Nếu muốn nhanh có thai, bạn cần nhận biết những dấu hiệu rụng trứng nhằm chọn thời điểm quan hệ phù hợp để tăng khả năng thụ thai. Bên cạnh đó, việc này cũng giúp bạn chủ động tránh thai nếu chưa muốn có con trong thời gian này.

Dấu hiệu rụng trứng **Hiện tượng rụng trứng là gì?**

Hiện tượng rụng trứng là quá trình mà lúc này trứng đã chín và bắt đầu phóng noãn, nó theo đường ống dẫn xuống tử cung để gặp tinh trùng trong quá trình quan hệ tình dục.

Trong một tháng, hiện tượng này có thể diễn ra rất nhiều lần, tuy nhiên có khi lại không xuất hiện khi đã đến kỳ kinh nguyệt.

Thời điểm trứng rụng khi nào?

Khoảng trước 2 tuần khi bắt đầu hành kinh, quá trình rụng trứng thường xảy ra và nó được thay đổi theo mỗi tháng.

Thời gian trứng có thể sống trong khoảng 12 – 24 giờ, trong khi đó, khả năng sống của tinh trùng cao hơn từ 3 – 5 ngày trong âm đạo.

Khi nắm được thời điểm rụng trứng thì bạn cũng có thể chủ động và linh hoạt hơn trong quan hệ vợ chồng để có những kế hoạch cụ thể. Đối với những cặp vợ chồng đang muốn có em bé sớm thì đây chính là thời điểm phù hợp để hai vợ chồng quan hệ tình dục.

Khoảng thời gian rụng trứng kéo dài bao nhiêu ngày?

Thông thường, một chu kỳ rụng trứng sẽ diễn ra khoảng 24 – 48 giờ/tháng. Khi trứng được giải phóng ra khỏi buồng trứng nếu không được thụ tinh thì trong vòng 12 – 24 giờ nó sẽ chết hoặc ly giải.

10 dấu hiệu sắp rụng trứng dễ nhận biết nhất

Để nhận biết dấu hiệu rụng trứng sớm thì những chị em phụ nữ thường thông qua những biểu hiện thay đổi của cơ thể. Khi cảm nhận được dấu hiệu rụng trứng này thì các chị em hãy lập kế hoạch trong quan hệ vợ chồng cũng như dự định trong việc có con. Sau đây là 10 dấu hiệu rụng trứng dễ nhận biết nhất.

1. Nhiệt độ cơ thể tăng: Dấu hiệu rụng trứng rõ nhất

Khi sắp đến ngày trứng, bạn thấy nhiệt độ cơ thể ấm lên như bị sốt do nồng độ hormone tăng. Nhiệt độ cơ thể trung bình ở người là 36,5 độ C hoặc 37 độ C. Trong thời khoảng thời gian rụng trứng, nhiệt độ sẽ tăng lên nhưng cũng không tăng quá 1 độ, tức là vào khoảng 37,5 – 38,5 độ C. Đây được xem là dấu hiệu rụng trứng đầu tiên và rõ ràng nhất ở phụ nữ.

2. Dấu hiệu ngày rụng trứng: Xuất hiện dịch nhầy âm đạo

Nếu cơ thể xuất hiện những chất nhầy âm đạo thì đây là dấu hiệu ngày rụng trứng.

Trong giai đoạn đó, cơ thể tiết ra nhiều hormone estrogen nên chất nhầy này khi sờ vào giống như phần lòng trắng của trứng, nó dai và trong. Vậy nên, việc thụ tinh vào thời điểm này rất phù hợp.

Tuy nhiên, khi chất dịch này tiết ra có màu khác và có mùi hôi thì đây có thể là dấu hiệu bạn đang bị vi khuẩn xâm lấn hoặc bị lây nhiễm qua đường quan hệ tình dục.

3. Khứu giác nhạy cảm hơn – Biểu hiện sắp rụng trứng

Dấu hiệu rụng trứng có thể được biểu hiện qua khứu giác. Nếu bạn cảm thấy nhạy cảm với cái mùi đồ ăn, mùi hương thơm,… thì đây chính là thời điểm bạn sắp rụng trứng.

4. Dấu hiệu rụng trứng: Các vết máu có thể xuất hiện

Vào những ngày rụng trứng, bạn có thể sẽ thấy xuất hiện những vệt máu nhỏ. Các đốm này sẽ có màu máu tươi hoặc màu nâu dưới đáy quần lót. Vì các nang trứng bao vây bảo vệ các tế bào trứng bị vỡ ra nên dẫn đến tình trạng bị rò rỉ máu.

Các đốm máu chỉ diễn ra trong những ngày rụng trứng, đây cũng có thể là dấu hiệu mang thai thường gặp. Tuy nhiên, nếu chị em thấy nó xảy ra liên tục, kéo dài nhiều ngày, bạn nên gặp bạn

sĩ chuyên khoa để kiểm tra xem mình có bị mang thai ngoài tử cung hoặc bị nhiễm trùng hay không.

Xem thêm: Cách kích thích chuyển dạ tự nhiên – Giúp mẹ sinh sớm an toàn.

5. Ngày rụng trứng có biểu hiện gì? Tăng ham muốn tình dục

Khi bạn muốn quan hệ tình dục nhiều hơn mọi ngày thì đây có thể là dấu hiệu trứng sắp rụng. Do các hormone nữ estrogen tăng nên nhu cầu muốn làm tình cũng tăng theo.

Theo các chuyên gia nghiên cứu, việc ham muốn tình dục này sẽ được kéo dài trong khoảng từ 5 – 6 ngày, nó khớp với việc sinh ra hormone luteinizing (LH).

6. Đau vú hoặc sưng bầu ngực là dấu hiệu trứng sắp rụng

Trong các ngày rụng trứng, bạn sẽ cảm thấy bầu ngực của mình to hơn và đầy đặn hơn, các núm vú bị nhạy cảm so với bình thường. Đây chính là sự thay đổi nội tiết tố trong cơ thể của người phụ nữ.

Các cơn đau ngực sẽ được diễn ra tới khi bạn bắt đầu hành kinh thì sẽ kết thúc. Cơn đau này sẽ không ảnh hưởng gì đến sức khỏe, nếu bạn cảm thấy đau, khó chịu quá thì nên mặc những chiếc áo rộng để không bó sát vào ngực hoặc có thể chườm khăn ấm lên ngực và massage ngực để ngực được dễ chịu hơn.

Bên cạnh đó, nếu qua chu kỳ hành kinh mà cơn đau vẫn còn đau kéo dài thì bạn cần đến gặp bác sĩ để được kiểm tra và ngăn ngừa tình trạng bị ung thư vú.

7. Đau vùng chậu hoặc đau bụng dưới

Vùng chậu hoặc bụng dưới bị đau là chính là dấu hiệu rụng trứng thường thấy. Cảm giác đau này sẽ tùy vào mỗi tháng mà sẽ đau một bên hay hai bên vùng bụng.

Những cơn đau bụng dưới hoặc đau vùng chậu chỉ diễn ra trong khoảng vài tiếng đồng hồ và tùy vào mỗi cơ địa nó sẽ đi kèm theo các dấu hiệu như: buồn nôn, chướng bụng, chuột rút,…

Đau vùng xương chậu cũng là một dấu hiệu sắp sinh của mẹ bầu vào cuối thai kỳ. Tuy nhiên, nếu bị đau kéo dài không khỏi thì bạn nên đến khám bác sĩ để ngăn ngừa tình trạng bị u nang buồng trứng, u xơ tử cung.

8. Dấu hiệu sắp rụng trứng: Thay đổi ở cổ tử cung

Khi đến thời kỳ rụng trứng thì tử cung sẽ mềm, ướt và được giãn rộng hơn. Tuy nhiên, việc này rất khó để các chị em nhận biết.

Nếu muốn nhận biết dấu hiệu rụng trứng ở cổ tử cung thì các bạn có thể làm theo các bước sau:

Đặt chân lên bồn cầu rồi cho ngón tay vào âm đạo để sờ xem cổ tử cung có mềm không. Nếu trong quá trình rụng trứng thì cổ tử cung sẽ mềm. Còn trước và sau thời điểm rụng trứng, cổ tử cung sẽ hơi cứng và ít lún vào, khi sờ rất giống vùng đầu mũi.

Xem ngay: Cách nhận biết đàn ông lần đầu quan hệ – “Bắt mạch” trai còn “Zin” chuẩn xác 100%.

9. Đau lưng là biểu hiện rụng trứng

Các triệu chứng như: đau lưng, đau bụng, đau xương chậu,… chính là các dấu hiệu rụng trứng thường thấy. Nguyên nhân là do các nang trứng trong tử cung vỡ ra và được phóng thích. Bên cạnh đó, vòi trứng cũng được thực hiện công việc co thắt để đẩy trứng xuống nên từ đó gây ra những cơn đau ở vùng lưng, vùng bụng và xương chậu.

Những cơn đau này kéo dài khoảng 1 – 2 tiếng hoặc vài ngày làm cho cơ thể cảm thấy mệt mỏi và khó chịu. Để giảm được tình trạng đau lưng, bạn có thể chườm khăn nóng lên vị trí bị đau và massage, không nên làm việc quá sức hoặc đấm lưng.

10. Buồn nôn, chán ăn: Dấu hiệu của rụng trứng

Dấu hiệu rụng trứng sẽ làm bạn chán ăn, không hứng thú với việc ăn uống. Bên cạnh đó nó còn kèm theo cảm giác buồn nôn, đau bụng âm ỉ, khó chịu và cơ thể mệt mỏi.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là do các tế bào kích thích nhu cầu ham muốn và làm giảm việc muốn ăn uống, từ đó cơ thể không cung cấp đủ chất dinh dưỡng nên dẫn đến tình trạng chóng mặt, buồn nôn, đau đầu,…

Vậy nên bạn cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng cũng như không ăn đồ dầu mỡ, các đồ ăn có mùi nặng để tránh cảm giác buồn nôn.

