

# كيف تحسبين موعد الإباضة؟

من المعلوم جدا ان معرفة متى يحدث التبويض يسهل عليك حدوث الحمل . بعد التبويض، تستطيع البويضة البقاء حية لمدة تصل الى 24 ساعة ، لذلك فإنه من المهم وجود عدد جيد من الحيوانات المنوية في هذا التوقيت .

وإليك في ما يلي، كيف يمكنك تحديد موعد التبويض .

## 1- موعد التبويض:

تستمر الدورة الشهرية للمرأة يوما في المتوسط ، بداية من أول يوم من الحيض ، إذا إستنادا لنموذج الدورة الشهرية التي تستمر 28 يوما فإن التبويض يحدث تقريبا قبل 14 يوما من بدء الدورة التالية. ولكن تختلف كل امرأة عن الأخرى وتحديد الموعد الفعلي للتبويض لا يمكن أن يتم حسابه دائما حسب هذا التقدير المتوسط .

## 2- إحسبي موعد تقديري للتبويض

إن طول الدورة الشهرية يختلف من امرأة لأخرى ، بعض النساء تحدث لهم دورة عادية تستمر 28 يوما بينما قد تقصر أو تطول عند الأخريات:

- إذا كانت دورتك 28 يوما ، فالتبويض يجب أن يحدث في اليوم الرابع عشر بعد اليوم الأول لحدوث الحيض.
- لو كانت أطول أي 32 يوم على سبيل المثال، فالتبويض سوف يحدث في اليوم الثامن عشر بعد اليوم الأول لحدوث الحيض .
- إذا كانت دورتك تختلف من شهر لآخر، سيزيد ذلك من صعوبة تحديد موعد حدوث التبويض بدقة .

هناك طرق أخرى غير حساب الأيام يمكن أن تساعد على تحديد موعد التبويض :

## ▪ درجة الحرارة:

عادة ما تتراوح درجة حرارتك بين 36 و 36.5 درجة منذ اليوم الأول للحيض و حتى موعد التبويض، وبعد ذلك ترتفع قليلا إلى حوالي 37 أو 37.2 درجة وتبقى ثابتة حتى حدوث الحيض التالي .

يكون وقت التبويض قبل زيادة الحرارة مباشرة، لذلك فإنك ستعرفين

مؤعد التبويض في الشهر الأول بعد حدوثه بالمحافظة على تتبع درجة حراراتك لعدة أشهر يمكنك تحديد المتوسط و تقدير مؤعد التبويض للدورة القادمة.

▪ مخاط عنق الرحم:

السائل الذي يخرج من عنق الرحم، ويمكنك استخدامه لمساعدتك على تحديد متى يحدث التبويض، فبعد الدورة يكون أبيض وكريمي ويكون صلبا في لحظة التبويض يصبح أكثر سيولة وقابل للتمدد تماما مثل بياض البيض.