

Bảng đặc tính vòng kinh và khi trứng rụng

Trong hành trình giúp đỡ tính mạng hệ sinh sản của phụ nữ, việc lưu ý đến bản chất của chu kỳ kinh nguyệt có thể cho phát hiện các triệu chứng của một số khúc mắc sức khỏe. Cùng với ra, vấn đề thực hiện bảng tính vòng kinh và lúc rụng trứng có khả năng hỗ trợ trong việc lập kế hoạch có thai hay tránh thai.

Vòng kinh là thời gian từ ngày đầu tiên của kinh nguyệt tới ngày trước lúc bắt đầu kinh nguyệt tiếp theo. Thông thường, những ngày kinh nguyệt cải thiện tầm từ 28 tới 32 ngày, song có thể dao động từ 23 đến 35 ngày căn cứ theo đến thể trạng của mỗi đối tượng.

Khi rụng trứng diễn ra giữa những ngày kinh nguyệt, hay tiếp diễn khoảng chừng giữa ngày thứ 11 và trang bị 21 đặc tính từ ngày đầu tiên của chu kỳ trước đó. Đây là thời điểm mà một trứng to lên từ buồng trứng và được giải phóng chảy dứt điểm buồng trứng sẵn sàng để thụ thai. Thời gian trứng rụng luôn là khi đảm bảo nhất để thụ tinh xảy ra, cho nên vấn đề theo dõi và hiểu về thời điểm rụng trứng có thể hỗ trợ trong vấn đề lập kế hoạch mang bầu hoặc tránh thai.

Hệ cơ quan sinh sản của bạn gái

Để hiểu rõ về sự biến đổi trong chu trình kinh nguyệt, trước tiên bạn cần phải hiểu rõ hoạt động của hệ sinh sản nữ. Hệ sinh sản này gồm các người sau:

Tử cung: tử cung là khu vực nơi thuận lợi giúp giai đoạn hợp tử và là nơi nuôi dưỡng đứa bé trong suốt thai kỳ. Lớp niêm mạc tử cung, thường còn được gọi là nội mạc tử cung, dày đến theo chu kỳ hàng tháng để chuẩn gập phải cho việc trứng mang thai và sản xuất môi trường giúp việc tiến triển đứa con. 1 điều kỳ diệu mà ít người biết là trước lúc có bầu, tử cung chỉ có kích thước thí dụ một quả cam bé. Tuy vậy, trong thời kỳ cuối của thai kỳ, tử cung có khả năng lớn gấp tới 5 lần so sở hữu kích thước ban đầu.

Buồng trứng: mỗi phụ nữ có hai buồng trứng bé gọn, hình quả hạch, nằm hai bên của tử cung và là nơi lưu trữ trứng. Mỗi chị em phụ nữ được xuất

hiện sở hữu khoảng chừng một tới 2 triệu tế bào trứng, con số này không tăng thêm trong suốt đời. Tuy nhiên, chỉ có chừng khoảng 400 tế bào trứng được giải phóng trong suốt độ tuổi sinh sản của bạn nữ. Phần lớn những tế bào trứng còn lại sẽ bị hấp thụ lại vào cơ thể, vì thế lúc đến độ tuổi tắt kinh, mỗi bạn gái trung bình chỉ còn chừng khoảng 1000 tế bào trứng.

Ống dẫn trứng: mỗi ống dẫn trứng tương ứng với 1 buồng trứng ở mỗi bên của tử cung, chúng chịu trách nhiệm đưa trứng sau thời điểm phóng thích đến tử cung.

Cổ tử cung: cổ tử cung là phần mở xuất từ tử cung và nối ngay lập tức mang cô bé.

Âm đạo: là con đường kết nối từ tử cung ra ngoài cơ thể.

Bảng đặc tính chu kỳ kinh nguyệt và thời điểm rụng trứng

Chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài tầm 28 ngày, mặc dù vậy, độ dài này có thể biến đổi trong phạm vi từ 23 đến 32 ngày. Ngày trước tiên của những ngày kinh nguyệt, được phát hiện thông qua việc bắt gặp máu bộ phận sinh dục, thường được coi là điểm khởi đầu của 1 chu kỳ mới. Phần lớn bạn nữ có vòng kinh thường xuyên, tức là mỗi chu kỳ của họ cải thiện trong một khoảng lúc gần như như là nhau.



