

Bảng tính chu kỳ kinh nguyệt và lúc rụng trứng

Trong hành trình chăm sóc sức khỏe hệ sinh sản của nữ giới, vấn đề chú ý tới đặc điểm của những ngày kinh nguyệt có thể cho nhận ra những triệu chứng của một vài vấn đề tính mệnh. Ngoài chảy, vấn đề tuân thủ bảng đặc tính những ngày kinh nguyệt và lúc rụng trứng có khả năng trợ giúp trong việc lập kế hoạch có bầu hoặc tránh thai.

Vòng kinh là lúc từ ngày trước tiên của kinh nguyệt tới ngày trước thời điểm bắt đầu kinh nguyệt kế tiếp. Thông hay, chu kỳ kinh nguyệt cải thiện khoảng chừng từ 28 tới 32 ngày, tuy nhiên có thể dao động từ 23 tới 35 ngày căn cứ theo lên thể trạng của mỗi đối tượng.

Thời gian rụng trứng xảy ra giữa những ngày kinh nguyệt, hay tiếp diễn khoảng chừng giữa ngày đồ vật 11 và trang bị 21 đặc tính từ ngày trước tiên của chu kỳ trước đó. Đây là lúc mà một trứng trưởng thành từ buồng trứng và được giải phóng chảy khỏi buồng trứng sẵn sàng để mang bầu. Khi trứng rụng luôn là thời gian hàng đầu để thụ thai tiếp diễn, cho nên việc theo dõi và hiểu về thời điểm rụng trứng có khả năng hỗ trợ trong vấn đề lập kế hoạch mang thai hoặc ngừa thai.

Hệ bộ phận sinh sản của bạn gái

Để hiểu rõ về sự biến đổi trong chu trình kinh nguyệt, ban đầu bạn cần hiểu rõ vận động của hệ sinh sản nữ. Hệ sinh sản này bao gồm các thành phần sau:

Tử cung: tử cung là vùng địa điểm thuận lợi giúp thời kỳ hợp tử và là khu vực nuôi dưỡng đứa trẻ 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 bị giúp việc trứng thụ thai và sản xuất môi trường cho vấn đề biến chuyển đứa trẻ. Một điều kỳ diệu mà ít đối tượng biết là trước thời điểm có thai, tử cung chỉ có kích thước đó là 1 quả cam không to. Mặc dù vậy, trong quá trình cuối của thai kỳ, tử cung có thể to gấp đến 5 lần so với kích cỡ trước tiên.

Buồng trứng: mỗi nữ giới có hai buồng trứng nhỏ gọn, hình quả hạch, nằm hai bên của tử cung và là chỗ lưu trữ trứng. Mỗi nữ giới được hình thành

mang khoảng 1 tới 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 tuổi sinh sản của phụ nữ. Phần lớn những tế bào trứng còn lại sẽ mắc phải hấp thụ lại vào cơ thể, bởi vậy khi đến tuổi tắt kinh, mỗi bạn gái trung bình chỉ còn khoảng 1000 tế bào trứng.

Ống dẫn trứng: mỗi ống dẫn trứng tương ứng mang 1 buồng trứng ở mỗi bên của tử cung, chúng chịu trách nhiệm đưa trứng dưới thời điểm phóng thích tới tử cung.

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

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

Bảng đặc tính vòng kinh và thời gian rụng trứng

Chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài khoảng 28 ngày, mặc dù vậy, độ dài này có thể thay đổi trong phạm vi từ 23 tới 32 ngày. Ngày thứ 1 của chu kỳ kinh nguyệt, được nhận biết thông qua việc bắt gặp máu âm hộ, thường được xem là điểm khởi đầu của một chu kỳ mới. Đa phần bạn gái có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn, tức là mỗi chu kỳ của họ cải thiện trong 1 khoảng thời điểm gần như thí dụ nhau.



Một số chị em nữ giới có thể trải qua sự đổi thay về độ dài những ngày kinh nguyệt, điều này cũng là điều hoàn toàn bình thường. Mặc dù vậy, nếu những ngày kinh nguyệt kéo dài hơn 1 tuần trong rất nhiều lần tháng

hay trường hợp có sự biến mất chu kỳ, bạn cần đến phòng khám để được thăm khám và vận dụng ý kiến của những chuyên gia về sức khỏe sinh sản để nhận được sự hỗ trợ kịp thời.

