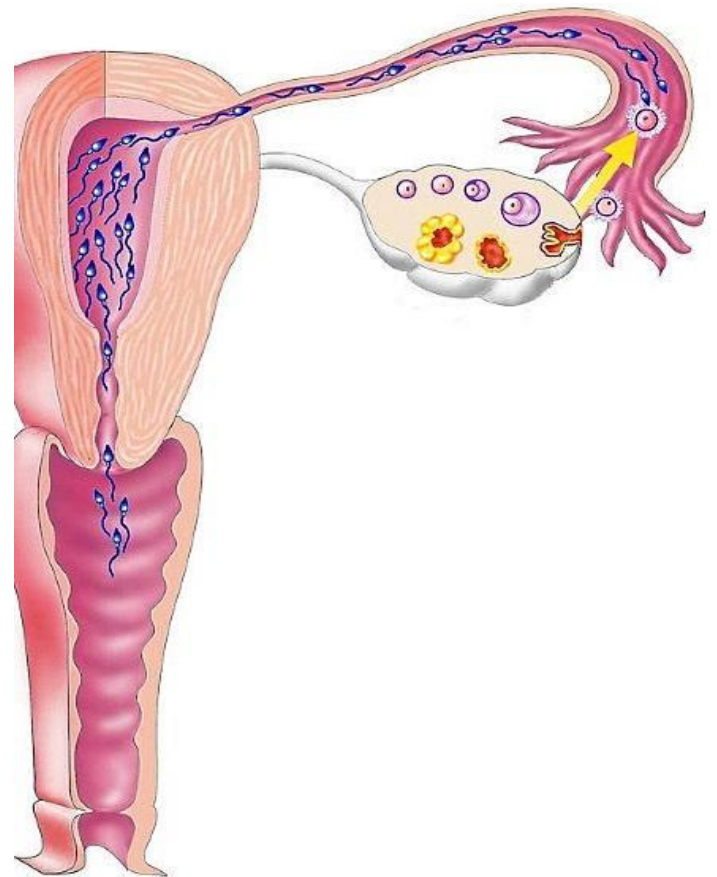
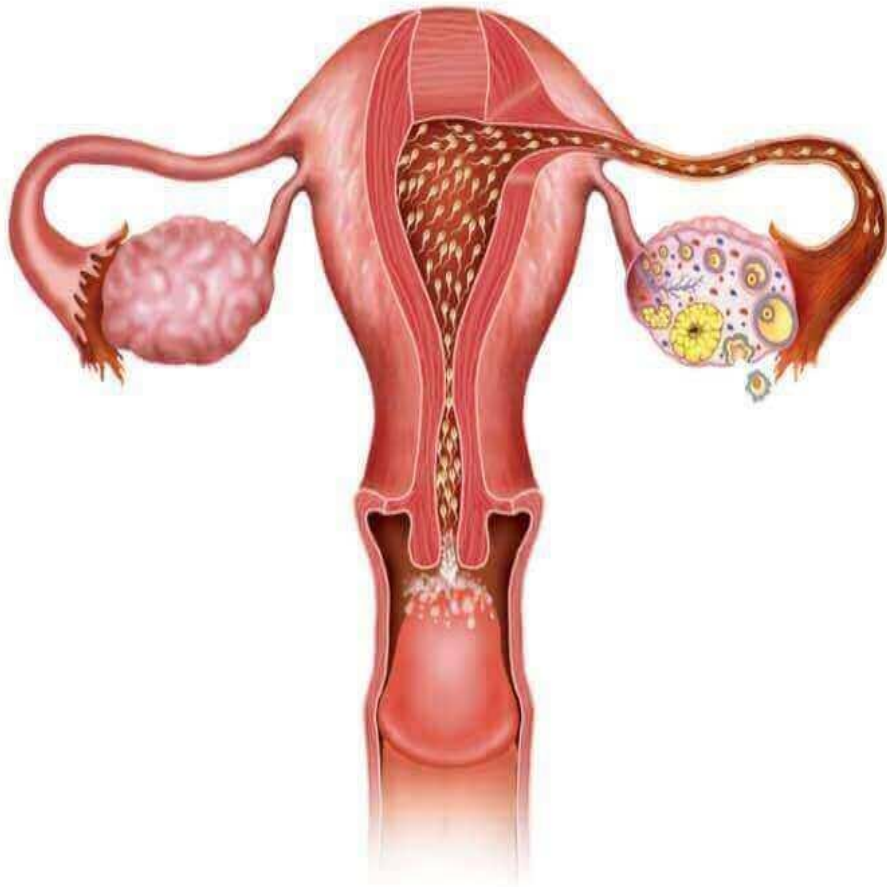
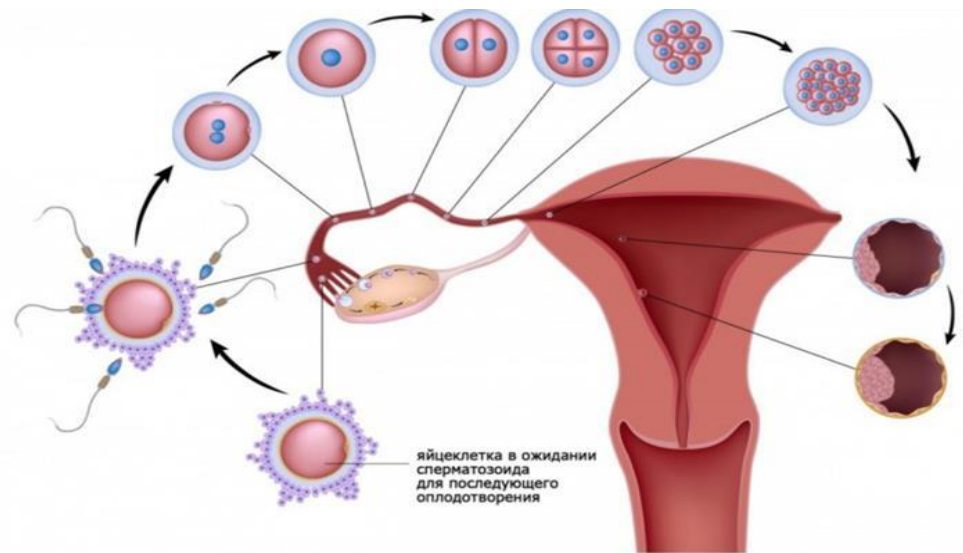


