

Ovulace – kdy nastává a jak ji spolehlivě poznat?

Ovulace – klíčová fáze menstruačního cyklu pro všechny ženy, které se touží stát maminkou. Šance na početí je totiž během tohoto období nejvyšší z celého měsíce. Proto je důležité znát své tělo a vědět, kdy ovulace probíhá, jak ji poznat a jak dlouho trvá. To vše si řekneme v dnešním článku.

Co je ovulace?

Ovulace je fyziologický proces, při kterém dochází k prasknutí a uvolnění dominantního folikulu z vaječníku do vejcovodu, kde následně může dojít k jeho oplodnění.¹

Během tohoto procesu folikula – vajíčko, díky pohybům řasinek výstelky vejcovodu pomalu sestupuje vejcovodem směrem k děloze. Pokud dojde k pohlavnímu styku, uvolněné spermie plují děložním hrdlem do dělohy a do vejcovodů, kde se s vajíčkem setkají. V ten moment může dojít k jejich splynutí, tedy k oplodnění. Spermie jsou schopny se do vejcovodu dostat už během 5 minut od ejakulace a jejich schopnost oplodnění trvá 3–5 dnů. Vajíčko je však schopno oplodnění pouze 12–24 hodin po ovulaci.

Kdy ovulace nastává?

U běžného menstruačního cyklu, který trvá 28 dní, dochází k ovulaci okolo 14. dne cyklu.² U každé ženy však může být délka cyklu jiná a doba mezi ovulací a začátkem další menstruace se může lišit. Pokud stejně jako mnoho žen nemáte 28 denní menstruační cyklus, můžete délku svého cyklu a dobu, kdy nejpravděpodobněji ovulujete, určit tak, že si povedete menstruační kalendář. Kromě toho existuje několik dalších ukazatelů, které prozradí, že nastává vaše plodné období.

Příznaky a projevy ovulace

Ženský cyklus ovlivňuje celé naše tělo a mezi jeho projevy rozhodně nepatří pouze menstruační krvácení – každá fáze cyklu o sobě dává znát. Jak tedy poznat, že se ovulace blíží?

- Sledování změn vaginálního sekretu (cervikálního hlenu)³ – těsně před ovulací si můžete všimnout zvýšeného množství čirého, vlhkého a táhlého poševního sekretu. Ten totiž vytváří ideální podmínky pro přežití spermií. Těsně po ovulaci se množství hlenu snižuje a stává se hustším, zakaleným a méně nápadným.

¹ <https://europepmc.org/article/NBK/nbk441996>

² <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/expert-answers/ovulation-signs/faq-20058000>

³ <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1179/0024363912Z.0000000005>

- Měření bazální tělesné teploty. Teplota vašeho těla v klidu (bazální tělesná teplota) se během ovulace mírně zvyšuje. Pomocí teploměru speciálně určeného k měření bazální tělesné teploty si můžete teplotu měřit každé ráno předtím, než vstanete z postele. Pokud se snažíte rozeznat své plodné dny, zaznamenávejte si výsledky a hledejte v nich vzorec. Nejplodnější budete během 2 až 3 dnů před zvýšením teploty.⁴
- U některých žen je ovulace doprovázena i slabým krvácením a bolestmi v podbřišku, podobným bolestem při menstruaci.

Ovulační testy

V případě, že chcete mít jistotu, že ovulujete, můžete si v lékárně zakoupit i ovulační test. Většina z nich funguje na principu detekce zvýšené hladiny luteinizačního hormonu neboli lutropinu, který je přítomný v moči krátce před ovulací. Lutropin rozvíjí tvorbu estrogenů a progesteronu ve vaječnících. Testování probíhá na stejném principu jako u těhotenských testů – namočením detekčního papírku do vzorku moči.

Závěr

Ovulace je fyziologický proces, který nastává zhruba v polovině menstruačního cyklu. Během ovulace dojde k prasknutí a uvolnění dominantního folikulu z vaječníku do vejcovodu, kde následně může dojít k jeho oplodnění. Ovulace je nejplodnějším obdobím v měsíci. Pokud se snažíte otěhotnět, nejvyšší šance na oplodnění vajíčka nastávají právě během ovulace. Kdy ovulace nastává můžete vypočítat vedením menstruačního kalendáře, sledováním změn u vaginálního sekretu a měřením bazální teploty či provedením ovulačního testu.