אלא גם כשיטה המעודדת מודעות לבריאות האשה באופן כללי, מפתיע עוד יותר שהיא אינה חלק מההשכלה הרפואית המלאה. שכן, שמ"פ עשויה לסייע לרופאים ולנשים לאבחן לא מעט מצבים רפואיים המחייבים התייחסות, בהם:

- מצבים של היעדר ביוץ
- ביוץ מאוחר
- שלב לזטאלי קצר (השלב אחרי הביוץ)
- נזל לא־פורה בצוואר הרחם
- תופעות של חוסר איזון הורמונלי (כגון שחלות פוליציסטיות)
- רמות נמוכות מדי של פרוגסטרון
- מקרים של הפלות מוקדמות

יתרון נוסף של המעקב אחר סימני הפוריות ותיעודם הוא היכולת לזהות בעיות גינקולוגיות. נשים שמתעדות את סימני הפוריות שלהן הן נשים שמודעות היטב לתופעות הנורמליות של המחזור שלהן, ולכן יכולות בקלות לזהות אי סדרים בו. הנה כמה דוגמאות לבעיות גינקולוגיות שניתן לאבחן בקלות אם מנהלים תיעוד מסודר של שמ"פ:

- דימום לא סדיר או לא רגיל
- זיהומים בנרתיק
- זיהומים בדרכי השתן
- תופעות אינורמליות בצוואר הרחם

- גושים בשד
- תסמונת קדם וסתית
- חישוב לא נכון של תאריך ההפריה

לעומתן, נשים שלמדו לתעד את התופעות המתרחשות בגופן, תוכלנה לחסוך מעצמן הליכים רפואיים מיותרים.

כפי שמצידה הרשימה הקודמת, תיעוד על פי שמ"פ עשוי לחשוף מגוון בעיות שעלולות למנוע מנשים להיכנס להריון, החל מהיעדר ביוץ ועד חוסר ייצור של נוזל פורה בצוואר הרחם, החיוני לצורך התעברות. לחלופין, התיעוד עשוי לגלות מצבים שבהם מתרחשות הפריות כל העת, אולם ההריון נופל בשלב מוקדם כל כך, שלא האשה ולא הרופא שלה מודעים כלל לכך שהיתה בהריון. למי שרוצות למנוע הריון, עשוי תיעוד מסודר לחסוך את הריצות המבוהלות לבתי מרקחת ואת קניית הערכות הביתיות לבדיקת הריון. נשים שמנהלות תיעוד מסודר יכולות לדעת אם הן בהריון פשוט על פי מעקב אחר חום השחר שלהן, וכך לחסוך מעצמן את התהיות והחששות בהמתנה ל'וסת המאחרת'.

## פוליטיקה, רווחים ואמצעי מניעה טבעיים

סיבה נוספת לכך ששמ"פ אינה ידועה יותר ואינה זוכה לעידוד כאמצעי למניעת הריון היא שהשיטה אינה רווחית לא לרופאים ולא לחברות התרופות הגדולות, כגון אלה שמייצרות את השיטות ההורמונליות כמו גלולות או התקנים תוך-רחמיים. במילים אחרות, פרט להשקעה הראשונית בקניית מדחום ואת המדריך הזה, או בהשתתפות בקורס ללימוד שמ"פ, ולהדפסה של טבלאות נייר או התקנה של אפליקציית מעקב, המשך השימוש בשמ"פ אינו כרוך בעלות כלל. השוו זאת לעלות של גלולות למשל, שמחירן יכול להגיע למאות ש"ח בשנה.

בהתחשב ברווחיות הגבוהה שמניבים אמצעי המניעה הרבים לחברות התרופות, מה הפלא ששמ"פ אינה זוכה ליחסי ציבור אוהדים בקרב הקהילה הרפואית? אין זה סוד כי סכומי עתק מושקעים בניסיון למצב את הגלולה כאמצעי המניעה האולטימטיבי, ובמסגרת קמפיין זה ממעטים נציגיהן של חברות התרופות בהערכת יעילותן של שיטות אחרות למניעת הריון, ובראשן שיטת המודעות לפרוריות.