Một số chị em phụ nữ có khả năng trải qua sự biến đổi về độ dài chu kỳ kinh nguyệt, điều đó cũng là điều hoàn toàn bình luận. Tuy vậy, nếu vòng

kinh cải thiện hơn 1 tuần trong nhiều tháng hay giả dụ có sự biến mất chu kỳ, bạn cần tới phòng khám để được xét nghiệm và vận dụng ý kiến của những chuyên gia về sức khỏe sinh sản để nhận được sự hỗ trợ sớm.

Với bạn gái có tính mệnh bình thường, vòng kinh thường cải thiện từ 28 đến 32 ngày. Tuy nhiên, có những trường hợp nhiễm phải kinh thưa, thời điểm mà chu kỳ kinh nguyệt kéo dài hơn 35 ngày, có khi còn một vài bạn nữ chỉ có 3 - 4 chu kỳ kinh trong 1 năm.

Việc đặc tính toán chu kỳ kinh thưa thường khó khăn bởi lúc trứng rụng khó xác định.

Do đó, phương pháp tính vòng kinh chỉ áp dụng trong trường hợp có chu kỳ kinh đều.

Để đặc tính toán những ngày kinh nguyệt, cần phải theo dõi trong chừng khoảng 3 - 4 tháng để ghi nhận số ngày mà chu kỳ trở lại. Ví như số ngày của chu kỳ không biến đổi nhiều lần thì kết quả sẽ chính xác hơn.

Phương pháp đặc điểm chu kỳ kinh nguyệt cụ thể như là sau:

- Ngày bắt đầu của chu kỳ là ngày thứ nhất bắt gặp kinh nguyệt.
- Thời gian hành kinh kéo dài tầm 1 tuần.
- Ngày thiết bị 14 - 15 nói từ ngày bắt đầu hành kinh là lúc dự kiến trứng rụng. Đối với bạn nữ muốn có thai, cần sinh hoạt lên tầm ngày đồ vật 12-16 quanh khi rụng trứng do đây là thời gian dễ mang thai nhất.
- Ví như trứng không được mang thai, nó sẽ mắc phải thoái hóa và niêm mạc tử cung sẽ bắt đầu bong tróc để chuẩn mắc phải giúp chu kỳ kinh nguyệt mới.
- Những thời kỳ trong những ngày kinh nguyệt tương ứng với sự đổi thay của những hormone trong cơ thể.
- Những ngày kinh nguyệt và ngày rụng trứng có mối liên hệ mật thiết. Giả dụ những ngày kinh nguyệt của đàn bà thường xuyên, vấn đề đặc tính toán ngày rụng trứng cũng trở cần thiết đơn giản hơn nhiều.
- Để đặc tính ngày rụng trứng dựa trên chu kỳ kinh nguyệt, trước tiên cần phải theo dõi độ dài của những ngày kinh nguyệt. Ngày rụng trứng được đặc tính theo công thức sau: uống ngày cuối cùng của vòng kinh và trừ đi 14 ngày.

Đó là cụ thể:

Nếu vòng kinh cải thiện 28 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày đồ vật 14 ($28 - 14 = 14$).

Nếu chu kỳ kinh nguyệt kéo dài 32 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày vật dụng 18 ($32 - 14 = 18$).

Công thức này khá chuẩn xác với các chị em có chu kỳ kinh thường xuyên. Tuy nhiên, nếu chu kỳ kinh biến đổi 1 biện pháp đột ngột hay lớn hơn một ít, con gái nên theo dõi thêm để xác định lúc rụng trứng. Việc này quan trọng cho bạn áp dụng biện pháp tránh thai hoặc nâng cao xác suất mang bầu.

Phụ nữ có thể vận dụng bảng đặc tính những ngày kinh nguyệt để quyết định tránh thai hay quyết định thụ thai theo ý muốn. Tuy nhiên, phương pháp này không giữ gìn tác dụng tốt cao trong vấn đề tránh thai.

Trong trường hợp cần phải có biện pháp ngừa thai được bảo vệ hơn, việc sử dụng bao cao su là chọn mua được lưu ý.

