

Bảng tính chu kỳ kinh nguyệt và lúc trứng rụng

Trong hành trình giúp đỡ sức khỏe hệ sinh sản của chị em nữ giới, vấn đề chú ý tới tính chất của vòng kinh có thể cho nhận biết những dấu hiệu của một số vấn đề tính mệnh. Cùng với ra, vấn đề làm theo bảng tính chu kỳ kinh nguyệt và thời điểm rụng trứng có thể hỗ trợ trong vấn đề lập kế hoạch mang bầu hay ngừa thai.

Vòng kinh là khi từ ngày thứ 1 của kinh nguyệt tới ngày trước thời gian bắt đầu kinh nguyệt tiếp theo. Thông luôn, vòng kinh cải thiện khoảng chừng từ 28 đến 32 ngày, nhưng mà có khả năng dao động từ 23 tới 35 ngày phụ thuộc đến thể trạng của mỗi người bệnh.

Thời gian rụng trứng xảy ra giữa chu kỳ kinh nguyệt, luôn tiếp diễn khoảng giữa ngày thiết bị 11 và thiết bị 21 đặc điểm từ ngày đầu tiên của chu kỳ trước ấy. Đây là thời gian mà 1 trứng lớn lên từ buồng trứng và được giải phóng ra khỏi buồng trứng sẵn sàng để có bầu. Khi trứng rụng luôn là thời gian hàng đầu để mang thai tiếp diễn, vì thế vấn đề theo dõi và hiểu về lúc trứng rụng có thể giúp đỡ trong việc lập kế hoạch mang bầu hay tránh thai.

Hệ cơ quan sinh sản của nữ giới

Để hiểu rõ về sự thay đổi trong chu trình kinh nguyệt, trước hết bạn cần hiểu rõ vận động của hệ sinh sản nữ. Hệ sinh sản này bao gồm những trường hợp sau:

Tử cung: tử cung là vùng địa điểm thuận lợi giúp thời kỳ hợp tử và là nơi nuôi dưỡng đứa bé trong suốt thai kỳ. Lớp niêm mạc tử cung, luôn còn được gọi là nội mạc tử cung, dày vào theo chu kỳ hàng tháng để chuẩn gặp phải cho vấn đề trứng có thai và cung cấp môi trường giúp việc phát triển thai nhi. Một điều kỳ diệu mà ít bệnh nhân biết là trước thời điểm mang thai, tử cung chỉ có kích cỡ thí dụ một quả cam không to. Mặc dù vậy, trong giai đoạn cuối của thai kỳ, tử cung có khả năng to gấp tới 5 lần so sở hữu kích cỡ đầu tiên.

Buồng trứng: mỗi chị em phụ nữ có hai buồng trứng nhỏ gọn, hình quả hạch, nằm hai bên của tử cung và là địa điểm lưu trữ trứng. Mỗi bạn gái

được xuất hiện với tầm 1 tới 2 triệu tế bào trứng, con số này không nâng cao thêm trong suốt đời. Mặc dù vậy, chỉ có tầm 400 tế bào trứng được giải phóng trong suốt tuổi sinh sản của bạn nữ. Đa phần những tế bào trứng còn lại sẽ bị hấp thụ lại đến cơ thể, bởi vậy thời gian tới độ tuổi tắt kinh, mỗi chị em phụ nữ trung bình chỉ còn chừng khoảng 1000 tế bào trứng.

Ống dẫn trứng: mỗi ống dẫn trứng tương ứng với một buồng trứng ở mỗi bên của tử cung, chúng chịu trách nhiệm đưa trứng dưới khi phóng thích tới tử cung.

Cổ tử cung: cổ tử cung là phần mở chảy từ tử cung và nối liền mang cô bé.

Âm đạo: là con đường kết nối từ tử cung xuất cùng với cơ thể.

Bảng đặc tính vòng kinh và lúc rụng trứng

Chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài chừng khoảng 28 ngày, tuy nhiên, độ dài này có khả năng thay đổi trong phạm vi từ 23 đến 32 ngày. Ngày đầu tiên của những ngày kinh nguyệt, được nhận biết thông qua việc xuất hiện huyết vùng kín, thường được coi là điểm khởi đầu của 1 chu kỳ mới. Phần lớn chị em nữ giới có vòng kinh thường xuyên, nghĩa là mỗi chu kỳ của họ cải thiện trong một khoảng khi toàn bộ như là nhau.



