

## KONTRACEPCIJA IN NOSEČNOST

# Ali obstajajo določeni dnevi v mesecu, ko je lažje zanositi?

KLJUČNE BESEDE 

menstrualni cikel | ovulacija | plodni dnevi | kontracepcija



Morda si že slišal\_a, da lahko ženske teoretično zanosijo kadar koli v svojem ciklusu (imenovanem **menstrualni cikel**). Povprečen menstrualni cikel traja od 28 do 32 dni. Pri nekaterih ljudeh so cikli krajši, pri drugih pa veliko daljši. Vse, kar se giblje med 22 in 35 dnevi, velja za "normalno" - kar je zunaj tega razpona, označujemo kot nereden cikel in zahteva posvet pri zdravniku. V določenih obdobjih cikla je večja verjetnost, da ženska zanosi. Poglobiva se v različne faze menstrualnega cikla, ki vplivajo na možnost zanositve.

## MENSTRUACIJA (prvi dnevi tvojega ciklusa)

Prvi dan menstruacije je tudi prvi dan menstrualnega cikla. Večina menstruacij traja od 3 do 7 dni, med katerimi pride do različno močne krvavitve. To je čas, ko je verjetnost zanositve najmanjša. Če pa imate nereden menstrualni cikel, kar pomeni, da vaša menstruacija pogosto zamuja ali se pojavi prezgodaj, spolni odnosi med menstruacijo še vedno pomenijo možnost, da lahko zanosite.

## PLODNO OBDOBJE – PLODNI DNEVI (srednji del tvojega cikla)

Šest do sedem dni sredi menstrualnega cikla je čas, ko lahko pride do zanositve, pri čemer je najbolj ploden dan **ovulacija**. Do ovulacije pride, ko se iz jajčnikov sprosti jajčece, ki v telesu živi približno 24 ur, da ga spermiji lahko oplodijo. To se zgodi točno na sredini vašega ciklusa - če imate 28-dnevni cikel, je to 14. dan. Vendar, kot smo že omenili, lahko v tej fazi zanosite kadar koli, saj lahko spermiji, ki se sprostijo med spolnim odnosom (bodisi z ejakulacijo ali predsemensko tekočino), ostanejo v telesu 5-6 dni. Če želiš bolje razumeti, katera spolna dejanja lahko privedejo do nosečnosti, lahko preveriš besedilo o tem ([povezava](#)).

Če nimaš natančno 28-dnevnega cikla (in veliko žensk ga nima!), lahko izračunaš, kdaj si najbolj plodna (kdaj imaš ovulacijo), tako da spremljaš določene znake svojega telesa:

- rahlo povišana telesna temperatura
- večja želja po spolni aktivnosti
- rahla bolečina ali krči v spodnjem delu trebuha
- izcedek iz nožnice, ki je bistrejši in bolj spolzek, podoben jajčnemu beljaku

## LUTEALNA FAZA (od konca plodnega obdobja do začetka naslednje menstruacije)

V lutealni fazi je verjetnost zanositve manjša (ni pa nemogoča). Ta faza se običajno prekriva z začetkom predmenstrualnega sindroma (PMS), ki lahko vključuje:



- pogoste spremembe želje po spolnosti
- občutek tesnobe ali depresije
- težave z osredotočenostjo na naloge
- povečan ali zmanjšan apetit
- težave s spanjem

To so glavne faze menstrualnega cikla, ki vplivajo tudi na verjetnost zanositve. Pomembno je opozoriti, da **obstaja veliko dejavnikov, zaradi katerih je lahko vaš ciklus bolj nereden**. Ti so:

- motnje v običajnem življenjskem slogu, kot so **stres, pridobivanje ali izguba teže, intenzivna vadba, potovanja, virusi ali druge bolezni**.
- motnje hormonskega ravnovesja, kot so **težave s ščitnico ali sindrom policističnih jajčnikov (PCOS)**. Te motnje lahko prizadenejo vsaj 1 od 10 žensk in zahtevajo obisk ginekologa, da preveri raven hormonov.
- **endometrijoza**, to je reproduktivna motnja, ki se pojavi, ko določeno tkivo zraste zunaj maternice in se pritrdi na jajčnike ali jajcevote. Znaki te motnje so nenormalne krvavitve, krči ali hude bolečine pred menstruacijo in med njo.

Ne glede na tvoj primer ti lahko načrtovanje obiska pri ginekologu pomaga bolje razumeti posebnosti tvojega ciklusa - noben ciklus namreč ni enak. Ostani varna, to zmoreš!

**KONTRACEPCIJA IN  
NOSEČNOST**

