

Hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng? Tính ngày rụng trứng theo kỳ kinh nguyệt

Hiểu rõ biện pháp tính ngày rụng trứng sẽ giúp con gái có thể tự giác phòng tránh thai hoặc canh trứng để thụ thai hữu hiệu. Tuy vậy, không phải con gái trẻ nào cũng biết chuẩn xác hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng. Theo dõi văn bản phần tiếp theo, phòng khám đa khoa Thái Hà sẽ giúp bạn tính đúng ngày rụng trứng cùng một vài dấu hiệu của rụng trứng để nhận biết để chủ động hơn trong kế hoạch thai sản nhé.



Tất kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng?

[Hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng](#) liên quan khắn khít đến chu kỳ kinh nguyệt của từng người bởi để định vị thời gian rụng trứng, bạn phải có một chu kỳ lặp lại thường xuyên hàng tháng. Ngày nay, rất khó để định vị chính xác tất kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng vì chu kỳ kinh nguyệt của từng người khác nhau. Có người chu kỳ kinh nguyệt dài 30 ngày, nhưng cũng có người vòng kinh lâu ngày chỉ 28 đến 30 ngày. Bởi vì thế, tùy vào độ dài ngắn của chu kỳ, thời kỳ rụng trứng của từng người cũng đều khác biệt, làng nhàng nằm trong khoảng từ ngày 11 - ngày 21, tính từ ngày đầu tiên đến ngày sau cùng của những ngày kinh nguyệt.

Thông thường, người phụ nữ sẽ có máu kinh sau khoảng 2 tuần sau khi rụng trứng. Việc này tức là nếu như xác định được ngày có kinh nguyệt của chu kỳ tiếp tục, bạn chỉ cần đếm ngược lại 14 ngày là có thể xác định được ngày rụng trứng.

Biểu hiện nhận biết ngày rụng trứng để dễ mang thai

Bên cạnh giải pháp nêu trên thì bạn có thể tính mãi kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng bằng một số biểu hiện như sau có thể áp dụng cho cả một số con gái có chu kỳ kinh nguyệt bị rối loạn:

Thân nhiệt tăng nhiều so với bình thường

Trong lúc rụng trứng, cơ thể xúc tiến sản sinh hormone FSH để xúc tác phóng thích nang trứng. Việc này làm cho thân nhiệt phái nữ tăng thêm khoảng 0,3 - 0,5 độ C. Một vài người còn kèm theo triệu chứng đau bụng dưới, ngán và nhói thành từng cơn.

Dùng que rụng trứng

Các công trình khoa học chứng minh, trước thời điểm rụng trước khoảng 24 - 36 giờ, mật độ nội tiết tố Luteinizing Hormone trong nước tiểu chị em phụ nữ sẽ tăng gấp 2 - 5 lần so với thông thường. Vì vậy, bạn có thể sử dụng que canh trứng để xét nghiệm hàm lượng LH có trong nước tiểu, vì vậy xác định ngày rụng trứng kể cận hay chưa.

Que rụng trứng có thể khoảng tầm hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng với độ chuẩn xác cao, dễ dùng & mức giá khá không cao.

Trong trường hợp dùng đúng theo hướng dẫn thì que rụng trứng mang lại kết quả chính xác đến 99%. Thế nhưng, trong nhiều trường hợp như người mắc hội chứng buồng trứng đa nang, hoặc uống thuốc chữa trị mất cân bằng sinh nở Menotropins thì có thể tác động đến hiệu quả que thử.

Siêu âm trứng

Thời điểm siêu âm trứng, bác sỹ sẽ sử dụng đầu dò "cô bé" hoặc siêu âm bụng để theo dõi sự tiến triển của nang noãn. Một mặt, biện pháp này giúp phán đoán gần chính xác ngày rụng trứng để phái yếu chủ động ý định sinh nở.

Việc này vô cùng có ý nghĩa với một vài cặp vợ chồng điều trị hiếm muộn. Đồng thời, nó còn giúp review một số tình trạng bệnh như đa nang buồng trứng hoặc mất cân bằng phóng noãn.

Khi siêu âm nang noãn, các bạn nên lưu ý:

các bạn không buộc phải đi siêu âm nang noãn vào giữa chu kì kinh nguyệt. Khi nhận ra dịch nhầy dính ướt trên quần sịp, trong 2 - 72 giờ kế tiếp, phái nữ có thể đi siêu âm trứng. Với biện pháp sử dụng đầu dò âm hộ, để kết quả siêu âm nang noãn chuẩn xác nhất thì phái đẹp nên "đi nhẹ" trước đó.

Biện pháp tính ngày rụng trứng chuẩn theo ngày đèn đỏ không thể bỏ qua

Để tính ngày rụng trứng theo chu kỳ kinh nguyệt, bạn cần định vị được ngày nguyệt san của chu kỳ kế tiếp. Sau đó, bạn hãy đếm trái lại 2 tuần. Hiểu đơn giản, dù máu kinh kéo dài bao lâu, thì sau khi rụng trứng khoảng 14 ngày, chu kỳ hành kinh tiếp tục sẽ bắt đầu. Trong trường hợp bạn chưa muốn mang thai thì hãy ứng dụng những phương pháp phòng tránh thai an toàn.

Ví dụ: nếu bạn có những ngày kinh nguyệt 30 ngày, thì ngày rụng trứng khoảng ngày thứ 16 đến 19. Còn nếu bạn có chu kì kinh nguyệt dài 40 ngày thì ngày rụng trứng sẽ là khoảng ngày thứ 26 - 29 tính từ ngày lúc đầu hành kinh.

Chị em cần chú ý, biện pháp tính mẫn kinh bao nhiêu ngày rụng trứng như trên chỉ khá chính xác với phụ nữ có những ngày kinh nguyệt thường xuyên. Tức là, chu kỳ kinh của 3 - 4 tháng gần nhau hoặc xê xích không quá 5 ngày. Tình huống phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt không đều, thất thường thì biện pháp tính trên không thật sự chính xác.

Hi vọng qua nội dung bài viết này, phòng khám đa khoa 11 Thái Hà đã giúp bạn nắm được tắt kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng, cùng với một vài dấu hiệu phát hiện khi rụng trứng & khoảng thời gian quan hệ để chức năng thụ thai cao nhất để có thể tự giác trong dự định sinh đẻ của mình. Ngoài ra, đừng quên lựa chọn một số sản phẩm BVS của phòng khám đa khoa 11 Thái Hà chăm sóc âm hộ hằng ngày để có khả năng sinh sản thật tốt bạn nhé.