

# Bảng đặc điểm chu kỳ kinh nguyệt và thời điểm trứng rụng

Trong hành trình chăm sóc sức khỏe hệ sinh sản của bạn nữ, việc chú ý tới đặc điểm của vòng kinh có khả năng cho phát hiện những dấu hiệu của một số khúc mắc tính mệnh. Cùng với xuất, việc làm theo bảng tính những ngày kinh nguyệt và thời điểm trứng rụng có khả năng giúp đỡ trong việc lập kế hoạch mang bầu hay ngừa thai.

Những ngày kinh nguyệt là thời gian từ ngày thứ nhất của kinh nguyệt đến ngày trước thời gian bắt đầu kinh nguyệt kế tiếp. Thông luôn, những ngày kinh nguyệt cải thiện khoảng chừng từ 28 đến 32 ngày, tuy nhiên có thể dao động từ 23 đến 35 ngày căn cứ theo đến thể trạng của mỗi đối tượng.

Lúc rụng trứng diễn ra giữa vòng kinh, hay tiếp diễn khoảng chừng giữa ngày vật dụng 11 và thiết bị 21 tính từ ngày đầu tiên của chu kỳ trước đó. Đây là khi mà 1 trứng to lên từ buồng trứng và được giải phóng ra triệt để buồng trứng sẵn sàng để thụ thai. Khi rụng trứng hay là lúc chuyên nghiệp nhất để mang bầu xảy ra, cho nên việc theo dõi và hiểu về khi trứng rụng có thể hỗ trợ trong việc lập kế hoạch mang thai hay ngừa thai.

## Hệ cơ quan sinh sản của nữ giới

Để hiểu rõ về sự biến đổi trong chu trình kinh nguyệt, trước hết bạn cần phải hiểu rõ hoạt động của hệ sinh sản nữ. Hệ sinh sản này gồm có những tình huống sau:

**Tử cung:** tử cung là khu vực khu vực thuận lợi giúp giai đoạn hợp tử và là địa điểm nuôi dưỡng thai nhi trong suốt thai kỳ. Lớp niêm mạc tử cung, hay còn được gọi là nội mạc tử cung, dày vào theo chu kỳ hàng tháng để chuẩn mắc phải cho việc trứng thụ thai và phân phối môi trường giúp vấn đề biến chuyển thai nhi. 1 điều kỳ diệu mà ít người bệnh biết là trước khi có bầu, tử cung chỉ có kích thước ví dụ 1 quả cam không to. Mặc dù vậy, trong thời kỳ cuối của thai kỳ, tử cung có khả năng to gấp tới 5 lần so sở hữu kích cỡ trước tiên.

**Buồng trứng:** mỗi nữ giới có hai buồng trứng không to gọn, hình quả hạch, nằm hai bên của tử cung và là khu lưu trữ trứng. Mỗi nữ giới được hình thành với khoảng 1 tới 2 triệu tế bào trứng, con số này không tăng thêm

trong suốt đời. Mặc dù vậy, chỉ có khoảng 400 tế bào trứng được giải phóng trong suốt độ tuổi sinh sản của con gái. Đa số các tế bào trứng còn lại sẽ bị hấp thụ lại vào cơ thể, vì vậy lúc tới độ tuổi tắt kinh, mỗi chị em nữ giới trung bình chỉ còn tầm 1000 tế bào trứng.

Ống dẫn trứng: mỗi ống dẫn trứng tương ứng với một buồng trứng tại mỗi bên của tử cung, chúng chịu trách nhiệm đưa trứng sau khi phóng thích đến tử cung.

Cổ tử cung: cổ tử cung là phần mở ra từ tử cung và nối liền sở hữu âm hộ.

Âm đạo: là con đường kết nối từ tử cung xuất ngoài cơ thể.

## **Bảng đặc tính những ngày kinh nguyệt và khi trứng rụng**

Chu kỳ kinh nguyệt trung bình cải thiện chừng khoảng 28 ngày, tuy nhiên, độ dài này có khả năng đổi thay trong phạm vi từ 23 đến 32 ngày. Ngày trước tiên của vòng kinh, được nhận ra thông qua việc xuất hiện huyết âm hộ, hay được coi là điểm khởi đầu của một chu kỳ mới. Đa phần đàn bà có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn, tức là mỗi chu kỳ của họ kéo dài trong 1 khoảng chừng khi toàn bộ đó là nhau.



