

## نشانه های و محاسبه زمان دقیق تخمک گذاری

اگر شما در حال آماده شدن برای تشکیل خانواده هستید و در حال یادگیری بیشتر در مورد باروری هستید، باید با تخمک گذاری آشنا شوید. زمان دقیقی که تخمک گذاری اتفاق می افتد برای هر زن متفاوت است، اما خوشبختانه روش‌هایی برای شناسایی نشانه‌های تخمک گذاری و تنظیم رابطه جنسی وقت آن به منظور افزایش فرصت باروری وجود دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، تخمک گذاری (Ovulation) در واقع قسمتی از چرخه قاعدگی زنان است. این عمل زمانی اتفاق می‌افتد که تخمدان زن تخمک آزاد کند. هنگامی که تخمک آزاد شده در بدن زن با اسپرم آمیخته شده و به رحم برود، باروری اتفاق می‌افتد. در ادامه این مقاله به زمان تخمک گذاری، علائم تخمک گذاری و مسائل مربوط به بارداری می‌پردازیم.

چه زمانی تخمک گذاری انجام می‌شود؟

به طور معمول چرخه قاعدگی در زنان هر ۲۸ روز است. عمل تخمک گذاری از چهاردهمین روز این چرخه آغاز می‌شود. در زمانی که طول چرخه قاعدگی آن‌ها متفاوت است، زمان تخمک گذاری نیز فرق می‌کند. چرخه قاعدگی در زنان به فاصله دو پریود گفته می‌شود که فاصله هر پریود تا پریود بعدی حدود ۲۸ روز طول می‌کشد.

به طور میانگین تخمک گذاری از اواسط چرخه قاعدگی یا ۴ روز قبل از آن اتفاق می‌افتد. همانطور که قبلاً هم اشاره شد باروری بعد از ترکیب تخمک با اسپرم رخ می‌دهد. اگر در این زمان بارداری رخ ندهد، تخمک از بین می‌رود و به صورت عادت ماهیانه از واژن زن خارج می‌شود. پریود یا عادت ماهانه در زنان با خونریزی همراه است و این همان تخمک‌های از هم پاشیده در رحم زن است.

تخمک گذاری چند روز طول می‌کشد؟

رها شدن تخمک از رحم زن همراه با ترشحات هورمون محرکه فولیکولی (FSH) اتفاق می‌افتد. وظیفه این هورمون در بدن کمک به تخمک شکل گرفته برای رشد و آزاد شدن از تخمدان است. به طور معمول رها شدن تخمک از تخمدان در روزهای ششم تا چهاردهم چرخه قاعدگی روی می‌دهد.

افزایش هورمون لوتئینه (LH) در بدن باعث می‌شود تا تخمک آزاد شده از تخمدان تحریک شود. حدود ۲۸ الی ۳۶ ساعت بعد از بیشتر شدن این هورمون تخمک گذاری انجام می‌شود.

علائم تخمک گذاری

یکی از مهم‌ترین علائم تخمک گذاری در بدن زنان تغییر ترشحات واژنی است. زمانی که این عمل انجام می‌شود، ترشحات واژن از لحاظ رنگ و نوع تغییر پیدا می‌کند. این ترشحات اکثراً به صورت شفاف بوده و کش می‌آید. بعد از انجام شدن عمل تخمک گذاری رنگ این ترشحات تیره‌تر شده و غلیظ می‌شود. دیگر علائم تخمک گذاری عبارتند از:

لکه بینی زنان در این دوران

احساس درد در ناحیه سینه

سفت شدن سینه زنان

افزایش میل جنسی در زنان

درد در ناحیه تخمدان؛ درد تخمدان در این زمان با احساس درد در یک طرف شکم ایجاد می‌شود و به آن میتل اشمرتز (Mittelschmerz) می‌گویند.

گاهی ممکن است علائم تخمک گذاری را همه زنان احساس نکنند یا همه این علائم در یک نفر به وجود نیاید.

