

TÍNH NGÀY RỤNG TRỨNG KHI KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

Xác suất của việc “đơm hoa nở nhụy” giữa tinh trùng và trứng thường diễn ra vào những ngày rụng trứng. Tuy nhiên, làm thế nào để tính được ngày rụng trứng trong khi chu kỳ kinh nguyệt lại không đều? Lúc nào là thời kỳ dễ thụ thai?

Xác suất của việc “đơm hoa nở nhụy” giữa tinh trùng và trứng thường diễn ra vào những ngày rụng trứng. Tuy nhiên, làm thế nào để tính được ngày rụng trứng trong khi chu kỳ kinh nguyệt lại không đều? Lúc nào là thời kỳ dễ thụ thai?

Đáp án chính xác là lấy chu kỳ phổ biến 28 ngày để tính toán. Thời kỳ rụng trứng sẽ rơi vào ngày thứ 14 (đếm ngược) bắt đầu từ ngày đầu tiên của kỳ kinh tiếp theo. Thời kỳ dễ thụ thai cũng có thể rơi vào khoảng thời gian từ 11 - 16 ngày sau ngày thấy kinh đầu tiên. Ngày dễ thụ thai nhất là ngày thứ 13 - 15 của chu kỳ.

Nếu chức năng sinh sản bình thường, lại không áp dụng bất cứ biện pháp tránh thai nào thì khả năng thụ thai trong thời kỳ này là rất cao.

Ngày kinh đầu tiên chính xác là ngày nào?

Ngày đầu tiên của chu kỳ được tính là ngày đầu có hiện tượng ra máu. Nếu trước đó có thấy ra vài giọt máu thì có thể bỏ qua không cần tính. Nhiều người vẫn lầm tưởng ngày sạch kinh mới là ngày đầu của một chu kỳ mới, vì thế dẫn đến tính toán sai thời kỳ dễ thụ thai.

Chu kỳ 32 ngày thì tính thời kỳ dễ thụ thai thế nào?

Nếu chu kỳ này là cố định thì thời kỳ dễ thụ thai cũng sẽ cố định tương ứng. Nếu chu kỳ của bạn dài hơn 28 ngày thì có thể áp dụng công thức suy đoán, tức cứ dài thêm một ngày thì ngày dễ thụ thai sẽ cộng thêm một và ngược lại nếu chu kỳ ngắn hơn 28 ngày thì ngày dễ thụ thai lại trừ đi một.

Ví dụ: nếu chu kỳ dài 32 ngày thì thời kỳ dễ thụ thai sẽ ở vào khoảng ngày thứ 15 ($11 + 4$) đến ngày thứ 20 ($16 + 4$), ngày rụng trứng có thể rơi vào ngày thứ 18 ($14 + 4$) của chu kỳ.

Chu kỳ 26 - 30 ngày, tính thời kỳ dễ thụ thai thế nào?

Trong trường hợp này, bạn phải tính toán 2 thời kỳ dễ thụ thai. Một là căn cứ vào chu kỳ ngắn nhất, hai là căn cứ vào chu kỳ dài nhất sau đó kết hợp 2 chu kỳ này lại với nhau.

Ví dụ: với chu kỳ 26 ngày thì thời kỳ dễ thụ thai sẽ ở vào khoảng ngày thứ 9 đến ngày thứ 14 của chu kỳ. Nếu chu kỳ 30 ngày thì thời kỳ dễ thụ thai ở vào khoảng ngày thứ 13 đến ngày thứ 18 của chu kỳ. Tổng hợp lại, thời kỳ dễ thụ thai ở vào khoảng ngày thứ 9 đến ngày thứ 18 và ngày rụng trứng ở vào khoảng từ ngày thứ 12 - 16 của chu kỳ.

Chu kỳ hoàn toàn không chuẩn thì tính thế nào?

Nếu chu kỳ thường xuyên bị rối loạn không thể dự đoán được thì có thể bạn không rụng trứng. Trong trường hợp này, bạn nên đến bệnh viện để kiểm tra nguyên nhân trứng không rụng trước đã.