Với con gái có sức khỏe bình hay, vòng kinh luôn kéo dài từ 28 tới 32 ngày. Mặc dù vậy, có những trường hợp nhiễm bệnh kinh chào, lúc mà vòng kinh cải thiện hơn 35 ngày, có thể còn một vài đàn bà chỉ có 3 - 4 chu kỳ kinh trong 1 năm.

Vấn đề đặc tính toán chu kỳ kinh thưa hay phức tạp bởi khi rụng trứng không dễ xác định.

Bởi vậy, phương pháp tính những ngày kinh nguyệt chỉ dùng trong trường hợp có chu kỳ kinh đều.

Để đặc tính toán vòng kinh, nên theo dõi trong khoảng 3 - 4 tháng để ghi nhận số ngày mà chu kỳ trở lại. Giả dụ số ngày của chu kỳ không biến đổi rất nhiều lần thì kết quả sẽ chính xác hơn.

Cách tính chu kỳ kinh nguyệt cụ thể như là sau:

- Ngày bắt đầu của chu kỳ là ngày thứ 1 bắt gặp kinh nguyệt.
- Khi có kinh kéo dài chừng khoảng 7 ngày.
- Ngày đổ vật 14 - 15 nói từ ngày bắt đầu hành kinh là khi dự kiến trứng rụng. Với chị em phụ nữ muốn có bầu, nên sinh hoạt tới chừng khoảng ngày trăng bị 12-16 quanh khi trứng rụng do đây là lúc dễ có bầu nhất.
- Nếu trứng rụng nên thụ tinh, nó sẽ bị thoái hóa và niêm mạc tử cung sẽ bắt đầu bong tróc để chuẩn gặp phải giúp chu kỳ kinh nguyệt mới.
- Những giai đoạn trong vòng kinh tương ứng với sự thay đổi của những hormone trong cơ thể.
- Vòng kinh và ngày rụng trứng có mối hotline mật thiết. Ví như chu kỳ kinh nguyệt của nữ giới thường xuyên, vấn đề đặc tính toán ngày rụng trứng cũng trở cần phải dễ dàng hơn rất nhiều lần.
- Để đặc điểm ngày rụng trứng dựa vừa rồi chu kỳ kinh nguyệt, ban đầu nên theo dõi độ dài của những ngày kinh nguyệt. Ngày rụng trứng được tính theo công thức sau: uổng ngày cuối cùng của chu kỳ kinh nguyệt và trừ đi 14 ngày.

Ví dụ cụ thể:

Trường hợp vòng kinh cải thiện 28 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày trăng bị 14 ($28 - 14 = 14$).

Ví như vòng kinh kéo dài 32 ngày, thì ngày trứng rụng sẽ là ngày thiết bị 18 ($32 - 14 = 18$).

Công thức này hơi chính xác với những phụ nữ có chu kỳ kinh đều đặn. Tuy nhiên, trường hợp chu kỳ kinh biến đổi 1 cách đột ngột hoặc lớn hơn 1 ít, bạn nữ cần thiết theo dõi thêm để xác định thời điểm rụng trứng. Điều đó quan trọng giúp bạn áp dụng phương pháp tránh thai hay tăng khả năng có thai.

Chị em có khả năng vận dụng bảng đặc tính chu kỳ kinh nguyệt để quyết định tránh thai hoặc quyết định mang bầu theo ý muốn. Tuy vậy, biện pháp này không giữ gìn lợi ích tốt cao trong vấn đề ngừa thai.

Trong tình huống cần phải có phương pháp tránh thai sử dụng các biện pháp an toàn hơn, việc dùng bao cao su là chọn sắm được khuyên.

Bảng đặc điểm vòng kinh và thời điểm rụng trứng

Những ngày kinh nguyệt thế nào là bình thường?

