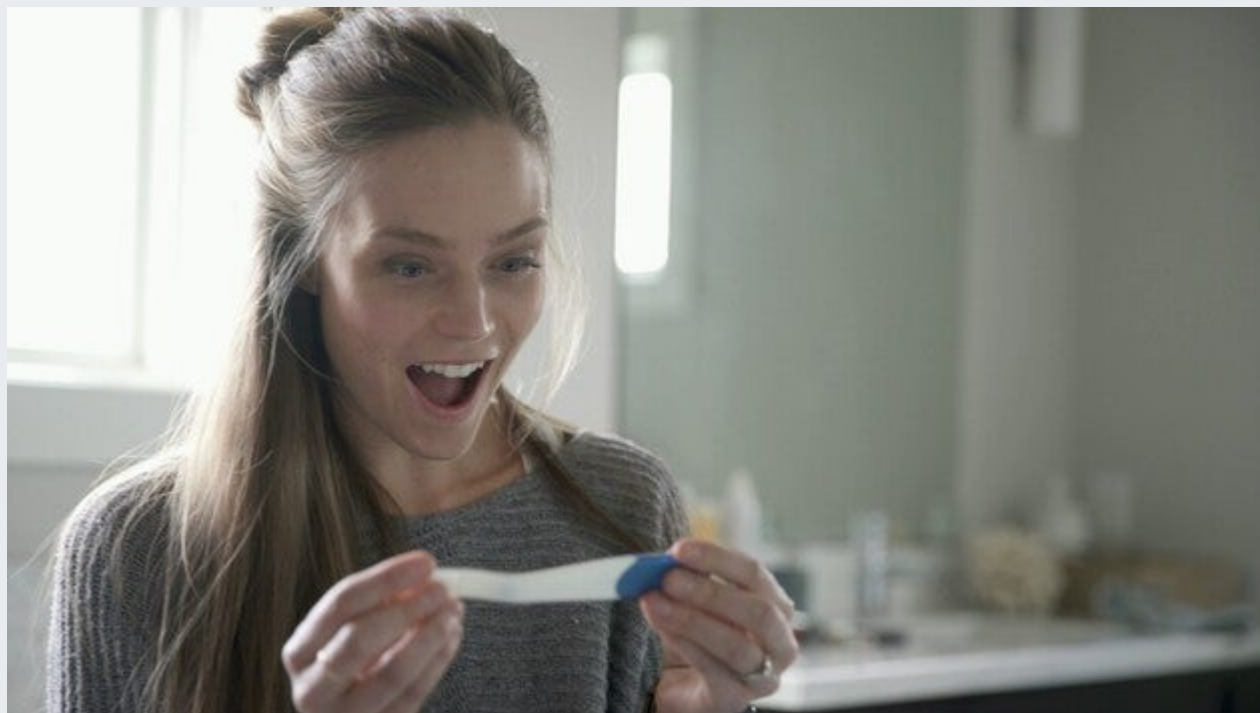




Ce inseamna ovulatie si ce simptome prezinta?

INAINTE DE SARCINA | PLANIFICARE, SANATATE MATERNA

ARTICOL

APR. 1, 2025

6 MINUTE

Daca iti doresti sa devii mamica sau, dimpotriva, vrei sa apelezi la o metoda de contraceptie, OVULATIA este cuvantul magic pentru tine. Conceperea unui copil nu tine strict de activitatea sexuala, ci de momentul in care are loc ovulatia, asa ca daca te intrebai de ce nu ai ramas insarcinata pana acum raspunsul sta, cel mai probabil, in ignorarea zilelor in care esti fertila, adica atunci cand are loc ovulatia.

Ce este ovulatia?

Ovulatia este un proces prin care ovulul care a ajuns la maturitate este eliberat de ovar, in scopul fecundarii. Acesta trece prin trompele uterine si se indreapta catre

uter, unde urmeaza sau nu sa fie fecundat. Daca ovulul nu intalneste niciun spermatozoid, acesta, impreuna cu invelisul uterului, dar si o cantitate mica de sange, este eliberat si astfel are loc menstruatia.

Care sunt fazele ovulatiei?



Ovulatia trece prin trei faze, pe care ar trebui sa le cunosti. Acestea sunt:

- Faza foliculara - cunoscuta si sub denumirea de faza pre-ovulatorie, aceasta este perioada care trece de la prima zi a menstruatiei, cand ovulul se maturizeaza cu ajutorul hormonilor, care permit dezvoltarea acestuia.
- Faza ovulatorie - este perioada in care nivelul estrogenului creste, iar secretiile cervicale isi maresc volumul, in asteptarea unui posibil ovul fecundat. Hormonul

luteinizant, LH-ul, crește în concentrație, ajutând ovulul să se desprindă și să se îndrepte către tubul falopian, care îl va conduce mai departe către uter.

- Faza luteala - cunoscută și sub numele de fază post-ovulatorie, este perioada în care, dacă ovulul nu a fost fecundat, acesta moare și dictează progesteronului din organism să scadă ca nivel, instalându-se astfel menstruația. În cazul în care ovulul va întâlni un spermatozoid, acesta din urmă îl va fecunda.

