

Jak za pomocą paskowych testów owulacji określić swoje najbardziej płodne dni?

Instrukcja użytkowania

Jeśli planujesz dziecko, na pewno znasz **pojęcie owulacji**: optymalnie raz w miesiącu (z wiekiem liczba owulacji może się zmniejszać, powyżej 35 roku życia owulujemy średnio 9 razy w roku, a po 40 roku życia 3-6 razy) z jednego z jajników uwalniana jest dominująca, dojrzała komórka jajowa, która przemieszcza się przez jajowód do macicy, gdzie może dojść do spotkania z plemnikiem i zapłodnienia. **W ciągu tych 12-36 godzin jesteś najbardziej płodna i jednocześnie jest to najbardziej odpowiedni czas na zbliżenie z partnerem, aby zajść w ciążę.**

Owulacja występuje zwykle w środku cyklu menstruacyjnego. Jednak cykl każdej kobiety jest inny, a jej owulacja może różnić się z miesiąca na miesiąc. Istnieje wiele sposobów monitorowania owulacji, a paskowe testy są jedną z najlepszych opcji do obserwowania owulacji w domu.

Co to jest test paskowy owulacji i jak działa?

Za pomocą testu paskowego możesz łatwo określić, kiedy owulujesz. Jeśli nie masz owulacji, nie możesz zajść w ciążę, dlatego ważne jest, aby wiedzieć, czy i kiedy masz owulację, aby móc odpowiednio zaplanować zbliżenie.

Paskowy test owulacyjny mierzy poziom hormonu luteinizującego (LH) w moczu. Wzrost poziomu LH sygnalizuje jajnikom potrzebę uwolnienia komórki jajowej – więc jeśli poziom ten osiągnie określony próg, można bezpiecznie założyć, **że owulacja nastąpi w ciągu następnych 12–36 godzin.**

Jak używać testu paskowego owulacji?

To proste: oddaj mocz do czystego pojemnika, zanurz w nim test i poczekaj kilka minut na wynik. Gdy test wchłonie mocz, pojawi się **linia kontrolna** wskazująca, że działa poprawnie. Następnie pojawi się **linia wyniku**, która będzie wskazywać, czy masz owulację. **Jeśli linia wyniku jest co najmniej tak samo ciemna lub ciemniejsza niż linia kontrolna, oznacza to, że zbliża się czas owulacji.** (W Twoim organizmie zawsze jest niski poziom hormonu LH, więc jeśli linia wyniku pojawi się, ale jest jaśniejsza lub słabsza od linii kontrolnej, test nie jest jeszcze uważany za pozytywny).



Owulacja występuje zwykle w środku cyklu menstruacyjnego. Za pierwszy dzień cyklu uważa się dzień, w którym zaczęło się krwawienie. **Dlatego najlepiej rozpocząć badanie na kilka dni przed osiągnięciem daty**

połowy cyklu miesięczkowego. Na przykład, jeśli Twój cykl trwa 28 dni, wykonaj pierwszy test w 10. lub 11. dniu. Jeśli Twój cykl jest nieregularny, jako punkt odniesienia przyjmij długość najkrótszego cyklu z ostatnich 6 miesięcy i rozpocznij robienie testów 5-6 dni przed połową najkrótszego cyklu.

Być może będziesz musiała wykonywać test przez kilka dni z rzędu, aby wykryć wzrost LH, co jest całkowicie normalne. **Dlatego zestaw zawiera 10 testów paskowych.**

Co zrobić, aby pomiar był jak najbardziej dokładny?

» Wykonuj test po południu lub wieczorem, najlepiej codziennie o tej samej porze. U większości kobiet poziom LH wzrasta rano i można go wykryć w moczu po około czterech godzinach.

» Upewnij się, że Twój mocz jest wystarczająco stężony, dlatego na 2 godziny przed przystąpieniem do testu lepiej nie pić, nie jeść ani nie korzystać z toalety.

Jeśli linia wyniku na pasku zacznie się wzmacniać, oznacza to, że w ciągu najbliższych kilku dni prawdopodobnie wystąpi owulacja. **Jesteś płodna 3 dni przed owulacją, w trakcie owulacji i 24-36 godzin po owulacji, więc jeśli to możliwe, bądź ze swoim partnerem codziennie lub co dwa dni.**

Jak dokładny jest paskowy test owulacyjny?

Paskowy test owulacyjny to doskonały sposób, aby dowiedzieć się, kiedy jesteś najbardziej płodna. Według badań, może wykryć owulację w 97% przypadków, dlatego jest obecnie najdokładniejszym testem domowym.

Paskowy test owulacyjny pokaże Ci, czy masz w organizmie wystarczającą ilość hormonu LH, aby doszło do owulacji. Potrafi przewidzieć idealny czas na starania o poczęcie, jednak go nie gwarantuje.

Testy paskowe owulacji dają najdokładniejsze wyniki w przypadku kobiet, które mają regularne cykle. Mogą być mniej precyzyjne, jeśli:

» Twoje miesiączki są bardzo nieregularne. Nieregularne cykle mogą utrudniać określenie momentu rozpoczęcia owulacji, dlatego w takich przypadkach zaleca się wykonywanie testu codziennie przez cały miesiąc.

» Kobiety z zespołem policystycznych jajników (PCOS) mogą doświadczać wyrzutów LH kilka razy w miesiącu, ale owulacja nie występuje w każdej fali. Może to spowodować, że wyniki testu będą niewiarygodne.

» Jeśli zażywasz określone leki. Leki na płodność, hormony i antybiotyki mogą wpływać na wyniki testów owulacji.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, znajdziesz nas na stronie www.novafam.pl lub w grupie doradczej Novafam – Fertility na Facebooku!