## علائم بعد از تخمک گذاری

صورت درد خفیفی است که ممکن است یک ماه سمت چپ بدن باشد و یک ماه سمت راست بدن چون در هر ماه یک تخمدان، تخمک آزاد می کند و این درد ممکن است یک شبانه روز به طول بیانجامد و بعد خود به خود برطرف می شود.

تخمک گذاری چه زمانی رخ می دهد؟

زمان تخمک گذاری و علائم آن در همه افراد به یک شکل نیست. پریود زنان با خونریزی آغاز می شود. این آغاز را فاز فولیکولر (Menstrual cycle) می نامند. یعنی مواقعی که تخمک توانایی باروری دارد و به بلوغ رسیده است، از چهاردهمین روز چرخه قاعدگی از تخمدان رها می شود. بعد از رها شدن تخمک از تخمدان بدن مرحله لوتئال را شروع می کند.

اگر در مرحله لوتئال (Luteal phase) تخمک و اسپرم با هم ترکیب شده و برای باروری به رحم زن برود، از خونریزی ماهیانه زنان جلوگیری می شود. ولی زمانی که تخمک و اسپرم به مرحله باروری نرسند عمل کنده شدن پوشش داخلی زن یعنی عادت ماهانه رخ می دهد.

خونریزی در بیست و هشتمین روز از چرخه قاعدگی اتفاق می افتد و در این حالت چرخه جدیدی شروع می شود. در حالت کلی می توان گفت که تخمک گذاری در اواسط این چرخه روی می دهد و علائم تخمک گذاری در همه زنان به یک شکل نیست.

تخمک گذاری چند روز است؟

در هر چرخه قاعدگی ۶ تا ۷ روز امکان تخمک گذاری جود دارد؛ به این معنا که احتمال تخمک گذاری در این بازه زمانی بیشتر از روزهای دیگر است. به طور معمول در این ۶ روز عمل تخمک گذاری در زنان اتفاق می افتد و میانه این ۶ روز بالاترین درصد برای تخمک گذاری است.

احتمال تخمک گذاری بیش از یک بار در چرخه قاعدگی

برخی افراد در چرخه قاعدگی خود می توانند تخمک گذاری بیشتری را تجربه کنند. یعنی تعداد تخمک گذاری در طول این دوران می تواند بیش از یک بار باشد. در سال ۲۰۰۳ میلادی تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است که نشان می دهد برخی افراد قابلیت دو تا چند تخمک گذاری در طول دوران قاعدگی دارند.

این تحقیقات نشان داده است که حدود ۱۰ درصد از زنان در طول یک ماه حدود ۲ تخمک آزاد می کنند. اگر در این افراد هر دو تخمک بارور شوند و به رحم زن بروند، احتمال حاملگی دوقلو در آن فرد بیشتر می شود.

تخمک گذاری دردناک و بارداری

گاهی اوقات آن درد هنگام تخمک گذاری ممکن است که غیر قابل تحمل شود و ما معمولا می گوئیم درد های متیل اشمز یا همان درد های تخمک گذاری که گاهی خانم ها نیاز به مسکن پیدا می کنند، یک مسکن ساده مانند هیوسن یا استامینوفن ۵۰۰ می تواند هر هشت ساعت تا یک روز استفاده کنند و کاملا این درد برطرف می شود.

آیا امکان باروری تنها در زمان تخمک گذاری است؟

پاسخ این سوال منفی است. تخمک بعد از آزاد شدن از تخمدان زن حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت امکان باروری دارد اما اسپرم مردان در حالت عادی به مدت پنج روز امکان باروری دارد و پنج روز در مجاری تولید مثل زن باقی می ماند.

با توجه به این مطلب می توان گفت زمانی که عمل تخمک گذاری انجام می شود برقراری رابطه جنسی باعث باروری شده و یا احتمال بارداری را در زنان افزایش می دهد.

