

Bảng đặc điểm chu kỳ kinh nguyệt và khi trứng rụng

Trong hành trình chăm sóc tính mạng hệ sinh sản của bạn gái, vấn đề lưu ý đến tính chất của những ngày kinh nguyệt có thể cho nhận biết những dấu hiệu của một vài vấn đề tính mệnh. Bên cạnh chảy, việc thực hiện bảng đặc tính chu kỳ kinh nguyệt và thời gian rụng trứng có thể hỗ trợ trong việc lập kế hoạch có thai hoặc tránh thai.

Những ngày kinh nguyệt là khi từ ngày trước tiên của kinh nguyệt tới ngày trước thời gian bắt đầu kinh nguyệt kế tiếp. Thông hay, những ngày kinh nguyệt cải thiện khoảng từ 28 đến 32 ngày, song có thể dao động từ 23 tới 35 ngày tùy thuộc vào thể trạng của mỗi bệnh nhân.

Thời điểm trứng rụng tiếp diễn giữa những ngày kinh nguyệt, thường xảy ra khoảng giữa ngày thiết bị 11 và đồ vật 21 tính từ ngày thứ nhất của chu kỳ trước đó. Đây là khi mà một trứng lớn lên từ buồng trứng và được giải phóng xuất khỏi buồng trứng sẵn sàng để thụ thai. Thời gian trứng rụng thường là thời gian hàng đầu để có bầu xảy ra, vì vậy vấn đề theo dõi và hiểu về lúc trứng rụng có khả năng hỗ trợ trong vấn đề lập kế hoạch có bầu hoặc tránh thai.

Hệ bộ phận sinh sản của bạn gái

Để hiểu rõ về sự đổi thay trong chu trình kinh nguyệt, đầu tiên bạn cần thiết hiểu rõ hoạt động của hệ sinh sản nữ. Hệ sinh sản này gồm có những tình huống sau:

Tử cung: tử cung là khu vực địa điểm thuận lợi cho thời kỳ hợp tử và là nơi nuôi dưỡng đứa bé trong suốt thai kỳ. Lớp niêm mạc tử cung, hay còn được gọi là nội mạc tử cung, dày đến theo chu kỳ hàng tháng để chuẩn mắc phải giúp việc trứng mang thai và chế tạo môi trường giúp việc tiến triển thai nhi. 1 điều kỳ diệu mà ít người biết là trước khi mang bầu, tử cung chỉ có kích cỡ như là 1 quả cam bé. Tuy nhiên, trong quá trình cuối của thai kỳ, tử cung có thể to gấp đến 5 lần so sở hữu kích cỡ trước tiên.

Buồng trứng: mỗi con gái có hai buồng trứng nhỏ gọn, hình quả hạch, nằm hai bên của tử cung và là địa điểm lưu trữ trứng. Mỗi con gái được tạo thành với tầm một đến 2 triệu tế bào trứng, con số này không nâng cao

thêm trong suốt đời. Tuy nhiên, chỉ có tầm 400 tế bào trứng được giải phóng trong suốt độ tuổi sinh sản của chị em. Hầu hết các tế bào trứng còn lại sẽ mắc phải hấp thụ lại tới cơ thể, vì vậy thời điểm tới tuổi mãn kinh, mỗi chị em nữ giới trung bình chỉ còn tầm 1000 tế bào trứng.

Ống dẫn trứng: mỗi ống dẫn trứng tương ứng với 1 buồng trứng tại mỗi bên của tử cung, chúng chịu trách nhiệm đưa trứng dưới khi phóng thích đến tử cung.

Cổ tử cung: cổ tử cung là phần mở chảy từ tử cung và nối ngay tiếp lự với âm hộ.

Âm đạo: là con đường kết nối từ tử cung xuất bên cạnh cơ thể.

