

Определяем дни для зачатия

Овуляция — это благоприятный момент для зачатия. В этот период созревшая яйцеклетка выходит из яичника и направляется в маточную трубу.

ДНИ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ



Происходит овуляция приблизительно на 12-14 день цикла, если он, конечно, регулярный. У женщин до 30 лет за год насчитывается около 8-10 овуляторных циклов. Потом их количество постепенно угасает.

Для решения этого вопроса в арсенале каждой женщины есть много методов. У каждого свои достоинства и недостатки, но выбрать есть из чего:

- Определение овуляции по характеру цервикальной слизи.
- Измерение базальной температуры.
- Календарный метод.
- Тесты на овуляцию.
- УЗИ-мониторинг.

Определение овуляции по характеру цервикальной слизи.

После менструации в норме выделений быть не должно. Когда яйцеклетка направляется в маточную трубу, женщина может замечать некую влажность, поскольку цервикальная слизь разжижается. В момент овуляции она начинает тянуться, словно яичный белок.

Измерение базальной температуры.

Измерять базальную или ректальную температуру надо строго утром после пробуждения. Такой метод довольно точный только в сочетании с УЗД. Температура держится в рамках 35-36°C, а в период овуляции происходит резкий скачек до 37°C. Эти показатели относительные и у каждой женщины могут быть различными.

Совет! Для измерения температуры лучше пользоваться электронным градусником — это безопаснее и быстрее.

Календарный метод (метод Клауса-Огино).

Этот метод был разработан еще в 1876 году доктором Марией Путнам. Он пригоден только для женщин с регулярным 26-32-дневным циклом. Фертильный (благоприятный) период обозначается с 10 по 17 день цикла.

Тесты на овуляцию.

Тесты на овуляцию достаточно точный способ. Они недорогие и продаются в каждой аптеке. Достаточно 5 минут для получения результата. Как правило, нужно пять тест-полосок в месяц для мониторинга овуляции. Их принцип действия такой же, как и у тестов на беременность, только в данном случае определяется лютеинизирующий гормон.

Пользоваться такими тестами очень легко. Например, у вас 28-дневный цикл: $28 - 17 = 11$. Это значит, что тестирование надо проводить с 11 дня цикла.

УЗД-мониторинг.

Это самый точный способ подтвердить овуляцию. УЗД-контроль проводится 3-5 раз в первую половину цикла для измерения величины фолликулов — фолликулометрия. И после разрыва доминантного фолликула — для определения овуляторной жидкости и желтого тела, что подтверждает овуляцию.

Прегравидарная подготовка считается удачной, если вы держите в руках положительный тест на беременность. Теперь остается довести все до логического конца.