پنجره باروری به چه معنا است؟

پنج روزی که امکان بارداری در زن وجود دارد و اسپرم در مجاری تولید مثل باقی می ماند، پنجره باروری گفته می شود. اسپرم می تواند تا چند روز بعد از برقراری رابطه جنسی در لوله های فالوپ بماند تا با تخمک رها شده از تخمدان زن ترکیب شده و بارور شود. تخمک فقط ۲۴ ساعت بعد از ورود به لوله های فالوپ امکان باروری دارد و بعد از گذشت ۲۴ ساعت پنجره باروری نیز بسته می شود.

پیگیری روند تخمک گذاری

از دقیق ترین راههایی که می توان علائم تخمک گذاری و پیگیری این روند را تشخیص داد، انجام سونوگرافی است. با انجام سونوگرافی و یا آزمایش های مخصوص هورمونی می توان روند تخمک گذاری را در بدن پیگیری کرد. روش های دیگری هم برای این کار ذکر شده است که عبارتند از:

اندازه گرفتن دمای بیزال بدن (BBT) برای معین کردن چارت تخمک گذاری

استفاده از کیت‌های مخصوص (OPK)

سنجش بارداری (Fertility monitors)

در زیر هر کدام از روش‌های نام برده شده به طور کامل توضیح داده می‌شود.

اندازه گرفتن دمای بیزال بدن برای پیگیری روند تخمک گذاری

انجام این روش برای تعیین چارت تخمک گذاری به وسیله یک دماسنج است. نام این دماسنج بازال یا همان بیزال است که هر صبح دمای بدن باید در طول دوره قاعدگی اندازه گیری شود. تغییراتی که هر روز در این اندازه گیری‌ها رخ می‌دهد، باید ثبت شوند. تخمک گذاری هنگامی رخ می‌دهد که دمای بدن شما به مدت سه روز بیشتر از دمای معمولی باشد.

استفاده از کیت‌های مخصوص برای پیگیری روند تخمک گذاری

این وسیله را می‌توانید به راحتی از داروخانه‌ها تهیه کنید. با استفاده از این ابزار میزان LH یا همان هورمون لوتئینه در ادرار شما اندازه گیری می‌شود. اگر عمل تخمک گذاری در بدن شما انجام گیرد، خط کنترل کیت به صورت تیره نشان داده می‌شود.

سنجش بارداری برای پیگیری روند تخمک گذاری

ابزار این آزمایش را نیز می‌توانید از داروخانه تهیه کنید. قیمت این ابزار شاید کمی گران باشد ولی به راحتی میزان هورمون لوتئینه و استروژن را می‌توان در بدن اندازه گیری کرد. همچنین پنجره باروری در این آزمایش نیز قابل بررسی است.

تخمک گذاری در زمان پریود

این اتفاق به طور معمول ۱۲ تا ۱۶ روز قبل از آغاز عادت ماهانه در زنان روی می‌دهد. برای دانستن این کار بهتر است زمان پریودهای خود را بدانید. هنگامی که تخمک گذاری در بدن انجام می‌شود میزان هورمون LH بالا رفته و این کار باعث آزاد شدن تخمک رشد یافته در تخمدان می‌شود. تخمک آزاد شده از طریق لوله‌های فالوپ وارد تخمدان می‌شود. عمل لقاح یا ترکیب تخمک با اسپرم در زمان عبور تخمک از لوله‌های فالوپ به تخمدان صورت می‌گیرد.

پریود سه روزه و تخمک گذاری

در خانم‌هایی که پریودهای کوتاه دارند مثلاً سه روز در ماه پریود می‌شوند، ما بازم به دوره یا سیکل ماهانه آن‌ها توجه می‌کنیم، روزهای پریود ربطی به تخمک گذاری ندارد یعنی ممکن است خانمی دو روز پریود شود و یک خانمی هفت روز پریود شود اما تخمک گذاری را دارد به همان صورتی که ذکر کردم اگر چهارده روز از زمان پریود به عقب برگردیم آن روز، روز تخمک گذاری در نظر گرفته می‌شود.