Một vài chị em có khả năng trải qua sự đổi thay về độ dài những ngày kinh nguyệt, điều này cũng là điều hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, nếu vòng kinh kéo dài hơn 1 tuần trong nhiều lần tháng hay ví như có sự mất đi chu kỳ, bạn nên tới phòng khám để được xét nghiệm và vận dụng ý kiến của các bác sĩ về tính mạng sinh sản để nhận được sự giúp đỡ sớm.

Với đàn bà có sức khỏe bình thường, vòng kinh thường kéo dài từ 28 tới 32 ngày. Mặc dù vậy, có các trường hợp nhiễm phải kinh thưa, lúc mà những ngày kinh nguyệt kéo dài hơn 35 ngày, có khi còn một số con gái chỉ có 3 - 4 chu kỳ kinh trong 1 năm.

Việc đặc tính toán chu kỳ kinh thưa luôn khó khăn vì thời gian trứng rụng không dễ dàng xác định.

Vì thế, giải pháp tính chu kỳ kinh nguyệt chỉ sử dụng trong trường hợp có chu kỳ kinh đều.

Để tính toán những ngày kinh nguyệt, cần thiết theo dõi trong chừng khoảng 3 - 4 tháng để ghi nhận số ngày mà chu kỳ trở lại. Nếu số ngày của chu kỳ không thay đổi nhiều lần thì kết quả sẽ chuẩn xác hơn.

Biện pháp đặc điểm chu kỳ kinh nguyệt cụ thể đó là sau:

- Ngày bắt đầu của chu kỳ là ngày trước tiên bắt gặp kinh nguyệt.
- Thời điểm đèn đỏ kéo dài chừng khoảng 7 ngày.
- Ngày trang bị 14 - 15 kể từ ngày bắt đầu hành kinh là thời điểm dự kiến rụng trứng. Đối với phụ nữ muốn thụ thai, cần sinh hoạt vào khoảng chừng ngày đồ vật 12-16 quanh lúc rụng trứng do đây là thời gian dễ thụ tinh nhất.
- Giả dụ trứng không được có thai, nó sẽ mắc phải thoái hóa và niêm mạc tử cung sẽ bắt đầu bong tróc để chuẩn mắc phải cho chu kỳ kinh nguyệt mới.
- Các liệu trình trong chu kỳ kinh nguyệt tương ứng sở hữu sự thay đổi của các hormone trong cơ thể.
- Những ngày kinh nguyệt và ngày rụng trứng có mối đường dây nóng mật thiết. Trường hợp chu kỳ kinh nguyệt của chị em nữ giới đều đặn, vấn đề đặc tính toán ngày rụng trứng cũng trở cần phải dễ dàng hơn nhiều.
- Để đặc tính ngày rụng trứng dựa vừa rồi những ngày kinh nguyệt, đầu tiên cần theo dõi độ dài của những ngày kinh nguyệt. Ngày rụng trứng được đặc điểm theo công thức sau: áp dụng ngày cuối cùng của chu kỳ kinh nguyệt và trừ đi 14 ngày.

Như cụ thể:

Ví như vòng kinh cải thiện 28 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày đồ vật 14 ( $28 - 14 = 14$ ).

Giả dụ vòng kinh kéo dài 32 ngày, thì ngày trứng rụng sẽ là ngày đồ vật 18 ( $32 - 14 = 18$ ).

Công thức này khá chuẩn xác với những nữ giới có chu kỳ kinh đều đặn. Tuy vậy, ví như chu kỳ kinh đổi thay 1 cách đột ngột hay lớn hơn 1 ít, chị em phụ nữ nên theo dõi thêm để xác định khi trứng rụng. Việc đó quan trọng cho bạn sử dụng giải pháp tránh thai hay nâng cao khả năng mang thai.

Chị em có khả năng tham khảo bảng đặc tính những ngày kinh nguyệt để quyết định tránh thai hay quyết định mang thai theo ý muốn. Tuy nhiên, cách này không đảm bảo tác dụng tốt cao trong vấn đề ngừa thai.

Trong tình huống cần có cách tránh thai an toàn hơn, việc dùng bao cao su là chọn mua được lưu ý.