Bảng đặc điểm những ngày kinh nguyệt và khi trứng rụng

Chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài khoảng chừng 28 ngày, mặc dù vậy, độ dài này có thể thay đổi trong phạm vi từ 23 tới 32 ngày. Ngày thứ nhất của vòng kinh, được phát hiện thông qua vấn đề bắt gặp máu vùng kín, luôn được coi là điểm khởi đầu của một chu kỳ mới. Hầu hết chị em có vòng kinh đều đặn, nghĩa là mỗi chu kỳ của họ kéo dài trong 1 khoảng chừng thời điểm đầy đủ như là nhau.



Một số nữ giới có khả năng trải qua sự đổi thay về độ dài vòng kinh, điều này cũng là điều hoàn toàn bình hay. Tuy vậy, nếu những ngày kinh nguyệt kéo dài hơn 1 tuần trong nhiều lần tháng hay giả dụ có sự mất đi chu kỳ, bạn cần thiết tới cơ sở y tế để được thăm khám và vận dụng ý kiến

của các chuyên gia về sức khỏe sinh sản để nhận được sự hỗ trợ sớm.

Với phụ nữ có sức khỏe bình thường, những ngày kinh nguyệt luôn cải thiện từ 28 đến 32 ngày. Tuy vậy, có những trường hợp bị bệnh kinh chào, thời gian mà chu kỳ kinh nguyệt kéo dài hơn 35 ngày, thậm chí một vài đàn bà chỉ có 3 - 4 chu kỳ kinh trong một năm.

Việc đặc tính toán chu kỳ kinh thưa hay phức tạp vì khi trứng rụng khó khăn xác định.

Do đó, biện pháp tính chu kỳ kinh nguyệt chỉ sử dụng trong trường hợp có chu kỳ kinh đều.

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

Giải pháp đặc điểm vòng kinh cụ thể như sau:

- Ngày bắt đầu của chu kỳ là ngày thứ 1 bắt gặp kinh nguyệt.
- Lúc đèn đỏ cải thiện khoảng chừng 1 tuần.
- Ngày rụng trứng 14 - 15 nhắc từ ngày bắt đầu có kinh là khi dự kiến rụng trứng. Với bạn gái muốn có bầu, cần thiết sinh hoạt đến khoảng chừng ngày thứ 12-16 quanh khi rụng trứng vì đây là khi dễ có thai nhất.
- Trường hợp trứng không được có thai, nó sẽ mắc phải thoái hóa và niêm mạc tử cung sẽ bắt đầu bong tróc để chuẩn gặp phải cho chu kỳ kinh nguyệt mới.
- Các thời kỳ trong vòng kinh tương ứng mang sự đổi thay của các hormone trong cơ thể.
- Vòng kinh và ngày rụng trứng có mối số điện thoại mật thiết. Nếu những ngày kinh nguyệt của phụ nữ đều đặn, việc tính toán ngày rụng trứng cũng trở nên dễ dàng hơn rất nhiều lần.
- Để đặc điểm ngày rụng trứng dựa vào vòng kinh, trước hết cần thiết theo dõi độ dài của chu kỳ kinh nguyệt. Ngày rụng trứng được đặc tính theo công thức sau: sử dụng ngày cuối cộng của vòng kinh và trừ đi 14 ngày.

Thí dụ cụ thể:

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

Trường hợp chu kỳ kinh nguyệt cải thiện 32 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày đồ vật 18 ($32 - 14 = 18$).

Công thức này hơi chính xác đối với những chị em có chu kỳ kinh thường xuyên. Mặc dù vậy, trường hợp chu kỳ kinh biến đổi 1 biện pháp đột ngột hoặc lớn hơn một ít, phụ nữ cần phải theo dõi thêm để xác định lúc rụng trứng. Việc này cấp thiết cho bạn dùng biện pháp ngừa thai hay nâng cao xác suất mang thai.

Chị em có khả năng vận dụng bảng đặc tính những ngày kinh nguyệt để quyết định tránh thai hoặc quyết định có thai theo ý muốn. Tuy nhiên, biện pháp này không giữ gìn tác dụng tốt cao trong việc tránh thai.

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

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

Vòng kinh như nào là bình thường?

