

## Vannak olyan napok a hónapban, amikor könnyebb teherbe esni?

KULCSSZAVAK: 

menstruációs ciklus | ovuláció | fogamzóképeség | fogamzásgátlás 



Talán hallottad már arról, hogy elméletileg a nők bármikor teherbe eshetnek a ciklusuk bármelyik pontján (ezt hívják **menstruációs ciklusnak**). Az átlagos menstruációs ciklus 28–32 napig tart. Vannak, akiknél rövidebb, másoknak jóval hosszabb a ciklusa. A 22–35 nap közötti tartomány számít "normálisnak" - minden, ami ezen kívül esik, rendszertelennek számít, és indokoltá teszi, hogy orvoshoz menj, hogy utánajárjatok.

A menstruációs ciklusod alatt vannak bizonyos időszakok, amikor nagyobb az esélyed a teherbeesésre. Nézzük meg közelebbről a menstruációs ciklus különböző fázisait, és hogy hogyan befolyásolják a teherbeesés esélyeit.

### MENSTRUÁCIÓ (ciklus első napjai)

A menstruáció első napja jelöli a menstruációs ciklus kezdetét is. Ez az időszak többnyire 3–7 napig tartó, eltérő intenzitású vérzéssel jár, és ilyenkor a legkevésbé valószínű, hogy teherbe ess. Azonban ha rendszertelen menstruációs ciklusod van, vagyis a menstruációd gyakran késik vagy korai, akkor a menstruáció idején történő szex során nagyobb eséllyel eshetsz teherbe.

## Termékeny időablak (a ciklus közepe)

A menstruációs ciklusod közepén hat-hét olyan nap van, amikor könnyű teherbe esni, a legtermékenyebb nap pedig az ovuláció ideje. Az **ovuláció (vagyis peteérés)** akkor következik be, amikor egy petesejt kioldódik a petefészkedből, és kb. 24 órán át él a testben, hogy a sperma meg tudja termékenyíteni. Ez épp a ciklusod közepén történik - tehát ez a 14. nap, ha 28 napos a ciklusod. De, ahogyan már említettük, bármikor teherbe eshetsz ennek az időszak bármely pillanatában, mert a közösülés során kiszabaduló sperma (akár ejakuláció vagy előnedv formájában) akár 5-6 napig is bent maradhat a testedben. Arról, hogy mely szexuális aktusokban lehet teherbe esni, itt van egy másik szövegünk.

Ha a ciklusod nem pont 28 napos (és sok nőnél nem az!), akkor számos testi jel alapján következtethetsz arra, mikor vagy a legtermékenyebb (mikor ovulálsz):

- enyhe testhőmérséklet-emelkedés
- megnövekedett szexuális vágy
- enyhe fájdalom vagy görcsök az alsó hasban
- tisztább és csúszósabb hüvelyi váladék, hasonlóan a tojásfehérjéhez

## LUTEÁLIS (sárgatest) SZAKASZ (a termékeny ablak végétől a következő időszak kezdetéig)

A luteális fázisban kevésbé valószínű, hogy teherbe esel (de nem lehetetlen, ahogyan már említettük). Ez a fázis általában átfedésben van a **premenstruációs szindrómával (PMS)**, ami ezekkel járhat:



- gyakori változások a szexuális vágyban
- megnövekedett szorongás és levertség
- nehézségek a feladatokra való koncentrációban
- étvágy növekedése vagy csökkenése
- alvási nehézségek

Ezek voltak a menstruációs ciklus főbb szakaszai, melyektől a teherbeesés esélye függhet. Fontos megjegyezni, hogy számos tényező befolyásolhatja a ciklusod rendszertelenségét. Ezek közé tartoznak:

- életmódbeli erőteljes változások, mint például **a stressz, nagy mennyiségű súlygyarapodás vagy -vesztés, intenzív testmozgás, utazás, vírusok** vagy más betegségek
- hormonális egyensúly zavarai, mint például a **pajzsmirigyproblémák** vagy a **policisztás petefészek szindróma (PCOS)**. Ezek legalább 10 nőtől egyet érintenek, és orvoshoz kell fordulni a hormonszintek teszteléséhez.
- **endometriózis**, ami egy olyan rendellenesség, ahol bizonyos szövetek a méhen kívül növekednek, és hozzátapadnak a petefészkekhez. Ennek a rendellenességnek az egyik jele az abnormális vérzés, görcsök vagy súlyos fájdalom a menstruáció előtt és alatt.

Bármilyen legyen is a helyzet, egy orvosi vizit segíthet abban, hogy jobban megértsd a ciklusod sajátosságait - nincs két egyforma ciklus. Maradj biztonságban, menni fog!

**FOGAMZÁSGÁTLÁS  
ÉS TERHESSÉG**