Care sunt semnele ovulației?



E necesar să ajungi să îți cunoști suficient de bine corpul, pentru a identifica următoarele semne ale ovulației:

- sânii devin mai sensibili;
- te simți balonată;
- mucusul cervical devine mai subțire și se aseamănă cu textura unui albuș de ou;
- temperatura bazală crește cu aproximativ 0,5 grade Celsius;
- apar dureri în dreptul ovarului care ovulează în luna respectivă.

Care sunt factorii care pot influența

ovulatia?

Anumiti factori, cei mai multi dintre ei fiind externi, pot influenta ovulatia si pot determina instalarea problemelor hormonale. Indicativ ar fi sa ii poti controla si chiar elimina din rutina pe cei asupra carora ai control.

Fumatul

Putand sa provoace multe alte afectiuni, fumatul iti poate imbatrani prematur ovarele, care ajung sa nu mai ovuleze normal. Totodata, fumatul poate incetini si parcursul ovulului prin trompele uterine, ceea ce se traduce prin mai putine sanse de a ramane insarcinata. Daca iti doresti un copil, ar fi indicat sa te dezici de acest viciu cat mai repede.

Consumul de alcool

Studiile realizate de-a lungul timpului au demonstrat ca femeile care consuma regulat o cantitate considerabila de alcool prezinta un risc ridicat de probleme de fertilitate. Ovarele ajung sa fie atat de afectate de efectele alcoolului, incat nu mai pot produce ovule sanatoase. Elimina acest obicei, daca vrei sa ramai gravida.

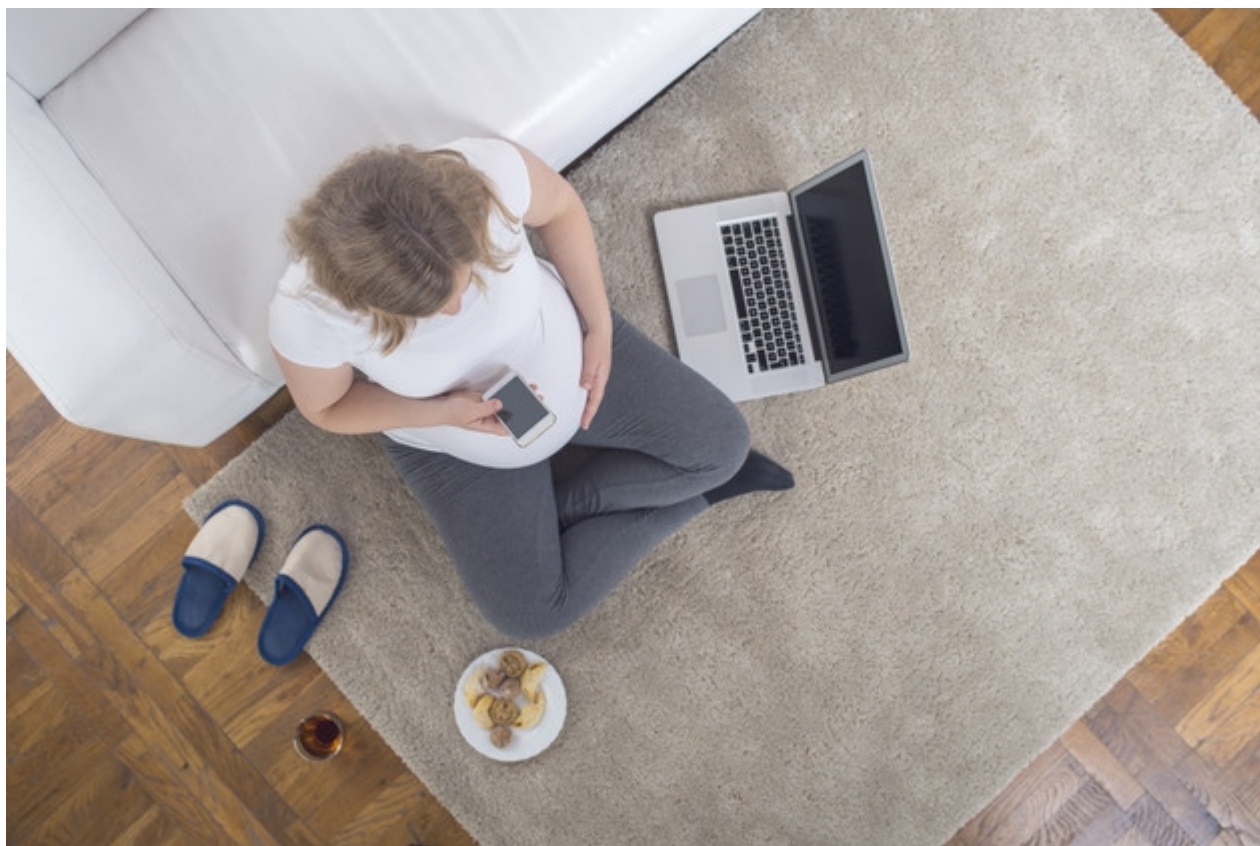
Obezitatea



Estrogenul este un hormon sensibil, asa ca o greutate prea mare a corpului il poate

influenta negativ. Daca ai un ciclu menstrual neregulat, incearca sa scapi de cateva kilograme, pentru a remedia situatia, mai ales daca iti doresti sa devii mama.

