



InviMed



Czym jest owulacja?

Spis treści

Czym jest owulacja?	3
Jak przebiega owulacja?	5
Kiedy podczas cyklu występuje owulacja i ile trwa	7
Objawy owulacji	8
Czemu owulacje bywają bolesne i jak można je złagodzić?	11
Nieprawidłowości w przebiegu owulacji	13
Co wpływa na przebieg owulacji?	15
Co powinno zaniepokoić?	17
Czy zaburzenia owulacji mogą być przyczyną niepłodności?	17
Monitoring owulacji	19

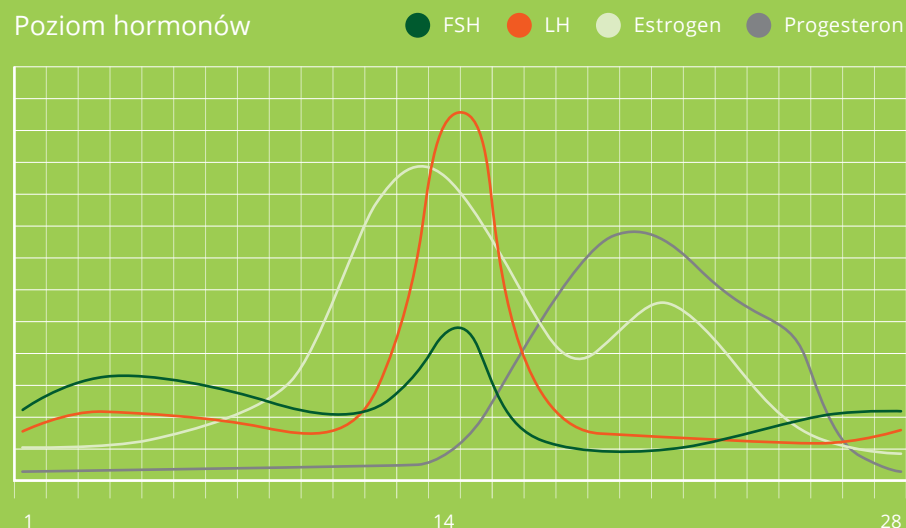
Czym jest owulacja?

Owulacja, określana również mianem jajczkowania, to faza cyklu miesięczkowego, która ma miejsce po fazie folikularnej i przed fazą lutealną.

W trakcie owulacji dochodzi do pęknięcia w pełni dojrzałego pęcherzyka Graafa oraz do uwolnienia komórki jajowej do jamy otrzewnowej. Gotową do zapłodnienia komórkę jajową przechwytyją strzępki jajowodu, po czym przemieszcza się ona jajowodem, w kierunku macicy. Jeśli kobieta współżyła z partnerem bez zabezpieczenia i w jej drogach rodnych znajdują się plemniki, może wówczas dojść do zapłodnienia.

Cykl menstruacyjny

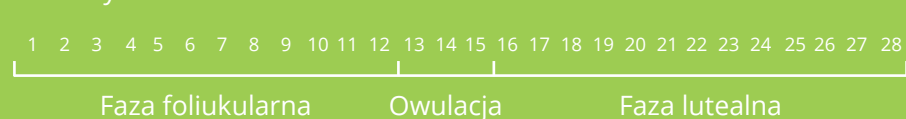
Poziom hormonów



Rozwój zarodka



Dzień cyklu



Jak przebiega owulacja?

Niedojrzałe komórki jajowe (oocyty) znajdują się w tzw. antralnych pęcherzykach jajnikowych. Aby doszło do ich wzrostu, w pierwszej fazie cyklu miesięczkowego (tzw. fazie folikularnej) musi zwiększyć się stężenie hormonu folikulotropowego (FSH), ponieważ jest on odpowiedzialny za przemiany w pęcherzykach jajnikowych, skutkujące ich wzrostem i uzyskaniem dojrzałej i gotowej do zapłodnienia komórki jajowej.

Pęcherzyk najszybciej wzrasta średnio w ciągu ostatnich 14 dni. W tym czasie stopniowo wypełnia się płynem, a budujące go komórki tekalne produkują estradiol (naturalny estrogen) – hormon ten powoduje tymczasowy wzrost grubości śluzówki macicy (endometrium), dzięki czemu jama macicy jest przygotowana na ewentualną ciążę.

Rosnące stężenie estrogenów stymuluje przysadkę mózgową do zwiększonego, lecz krótkotrwałego wytwarzania hormonu luteinizującego (LH), niezbędnego do pęknięcia pęcherzyka i uwolnienia dojrzałej komórki jajowej do jajowodu.

Gdy komórka jajowa opuści pęknięty pęcherzyk jajnikowy, w jego miejscu powstaje tak zwane ciało żółte, które wytwarza progesteron. Hormon ten przygotowuje endometrium na przyjęcie zarodka, ma wpływ na implantację embrionu w śluzówce macicy i jest niezbędny do utrzymania ciąży.

- *Zmiany stężenia poszczególnych hormonów płciowych typowe dla kolejnych etapów cyklu miesięczkowego można wykryć dzięki badaniu krwi, dlatego w przypadku trudności z zajściem w ciążę diagnostykę niepłodności rozpoczyna się od monitoringu cyklu* - mówi dr Robert Gizler z Kliniki Leczenia Niepłodności InviMed we Wrocławiu.
- *Oznaczanie poziomu hormonów płciowych w określonych dniach cyklu pozwala bowiem na ustalenie, czy w trakcie cyklu miesięczkowego dochodzi do jajeczkowania.*



Kiedy podczas cyklu występuje owulacja i ile trwa

Moment wystąpienia owulacji przypada z reguły na połowę cyklu dwudziestośmiodniowego, (tylko około 9% kobiet ma cykl zawsze trwający 28 dni). Do jajczkowania dochodzi wtedy 14 dni przed początkiem kolejnej miesiączki.

Przyjmuje się, że owulacja przebiega najczęściej między 13 a 15 dniem przed pojawieniem się miesiączki. Dlatego w przypadku, kiedy miesiączka pojawia się u kobiety nieregularnie, w większości przypadków możemy określić moment owulacji dopiero wstecznie.

Owulacja trwa maksymalnie 24 godziny, ale dni płodne u kobiet, które nie stosują antykoncepcji trwają dłużej. Przyjmuje się, że zaczynają się one około trzy dni przed jajczkowaniem, a kończą ok. dobę i po pęknięciu pęcherzyka Graafa. Jest to związane z faktem, iż plemniki mogą przetrwać w drogach rodnych nawet do trzech dni, czyli mogą „począkać” na owulację i dokonać zapłodnienia komórki jajowej. Niezapłodniona komórka jajowa obumiera po upływie około 12 godzin od uwolnienia z pęcherzyka.

Objawy owulacji

W trakcie dni płodnych, a zatem w dniach poprzedzających jajczkowanie, w trakcie owulacji i tuż po jej zakończeniu, kobieta może zauważyć u siebie szereg objawów wynikających z tymczasowych zmian poziomu hormonów płciowych. Są to:

- **inna niż zwykle wydzielina z dróg rodnych** – podczas owulacji śluz z szyjki macicy staje się przezroczysty, ciągnący i lepki (konsystencją przypomina surowe białko kurzego jaja); rzadka i klejąca się wydzielina ma pozytywny wpływ na doznania seksualne kobiety, sprzyja zapłodnieniu i przeżywalności plemników;
- **ból owulacyjny** (ból w podbrzuszu po stronie jajnika, z którego uwalniania jest komórka jajowa) – ból jest zwykle ostry i pojawia się tuż przed owulacją; warto podkreślić, że nie wszystkie kobiety doświadczają dolegliwości bólowych, ponadto mogą one występować tylko w niektórych miesiącach;
- **poprawa stanu cery i włosów** – wiele kobiet zauważa u siebie gładszą cerę, lepiej układające się włosy, a nawet pełniejsze niż zwykle usta;
- **wzrost libido** – często występuje w trakcie dni płodnych, chyba że kobieta jest przemęczona i zestresowana (wówczas istnieje jednak ryzyko, że do jajczkowania w ogóle nie dojdzie);
- **niewielkie plamienia z dróg rodnych** (tzw. plamienia śródcykliczne, okołoowulacyjne) – mają związek z niewielkim spadkiem stężenia estrogenów;
- **uczucie ciężkości piersi i lekki ból** – objawy te pojawiają się tuż po jajczkowaniu;
- **niewielki wzrost temperatury ciała po owulacji** – temperatura rośnie o ok. 0,2-0,5 stopnia Celsjusza.

Kobiety, które chcą dowiedzieć się, kiedy mają dni płodne i w jakim momencie cyklu doświadczają jajczkowania, powinny obserwować swoje ciało i notować przez co najmniej dwa-trzy miesiące daty miesiączek oraz wszystkie objawy typowe dla fazy płodnej. W ten sposób będą mogły ustalić, jak długie są ich cykle menstruacyjne. Wyznaczanie dni płodnych oraz terminu owulacji będzie dokładniejsze, jeśli dodatkowo skorzystają z domowych testów owulacyjnych, które wykrywają pik hormonu LH w moczu i będą badać temperaturę ciała tuż po przebudzeniu.





Czemu owulacje bywają bolesne i jak można je złagodzić?

Są kobiety, które odczuwają delikatny ból związany z owulacją. Ale zdarza się, że może on być znacznie bardziej dotkliwy.

Jest to związane z pęknięciem pęcherzyka Graafa i wylaniu płynu pęcherzykowego oraz krwi do jamy brzusznej, co objawia się jej podrażnieniem otrzewnej i bólem jajnika.

Oprócz tego kobieta może odczuwać zmęczenie lub nawet nudności. Bóle owulacyjne mogą też pojawić się po aktywności fizycznej lub po stosunku. Mogą one trwać od kilku minut do kilku lub kilkunastu godzin, a nawet do 3 dni. Dzieje się tak do momentu, w którym uwolniony płyn zostanie wchłonięty do organizmu. Bóle takie nie muszą występować w każdym cyklu. Najczęściej pojawiają się w co trzecim lub czwartym.

Jeśli bóle jajników są bardzo uciążliwe i bolesne, można je złagodzić biorąc ciepłą kąpiel, przykładając ciepły termofor lub poduszkę termiczną do podbrzusza lub sięgnąć po leki przeciwbólowe, które zawierają ibuprofen lub paracetamol.

Nieprawidłowości w przebiegu owulacji

Proces jajczkowania nie zawsze przebiega we właściwy sposób. Może się zdarzyć, że w związku z nieprawidłowościami strukturalnymi pęcherzyk nie urośnie, przez co nie dojdzie do jego pęknięcia ani do uwolnienia komórki jajowej. Mamy wówczas do czynienia z cyklem bezowulacyjnym, w trakcie którego zajście w ciążę jest niemożliwe.

Jak rozpoznać brak owulacji?

Co warto podkreślić, brak owulacji nie jest jednoznaczny z brakiem krwawienia miesięczkowego – kobiety, które doświadczają cykli bezowulacyjnych z reguły mają miesiączki, choć często są one nieregularne. Zdarza się również, że problem ten pojawia się sporadycznie u kobiet miesiączkujących regularnie, np. w związku z silnym stresem, przemęczeniem, problemami natury psychicznej (depresja, nerwica) lub zaburzeniami odżywiania, prowadzącymi do znacznych wahań masy ciała.

Znacznie częściej jednak cykle bezowulacyjne występują regularnie, w przebiegu hiperprolaktynemii, zespołu policystycznych jajników czy jako efekt zaburzeń hormonalnych. Wynikają one z nieprawidłowości w obrębie narządów, które kontrolują przebieg cyklu menstruacyjnego, a mianowicie: przysadki mózgowej i podwzgórza lub samych jajników. Mogą być też wynikiem zaburzeń funkcjonowania tarczycy lub kory nadnerczy.

Brak owulacji można rozpoznać obserwując swój organizm poprzez m.in.:

- **śluz pochwowy** - w czasie dni płodnych wydzielina z dróg rodnych jest przejrzysta, lepka oraz kleista,
- **temperaturę ciała** – po owulacji powinna się podwyższyć,
- **bardzo nieregularne cykle lub całkowity brak miesiączek.**

Innym problemem jest podwójna owulacja w obrębie jednego cyklu – dochodzi do niej wtedy, gdy jednocześnie wzrosły dwa pęcherzyki jajnikowe, po czym w niewielkim odstępie czasu do jajowodu uwolniły się dwie odrębne komórki jajowe. Nie sposób tego przewidzieć ani zaobserwować, na szczęście zjawisko to występuje relatywnie rzadko.



Co wpływa na przebieg owulacji?

Prawidłowy przebieg procesu jajczkowania jest w dużej mierze uzależniony od właściwego poziomu hormonów płciowych: estradiolu i progesteronu, które są wytwarzane w jajnikach, oraz hormonów FSH i LH, których wytwarzanie jest sterowane przez przysadkę mózgową. Wszelkie zaburzenia hormonalne oraz schorzenia przyczyniające się do niepożądanych zmian stężenia tych hormonów mogą mieć niekorzystny wpływ na proces wzrastania i dojrzewania komórek jajowych.

Inne czynniki wpływające na zaburzenia owulacji

Problemy z owulacją mogą mieć także swoje źródło w pozornie błahych problemach zdrowotnych – nawet zwykłe przeziębienie może zaburzyć proces jajczkowania i spowodować przesunięcie procesu jajczkowania w czasie lub doprowadzić do braku owulacji. Podobnie działa silny stres oraz nadmierny wysiłek fizyczny.

• Czynniki emocjonalny

Podwzgórze to obszar w mózgu odpowiadający m.in. za połączenie ośrodkowego układu nerwowego z układem hormonalnym organizmu. Wszelkie czynniki emocjonalne – stres, radość, strach czy ból znajdują odzwierciedlenie w funkcjonowaniu podwzgórza, które z kolei oddziałuje na pracę przysadki mózgowej, która bezpośrednio staruje pracę jajników. Dlatego silne stany emocjonalne mogą pośrednio wpływać na zaburzenia owulacji.

• Aktywność fizyczna

W tym przypadku mamy do czynienia z dokładnie tym samym procesem, co w przypadku emocji, ponieważ aktywność fizyczna również połączona jest z pracą

podwzgórza. Czy oznacza to, że każda forma aktywności spowoduje zaburzenia owulacji? Oczywiście, nie – aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na zdrowie i kondycję całego naszego organizmu i jest niezbędna do zachowania dobrego zdrowia. Jednak zbyt intensywna forma ćwiczeń, rozpoczęcie zbyt aktywnych treningów niedopasowanych do naszej kondycji może być zbyt dużym szokiem dla organizmu i pośrednio wpłynąć na pracę jajników.

• Przeziębienie i infekcje organizmu

Nasz organizm to zestaw naczyń połączonych, dlatego w przypadku kiedy zмага się on z infekcją czy przeziębieniem może to rozregulować cykl menstruacyjny np. poprzez wstrzymanie owulacji czy opóźnienie lub intensywność krwawienia.

• Choroby przewlekłe

Każda choroba potencjalnie może wpływać negatywnie na proces owulacji: choroby endokrynologiczne, takie jak zaburzenia pracy tarczycy lub nadnerczy, nieprawidłowe wydzielanie przez przysadkę prolaktyny, choroby centralnego układu nerwowego, a nawet zaburzenia odżywiania, mające podłoże psychiczne np. anoreksja.



Co powinno zaniepokoić?

Przyjmuje się, że prawidłowa długość cyklu miesięczkowego powinna mieścić się w przedziale 25-35 dni.

Zarówno zbyt krótkie, jak i nadmiernie długie cykle należy omówić z lekarzem, ponieważ mogą być pierwszym sygnałem poważnych nieprawidłowości (zbyt częste miesiączki lub przedłużające się cykle mogą oznaczać początek wygasania czynności jajników,

a zbyt rzadkie sugerują obecność poważnych zaburzeń owulacyjnych). Nie należy bagatelizować również nieregularnych krwawień miesięczkowych ani krwawień pojawiających się pomiędzy miesiączkami.

Czy zaburzenia owulacji mogą być przyczyną niepłodności?

Cykle bez owulacji mogą uniemożliwić zajście w ciążę. Dlatego podstawą skutecznego leczenia jest właściwe rozpoznanie przyczyny zaburzeń jajczkowania.

Przy problemach z zajściem w ciążę, na kilka dni przed spodziewaną owulacją warto zacząć wykonywać testy owulacyjne. Pozwalają one określić poziom hormonu luteinizującego LH w moczu, którego stężenie jest najwyższe tuż przed jajczkowaniem. Hormon ten wpływa na mechanizmy odpowiedzialne za pęknięcie pęcherzyka Graffa i uwolnienie komórki jajowej.

Test owulacyjny, określany także jako test płodności, pozwala ustalić kiedy są dni płodne i kiedy płodność kobiety jest największa



Monitoring owulacji

Monitorowanie owulacji polega na obserwacji i ocenie procesu wzrostu oraz dojrzewania pęcherzyków jajnikowych. Podczas monitoringu lekarz wykonuje badanie za pomocą USG dopochwowego oraz ocenia także strukturę i grubość endometrium, czyli błony śluzowej macicy. Do wyznaczenia dnia owulacji zazwyczaj niezbędne są przynajmniej dwie-trzy wizyty monitorujące:

- **Pierwsze spotkanie z lekarzem** może odbyć się w dowolnym momencie cyklu. Lekarz bada pacjentkę w celu oceny budowy jajników i wykrycia ewentualnych zmian patologicznych w obrębie układu rozrodczego.
- **Podczas kolejnych wizyt monitorujących** lekarz wykonuje badanie USG, ponadto zleca pobranie krwi do oznaczenia stężenia progesteronu i estradiolu w organizmie kobiety. Badanie ultrasonograficzne w cyklu naturalnym przeprowadza się przed owulacją i kilka dni po jajczkowaniu.

Monitoring cyklu trwa tylko kilka minut, nie jest to pełnowymiarowa konsultacja ginekologiczna. Monitoring cyklu w InviMed to transwaginalne badanie USG wykonywane pacjentce po pierwszej konsultacji z monitoringiem cyklu. W takiej sytuacji nie jest konieczne powtórne zbieranie wywiadu. Celem badania jest jedynie ocena wzrostu pęcherzyka i określenie terminu owulacji.



InviMed



Bezpieczna ciąża i jeszcze więcej dla zdrowia dziecka

Dołącz bezpłatnie do MediClub i zyskaj:

- **zniżka 5% na wybrane wizyty** na www.MediStore.com.pl (w tym ginekolog, pediatra i wielu kluczowych specjalistów dziecięcych),
- **zniżka 5% na wybrane badania** na www.MediStore.com.pl (w tym hormony i badania pod kątem ciąży, a także Profil - Zdrowe Dziecko czy alergie),
- **dostęp do rzetelnych porad medycznych** stworzonych przez ekspertów (w tym ważne dla Rodziców tematy: odporność i zdrowie, rozwój i żywienie dziecka),
- **newsletter** ze zdrową dawką wiedzy

Ponadto w MediClub, co miesiąc czekają na Ciebie nowe, **dedykowane oferty specjalne**.



MediClub to jedyny taki klub w Polsce, dzięki któremu jeszcze łatwiej zadbasz o zdrowie swoje i bliskich.

Z członkostwa korzystasz całkowicie bezpłatnie, bez żadnych umów i zobowiązań.

Pokochaj swoje zdrowie i już dziś zarejestruj się na www.mediclub.pl