Bảng đặc điểm những ngày kinh nguyệt và lúc rụng trứng

Những ngày kinh nguyệt như nào là bình thường?

Chu kỳ kinh nguyệt thường được đặc tính từ ngày trước tiên bắt gặp của kinh nguyệt tới ngày bắt đầu của chu kỳ kế tiếp, luôn là trong tầm từ 28 đến 30 ngày. 1 chu kỳ ngắn, lặp lại một phương pháp đều đặn dưới 21 ngày hoặc dài hơn từ 32 đến 35 ngày cũng được xem là bình hay.

Độ dài của 1 chu kỳ luôn là từ 3 đến 5 ngày, tuy vậy cũng có khả năng cải thiện từ 2 tới 7 ngày mà vẫn được coi là chấp nhận được. Mặc dù, giả dụ đèn đỏ quá 7 đến 10 ngày, tuy vậy số lượng huyết kinh ra vô cùng ít, thì vẫn được coi là bình thường.

Có khả năng có những sự biến đổi bé giữa các chu kỳ, việc này hay được coi là bình luôn. Ví dụ, nếu chu kỳ kinh tháng trước của bạn là 28 ngày và chu kỳ kinh tháng sau lại là 30 ngày, thì điều này vẫn nằm trong phạm vi bình luôn. Lắm lúc, bởi lo lắng hay bệnh tật, chu kỳ kinh nguyệt ở đàn bà có thể gặp phải trì hoãn và không nên quá lo lắng ví như bạn mắc phải lỡ 1 chu kỳ. Tuy vậy, bạn cần thăm chuyên gia nếu bạn thường xuyên mắc phải những mất cân bằng chu kỳ kéo dài hơn 40 ngày hay lâu hơn mà không có bầu.

Những ngày kinh nguyệt như nào là bất thường?

Vòng kinh ở mỗi cơ thể con gái là khác nhau. Trong một số trường hợp, thời gian xuất kinh chỉ kéo dài từ hai đến ba ngày, trong lúc tại những người bệnh không giống có khả năng cải thiện tới bảy, tám ngày hoặc có khi còn là lâu hơn. Thời điểm gặp những triệu chứng bất thường như là vậy, bạn cần đến trung tâm y tế để được thăm khám, phát hiện căn nguyên và nhận chữa sớm.

Hiện tượng rong kinh, lúc kinh rất nhiều lần và kéo dài hơn bảy ngày, được xem là bất hay, cảnh báo tính mệnh hệ sinh sản. Rong máu là tình trạng xuất máu kéo dài hơn bảy ngày song không tuân theo chu kỳ. Trường hợp rong kinh cải thiện hơn 15 ngày, nó có khả năng trở nên rong huyết và được gọi là rong kinh - Rong máu, một rắc rối có khả năng tạo ra các ảnh hưởng lớn đến tính mệnh. Vì vậy, thời điểm nhận ra những biểu hiện này, con gái cần tới bệnh viện để xác định nguyên do và nhận chữa kịp thời.

Cường kinh là mức độ lượng huyết kinh ra rất nhiều lần và cải thiện rất nhiều lần ngày, tạo ra mất huyết nhiều lần và có thể tác động tới sức khỏe của con gái. Trái lại, thiếu kinh là tình trạng mà số lượng máu kinh xuất ít và không kéo dài, luôn chỉ kéo dài trong 1-2 ngày.

Hy vọng nội dung bài viết đã từng cho bạn hiểu rõ hơn về hệ bộ phận sinh sản tại chị em và bảng đặc điểm vòng kinh và lúc trứng rụng. Từ đó có thể lập kế hoạch giúp đỡ tính mệnh sinh sản của chính mình hiệu quả nhất.

Bạn có biết:

- <https://sapco.com.vn/userfiles/files/55629394.pdf>
- <https://gialai.gov.vn/Lists/PhanAnhKienNghii/Attachments/171/55630194.pdf>
- <https://www.meiyang.tw/files/upload/files/55630032.pdf>
- <http://mamnontienyen.hoaiduc.edu.vn/ckfinder/userfiles/files/55629745.pdf>
- <https://www.tamada.co.jp/vn2/upload/files/news/55632003.pdf>
- <https://vtm.pro.vn/lib/ckfinder/files/55630164.pdf>