

Cách tính ngày rụng trứng chính xác giúp bạn canh thời gian quan hệ để có thai như ý, hoặc tránh “đụng chạm” khoảng thời gian này để phòng ngừa “vỡ kế hoạch”. Theo các chuyên gia, việc tính ngày rụng trứng còn tăng khả năng sinh con trai hay con gái theo ý muốn.

Cách tính ngày rụng trứng **Thời điểm dễ thụ thai là khi nào?**

- *Thời điểm dễ thụ thai nhất trong ngày:*

Thời điểm dễ thụ thai nhất trong ngày là buổi sáng sớm vì thời điểm này, chất lượng tinh trùng được xem là mạnh nhất so với các thời điểm khác trong ngày.

Đồng thời, các nghiên cứu của các chuyên gia cho biết, việc quan hệ vào buổi tối sau một ngày làm việc căng thẳng và mệt mỏi sẽ làm giảm cảm giác cực khoái của cả hai vợ chồng. Vì vậy, “các cuộc yêu” diễn ra vào buổi sáng là thời gian vàng, giúp dễ thụ thai nhất.

Buổi sáng là thời điểm dễ thụ thai

- *Thời điểm dễ thụ thai nhất trong chu kỳ kinh nguyệt:*

Theo các bác sĩ chuyên khoa sinh sản, thời điểm dễ thụ thai nhất thường diễn ra khoảng 6 ngày ở mỗi kỳ kinh; bao gồm 5 ngày trước khi ngày rụng trứng và 1 ngày sau thời gian rụng trứng.

Bạn có biết, tinh trùng của nam giới có thể sống trong âm đạo đến tận 7 ngày (trong đó, tinh trùng khi ở ngày 1 đến ngày thứ 3 được cho là mạnh nhất) nhưng trứng của nữ giới chỉ có thể tồn tại vồn vẹn 1 ngày sau khi rụng trứng.

Chính vì thế, ở mỗi chu kỳ nguyệt san, tinh trùng chỉ có thể gặp trứng 6 ngày để thụ tinh. Và đây được xem là thời điểm thụ thai hoàn hảo nhất của các cặp vợ chồng muốn sinh con.

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

4 cách tính ngày rụng trứng chính xác và dễ nhớ nhất

Trong mỗi chu kỳ kinh nguyệt sẽ có giai đoạn gọi là rụng trứng. Thông thường, ngày rụng trứng của phụ nữ thường xảy ra vào ngày 14 – 15 mỗi tháng. Hiện nay, các chị em có thể canh chính xác ngày rụng trứng bằng nhiều cách khác nhau. Biết rõ ngày rụng trứng giúp ích rất nhiều trong việc thụ thai hay ngừa thai ngoài ý muốn.

Dưới đây là một vài phương pháp tính thời gian rụng trứng cực kì chính xác và hiệu quả dành cho các cô nàng chưa biết về phương pháp này, thậm chí các cô nàng “nào cá vàng” cũng có thể áp dụng.

Tính ngày rụng trứng **Dựa vào chu kỳ kinh nguyệt**

Để tính ngày rụng trứng dựa vào chu kỳ kinh nguyệt, bạn cần xác định chu kỳ nguyệt san của mình thường diễn ra trong bao lâu. Nên ghi chép lại từng tháng cụ thể, theo dõi ít nhất trong 8 tháng vì chu kỳ có thể thay đổi do nhiều yếu tố khách quan tác động.

Thực tế, chị em thường rơi vào 1 trong 2 chu kỳ kinh nguyệt:

- Chu kỳ kinh nguyệt 32 ngày.
- Chu kỳ kinh nguyệt 26 – 30 ngày.

Với chị em có chu kỳ kinh đến 32 ngày

Cách tính ngày rụng trứng theo chu kỳ kinh nguyệt như sau:

- Ngày rụng trứng đầu tiên = (Tổng số ngày trong chu kỳ – 18) + 5.
- Khoảng thời gian dễ thụ thai = 5 ngày trước ngày rụng trứng + 1 ngày sau ngày rụng trứng.

Ví dụ:

Nếu chị em có tổng số ngày trong chu kỳ kinh nguyệt là 32 thì ngày rụng trứng đầu tiên là:

$(32-18) + 5 = 19$ (Ngày thứ 19 trong chu kỳ kinh nguyệt là ngày rụng trứng).

Như vậy, khoảng thời gian dễ thụ thai nhất rơi vào khoảng từ ngày 14 đến ngày 20 của chu kỳ kinh nguyệt.

Xác định thời kỳ rụng trứng giúp nhanh thụ thai **Với chị em có chu kỳ kinh từ 26 – 30 ngày**

Đối với những chị em chu kỳ kinh nguyệt từ 26 đến 30 ngày, thì chỉ cần tính ngày dễ thụ thai

nhất của chu kỳ nguyệt san ngắn nhất và dài nhất, sau đó cộng lại với nhau là chị em có thể xác định.

