

Czy są określone dni w miesiącu, kiedy łatwiej jest zajść w ciążę?

SŁOWA KLUCZOWE 

cykl menstruacyjny | owulacja | dni płodne | antykoncepcja 

Być może słyszałeś, że teoretycznie kobiety mogą zajść w ciążę w dowolnym momencie swojego cyklu (zwanego **cyklem menstruacyjnym**). Przeciętny cykl menstruacyjny trwa 28-32 dni. Niektóre osoby mają krótsze cykle, podczas gdy inne znacznie dłuższe. Wszystko w przedziale 22-35 dni jest uważane za "normalne" - wszystko poza tym przedziałem jest nieregularne i wymaga wizyty u lekarza w celu uzyskania większej jasności.

Istnieją pewne fazy cyklu, w których prawdopodobieństwo zajścia w ciążę jest większe. Przyjrzyjmy się wszystkim fazom bliżej.

MENSTRUACJA (pierwsze dni cyklu)

Pierwszy dzień miesiączki oznacza również pierwszy dzień cyklu menstruacyjnego. Większość miesiączek trwa od 3 do 7 dni krwawienia o różnej intensywności i jest to czas, w którym prawdopodobieństwo zajścia w ciążę jest najmniejsze. Jeśli jednak masz nieregularny cykl menstruacyjny, co oznacza, że miesiączka często pojawia się późno lub wcześnie, a uprawianie seksu podczas niej nadal oznacza, że możesz zajść w ciążę.

DNI PŁODNE (środek cyklu)

Sześć do siedmiu dni w połowie cyklu miesięczkowego to czas, w którym można zajść w ciążę, a najbardziej płodnym dniem jest **owulacja**. Owulacja występuje, gdy komórka jajowa jest uwalniana z jajników i żyje w organizmie przez około 24 godziny, aby plemniki mogły ją zapłodnić. Dzieje się to dokładnie w połowie cyklu - więc jest to 14 dzień, jeśli masz 28-dniowy cykl. Jednak, jak wspomniano, możesz zajść w ciążę w dowolnym momencie podczas tej fazy, ponieważ plemniki uwolnione podczas seksu (z wytrysku lub płynu preejakulacyjnego) mogą pozostać w twoim ciele przez 5-6 dni. Aby mieć większą jasność na temat tego, które akty seksualne mogą prowadzić do ciąży, mamy dla Ciebie inny tekst na ten temat tutaj ([link](#)).

Jeśli nie masz dokładnego 28-dniowego cyklu (a wiele kobiet nie ma!), możesz obliczyć, kiedy jesteś najbardziej płodna (kiedy masz owulację), śledząc pewne oznaki swojego ciała:

- niewielki wzrost temperatury ciała
- większe pragnienie aktywności seksualnej
- lekki ból lub skurcze w dolnej części brzucha
- wydzielina z pochwy, która jest jaśniejsza i bardziej śliska, podobna do białka jajka

FAZA LUTEALNA (od końca okresu płodnego do początku następnej miesiączki)

Faza lutealna to okres, w którym prawdopodobieństwo zajścia w ciążę jest mniejsze (ale, jak wspomniano, nie niemożliwe). Faza ta zwykle pokrywa się z początkiem **zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS)**, który może obejmować:

- częste zmiany w zakresie ochoty na seks
- uczucie większego niepokoju lub przygnębienia
- trudności z koncentracją na zadaniach
- zwiększony lub zmniejszony apetyt
- trudności z zasypianiem

Są to główne fazy cyklu miesięczkowego, które wpływają na prawdopodobieństwo zajścia w ciążę. Ważne jest, aby pamiętać, że istnieje wiele czynników, które mogą sprawić, że **cykl będzie bardziej nieregularny**. Należą do nich:

- zakłócenia w regularnym stylu życia, takie jak **stres, duże przybieranie lub utrata masy ciała, intensywne ćwiczenia, podróże, wirusy lub inne choroby**
- zaburzenia równowagi hormonalnej, takie jak **problemy z tarczycą lub zespół policystycznych jajników (PCOS)**. Mogą one dotyczyć co najmniej 1 na 10 kobiet i wymagają wizyty u ginekologa w celu zbadania poziomu hormonów.
- **endometrioza**, która jest zaburzeniem rozrodczym występującym, gdy pewna tkanka rośnie poza macicą i przyczepia się do jajników lub jajowodów. Objawami tego zaburzenia są nieprawidłowe krwawienia, skurcze lub silny ból przed miesiączką i w jej trakcie.

Bez względu na sytuację, zaplanowanie wizyty u ginekologa może pomóc w lepszym zrozumieniu specyfiki cyklu - nie ma dwóch takich samych. Czuć się bezpieczna, dasz radę!

**ANTYKONCEPCJA
I CIAŻA**