Những ngày kinh nguyệt luôn được tính từ ngày thứ nhất bắt gặp của kinh nguyệt tới ngày bắt đầu của chu kỳ kế tiếp, luôn là trong chừng khoảng từ 28 đến 30 ngày. Một chu kỳ ngắn, lặp lại 1 phương pháp đều đặn sau 21 ngày hay dài hơn từ 32 tới 35 ngày cũng được xem là bình thường.

Độ dài của một chu kỳ luôn là từ 3 tới 5 ngày, song cũng có khả năng cải thiện từ 2 tới 1 tuần mà vẫn được xem là chấp nhận được. Dù, giả dụ có kinh quá 7 đến 10 ngày, tuy vậy số lượng huyết kinh ra cực kỳ ít, thì vẫn được coi là bình luôn.

Có khả năng có các sự thay đổi bé giữa những chu kỳ, điều này hay được coi là bình hay. Đó là, giả dụ chu kỳ kinh tháng trước của bạn là 28 ngày và chu kỳ kinh tháng dưới lại là 30 ngày, thì điều đó vẫn nằm trong phạm vi bình luôn. Đôi khi, vì lo lắng hay bệnh tật, vòng kinh ở phụ nữ có thể mắc phải trì hoãn và không cần thiết quá căng thẳng giả dụ bạn bị lỡ một chu kỳ. Mặc dù vậy, bạn nên thăm chuyên gia trường hợp bạn luôn bị những rối loạn chu kỳ kéo dài hơn 40 ngày hoặc lâu hơn mà không có bầu.

Những ngày kinh nguyệt như thế nào là bất thường?

Những ngày kinh nguyệt tại mỗi cơ thể bạn gái là không giống nhau. Trong một số trường hợp, lúc ra kinh chỉ kéo dài từ hai đến ba ngày, trong lúc tại những người bệnh khác có khả năng kéo dài tới bảy, tám ngày hay thậm chí là lâu hơn. Lúc gặp các triệu chứng bất hay như là vậy, bạn nên đến phòng khám để được kiểm tra, nhận biết tác nhân và nhận chữa trị kịp thời.

Hiện tượng rong kinh, thời điểm kinh rất nhiều lần và kéo dài hơn bảy ngày, được coi là bất thường, cảnh báo tính mệnh hệ sinh sản. Rong huyết là tình trạng xuất huyết kéo dài hơn bảy ngày nhưng không tuân theo chu kỳ. Trường hợp rong kinh kéo dài hơn 15 ngày, nó có thể trở nên rong máu và được gọi là rong kinh - Rong máu, một vướng mắc có thể gây nên những ảnh hưởng nghiêm trọng đến tính mạng. Do đó, lúc nhận biết các biểu hiện này, chị em nữ giới cần thiết đến phòng khám để xác định nguyên nhân và nhận điều trị sớm.

Cường kinh là mức độ số lượng huyết kinh ra nhiều và kéo dài rất nhiều lần ngày, gây ra mất đi máu nhiều lần và có khả năng ảnh hưởng tới tính mệnh của bạn gái. Trái lại, thiếu kinh là mức độ mà số lượng huyết kinh ra ít và không kéo dài, thường chỉ cải thiện trong 1-2 ngày.

Hy vọng nội dung bài viết từng giúp bạn hiểu rõ hơn về hệ bộ phận sinh sản tại phụ nữ và bảng tính chu kỳ kinh nguyệt và thời điểm rụng trứng. Từ đây có khả năng lập kế hoạch chăm sóc tính mạng sinh sản của chính mình tác dụng tốt nhất.

Bạn có biết:

- <https://xettuyen.hnmu.edu.vn/FileManager/Upload/files/55629291.pdf>
- <http://pras.ambiente.gob.ec/web/doctortuan/home/-/blogs/giai-phap-tham-kham-sa-tu-cung-huong-xu-tri-va-phuong-phap-phong-benh>
- <https://vcnet.vn/upload/20893/20240615/c04ec668875bb5e1d47c36604a14b3ef.>
- <https://tuyensinh.utehy.edu.vn/FileManager/Upload/files/55629208.pdf>
- <https://khoacntp.uneti.edu.vn/public/storage/uploads/files/mtps/55629569.pdf>
- <https://vtm.pro.vn/lib/ckfinder/files/55630164.pdf>