

Článek odborného lékaře

Ovulace - kdy a jak?

Po dlouhá staletí ženy zjišťovaly, ve kterých dnech jejich cyklu je největší pravděpodobnost otěhotnění. Ještě donedávna byla tato snaha spojená zejména se snahou zabránit početí a výsledkem snažení bylo stanovení plodných a neplodných dnů ženy.

V posledních 30-40 letech se celosvětově ve vyspělejších zemích objevuje nový fenomén – snížená plodnost, se kterou se potýká podle odhadů 10 – 15 % párů. Ať už je příčinou vyšší věk, ve kterém se ženy odhodlávají poprvé těhotnět nebo stále se snižující průměrná kvalita spermatu mužů, obojí vede k tomu, že je potřeba pokud možno co nejpresněji stanovit okamžik ovulace a tím pokud možno maximalizovat pravděpodobnost otěhotnění. Snadné zjištění, zda skutečně došlo k ovulaci a tím k uvolnění oplozeníschopného vajíčka či nikoliv, je velice obtížné.

Ani jeden z běžně dostupných testů nestanovuje ovulaci přímo, ale spoléhá se na nepřímé důkazy ovulace. Mezi starší možnosti patří sledování bazální teploty, sledování tažnosti cervikálního hleny nebo arborizace slin. Stanovení plodných dnů pomocí ultrazvuku je proti tomu velice spolehlivou metodou, nicméně vyžaduje ideálně dvě až tři vaginální ultrazvuková vyšetření v gynekologické ambulanci. Jak tedy zjistit pokud možno co nejpresněji a nejjednodušeji, kdy nastanou ty nejvíce plodné dny? Moderní ovulační testy pro domácí použití nabízejí jednoduchou a poměrně spolehlivou metodu, jak stanovit termín pravděpodobné ovulace.

Principem těchto testů není stejně jako u předešlých přímé prokázání uvolnění vajíčka z vaječníku, ale sledování předovulačního peaku LH (prudkého zvýšení hladiny luteinizačního hormonu), který předchází ovulaci o cca 36 hodin. Podvěsek mozkový, který reguluje činnost vaječníků vydává signál pomocí LH a dává tak vaječníkům najevo, že nastal ten pravý čas k ovulaci. Luteinizační hormon je pak následně vylučován močí a je detekovatelný ovulačním testem. Vzhledem k tomu, že nárůst LH předchází ovulaci o asi 2 dny, je důležité začít testovat cca od 10. – 11. dne cyklu, tak dlouho, dokud test není pozitivní. K ovulaci může docházet už 12. den, ale také např. 16. nebo 18. den cyklu. Termín ovulace je individuální u každé ženy, ale může také kolísat v jednotlivých cyklech, proto je vhodné provádět ovulační testy nejlépe v každém cyklu. Pomocí nich se můžete v pohodlí a soukromí Vašeho domova rychle a dosti spolehlivě přesvědčit, kdy je nejvhodnější doba pro Vaše otěhotnění.

MUDr. Marcel Štelcl

Klinika Reprofit International s.r.o.
Hlinky 122/48, 603 00 Brno, Czech Republic

Nedaří se Vám otěhotnět?

Vyzkoušejte

OVULAR

Ovulační test





Nedaří se Vám otěhotnět?

Vzhledem ke stále se zvyšujícímu věku žen, ve kterém se ženy odhodlávají poprvé těhotnět a navíc i ke stále se snižující průměrné kvalitě spermatu mužů, roste stále počet párů, kterým se nedaří počít miminko po řadu měsíců i let..

Jak je možno pomoci i bez lékařské pomoci

Je potřebné co nejpřesněji stanovit okamžik ovulace a tím maximalizovat pravděpodobnost otěhotnění. Moderní ovulační testy pro domácí použití nabízejí jednoduchou a poměrně spolehlivou metodu, jak stanovit termín pravděpodobné ovulace. Je to cenný nástroj, protože určuje období, kdy se buňky vajíčka a spermie setkají za nejlepších podmínek.

Žádejte ve své lékárně
OVULAR
 Ovulační test

Jak na to?

Stačí zakoupit ovulační test OVULAR v lékárně a **po dobu cca 5 dnů**, počínaje 12 dnem* po své první menstruaci (měřeno od 1 dne) **1 x denně provést jednoduchý test** namočením do nádoby s močí. V případě pozitivního výsledku nastane pravděpodobně Vaše ovulace v následujících 24 - 48 hodinách. Nejvhodnější doba pro pohlavní styk je tedy po 24 hodinách, ale dříve než za 48 hodin.



Termín ovulace je individuální u každé ženy, ale může také kolísat v jednotlivých cyklech, proto je vhodné provádět ovulační testy nejlépe v každém cyklu. Pomocí nich se můžete v pohodlí a soukromí Vašeho domova rychle a dosti spolehlivě přesvědčit, kdy je nejvhodnější doba pro Vaše otěhotnění .

** pro určení přesného dne testování, čtěte příbalový leták a spočtěte tak přesný datum začátku testování dle délky Vašeho menstruačního cyklu*

Vyzkoušejte i Vy
nový ovulační test OVULAR
 a změňte Váš život