Stresul



Deși există și cazuri fericite, în care stresul motivează mai mult decât oricare alt factor, în cele mai multe situații acesta ne face să ne pierdem concentrarea și să ne declanșăm probleme hormonale. De acolo și până la infertilitate nu mai e decât un pas, așa că elimină din jurul tău situațiile care îți provoacă stres, alegând să te concentrezi pe cele care îți fac cu adevărat plăcere.

Anticonceptionalele sau medicamentele



Contraceptia hormonală poate determina întârzierea ovulației, pe perioade scurte sau chiar pe termen lung. Același efect îl poate avea și medicamentele, așa că evita să îți administrezi un tratament „după ureche” și cere întotdeauna sfatul medicului înainte să le consumi.

Varsta sau bolile autoimune



Ovulatia poate deveni neregulata, mai ales dupa varsta de 30 de ani, lucru ce poate ingreuna procesul de concepere a unui bebelus. Multe dintre femei au fost diagnosticate cu menopauza prematura chiar de la aceasta varsta. Mai mult decat atat, ovulatia mai poate fi ingreunata si de afectiuni ale glandei tiroide, de boala lupus, de diabet sau de orice dereglare hormonală, caracterizata de absenta sau frecventa precara a ciclurilor menstruale.

Ce este un calendar menstrual?



Deși cartile de medicina stabilesc perioada ovulației în a 14-a zi a ciclului menstrual, în realitate fiecare organism este diferit de celălalt și doar un procent mic, de 10%, dintre femei au un ciclu perfect regulat. Practic, doar cele care pot număra fix 28 de zile între cicluri pot ști, înainte cu 14 zile de prima zi a următoarei menstruații, că acela este cel mai bun moment pentru a rămâne însărcinată. Altfel, în lipsa unui ciclu menstrual regulat, ovulația se poate produce la intervale diferite. De exemplu, o femeie cu un ciclu de 30 de zile poate elimina ovulul în ziua a 16-a, în vreme ce o femeie cu un ciclu de 26 de zile va ovula în ziua a 12-a.

Ce este calendarul de ovulație?

Calendarul de ovulație este un instrument după care te poți ghida pentru a afla care este perioada fertilă, pentru a ști cu precizie când poți rămâne mai ușor însărcinată sau când e bine să eviți un contact sexual, în cazul în care nu îți dorești un copil. Pentru ca această metodă să fie una cu adevărat utilă, e necesar ca informațiile pe care le furnizezi să fie cât mai corecte. Din păcate, calculatorul de ovulație s-ar putea să nu fie atât de precis în cazul în care ciclul tău menstrual nu este unul regulat, situație în care alte metode de identificare a ovulației, așa cum este măsurarea temperaturii bazale, sunt indicate.

Ce date se introduc în calculatorul de ovulatie?



Datele pe care va trebui să le furnizezi atunci când vrei să folosești un calculator de ovulație sunt prima zi a ultimei menstruații, precum și durata acesteia. În funcție de aceste informații, calculatorul va furniza data exactă a ovulației tale, precum și estimarea următoarei tale menstruații. Cu cât ciclul menstrual este mai regulat, cu atât rezultatul furnizat va avea mai multă acuratețe.

Cât de sigur este un calculator de ovulație?

Acuratetea unui calculator de ovulație nu poate fi de 100%, întrucât ovulația poate fi influențată de numeroși factori, așa cum ai aflat anterior. Ciclul neregulat poate fi o altă cauză pentru care ovulația ta nu poate fi determinată în mod precis. În cazul în care îți dorești un bebeluș cât mai curând, îți recomandăm să folosești metoda calculatorului de ovulație împreună cu măsurarea temperaturii bazale, iar în cazul în care vrei să mai amâni momentul în care vei deveni mamă, poți dubla evitarea concepției prin urmărirea calendarului cu folosirea prezervativelor sau a altor metode de contracepție.

Avantajele folosirii unui calculator pentru ovulatie



Printre motivele pentru care ar trebui sa folosesti un calculator de ovulatie se numara acela de a cunoaste perioada fertila, precum si a urmatoarei menstruatiei, chiar daca aproximariile pot fi uneori nu atat de precise. In cazul in care ciclul tau menstrual este regulat, adica daca timp de trei luni a avut aceeaasi durata, poti avea totala incredere in calculatorul pentru ovulatie.

Ovulatia este esentiala pentru a putea sa ramai insarcinata, asa ca trebuie sa-ti cunosti corpul prin metoda calculatorului de ovulatie. Si nu uita ca ai la dispozitie doar 24 de ore, timpul de la eliminarea ovulului de catre ovar si pana cand acesta moare, in cazul in care nu intalneste niciun spermatozoid. Asa ca, daca vrei sa iti transformi cat mai curand visul de a-ti legana bebelusul in realitate, urmareste calendarul si pregateste-te sa primești cel mai mare dar de la viata!