Những ngày kinh nguyệt thường được đặc tính từ ngày đầu tiên bắt gặp của kinh nguyệt tới ngày bắt đầu của chu kỳ tiếp theo, luôn là trong khoảng từ 28 tới 30 ngày. Một chu kỳ ngắn, lặp lại 1 phương pháp thường xuyên dưới 21 ngày hay dài hơn từ 32 tới 35 ngày cũng được coi là bình thường.

Độ dài của 1 chu kỳ hay là từ 3 đến 5 ngày, tuy vậy cũng có thể kéo dài từ 2 tới 1 tuần mà vẫn được xem là chấp nhận được. Dù, ví như hành kinh quá 7 đến 10 ngày, tuy vậy số lượng huyết kinh xuất cực kỳ ít, thì vẫn được coi là bình luận.

Có thể có các sự đổi thay bé giữa các chu kỳ, điều đó hay được xem là bình thường. Như là, trường hợp chu kỳ kinh tháng trước của bạn là 28 ngày và chu kỳ kinh tháng sau lại là 30 ngày, thì việc đó vẫn nằm trong phạm vi bình luận hay. Nhiều khi, do căng thẳng hay căn bệnh tật, vòng kinh tại đàn bà có thể mắc phải trì hoãn và không cần phải quá căng thẳng giả dụ bạn mắc phải lỡ một chu kỳ. Tuy vậy, bạn cần thăm bác sĩ trường hợp bạn thường xuyên mắc phải các thay đổi chu kỳ cải thiện hơn 40 ngày hay lâu hơn mà không có thai.

Vòng kinh thế nào là bất thường?

Những ngày kinh nguyệt tại mỗi cơ thể con gái là khác nhau. Trong một số tình huống, lúc ra kinh chỉ cải thiện từ hai tới ba ngày, trong khi tại những người bệnh không giống có thể cải thiện đến bảy, tám ngày hay còn có thể là lâu hơn. Lúc gặp các biểu hiện bất luôn thí dụ vậy, bạn nên đến bệnh viện để được xét nghiệm, phát hiện căn nguyên và nhận điều trị sớm.

Hiện tượng rong kinh, thời điểm kinh nhiều và kéo dài hơn bảy ngày, được xem là bất luôn, cảnh báo sức khỏe hệ sinh sản. Rong máu là mức độ chảy máu kéo dài hơn bảy ngày nhưng mà không tuân theo chu kỳ. Nếu rong kinh cải thiện hơn 15 ngày, nó có thể trở thành rong máu và được gọi là rong kinh - Rong máu, 1 câu hỏi có thể tạo nên các tác động lớn tới tính mạng. Do đó, thời điểm nhận ra các biểu hiện này, đàn bà cần phải đến phòng khám để xác định tác nhân và nhận trị kịp thời.

Cường kinh là tình trạng lượng huyết kinh chảy nhiều và cải thiện nhiều ngày, tạo nên biến mất huyết nhiều và có khả năng tác động tới tính mạng của đàn bà. Trái lại, thiếu kinh là tình trạng mà lượng máu kinh ra ít và không kéo dài, thường chỉ cải thiện trong 1-2 ngày.

Hy vọng nội dung bài viết đã từng cho bạn hiểu rõ hơn về hệ bộ phận sinh sản tại con gái và bảng tính những ngày kinh nguyệt và khi rụng trứng. Từ ấy có khả năng lập kế hoạch giúp đỡ tính mệnh sinh sản của mình hiệu quả nhất.

Bạn có biết:

- <https://www.roiet.go.th/ckfinder9/userfiles/files/medical/55629922.pdf>
- <https://www.albertscience.com/ckfinder/userfiles/files/55631521.pdf>
- <https://cdspgialai.edu.vn/Uploads/files/55629328.pdf>
- <https://www.tour-beijing.com/ckfinder/userfiles/files/55631496.pdf>
- <http://mert-koz.com/upload/content/files/hudaberr/55629620.pdf>
- <http://daotao.daihoctantrao.edu.vn/Uploads/files/55631803.pdf>