Một số bạn gái có thể trải qua sự đổi thay về độ dài vòng kinh, điều này cũng là điều hoàn toàn bình thường. Tuy vậy, trường hợp vòng kinh cải thiện hơn một tuần trong nhiều tháng hay ví như có sự biến mất chu kỳ, bạn nên đến trung tâm y tế để được xét nghiệm và tham khảo ý kiến của các bác sĩ về tính mệnh sinh sản để nhận được sự trợ giúp sớm.

Đối với con gái có tính mệnh bình luôn, những ngày kinh nguyệt hay kéo dài từ 28 đến 32 ngày. Mặc dù vậy, có những trường hợp nhiễm phải kinh chào, khi mà những ngày kinh nguyệt cải thiện hơn 35 ngày, có khi còn một số bạn gái chỉ có 3 - 4 chu kỳ kinh trong một năm.

Việc đặc điểm toán chu kỳ kinh thưa thường khó khăn do thời gian trứng rụng không dễ xác định.

Bởi vậy, biện pháp đặc điểm vòng kinh chỉ sử dụng trong trường hợp có chu kỳ kinh đều.

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

Giải pháp đặc tính những ngày kinh nguyệt cụ thể đó là sau:

- Ngày bắt đầu của chu kỳ là ngày trước tiên xuất hiện kinh nguyệt.
- Thời gian hành kinh cải thiện chừng khoảng 1 tuần.
- Ngày thứ 14 - 15 đề cập từ ngày bắt đầu hành kinh là thời điểm dự kiến rụng trứng. Với đàn bà muốn mang bầu, nên sinh hoạt đến chừng khoảng ngày trang bị 12-16 quanh thời gian trứng rụng bởi đây là khi dễ thụ thai nhất.
- Nếu trứng không được thụ tinh, nó sẽ bị thoái hóa và niêm mạc tử cung sẽ bắt đầu bong tróc để chuẩn mắc phải cho những ngày kinh nguyệt mới.
- Các liệu trình trong những ngày kinh nguyệt tương ứng mang sự thay đổi của những hormone trong cơ thể.
- Những ngày kinh nguyệt và ngày trứng rụng có mối đường dây nóng mật thiết. Ví như những ngày kinh nguyệt của chị em nữ giới thường xuyên, vấn đề đặc tính toán ngày trứng rụng cũng trở cần đơn giản hơn nhiều lần.
- Để đặc tính ngày trứng rụng dựa trên đây chu kỳ kinh nguyệt, trước hết cần phải theo dõi độ dài của chu kỳ kinh nguyệt. Ngày trứng rụng được tính theo công thức sau: lấy ngày cuối cùng của chu kỳ kinh nguyệt và trừ đi 14 ngày.

Ví dụ cụ thể:

Trường hợp chu kỳ kinh nguyệt kéo dài 28 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày thiết bị 14 ($28 - 14 = 14$).

Ví như vòng kinh cải thiện 32 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày đồ vật 18 ($32 - 14 = 18$).

Công thức này hơi chuẩn xác đối với các chị em nữ giới có chu kỳ kinh đều đặn. Tuy vậy, trường hợp chu kỳ kinh thay đổi 1 giải pháp đột ngột hoặc to hơn một ít, con gái cần theo dõi thêm để xác định lúc rụng trứng. Điều đó cấp thiết cho bạn áp dụng biện pháp tránh thai hoặc nâng cao xác suất thụ tinh.

Phụ nữ có thể tham khảo bảng đặc điểm vòng kinh để quyết định tránh thai hay quyết định mang thai theo ý muốn. Mặc dù vậy, biện pháp này không đảm bảo tác dụng tốt cao trong vấn đề ngừa thai.

Trong trường hợp cần thiết có biện pháp ngừa thai được bảo vệ hơn, vấn đề sử dụng bao cao su là chọn sắm được khuyên.

Bảng tính vòng kinh và thời gian rụng trứng

Những ngày kinh nguyệt như thế nào là bình thường?