Cách xác định ngày rụng trứng giúp tăng tỉ lệ thụ thai

Tùy vào cơ thể của mỗi người mà dấu hiệu nhận biết rụng trứng sẽ khác nhau. Vậy nên, bạn cần xác định đúng ngày trứng rụng dựa vào những cách tính ngày rụng trứng như: nhận biết theo chu kỳ, dùng que thử, biểu đồ theo dõi ngày rụng trứng,… để ước tính được thời gian đúng nhất cho việc thụ thai thành công.

Xác định theo chu kỳ kinh nguyệt

Tính ngày rụng trứng theo chu kỳ kinh nguyệt là cách phổ biến nhất mà nhiều chị em có thể áp dụng. Số ngày trong chu kỳ kinh nguyệt và khả năng thụ thai của từng người là khác nhau nên mỗi người phải tự tính ra ngày rụng trứng của mình.

Bạn phải tính theo công thức hoặc sử dụng công cụ tính ngày trứng rụng và phải theo dõi liên tục 8 tháng mới có thể xác định chính xác chu kỳ của mình. Một tuần sau khi hết kinh là thời điểm dễ thụ thai hơn bao giờ hết.

Cách nhận biết ngày rụng trứng theo chu kỳ kinh nguyệt

Ngoài ra, nếu biết chính xác ngày trứng rụng, bạn cũng có thể tăng khả năng thụ thai:

- Thời điểm thụ thai dễ nhất là trước thời gian trứng rụng 5 ngày và sau thời gian này 1 ngày.
- Nếu không diễn ra việc thụ tinh thì khoảng 2 tuần sau, chu kỳ kinh nguyệt sẽ diễn ra.

Ví dụ:

Chẳng hạn, ngày rụng trứng của bạn là ngày 12 (có thể xác định bằng siêu âm hoặc dùng que thử rụng trứng) thì thời gian dễ thụ thai nhất rơi vào khoảng từ ngày 7 đến ngày 11 và ngày 13. Khoảng thời gian này vợ chồng bạn nên sinh hoạt chăn gối đều đặn nếu muốn nhanh có con.

Nếu trứng không được thụ tinh thì sau 2 tuần, tức là từ ngày 26, bạn sẽ có kinh nguyệt. Thời điểm từ ngày 26 trở đi đến hết tháng rất khó để thụ thai vì đây là thời gian hành kinh. Tương tự như trên, 1 tuần sau khi hết kinh là thời điểm dễ thụ thai nhất.

Dùng que thử rụng trứng

Dùng que thử rụng trứng là cách đơn giản nhưng hiệu quả đối với một số phụ nữ có kinh nguyệt không đều. Tương tự như que thử thai, que thử trứng rụng sẽ kiểm tra lượng hormone lutein hóa trong nước tiểu của bạn có tăng hay không.

Khoảng 1 – 2 ngày trước thời điểm trứng rụng, nồng độ LH trong nước tiểu sẽ tăng từ 2 – 5 lần. Vì vậy, bạn cần phải theo dõi liên tục từ khi que thử cho kết quả âm tính đến khi chuyển sang dương tính mới có thể xác định chính xác.

Siêu âm

Để biết ngày rụng trứng, bạn cũng có thể tiến hành siêu âm nang noãn trứng tại bệnh viện. Đây là cách xác định ngày trứng rụng có độ chính xác cao. Phương pháp này rất hữu ích với những chị em có chu kỳ kinh nguyệt thất thường hoặc đang mong chờ có con.

Khi siêu âm, bác sĩ sẽ cho bạn biết khoảng thời gian trứng rụng tương đối chính xác. Từ đó, các cặp vợ chồng có thể sắp xếp lịch sinh hoạt phù hợp, giúp tăng cơ hội thụ thai.

Tuy vậy, bạn cần lưu ý rằng, cách tính ngày trứng rụng bằng que thử hoặc siêu âm chỉ cho kết quả tương đối do còn nhiều tác động từ môi trường, lối sống. Hy vọng với 10+ dấu hiệu rụng trứng mà FIFA4.NET đã chia sẻ, bạn sẽ có kết hoạch sinh con hoặc tránh thai như ý.
Chúc bạn thành công.

https://fifa4.net/
Bài viết 10 Dấu hiệu rụng trứng giúp tránh thai hoặc nhanh có thai như ý đã xuất hiện đầu tiên vào ngày FIFA ONLINE 4.

Nguồn: FIFA ONLINE 4
https://fifa4.net/10-dau-hieu-rung-trung-giup-tranh-thai-hoac-nhanh-co-thai-nhu-y/
Xem thêm tại:
https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF