

به نام ایزد منان

راهنمای استفاده از نرم افزار محاسبه زمان تخمک گذاری

در ابتدا باید خاطر نشان شویم که محاسبه دقیق روز تخمک گذاری کاری مشکل بوده و نیاز به برخی آزمایشات دارد. ولیکن نرم افزار پیش رو می تواند بازه زمانی را تعیین کنند که بی شک تخمک گذاری در آن انجام می شود و شما می توانید در این بازه زمانی اقدام به بارداری نمایید. این بازه زمانی بهترین زمان برای اقدام می باشد.

لازم به توضیح است برای افرادی که سیکل ماهیانه منظمی دارند این بازه در حدود ۷ روز است و برای کسانی که سیکل نامنظمی دارند، این بازه بزرگتر می شود و گاهی به ۱۳ یا ۱۴ روز می رسد.

نحوه استفاده از نرم افزار

این نرم افزار در واقع یک فایل اکسل (Excel) می باشد که محاسبات در آن انجام می شود. بنابراین برای باز کردن این فایل شما باید نرم افزار Office را بر روی کامپیوتر خود نصب کرده باشید. البته معمولاً در تمام کامپیوترها این نرم افزار نصب می باشد.

تصویر زیر نمای کلی نرم افزار را نمایش میدهد.

تعداد روزهای سیکل	روز	ماه
27	1	سیکل
28	2	سیکل
27	3	سیکل
	4	سیکل
	5	سیکل
	6	سیکل
	7	سیکل
	8	سیکل
	9	سیکل
	10	سیکل

شما باید از روز 7 / 9 تا روز 7 / 17 برای بارداری اقدام نمایید.

شما باید در ستون "تعداد روزهای سیکل" دوره سیکل خود را وارد نمایید. برای کسانی که سیکل منظمی دارند، تنها وارد کردن یک عدد کافیست. ولی برای افرادی که سیکل نامنظمی دارند، بهتر است طی چند ماه این سیکل را محاسبه نمایند و در جدول وارد نمایند.

نکته: در این بخش از عدد صفر استفاده نکنید. و اگر نیاز به حذف یک عدد دارد، از کلید Delete استفاده نمایید.

سیکل ماهیانه خود را چگونه محاسبه کنم؟ تعداد روزهای بین اولین روز پریودی تا روز قبل از پریود بعدی را محاسبه کنید.
به عنوان مثال: به شکل زیر توجه فرمایید.



در این مثال تعداد روزهای سیکل 29 روز می باشد

بعد از وارد کردن تعداد روزهای سیکل برای محاسبه دقیق محدوده زمانی مناسب برای اقدام به بارداری، تاریخ اولین روز سیکل جدید خود را وارد نمایید. دقت نمایید که بر اساس توضیحات بالا، اولین روز سیکل همان اولین روز از آخرین قاعدگی شما می باشد. (در شکل بالا، روز پنجم ماه)

سپس نرم افزار به صورت اتوماتیک در کادر قرمز رنگ به شما بازه زمانی مشخص را که بهترین زمان برای اقدام است را به شما اعلام می کند.

نکات قابل توجه:

- هرچقدر در محاسبه سیکل ماهیانه دقت نمایید، دقت محاسبه نرم افزار نیز بیشتر می شود.
- بهتر است سیکلهای محاسبه خود را از ماه های پشت سرهم استفاده و به نرم افزار وارد کنید. (مثلا ۴ یا ۵ ماه اخیر)
- در قسمت " شروع سیکل جدید " روز و ماه را به صورت عددی وارد نمایید. مثلا به جای ماه آبان عدد ۸ را وارد کنید.

در صورت هر گونه سوال یا اشکال در استفاده از نرم افزار به سایت نی نی رشد به آدرس niniroshd.ir مراجعه و در قسمت تماس با ما پیام بگذارید.

و یا با ایمیل ali2sharif@yahoo.com مکاتبه نمایید.

گردآوری و تهیه نرم افزار : سایت نی نی رشد

کلیه حقوق این نرم افزار برای سایت نی نی رشد محفوظ می باشد.

تهیه نرم افزار از هر مرجعی بجز سایت نی نی رشد حرام و غیر مجاز می باشد.