Cách tính ngày rụng trứng như sau:

Chu kỳ kinh của bạn là 26 ngày, theo công thức trên, thì thời điểm dễ đậu thai của bạn kéo dài từ ngày 8 đến ngày 14.

Nếu chu kỳ kinh nguyệt 30 ngày thì thời gian thụ thai kéo dài từ ngày 10 đến ngày 16. Từ đó, bạn kết hợp cả 2 chu kỳ lại với nhau thì thời điểm dễ thụ thai là ngày 8 đến ngày 16 trong chu kỳ kinh nguyệt.

Kiểm tra dịch nhầy cổ tử cung

Ngoài cách tính ngày rụng trứng theo chu kỳ kinh nguyệt thì bạn có thể kiểm tra dịch nhầy cổ tử cung để tính ngày rụng trứng để dễ có thai.

Có thể bạn chưa biết, dịch nhầy tử cung tiết ra ít hay nhiều đều phụ thuộc vào hormone estrogen. Vào những ngày trước khi rụng trứng, chất dịch nhầy này có sự thay đổi về lượng tiết ra và màu sắc cũng như kết cấu của nó.

Dựa theo đó, nữ giới có thể dễ dàng xác định chính xác thời điểm rụng trứng để tăng khả năng thụ thai.

Sự thay đổi của dịch nhầy âm đạo **Sử dụng que thử rụng trứng**

Theo Hiệp Hội mang thai Hoa Kỳ, que thử rụng trứng có độ chính xác lên đến 99%. Vì vậy, bạn có thể dùng cách này để canh ngày rụng trứng chính xác.

Cũng giống như que thử thai, bạn cho que canh trứng vào cốc đựng nước tiểu, đợi 5 – 10 phút; sau đó que thử sẽ đo nồng độ hormone LH trong nước tiểu có gia tăng hay không để xác định.

Nếu que thử hiện 2 vạch thì đây là thời điểm vàng giúp bạn thụ thai thành công. Tuy nhiên, cũng có 1 số trường hợp đọc que thử sai lệch.

Que thử rụng trứng **Tính ngày rụng trứng bằng cách đo thân nhiệt**

Bạn có biết dùng nhiệt kế đo thân nhiệt cũng chính là cách tính ngày rụng trứng hiệu quả và chính xác không? Nhiệt độ cơ bản thường dao động từ khoảng 35 độ C – 36,5 độ C.

Khi có các dấu hiệu rụng trứng, nhiệt độ cơ thể cũng tăng lên. Nồng độ hormone thay đổi sẽ tạo ra thay đổi nhỏ về nhiệt độ cơ thể, có thể tăng 1 – 1,5 độ C cho đến khi chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu. Bạn nên sử dụng nhiệt kế điện tử thay vì nhiệt kế thủy ngân để đảm bảo độ chính xác.

Quan hệ tình dục trong ngày rụng trứng gia tăng cơ hội thụ thai

Bạn sẽ có khả năng thụ thai cao hơn nếu bạn quan hệ tình dục từ 1 – 2 ngày trước hoặc trong thời gian rụng trứng. Tuy nhiên, sẽ rất khó để xác định đúng 2 ngày trước thời gian rụng trứng.

Do đó, nếu bạn đang trông chờ dấu hiệu mang thai sớm thì hãy quan hệ trong thời gian rụng trứng theo chu kỳ kinh nguyệt của bạn là tốt nhất.

Tần suất sinh hoạt vợ chồng

Theo lời khuyên của các bác sĩ, để tăng khả năng thụ thai, vợ chồng nên quan hệ tình dục với tần suất 3 lần/tuần.

Theo đó, bạn không nên làm tình mỗi ngày vì điều này có thể khiến các tinh binh cũng như cơ thể mệt mỏi. Ngược lại, phụ nữ lâu ngày không quan hệ, hoặc quan hệ quá ít, khoảng 1-2 lần/tuần cũng sẽ giảm bớt khả năng thụ thai.

Chính vì thế, bạn nên làm theo lời khuyên của bác sĩ nhé.

Lưu ý trong quá trình quan hệ vợ chồng

Trong quá trình sinh hoạt vợ chồng, chúng ta nên chú ý một số điều như sau:

- Các anh chồng không nên để “cậu nhỏ” ở trạng thái nhiệt độ cao.
- Không nên căng thẳng, lo lắng quá mức.

- Chăm luyện tập thể dục, thể thao mỗi ngày.
- Khi quan hệ, vợ chồng nên nằm ngửa 10 -15 phút.

Tham khảo: Rocket 1h – Nữ dùng được không? Review toàn bộ từ A-Z.