עלוני מידע המסכמים את המגוון של אמצעי המניעה המוצעים לציבור גדושים אי-דיוקים. זכור לי עלון אחד, שכותרתו היתה: "אמצעי מניעה - הבחירה בידיכם!", ובו נטען כי "השיטה הטבעית לתכנון משפחה מתבססת על העיקרון לפיו הפריה אמורה להתרחש קצת לפני הביוץ, במהלכו או מעט אחריו". משפט זה הוא כמעט נכון, למעט הפרט הקטן שהפריה לא יכולה להתרחש ללא נוכחות של ביצית, לכן יהיה זה הישג מרשים, להגיע להפריה לפני שהביוץ התרחש! אבל יותר מאותם אי-דיוקים, מטרידה הדרך שבה מוצגות השיטות הטבעיות למניעת הריון. באותו עלון שנזכר לעיל, ליד הכותרת "השיטה הטבעית לתכנון משפחה", הובא הסבר פשוט בסוגריים: "שיטת הימים הבטוחים".

גם באשר לכניסה להריון, כמו בתחום אמצעי המניעה, משחק הגורם הכלכלי תפקיד מרכזי. חברות התרופות, ועמן גם רופאים רבים, מרוויחים מטיפולי הפרוריות כסף רב, ומאליו מובן שאין להם כל עניין לקדם שיטה טבעית, שכל אשה יכולה להשתמש בה חינם אין כסף. אין מחלוקת על כך שבמקרים רבים, טיפולי הפריון המתקדמים הכרחיים לצורך

כניסה להריון, והם הביאו תקווה לרבים שלא יכלו להרות בדרך אחרת. ואולם, עם קריאת ספר זה תיווכחו לדעת שזוגות רבים לא פחות יכולים היו לחסוך מעצמם את השימוש בטכנולוגיות אלה, ואילו הכירו את שיטת המודעות לפרוריות יכולים היו להגשים את חלום ההורות בדרך טבעית לחלוטין.

## הדימוי ה'מביך'

הסיבה לכך ששמ"פ אינה מוכרת יותר בציבור היא שהשיטה מוצגת לא אחת, במיוחד באמצעי התקשורת, כשיטה 'מביכה'. מדוע?

בתוכנית הבוקר בסיאטל היתה פינה קבועה של רופא, שנהג להציג סיפורים מעניינים מתחום הרפואה. פניתי אליו מספר פעמים והצעתי לו להקדיש את הפינה לשמ"פ, אך הוא תמיד סירב, אף שציין בפניי כי הוא חושב שהשיטה יעילה. לא הצלחתי להבין מדוע הוא חש שהנושא אינו מתאים לתוכנית טלוויזיה, עד שבסופו של דבר הודה בכנות כי דעתו היא שהנושא פשוט קשה מדי לעיכול לקהל הצופים שלו.

ייתכן שמה שהפריע לו הוא המונח המשמש לתיאור אחד משלושת סימני הפרוריות העיקריים, 'ריר צווארי'? אולי אם נכנה אותו 'נוזל צוואר הרחם', הוא יימצא מתאים יותר לשידור? פניתי אליו שוב, עם הצעה זו לשינוי המינוח, והוא ענה מיד כי זה השינוי שחכה לו, וכי כעת יוכל להקדיש את הפינה לשיטת המודעות לפרוריות. תוך שבועות ספורים, שודרה הפינה בתוכנית.

מהתנסות זו למדתי מה רבה עוצמתה של השפה, ועד כמה משפיעה בחירת המושגים על היכולת להפיץ את שמ"פ ברבים. בתחילה הטרידה אותי העובדה שאנשים נרתעו מהמונחים 'ריר' או 'הפרשות', אך הצליחו לקבל את המונח 'נוזל צוואר הרחם'. אבל ההבנה הפכה קלה יותר כשקלטתי שלמעשה נוזלי צוואר הרחם מקבילים לנוזל הזרע. אחרי הכל, הם ממלאים תפקיד דומה: מטרתם לספק מצע מזין ואמצעי תעבורה להעברת הזרע בדרכו אל הביצית. ואיש לא יעלה בדעתו לכנות את נוזל הזרע הפרשה!

אמצעי התקשורת, בין אם הם משקפים את עמדות הציבור או מכתיבים אותן, מקדמים תדמית 'נקייה', סטרילית ובעיקר בלתי מציאותית של כל התהליכים הגופניים, בעיקר אלה הקשורים במין ובמערכת הרבייה. הרעיון העומד מאחורי שמ"פ, לעומת זאת, הוא להנחיל לציבור ידע על אופן תפקודן של המערכות בגוף האשה. רכישת ידע זה היא חוויה מעצימה לכל אשה. לכן אם השימוש במונח נוזל במקום הפרשה יעשה את העבודה באופן יעיל יותר - שיהיה נוזל. העיקר שהמסר יעבור.

## מדוע חלק מהרופאים, שמכירים את שיטת המודעות לפרוריות, אינם מספרים עליה למטופלות שלהם?

רופאים רבים יודעים ששמ"פ היא שיטה טבעית ויעילה כאמצעי מניעה, כאמצעי להשגת הריון וככלי לשיפור המודעות לבריאות האשה, אשר הוכחה באופן מדעי. ועדיין, רובם אינם ממליצים עליה למטופלותיהם. יש מהם האומרים שהשיטה מסורבלת מדי וקשה ליישום, שהיא מחייבת אינטליגנציה גבוהה וזמן רב ללימוד ולאומן. אחרים סבורים שיישום השיטה

גוזל זמן רב מדי יום, וכי ההתעסקות במדידות ובתיעוד תעיק על הנשים ותלחיץ אותן. אני, בניגוד להם, חושבת שטענות אלה פשוט אינן נכונות.

בפועל, מרגע שאתן לומדות את עקרונות הבסיס שלה, שמ"פ היא שיטה קלה ופשוטה למדי (רוב הקוראות יוכלו ללמוד את העקרונות האלה באמצעות הספר הזה. אחרות עשויות לרצות גם ללמוד קורס בנושא; מדריכה מוסמכת יכולה בדרך כלל לסקור את הנושא באופן מקיף בכמה מפגשים). השיטה איננה שונה מכישורי חיים רבים, כמו לימוד נהיגה במכונית. בהתחלה זה אולי נראה מרתיע, אך מעט תרגול יעניק לכן את הביטחון שאתן צריכות.

יש רופאים שסבורים באמת ובתמים כי נשים אינן חכמות מספיק כדי להבין ולהטמיע את העקרונות הנלמדים בקורסים של שמ"פ. ברור לי שהם טועים, אבל אני יכולה להבין מדוע הם חושבים כך. נכון הדבר שכיום, רוב הנשים שמתעניינות בשמ"פ, לומדות אותה ומשתמשות בה, הן נשים משכילות. ועם זאת, נדמה לי שהדבר נובע מהדרך שבה אנשים נחשפים לשיטה לראשונה. כל עוד השיטה אינה ידועה ומקובלת בציבור, הדרך היחידה לקבל מידע אודותיה היא לחפש באינטרנט או לקרוא בספרים, והדבר מצמצם את קהל היעד שעשוי להיחשף לנושא.

באופן אישי, העברתי הדרכות שמ"פ ליותר מ-1500 נשים, ואני יכולה להעיד שכמעט כל הנשים מסוגלות להבין ולהפנים את השיטה ואת העקרונות הביולוגיים שעליהם היא מתבססת בתוך שעות ספורות. ולעניות דעתי, אף אחת מהן אינה חשה שהדקות המועטות שהיא מקדישה לשיטה מדי יום מעיקות עליה.

## ומילה אחת להגנתם של הרופאים

יודגש כי האמור לעיל אינו מתקפה רבתי על קהילת הרופאים כולה. אני סבורה שמרבית הרופאים הם בני אדם רגישים ואכפתיים, שבאמת ובתמים רוצים בטובת המטופלות שלהן, והיו שמחים לצייד אותן בידע שיאפשר להן לשמור על בריאותן.

ואולם, בעידן שבו טיפולי הפיריון משתכללים כל העת, רופאים רבים ספקניים ביחס לשמ"פ, דווקא משום שזו שיטה כל כך לא טכנולוגית. ייתכן שהם חושבים שאינם עושים די לטיפול בנשים אם אינם רושמים להן תרופות או מבצעים בהן הליכים רפואיים. ואולי יותר מהכל, במסגרת ביקור אצל רופא בקופת חולים ואפילו במרפאה פרטית, לרופאים פשוט אין הזמן הדרוש כדי לספק לנשים הסבר מפורט על השיטה, כך שמעט מאוד נשים לומדות אותה.

כפועל יוצא מכך, ממשיך להתקיים מעגל אינסופי של בורות, משום שגם רופאים שתומכים בכל לבם בהעברת האחריות לידי האשה, אינם יכולים להסתמך על שיפוטן של הנשים, אם אינן עוקבות אחר סימני הפוריות ומתעדות אותם. ולכן, המידע שיכולות נשים שכן משתמשות בשמ"פ לספק לרופאיהן לא יהפוך לחלק מהשיח הקבוע בין הרופא לבין המטופלת כל עוד לא יתרחב מספרן של הנשים שמתעדות את המחזוריים שלהן.