# Овуляція



# Зміст

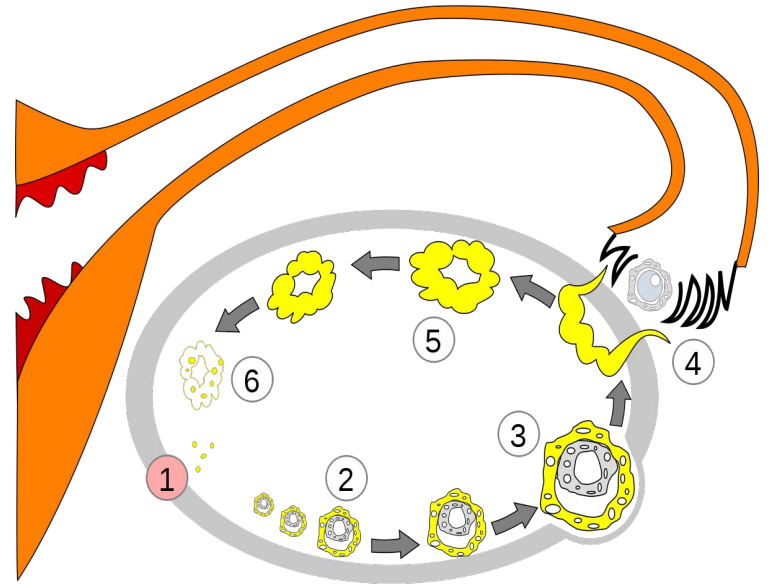
- Що таке овуляція
- Тривалість овуляції
- Симптоми овуляції
- Визначення початку овуляції
- Фертильне вікно
- Овуляція і вагітність



# Що таке овуляція

## Овуляція

Розрив великого зрілого фолікула з виходом яйцеклітини, оточеної трьома-чотирма шарами епітелію, в очеревину, а потім – в ампулу маткової труби. Якщо запліднення не відбулося, яйцеклітина через 12-24 години руйнується.



# Чи може бути овуляція 2 рази на місяць?

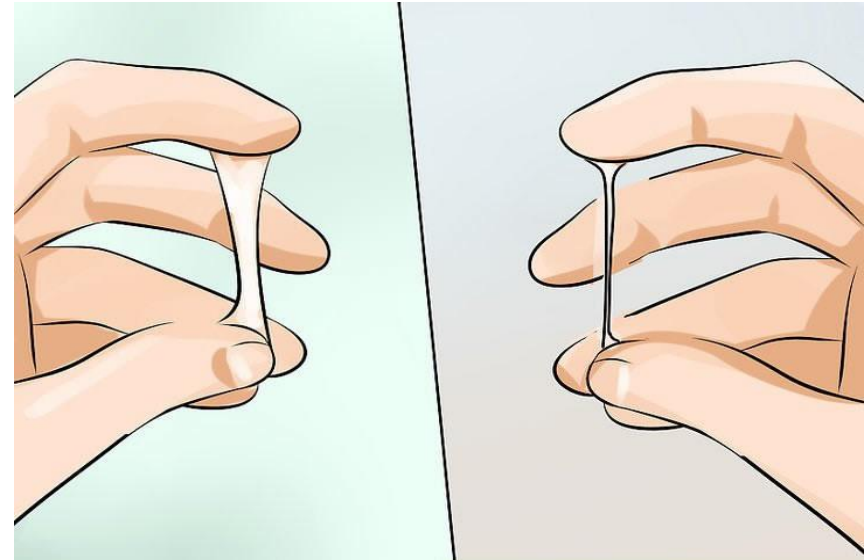
- Так. Так може бути у деяких людей. Дослідження 2003 року припускає, що дехто може мати і 2, і 3 овуляції за менструальний цикл.
- В інтерв'ю провідний дослідник цього питання сказав, що 10% учасників дослідження виробляють 2 яйцеклітини в місяць.
- Якщо обидві яйцеклітини запліднять, це може спричинити народження двійнят.