Bảng đặc tính vòng kinh và thời gian rụng trứng

## **Những ngày kinh nguyệt như nào là bình thường?**

Chu kỳ kinh nguyệt hay được đặc tính từ ngày thứ 1 bắt gặp của kinh nguyệt đến ngày bắt đầu của chu kỳ kế tiếp, hay là trong chừng khoảng từ 28 tới 30 ngày. 1 chu kỳ ngắn, lặp lại 1 giải pháp đều đặn dưới 21 ngày hoặc dài hơn từ 32 đến 35 ngày cũng được xem là bình hay.

Độ dài của một chu kỳ thường là từ 3 tới 5 ngày, song cũng có thể cải thiện từ 2 tới 1 tuần mà vẫn được xem là chấp nhận được. Dù, ví như hành kinh quá 7 đến 10 ngày, song số lượng máu kinh xuất vô cùng ít, thì vẫn được xem là bình thường.

Có thể có những sự biến đổi không to giữa các chu kỳ, việc này hay được xem là bình thường. Ví dụ, giả dụ chu kỳ kinh tháng trước của bạn là 28 ngày và chu kỳ kinh tháng dưới lại là 30 ngày, thì điều này vẫn nằm trong phạm vi bình thường. Nhiều lúc, vì lo lắng hay bệnh tật, vòng kinh tại nữ giới có thể mắc phải trì hoãn và không cần thiết quá lo lắng nếu bạn gặp phải lỡ 1 chu kỳ. Tuy nhiên, bạn cần phải thăm chuyên gia ví như bạn rất hay gặp phải những thay đổi chu kỳ cải thiện hơn 40 ngày hoặc lâu hơn mà không có thai.

## **Vòng kinh như nào là bất thường?**

Vòng kinh tại mỗi cơ thể con gái là không giống nhau. Trong một số trường hợp, lúc chảy kinh chỉ cải thiện từ hai tới ba ngày, trong lúc ở các người khác có khả năng cải thiện tới bảy, tám ngày hay có khi còn là lâu hơn. Thời điểm gặp những triệu chứng bất thường như vậy, bạn cần phải tới phòng khám để được kiểm tra, nhận biết nguyên do và nhận chữa trị kịp thời.

Hiện tượng rong kinh, khi kinh nhiều lần và kéo dài hơn bảy ngày, được xem là bất thường, cảnh báo tính mệnh hệ sinh sản. Rong máu là tình trạng xuất máu kéo dài hơn bảy ngày nhưng mà không làm theo chu kỳ. Nếu rong kinh kéo dài hơn 15 ngày, nó có thể phát triển thành rong máu và được gọi là rong kinh - Rong máu, một khúc mắc có thể tạo ra các ảnh hưởng không nhỏ đến tính mạng. Vì vậy, thời gian phát hiện các triệu chứng này, chị em phụ nữ cần thiết đến cơ sở y tế để xác định nguồn gốc và nhận chữa trị kịp thời.

Cường kinh là mức độ lượng máu kinh xuất nhiều và cải thiện nhiều ngày, tạo ra mất đi huyết nhiều lần và có thể ảnh hưởng tới tính mạng của bạn gái. Trái lại, thiếu kinh là tình trạng mà lượng máu kinh xuất ít và không cải thiện, thường chỉ kéo dài trong 1-2 ngày.

Hy vọng nội dung bài viết từng cho bạn hiểu kỹ hơn về hệ bộ phận sinh sản ở chị em phụ nữ và bảng đặc tính chu kỳ kinh nguyệt và thời gian trứng rụng. Từ đây có thể lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe sinh sản của mình tác dụng tốt nhất.

Bạn có biết:

- <https://www.kejari-denpasar.go.id/public/ckfinder/userfiles/files/medical/55629698.pdf>
- <http://daotao.daihoctantrao.edu.vn/Uploads/files/55631803.pdf>
- <https://khoacntp.uneti.edu.vn/public/storage/uploads/files/mtps/55629569.pdf>
- [http://www.oilcomtz.com/uploaded\\_files/userfiles/files/55631590.pdf](http://www.oilcomtz.com/uploaded_files/userfiles/files/55631590.pdf)
- <https://handico52.com.vn/ckfinder/userfiles/files/55629366.pdf>
- <http://pras.ambiente.gob.ec/web/doctortuan/home/-/blogs/giai-phap-tham-kham-sa-tu-cung-huong-xu-tri-va-phuong-phap-phong-benh>