Bí quyết tính ngày rụng trứng giúp bạn tăng khả năng thụ thai

Để tăng khả năng thụ thai bằng cách tính ngày rụng trứng, chúng tôi xin bật mí cho các chị em phụ nữ 3 bí quyết hữu ích như sau:

1. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ sản khoa

Có nhiều chị em rất ngại chia sẻ vấn đề sinh hoạt vợ chồng với bác sĩ sản khoa. Tuy nhiên, họ lại không biết rằng, các bác sĩ sẽ giúp chị em xác định được thời gian vàng để thụ thai. Hơn thế nữa, họ sẽ kê đơn một số loại thuốc bổ cũng như tư vấn về mặt tâm lý giúp chị em giảm bớt căng thẳng, tăng khả năng thụ thai.

2. Thay đổi lối sống theo hướng tích cực hơn

Trước khi quyết định có con, cả 2 vợ chồng nên giữ sức khỏe thật tốt bằng cách ăn uống hợp lý, không sử dụng chất kích thích, hút thuốc lá hay thường xuyên uống rượu bia. Thay vào đó, nên bổ sung thêm nhiều acid folic, kết hợp với chế độ luyện tập thể dục, thể thao, rèn luyện sức khỏe để tỷ lệ thụ thai thành công cao hơn.

3. Tránh căng thẳng, luôn ở trạng thái thoải mái và bình tĩnh

Tâm lý là yếu tố đóng vai trò không kém phần quan trọng tới khả năng thụ thai. Cả 2 vợ chồng không nên căng thẳng, stress kéo dài sẽ làm giảm cơ hội thụ thai.

Không nên suy nghĩ quá nhiều đến việc quan hệ như thế nào để thụ thai hiệu quả gây ra áp lực cho cả 2. Chính vì vậy, vợ chồng nên giữ tinh thần thoải mái, làm tình tự nhiên, đều đặn theo lịch trình có sẵn để giúp có thai như ý.

Bật mí cách tính ngày rụng trứng để sinh con theo ý muốn

Theo y học hiện đại, cha mẹ có thể quyết định giới tính của con cái dựa vào cách tính ngày rụng trứng. Nếu hợp tử chứa tinh trùng X con sinh ra sẽ là nữ, tinh trùng Y con sinh ra sẽ là nam. Theo dân gian truyền lại thì rất nhiều các cặp vợ chồng đã sinh được cả con trai lẫn con gái và thậm chí là sinh đôi dựa vào cách tính này.

1. Cách tính ngày rụng trứng để sinh con trai

Theo các bác sĩ sản khoa, tinh trùng Y di chuyển với tốc độ nhanh hơn tinh trùng X. Vì thế, nếu vợ chồng biết tính ngày rụng trứng và quan hệ đúng ngày thì xác suất tinh trùng Y bơi đến gặp trứng rất lớn. Từ đó, khả năng sinh con trai là rất cao.

Tuy nhiên, để sinh con trai đạt tỷ lệ cao thì chất lượng tinh binh của người bố phải tốt, không bị yếu. Ngoài ra, trước khi quan hệ, người mẹ cần phải vệ sinh âm đạo bằng dung dịch vệ sinh để tạo ra môi trường kiềm, bởi tinh trùng Y di chuyển nhanh hơn vì chúng ưa môi trường kiềm.

Canh ngày rụng trứng để sinh con trai

Thai nhi nặng bao nhiêu là bình thường? Xem ngay: Cân nặng chuẩn của thai nhi theo chuẩn WHO.

2. Cách tính ngày rụng trứng để sinh con gái

Rất nhiều người không biết rằng, tinh trùng Y có tốc độ di chuyển nhanh hơn nhưng thời gian sống của nó yếu hơn tinh trùng X. Do đó, nếu bạn muốn tính ngày rụng trứng để sinh con gái thì nên giao hợp vào những ngày trứng sắp rụng, lúc này trứng sẽ chỉ gặp những tinh trùng X còn sót lại. Từ đó, khả năng sinh con gái là rất lớn.

Bên cạnh đó, tinh trùng X có thể di chuyển trong môi trường acid ở âm đạo nên khả năng gặp trứng rất là cao nên việc mang thai bé gái là điều rất dễ dàng.

Canh ngày rụng trứng để sinh con gái

Trên đây là tất cả những chia sẻ của chúng tôi liên quan đến chủ đề: **“Cách tính ngày rụng trứng để thụ thai hoặc ngừa thai theo ý muốn”**. Mong rằng các chị em phụ nữ có thể chủ

động hơn trong cuộc sống vợ chồng và không còn áp lực trong việc nhanh có con hoặc lo sợ “vỡ kế hoạch”.

Nếu thấy bài viết này hữu ích thì hãy chia sẻ đến mọi người nhé. Cảm ơn và hẹn gặp lại trong những bài viết tiếp theo.

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Cách tính ngày rụng trứng để thụ thai hoặc ngừa thai theo ý muốn](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/cach-tinh-ngay-rung-trung-de-thu-thai-hoac-ngua-thai-theo-y-muon/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF