

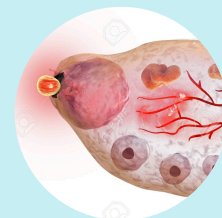
Ovulácia - začiatok cesty nového života



V tejto kapitole sa dozviete čo je to ovulácia, prečo je dôležitá pre samotné otehotnenie, ako prebieha a ako ju rozpoznať. Vo veľa prípadoch nemusíte mať na to žiadne špeciálne testy, jednoducho stačí sledovať svoje telo a jeho zmeny počas ovulácie. Tým môžete znížiť stres z toho, že ste opäť neotehotneli, aj keď ste si celý mesiac merali bazálnu teplotu alebo vám ovulačný test ukázal len jednu čiarku v období, keď ste mali mať ovuláciu. Ženské telo nie je stroj a nie vždy funguje ako švajčiarske hodinky. Preto aj ovulácia môže byť každý mesiac v inom časovom období.

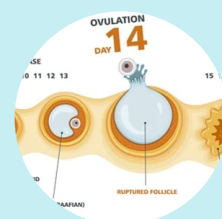
Ovulácia - zázrak ženského tela

Ženské telo každý mesiac podlieha cyklickým hormonálnym zmenám, čo sa prejaví ako menštruačné krvácanie, pri ktorom sa odlúči časť sliznice maternice a vytvorí sa nová, ktorá je v ďalšom cykle pripravená prijať oplodnené vajíčko. Ženské vajíčka alebo oocyty dozrievajú vo folikuloch, ktoré sa nachádzajú v hornej vrste (kôre) vaječníkov a každý mesiac jeden folikul dozreje, praskne a vylúči sa z neho jedno vajíčko. To následne vstúpi do vajcovodu, v ktorom sa posúva smerom do maternice. Celý tento proces je riadený vyššími mozgovými centrami a to hypotalamom a hypofýzou, ktoré sú prepojené s vaječníkmi. Hypotalamus produkuje hormón gonadoliberín, ktorý ovplyvňuje tvorbu a vylučovanie hormónou v hypofýze a to konkrétne folikulostimulačného a luteinizačného hormónu. Folikulostimulačný hormón FSH v prvej folikulárnej fáze cyklu podporuje rast folikulu a vývoj ženského



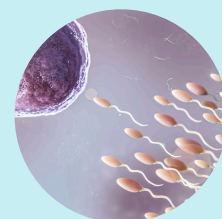
Čo je to ovulácia?

Ovulácia je jav, pri ktorom dochádza k uvoľneniu ženského vajíčka zo zrelého folikulu vaječníka.



Kedy nastáva?

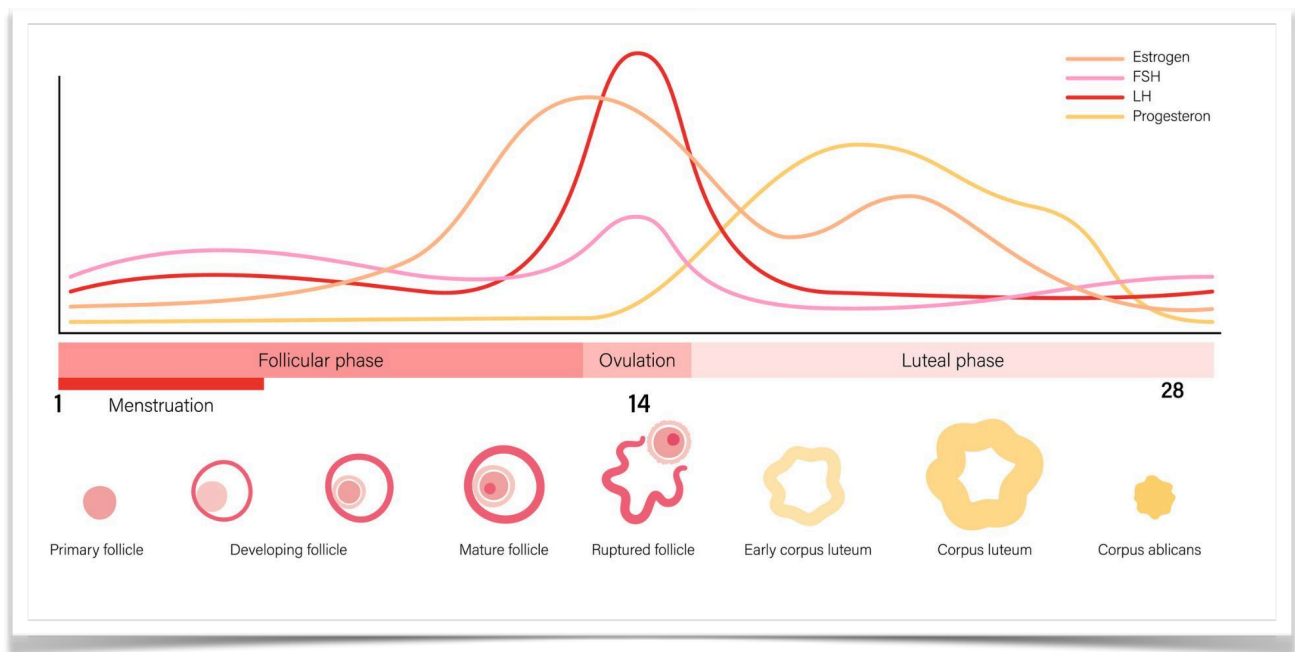
Ovulácia obvykle nastáva v strede menštruačného cyklu, to znamená 12. - 16. deň pri 28-dňovom cykle.



Koľko trvá ovulácia?

Ženské vajíčko je schopné oplodnenia 12 - 24 hodín po uvoľnení.

vajíčka v ňom. Tesne pred ovuláciou nárazovo vzrastie hladina luteinizačného hormónu, ktorý spôsobí prasknutie folikulu a uvoľnenie zrelého vajíčka. Celý tento proces nazývame ovulácia. Vajíčko je schopné oplodnenia približne 12 - 24 hodín. Ak sa vajíčko oplodní, ďalej putuje vajcovodom až do maternice, kde sa uhniedzni a formuje sa nový život. Z prasknutého folikulu vznikne žlté teliesko, ktoré produkuje progesterón až do vytvorenia placenty, aby sa tehotenstvo v maternici ďalej vyvíjalo. Ak k oplodneniu nedôjde zmení sa na biele teliesko a zaniká, tým hladina progesterónu klesne a dôjde k menštruačnému krvácaniu.



"Ovulácia je proces, ktorý je podmienkou pre vznik nového života"

PREČO JE DÔLEŽITÁ PRE OTEHOTNENIE?

Každá žena sa rodí s 1 - 2 miliónmi vajíčok, ktoré začnú dozrievať až keď začne žena menštruovať. Pričom za celý život ženy dozreje 400 - 500 oocytov a tie sú schopné oplodnenia. Ovulácia je proces, ktorý je podmienkou pre vznik nového života, pretože sa pri nej uvoľní zrelé ženské vajíčko schopné oplodnenia.

Súvisí aj so správnym fungovaním menštruačného cyklu, ktorý je ovplyvnený nielen vekom ženy ale aj životným štýlom, stresom a psychosociálnymi faktormi. Preto je pre správne fungovanie menštruačného cyklu a aj ovulácie veľmi dôležité vyhýbať sa stresu, nezdravému životnému štýlu, byť v psychickej pohode a mať podporu svojej rodiny, blízkych a priateľov.



Čo ovplyvňuje ovuláciu?

Ovulácia je proces riadený hormónmi a preto akákoľvek hormonálna nerovnováha môže tento proces narušiť. Vplýva na to viacero faktorov, ktoré môžeme rozdeliť na neovplyvniteľné, ako je vek a ovplyvniteľné ako je životný štýl, veľká fyzická záťaž alebo ochorenia endokrinného systému.

VEK ŽENY

S vekom ženy klesá počet ale aj kvalita vajíčok. Avšak to neznamená, že 40-ročná žena nemôže prirodzene otehotnieť a donosiť zdravé dieťa. Treba však myslieť na to, že vo vyššom veku môže cesta k bábätku trvať dlhšie a nemusí sa to podariť hneď na prvý-krát. Nezávisí to len od ženy, ale aj od muža a jeho kvalite spermii. V súčasnosti už neplatí, že problém s počatím dieťaťa je vo väčšej miere v dôsledku problému na strane ženy. Ale je potrebné upozorniť na to, že súčasný trend zvyšovania veku ženy, kedy sa rozhodne mať dieťa, negatívne vplýva aj na jej plodnosť.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Všade môžete počuť, alebo sa dočítať, ako je dôležité mať zdravý životný štýl. Áno je to pravda a niečo na tom bude. Vo veľkej miere to vplýva aj na správne fungovanie menštruačného a ovulačného cyklu.

Žena v priemere začína menštruovať okolo 12,5 roka života, kedy dosiahne hmotnosť 49 - 50 kg a práve táto hranica je dôležitá aj pre správne fungovanie ovulácie. Z toho vyplýva, že príliš nízka hmotnosť a BMI pod 18,5 môže narušiť proces ovulácie, pretože telo je v strese, nemá dostatok živín a tukových zásob, ktoré taktiež produkujú pohlavné hormóny a to estrogén. Ten spätnou väzbou ovplyvňuje vylučovanie hormónov hypofýzy, ktoré riadia tento proces. A k tomu sa vo väčšej miere uvoľňujú stresové hormóny (kortikotropný hormón), ktoré negatívne pôsobia na fungovanie ovulácie, pretože telo ma signál, že je v šetriacom režime a vypína všetky nepotrebné funkcie, aby malo energiu pre tie základné, na to aby sme vedeli prežiť. A tou nepotrebnou funkciou je aj ovulácia - telo sa nebude vedieť postarať o nový život, ak nemá dostatok živín pre seba. Tento stav môže nastať aj pri nadmernej fyzickej aktivite a to najmä u športovkyň.

Opačným stavom je obezita - v tomto prípade má telo nadbytok estrogénu, ktorý sa vytvára v tukovom tkanive z androgénov a ten negatívne spätne blokuje hypofýzu a tvorbu folikulostimulačného hormónu. Na úkor neho sa tvorí viac luteinizačného hormónu, ktorý tvorbu estrogénu v tukovom tkanive podporuje a tým vzniká začarovaný kruh. To k nepreviditeľnosti až k vynechávaniu menštruačného cyklu a ovulácie.

OCHORENIA ENDOKRINNÉHO SYSTÉMU

Medzi čoraz viac diskutované ochorenie patrí syndrom polycystických ovárií. Pri tomto syndróme sa vytvára nadmerné množstvo androgénov, ktoré znižujú tvorbu a rast folikulov. Tie sa zastavia v určitom štádiu a vznikajú drobné cystičky, ktoré nevedia prasknúť a uvoľniť vajíčko. Okrem toho produkujú hormón inhibín, ktorý znižuje tvorbu folikulostimulačného hormónu v hypofýze a tým vajíčka nedozrievajú. Toto ochorenie je spojené aj s inzulínovou rezistenciou a obezitou. Inzulín taktiež podporuje tvorbu luteinizačného hormónu na úkor folikulostimulačného hormónu a tým aj hormonálnu nerovnováhu. Syndrómu polycystických ovárií sa budeme venovať bližšie v ďalšom príspevku.

Ako môžem zistiť, že u mňa prebieha ovulácia?

Počas ovulácie môže žena na sebe spozorovať určité zmeny, ako je bolesť v podbrušku v dôsledku uvoľnenia tekutiny z folikulu pri jeho prasknutí, ktorá dráždi pobrušnicu. Ďalej to môže spôsobiť aj pocit nafúknutého brucha, môže mať citlivejšie prsia, nevoľnosť, bolesť hlavy alebo zvýšenú chuť k jedlu a zvýšené libido. Tieto príznaky sú avšak nešpecifické. Spolahlivejšie sú príznaky, ktoré môžeme vidieť a to je špinenie alebo mierne krvácanie a vylučovanie hlienu z krčka maternice.

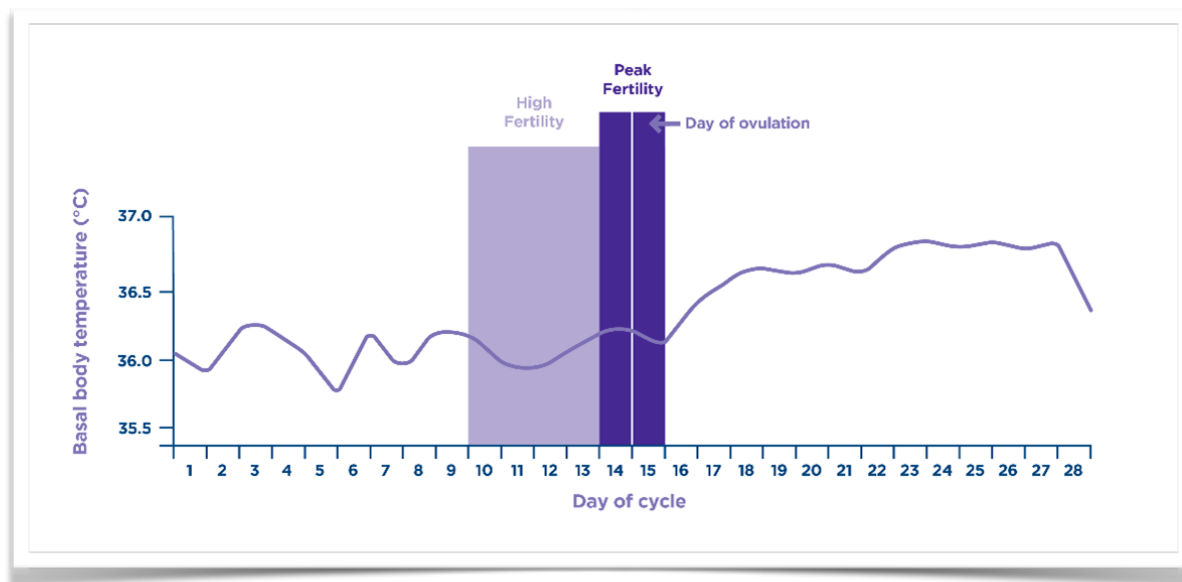
Cervikálny hlien - prečo je taký dôležitý?

Tesne pred ovuláciou začne byť hlien krčka maternice vodovejší, pretože sa znižuje jeho hustota a je viac priepustnejší pre spermie a tým im uľahčuje ľahšie preniknúť do maternice. Okrem toho vytvára pre spermie vhodné prostredie v dôsledku zmeny pH na zásaditejšie, pretože príliš kyslé pH v pošve ich zabíja. Spermie v ňom dokážu prežiť až 5 dní, čo zvyšuje šance na otehotnenie. Preto ak spozorujete číry hlien vo väčšom množstve a podobá sa vaječnému bielku, je veľka pravdepodobnosť že u vás prebehne ovulácia. Po nej sa tento hlien mení na lepkavejší, pretože sa zvyšuje jeho hustota a je pre spermie nepriepustný.

"Cervikálny hlien počas ovulácie je číry, riedky a vylučuje sa vo väčšom množstve. Pripomína vaječný bielok."

Aké sú ďalšie metódy

Medzi ďalšie metódy sledovania ovulácie patrí meranie bazálnej teploty alebo ovulačné testy. V prvom prípade sa ovulácia zistí až spätne, pretože nastane práve v deň, kedy bola posledná najnižšia nameraná teplota pred vzostupom a to okolo 36,5 st.C. Následne po ovulácii sa zvýši v priemere o 0,2 až 0,5 st.C a ostane zvýšená niekoľko dní. Spôsobuje to hormón progesterón, ktorý sa vo zvýšenej miere začne uvoľňovať po ovulácii zo žltého telieska, ktoré vzniklo z folikulu po uvoľnení vajíčka. Meranie sa uskutočňuje hneď ráno po zobudení a je potrebné aby ste predtým mali 3 - 6 hodinový neprerušovaný spánok. Ideálne je teplotu si zaznamenávať do grafu a spätne vyhodnotiť. Nie vždy je táto metóda účinná, pretože ju môžu ovplyvniť viaceré faktory a to nesprávne meranie, choroba alebo nedostatok spánku a stres.

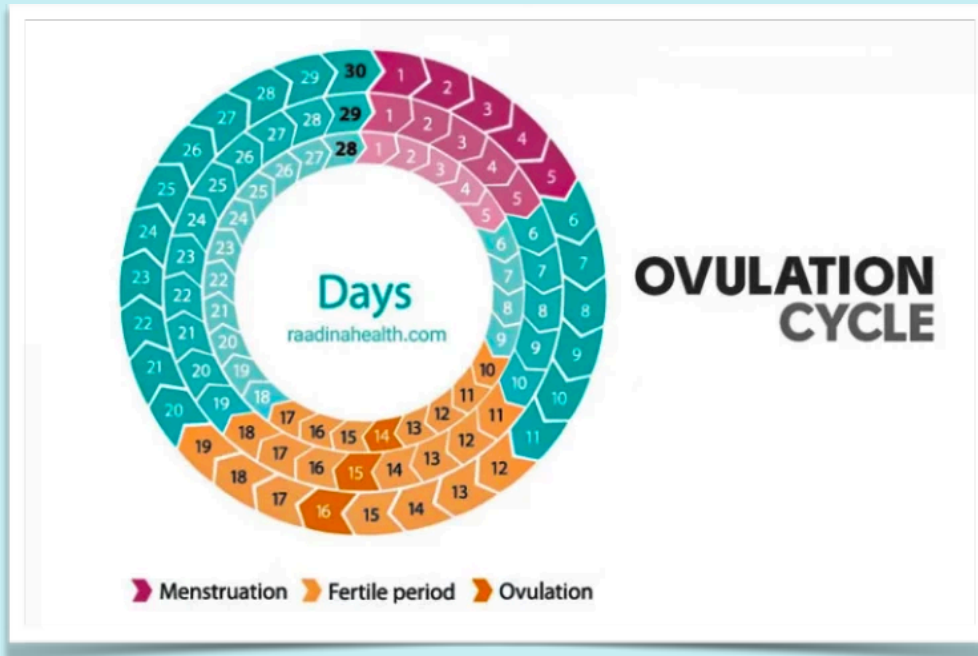


Ďalším spôsobom sú ovulačné testy, ktoré sledujú hladinu luteinizačného hormónu, ktorý sa uvoľňuje vo zvýšenej miere tesne pred ovuláciou a spúšťa prasknutie folikulu a uvoľnenie vajíčka. Meranie sa uskutočňuje z moča a ideálne je merať viac dní po sebe približne v rovnaký čas. Ideálne však ráno, kedy je koncentrácia luteinizačného hormónu v moči najvyššia. Meranie môžete začať robiť 3 - 5 dní pred očakávanou ovuláciou. V prípade 28-dňového cyklu ovulácia nastáva 14. - 16. deň cyklu, pričom za prvý deň cyklu sa počíta deň, kedy začala menštruácia. Preto meranie môžete začať na 11. deň cyklu. Avšak nie každá žena ma ideálny 28-dňový pravidelný cyklus. Ak je napríklad cyklus 32-dňový, ovulácia nastane neskôr a to okolo 18.dňa cyklu, preto môžete začať testovať od 13.dňa cyklu. Test je pozitívny ak sú na ňom vidieť dve čiarky - jedna kontrolná a druhá testovacia.



OVULÁCIA NEMUSÍ BYŤ U KAŽDEJ ŽENY V ROVNAKOM ČASOVOM OBDOBÍ!

„Nie každá žena ma ideálny 28-dňový pravidelný cyklus. Ak je napríklad cyklus 32-dňový, ovulácia nastane neskôr a to okolo 18.dňa cyklu, preto môžete začať testovať od 13.dňa cyklu.“



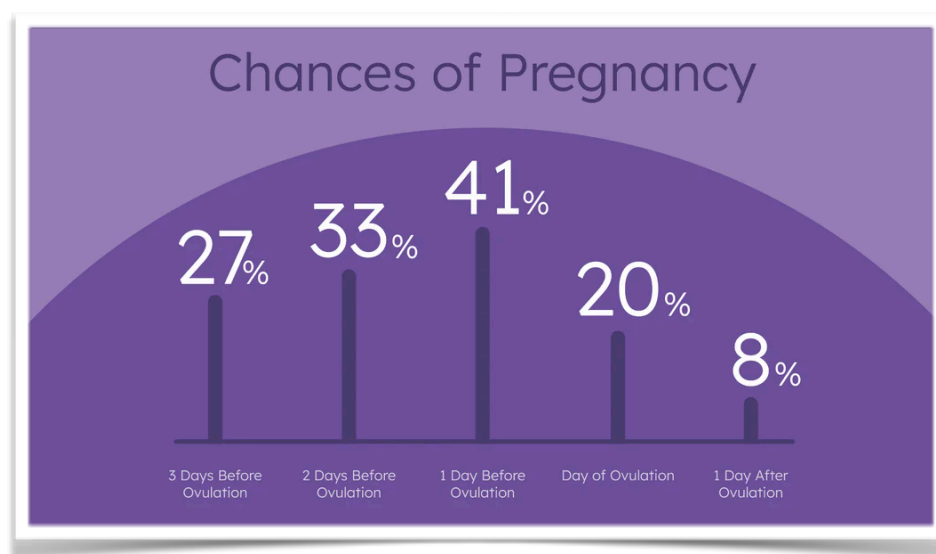
Kedy začať testovať ?

Isto sa pýtate kedy je ideálny čas začať používať ovulačné testy tak, aby ste trafili deň ovulácie a nezmeškali ho. V tom vám môže pomôcť nasledujúca tabuľka, v ktorej si môžete pozrieť v ktorý deň môžete začať testovať podľa toho, aký dlhý máte menštruálny cyklus.

Dĺžka menštruačného cyklu	Začiatok testovania	Dĺžka menštruačného cyklu	Začiatok testovania
21 - 22 dní	6. deň	32 dní	15. deň
23 - 24 dní	7. deň	33 dní	16. deň
25 dní	8. deň	34 dní	17. deň
26 dní	9. deň	35 dní	18. deň
27 dní	10. deň	36 dní	19. deň
28 dní	11. deň	37 dní	20. deň
29 dní	12. deň	38 dní	21. deň
30 dní	13. deň	39 dní	22. deň
31 dní	14. deň	40 dní	23. deň

Kedy je najväčšia šanca na otehotnenie?

Ženské vajíčko je schopné oplodnenia 12 - 24 hodín po uvoľnení. Zdá sa vám to ako krátka doba? Nezúfajte! Príroda to zariadila tak, že mužské spermie vedia prežiť v ženskom tele až 5 dní. To znamená, že ak ste mali pohlavný styk 5 dní pred ovuláciou, stále je tam šanca na otehotnenie. Najväčšia šanca na otehotnenie je, ak máte pohlavný styk deň pred ovuláciou a to 41%.



Na záver by sme chceli dodať, že každá žena je jedinečná a individuálna ľudská bytosť. Nemusia u nej prebiehať všetky procesy a aj ovulácia presne na čas ako u jej kamarátky či známej. Preto je dôležité zamerať sa sama na seba, neporovnávať sa s inými a zbytočne sa stresovať, keď ovulácia nastane v iný deň ako v predchádzajúcom mesiaci. Je to proces, ktorý je základom pre vznik nového života a potrebuje k tomu práve vás a aby ste mu k tomu dopomohli, mali by ste byť vo fyzickej aj psychickej pohode. Mali by ste sa sústrediť sama na seba a ak aj máte nejaký zdravotný problém, treba vyhľadať lekársku pomoc a spoločne nájsť riešenie.