محاسبه زمان تخمک گذاری

محاسبه زمان تخمک گذاری بعد از پریود به مرحله فولیکولی بستگی دارد. معمولاً این دوره ۱۲ الی ۱۶ روز طول می‌کشد. گاهی مرحله فولیکولی در برخی از زنان بیشتر از بقیه طول می‌کشد که این امر باعث نامنظم شدن عادت ماهانه می‌شود و محاسبه زمان تخمک گذاری نیز در این افراد با بقیه متفاوت است.

گاهی با این سوال رو به رو می‌شویم که تخمک گذاری چند روز است؟ برای محاسبه زمان تخمک گذاری، دوره‌های پریود شما مهم است. زمانی که پنجره باروری بسته شود، عمل تخمک گذاری نیز متوقف می‌شود و درصد باروری کاهش می‌یابد. تخمک زنان تنها ۲۴ ساعت زنده می‌ماند.

چند روز بعد از پریود تخمک گذاری انجام میشود؟

زمان تخمک گذاری بعد از پریود اینگونه محاسبه میشود که اگر ما برای یک خانم به صورت منظم سیکل‌های قاعدگی را ۲۸ روز در نظر بگیریم، معمولاً در روز چهاردهم وسط سیکل، زمان تخمک گذاری است و اگر سیکل‌ها نامنظم باشند مثلاً سیکل‌های بین بیست و یک تا سی و پنج روز، بهتر است که از زمان پریود شدنشان چهارده روز به عقب برگردند معمولاً آن روز، روز تخمک گذاری است.

قاعدگی بدون تخمک گذاری

گاهی اوقات ممکن است ما سیکل‌های بدون تخمک گذاری داشته باشیم به این معنی که پریود شویم ولی هیچ تخمکی از تخمدان‌ها در آن ماه آزاد نشود، معمولاً این مورد در تنبلی تخمدان یا در تخمدان پلی کیستیک اتفاق می‌افتد و اگر خانمی قصد بارداری دارد باید تحت نظر باشند تا از این لحاظ داروهای تخمک گذاری استفاده کنند و بارداری برایشان ایجاد شود.

## تخمک گذاری بعد از سقط جنین

بدن زنان بعد از سقط جنین نیاز به تقویت و بهبودی دارد. همچنین فرد از لحاظ روحی نیز ممکن است دچار مشکل شده باشد. در این صورت باید فرد به طور کامل از لحاظ روحی و جسمی درمان شود. برخی از زنانی که جنین خود را سقط کرده‌اند، ممکن است بعد از ۴ یا ۶ هفته پریود شوند. گاهی نیز زودتر از ۴ هفته اتفاق می‌افتد.

البته لازم به ذکر است که سقط جنین با خونریزی همراه است و نباید آن را با خونریزی عادت ماهانه اشتباه گرفت. خونریزی در عادت ماهیانه بعد از سقط جنین شدیدتر بوده و با ترشح ماده مخاطی از رحم خارج می‌شود. این ماده مخاطی به صورت لخته در خون مشاهده می‌شود.

عمل تخمک گذاری بعد از سقط جنین پس از گذشت دو هفته اتفاق می‌افتد. بعد از تمام شدن پریود شما میزان هورمون‌ها در بدنتان به حالت اولیه و عادی خود باز می‌گردد. با بازگشت هورمون‌ها به حالت عادی تخمک گذاری نیز آغاز می‌شود. علائم تخمک گذاری در این دوران نیز متفاوت از دوره‌های عادی است. در زیر علائم تخمک گذاری بعد از سقط جنین نام برده شده است؛ برای اطلاع دقیق‌تر از وضعیت خود می‌توانید به دکتر سقط جنین مراجعه کنید و مشورت‌های لازم را دریافت نمایید.

### علائم تخمک گذاری بعد از سقط جنین

اگر سقط جنین را تجربه کرده‌اید، بعد از اولین عادت ماهانه و شروع تخمک گذاری علائم زیر را در خود مشاهده می‌کنید.

