

BIẾT CÓ THAI SỚM BẰNG ĐO NHIỆT ĐỘ

Nếu đến kỳ mà không hành kinh, thân nhiệt tăng 0,3-0,5 độ C kéo dài quá 16 ngày (kể từ ngày rụng trứng) thì có thể coi đó là tín hiệu sớm nhất báo đã thụ thai.

Kinh nguyệt quá kỳ, buồn nôn, thay đổi trong ăn uống; chạm vào đầu vú thấy đau, đầu vú và núm vú thâm lại, số lần đi tiểu tăng... là những dấu hiệu sớm của việc mang thai, nhưng không chắc chắn. Có khi những triệu chứng ấy xuất hiện muộn, và chuyện kinh nguyệt đến sớm hay đến muộn cũng là bình thường.

(Ảnh: imagesource)

Tín hiệu sớm nhất báo hiệu đã có thai là: Nhiệt độ cơ thể cao hơn nhiệt độ gốc kéo dài trên 16 ngày mà không giảm xuống. Nhiệt độ gốc đo được khi mới ngủ dậy sau giấc ngủ tương đối dài (ít nhất là 6 tiếng đồng hồ), chưa làm bất cứ một hoạt động gì (bao gồm dậy khỏi giường, nói chuyện, đi đại tiểu tiện, vẫy nhiệt kế để đưa cột thủy ngân xuống).

Nhiệt độ gốc của phụ nữ trưởng thành thay đổi theo chu kỳ buồng trứng. Hằng tháng, thường có một noãn nào thành thực, nở ra trứng. Lớp vỏ còn lại bên ngoài biến thành hoàng thể, tiết ra chất kích tố thai (progesteron). Chất này ảnh hưởng đến trung tâm điều nhiệt cơ thể và quá trình tản nhiệt của vùng hạ đồi, làm nhiệt độ gốc của tăng 0,3-0,5 độ C.

Để nhận biết sớm việc rụng trứng và mang thai, những phụ nữ có chức năng buồng trứng bình thường cần đo nhiệt độ gốc hằng ngày. Đường nối liền nhiệt độ gốc sẽ có hình pha đôi, tức là trước khi rụng trứng thì thấp, sau khi rụng trứng thì tăng và giữ ở mức cao hơn trung bình.

Nếu trứng rụng không được thụ thai thì sau 9-10 ngày, hoàng thể bắt đầu co lại, lượng tiết oestrogen và progesteron giảm. Thời gian tồn tại của hoàng thể nói chung là 12-16 ngày, trung bình là 14 ngày. Đến khi chức năng của hoàng thể hoàn toàn suy thoái, nhiệt độ gốc sẽ tụt xuống ở thời điểm trước khi hành kinh 1-2 ngày hoặc vào ngày kinh đầu tiên.

Nếu trứng được thụ tinh, nó sẽ di chuyển từ vòi trứng về tử cung, sau 7-8 ngày sẽ biến thành "phôi bào" cắm vào nội mạc tử cung, tiết ra một chất kích tố làm cho hoàng thể kéo dài tuổi thọ, tiếp tục tiết ra oestrogen và progesteron. Nhiệt độ gốc của cơ thể do đó sẽ không hạ xuống.

Vì vậy, cho dù không thấy có cảm giác gì khác thường nhưng nếu thấy đến kỳ mà không hành kinh, nhiệt độ gốc của cơ thể ở mức 36,8-37,1 độ C kéo dài quá 16 ngày - tức quá kỳ hạn tuổi thọ dài nhất của hoàng thể - thì có thể coi đấy là tín hiệu sớm nhất báo đã thụ thai. Nếu nhiệt độ cao kéo dài trên 3 tuần lễ thì dù không thử nước tiểu cũng khẳng định được là đã thụ thai.