# Тривалість овуляції

- Процес овуляції починається, коли тіло вивільняє фолікулостимулюючий гормон (FSH). Зазвичай це між 6 і 14 днем вашого менструального циклу.
- Цей гормон допомагає яйцеклітині всередині яєчника дозріти, готуючись до подальшого вивільнення яйцеклітини.
- Коли яйцеклітина дозріває, відбувається сплеск лютеїнізуючого гормону (LH), спричинюючи вивільнення яйцеклітини.
- Овуляція може тривати від 28 до 36 годин після початку сплеску лютеїнізуючого гормону.

# Симптоми овуляції

- Овуляція, що насувається, може спричинити збільшення виділень з піхви. Зазвичай ці виділення чисті та еластичні — вони навіть можуть нагадувати сирий яєчний білок. Після овуляції виділення можуть зменшитися в об'ємі і стати густішими і каламутнішими.



# Симптоми овуляції

- легка кровотеча чи кров'янисті виділення
- неприємна чутливість у грудях
- посилення сексуального потягу
- біль в яєчниках, які характеризуються дискомфортом чи болем внизу живота з одного боку, це ще називають mittelschmerz



# Методи визначення початку овуляції

- Базальна температура тіла (ВВТ) за графіком: вимірювати температуру базальним термометром (можна купити в аптеці) щоранку упродовж менструального циклу і записувати зміни. Овуляцію вважають підтвердженою, коли базальна температура тримається підвищеною упродовж трьох днів.
- Комплект прогнозування овуляції(ОРК). Можна купити в аптеці. Вони визначають присутність лютеїнізуючого гормону в сечі. Овуляція може відбутися упродовж наступних кількох днів після того, як смужка на тесті потемнішала.
- Монітори народжуваності (фертильності). Дорожчий варіант. Відстежують 2 гормони — естроген та лютеїнізуючий гормон. Це допомагає визначити 6 днів "фертильного вікна".

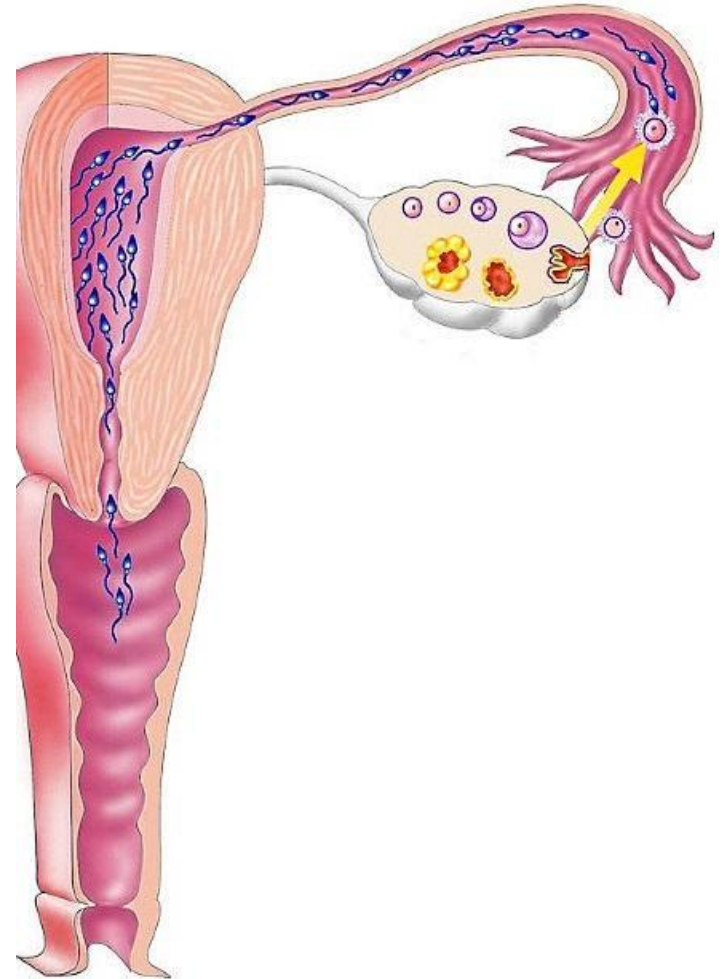


# Що таке "фертильне вікно"

- Це 6 днів, які ведуть до овуляції і включають у себе сам період овуляції.
- Це період, коли секс може вести до вагітності.
- Сперма може чекати кілька днів всередині жінки після сексу, готова запліднити яйцеклітину, коли вона вивільниться.
- Коли яйцеклітина потрапляє у фаллопієві труби, живе там близько 24 годин, після чого її запліднити уже не можна. Так закінчується фертильне вікно.

# Овуляція і вагітність

- Яйцеклітину можна запліднити лише впродовж 12-24 годин після вивільнення, але сперма може жити у репродуктивній системі в ідеальних умовах до 5 днів.
- Тож якщо мати секс у дні перед овуляцією або у день овуляції, можна завагітніти.



# Дякую за увагу