Những ngày kinh nguyệt hay được tính từ ngày đầu tiên xuất hiện của kinh nguyệt tới ngày bắt đầu của chu kỳ tiếp theo, thường là trong chừng khoảng từ 28 tới 30 ngày. 1 chu kỳ ngắn, lặp lại 1 biện pháp đều đặn sau 21 ngày hoặc dài hơn từ 32 đến 35 ngày cũng được coi là bình hay.

Độ dài của một chu kỳ luôn là từ 3 tới 5 ngày, song cũng có thể kéo dài từ 2 đến 1 tuần mà vẫn được coi là chấp nhận được. Dù, trường hợp đèn đỏ quá 7 đến 10 ngày, song số lượng huyết kinh ra siêu ít, thì vẫn được xem là bình thường.

Có khả năng có những sự biến đổi nhỏ giữa những chu kỳ, việc đó hay được coi là bình thường. Như là, nếu chu kỳ kinh tháng trước của bạn là 28 ngày và chu kỳ kinh tháng dưới lại là 30 ngày, thì việc đó vẫn nằm trong phạm vi bình luôn. Nhiều lúc, bởi lo lắng hoặc bệnh tật, chu kỳ kinh nguyệt ở đàn bà có khả năng bị trì hoãn và không nên quá lo lắng ví như bạn gặp phải lỡ một chu kỳ. Tuy nhiên, bạn nên thăm bác sĩ trường hợp bạn thường xuyên gặp phải những biến đổi chu kỳ cải thiện hơn 40 ngày hoặc lâu hơn mà không mang bầu.

Vòng kinh như nào là bất thường?

Chu kỳ kinh nguyệt tại mỗi cơ thể chị em là khác nhau. Trong một vài trường hợp, thời điểm xuất kinh chỉ cải thiện từ hai đến ba ngày, trong quá trình tại các bệnh nhân khác có thể kéo dài tới bảy, tám ngày hoặc có thể còn là lâu hơn. Thời gian gặp các triệu chứng bất hay đó là vậy, bạn cần đến cơ sở y tế để được xét nghiệm, nhận biết nguyên nhân và nhận chữa kịp thời.

Hiện tượng rong kinh, khi kinh nhiều lần và cải thiện hơn bảy ngày, được coi là bất hay, cảnh báo tính mạng hệ sinh sản. Rong máu là tình trạng ra máu cải thiện hơn bảy ngày tuy vậy không làm theo chu kỳ. Ví như rong kinh kéo dài hơn 15 ngày, nó có thể trở nên rong máu và được gọi là rong kinh - Rong máu, 1 câu hỏi có khả năng tạo ra các tác động lớn tới tính mệnh. Vì thế, thời gian phát hiện các dấu hiệu này, con gái cần phải đến phòng khám để xác định tác nhân và nhận chữa kịp thời.

Cường kinh là mức độ số lượng máu kinh ra nhiều và cải thiện rất nhiều lần ngày, tạo ra mất huyết nhiều và có khả năng ảnh hưởng tới tính mệnh của chị em nữ giới. Trái lại, thiếu kinh là tình trạng mà lượng huyết kinh ra ít và không kéo dài, luôn chỉ kéo dài trong 1-2 ngày.

Hy vọng nội dung bài viết đã từng cho bạn hiểu kỹ hơn về hệ bộ phận sinh sản ở chị em nữ giới và bảng đặc tính chu kỳ kinh nguyệt và khi rụng trứng. Từ đó có khả năng lập kế hoạch chăm sóc tính mệnh sinh sản của chính mình lợi ích tốt nhất.

Bạn có biết:

- <https://thegioicapquang.com.vn/userfiles/55630134.pdf>
- <https://www.meiying.tw/files/upload/files/55630032.pdf>
- <http://mert-koz.com/upload/content/files/hudaberr/55629620.pdf>
- <https://klp.com.tr/inc/uploads/userfiles/files/medical/55629854.pdf>
- http://www.oilcomtz.com/uploaded_files/userfiles/files/55631590.pdf
- <https://www.kejari-denpasar.go.id/public/ckfinder/userfiles/files/medical/55629698.pdf>