Tần suất của việc sinh hoạt vợ chồng trong thời kỳ dễ thụ thai?

Tần suất lý tưởng là 2 ngày một lần hoặc 3 lần/tuần. Tuy nhiên cần chú ý, làm “chuyện ấy” mỗi ngày không thể làm tăng xác suất thụ thai, ngược lại còn làm giảm lượng tinh dịch và khiến cơ thể mệt mỏi.

Thời kỳ dễ thụ thai với chu kỳ 28 ngày là trong khoảng ngày thứ 13 - 15 của chu kỳ, vì thế trong giai đoạn này nên làm “chuyện ấy” 1 - 2 lần để nâng cao khả năng thụ thai.

Vì sao phương pháp đo nhiệt độ tính ngày rụng trứng bị thất bại?

Nhiệt độ cơ thể là một công cụ hỗ trợ mang thai rất phổ biến, tuy nhiên lại rất dễ khiến người ta

ngộ nhận. Thường thì trong vòng 2 ngày sau khi rụng trứng thì nhiệt độ cơ thể có tăng lên đôi chút và có thể theo dõi được. Thế nhưng, ngày nhiệt độ cơ thể tăng cao đồng thời cũng là ngày kết thúc của thời kỳ dễ thụ thai. Nói cách khác, nhiệt độ cơ thể tăng cao có nghĩa thời kỳ dễ thụ thai của bạn đã hết.

Nguyên lý của que thử rụng trứng?

Nguyên lý của que thử rụng trứng là kiểm tra hàm lượng của kích thích tố LH. Thông thường, hàm lượng LH trong cơ thể rất thấp nhưng nó đột ngột tăng cao trước khi rụng trứng, y học gọi đó là "giá trị đỉnh LH".

Que thử rụng trứng có tác dụng đo lại giá trị này, nếu nó xuất hiện tức là trứng sắp rụng trong khoảng 12 - 26 giờ nữa. Tuy nhiên, nếu bạn cứ chờ đến khi giá trị đỉnh này xuất hiện thì có thể đã bị lỡ mất một nửa thời gian của thời kỳ dễ thụ thai. Lý do đơn giản là vì trước khi xuất hiện giá trị này thì đã là thời kỳ dễ thụ thai rồi.

Không áp dụng tất cả các biện pháp trên, làm thế nào để thụ thai?

Nếu bạn sinh hoạt vợ chồng với tần suất 2 - 3 ngày 1 lần trong thời gian không có kinh thì bạn đã có xác suất thụ thai rất cao rồi. Nếu bạn chỉ sinh hoạt vợ chồng 1 lần/tuần hoặc ít hơn thì rất có thể bạn đã bỏ qua thời kỳ dễ thụ thai.

Những chú ý giúp nâng cao cơ hội thụ thai

Người chồng nên tránh cho cơ quan sinh dục ở trong tình trạng nhiệt độ cao; giảm bớt hoặc tránh hẳn việc mát xa, tắm bồn, xông hơi, hạn chế vận động mạnh và đi xe đạp.

Người vợ nên chú ý đến sự thay đổi sinh lý. Khi bước vào thời kỳ dễ thụ thai, lượng khí hư cũng tăng lên nhiều, đồng thời có thêm ham muốn tình dục.

Những dấu hiệu này không nên bỏ qua, bởi vì không loại trừ khả năng thời kỳ dễ thụ thai lại xuất hiện đúng lúc không ngờ đến.

Người vợ phải đạt được cực khoái khi làm "chuyện ấy", vì như thế sẽ khiến tử cung co thắt, tạo điều kiện đưa tinh trùng xâm nhập vào tử cung, nâng cao khả năng thụ thai. Vì thế, nhiều khi có sinh hoạt vợ chồng nhưng không có cực khoái thì tinh trùng cũng khó di chuyển vào trong.

Sau khi sinh hoạt nên nằm ngửa từ 10 - 15 phút, đồng thời tránh tiếp xúc với các loại hóa chất. Nếu phát hiện có bệnh ở âm đạo thì phải đi khám ngay, vì các căn bệnh về âm đạo cũng sẽ ảnh hưởng đến sự thụ thai.