بالا رفتن زمان رابطه جنسی

احساس درد در ناحیه سینه

لکه بینی در زمان تخمک گذاری

یبوست

احساس باد در شکم

شکم درد

ترشحات غلیظ

بالا رفتن دمای بدن

البته گاهی نیز ممکن است بدون قاعدگی عمل تخمک گذاری در بدن شما انجام شود.

### تخمک گذاری و بارداری

بارداری بعد از عمل تخمک گذاری انجام می‌گیرد. با ترکیب تخمک و اسپرم و حرکت آن به رحم، زن باردار می‌شود. تخمک گذاری بعد از زایمان ممکن است دیرتر شروع شود. علائم تخمک گذاری در این دوران نیز متفاوت است. گفته شده است که تغذیه نوزاد از شیر مادر و مکیدن سینه مادر باعث تحریک هورمون پرولاکتین می‌شود. تحریک این هورمون باعث می‌شود تا زمان تخمک گذاری و پریود تغییر پیدا کند.

افرادی که بعد از گذشت ۶ ماه از زایمان خود، پریود می‌شوند باید از بارداری مجدد خود جلوگیری کنند. ممکن است باروری بعد از گذشت ۶ ماه از زایمان صدماتی برای مادر به دنبال داشته باشد. همچنین این عمل باعث محرومیت نوزاد از شیر مادر می‌شود. پس بارداری مجدد در این دوره هم برای مادر و هم برای نوزاد و جنین خطراتی به همراه دارد که باید از آن‌ها جلوگیری شود.

محاسبه زمان تخمک گذاری برای دختر دار شدن

پزشکان برای افرادی که می‌خواهند صاحب فرزند دختر بشوند توصیه می‌کنند تا ۱۷ روز قبل از شروع پریود بعدی زن، رابطه جنسی برقرار شود. البته این در زمانی صادق است که چرخه قاعدگی زنان به طور منظم باشد. محاسبه دقیق این دوران به طور دقیق امکان پذیر نیست ولی می‌توان آن را به طور تقریبی محاسبه کرد.

بعد از مشاهده علائم تخمک گذاری و اطمینان از بارداری خود باید تغذیه مناسبی داشته باشید که توصیه می‌شود برای این کار حتماً از متخصص آنلاین تغذیه مشاوره بگیرید. اگر می‌خواهید صاحب فرزند دختر شوید باید ۳ ماه قبل از بارداری لاینات زیادی مصرف کنید. قبل از برقراری رابطه جنسی واژن خود را اسیدی کنید. برای این کار از سرنگ بدون سوزن و سرکه استفاده کنید. خوردن ترشیجات بیشتر نیز امکان بارداری جنین دختر را افزایش می‌دهد. البته باز هم ممکن است با انجام این کارها و تغذیه مخصوص صاحب فرزند پسر شوید.

علائم تخمک گذاری در همه افراد به یک صورت نیست و گاهی نیز همه علائم در یک فرد مشاهده نمی‌شود. محاسبه زمان تخمک گذاری توسط خود فرد کار سختی است. برای این کار می‌توان از کیت‌های مخصوص استفاده کرد. اگر بر روی این کیت ۲ خط قرمز مشاهده کردید به این معنا است که بدن شما بعد از ۳۶ تا ۴۸ ساعت بعد تخمک گذاری می‌کند. مشاهده تصاویر تخمک گذاری و نوع استفاده از این کیت‌ها شما را در این زمینه راهنمایی می‌کند.

محاسبه روز تخمک گذاری در سیکل نامنظم

گاهی قاعدگی در زنان به صورت نامنظم صورت می‌گیرد. علت این امر عدم تخمک گذاری است. گاهی نیز علائم تخمک گذاری در فرد دیده می‌شود ولی پیروی او به صورت نامنظم است که علت می‌تواند بهم خوردن تعادل در تولید هورمون‌ها باشد. برای جلوگیری از این کار بهتر است ورزش کنید. همچنین استفاده از رژیم غذایی مناسب، از بین بردن اضطراب و استرس و عدم استفاده از قرص‌های ضد بارداری نیز برای منظم کردن چرخه قاعدگی دخیل هستند.

منبع: پذیرش ۲۴