

## Správné načasování



Plánujete miminko? Nebo už se o něj snažíte, ale zatím se nedaří? Nevěšte hlavu, třeba je problém jen v načasování.

Mnoho žen, které dlouho braly **hormonální antikoncepci (HA)** se obává **nepravidelného menstruačního cyklu** a celkově toho, jestli je bezpečné, snažit se počít hned po vysazení. Po dlouhodobém užívání HA může opravdu trvat několik měsíců, někdy až půl roku, **než se srovná menstruační cyklus a s ním i ovulace**. Není však nutné se předčasně strachovat, cyklus by se měl časem ustálit. U některých žen se však může objevit ovulace hned první následující cyklus a s ní i okamžitá možnost otěhotnění, což je v pořádku. Ženám, kterým to trvá déle, se doporučuje brát kyselinu listovou, dodržovat zdravou životosprávu a zbytečně se nestresovat.

A co je to vlastně ovulace? Nastává v polovině **menstruačního cyklu (celý cyklus trvá cca 28 dní)**, ale může být i kratší nebo delší). V první polovině cyklu zralý vaječnickový váček vyloučí hormon estrogen do místa, kde zraje vajíčko. Během ovulace se zralé vajíčko uvolní a připravuje na oplodnění. Po ovulaci, tedy uvolnění vajíčka, je **nejvyšší možnost oplodnění do 24 hodin** (reálně nejlépe mezi 12 - 48 hodinami). Poté velmi rychle zaniká, ale spermie v těle může být schopna oplodnění až do 72 hodin. Součet životnosti spermií v těle ženy a životnosti vajíčka se nazývá plodné období.

Toť teorie, nyní k praxi. **Jak zjistit, že ovulace přišla?** Některé ženy příznaky přímo cítí - mají **zvýšenou teplotu, píchání v podbříšku, změněnou chuť k jídlu, změněnou barvu nebo konzistenci poševního hlenu**. Obvykle se doba ovulace určuje ranním měřením tzv. bazální teploty. Naměřené hodnoty (1 - 2 dny před ovulací teplota mírně klesá, poté naopak stoupne) se zapisují do menstruačního kalendáře, který by měl být pomůckou každé ženy, tím si žena vytvoří vlastní teplotní křivku, z níž je snadnější určit den ovulace.

Autor článku ondra, článek byl napsán 9.05.2015.

URL článku: <http://oreprodukci.cz/clanky/spravne-nacasovani>.