

# Miesiączka a owulacja

Autor: Wiesia Niścior

30.12.2005.

Zmieniony 24.04.2010.

Miesiączka a owulacja Wiesia Niścior Czym różni się miesiączka od owulacji &bdquo;na oko widać&rdquo;, ale co jest ważniejsze? Co jest podstawą? Można się nad tym zastanowić. Cykl miesięczkowy U zdrowej kobiety można zauważyć miesięczne cykle, czyli takie okresy przemian w jej organizmie, w których powstają warunki umożliwiające poczęcie i wczesny rozwój dziecka. Zdrowy organizm kobiety każdego miesiąca przygotowuje się do poczęcia i stwarza warunki do tego by nowo powstałe dziecko mogło się rozwijać. Długość cyklu oblicza się od pierwszego dnia miesiączki do dnia poprzedzającego wystąpienie następnej. W tym czasie można wyodrębnić trzy podstawowe fazy:

- Faza krwawienia
- Faza temperatur niższych &ndash; dojrzewania komórki jajowej &ndash; szczególnego działania hormonów - estrogenów

- Faza temperatur wyższych &ndash; ciała żółtego &ndash; szczególnego działania hormonów progesteronu

Kobiecie, która ma cykle 24 &ndash; 35 dniowe, w których faza wyższych temperatur trwa minimum 11 dni, można powiedzieć, że ma cykle prawidłowe. Często jeszcze w literaturze można znaleźć informacje, że prawidłowy cykl trwa 26 &ndash; 28 dni, ale dziś trudno już spotkać kobietę o takich regularnościach. Czym jest miesiączka? Miesiączka, inaczej menstruacja (będę używała tych dwóch określeń naprzemiennie), jest procesem występującym u kobiety od okresu dojrzewania (menarche) do okresu przekwitania (menopauza): z jamy macicy poprzez kanał szyjki i pochwę na zewnątrz wypływa krew ze strzępkami złuszczonej błony czynnościowej i śluzem. Trwa ok. 3-4 dni, czasem dłużej. Jak dochodzi do wystąpienia miesiączki? Miesiączka jest wynikiem zmian błony śluzowej jamy macicy, zachodzących pod wpływem hormonów płciowych. W błonie śluzowej macicy wyróżniamy dwie warstwy:

- warstwę podstawową
- warstwę czynnościową

Błona czynnościowa w cyklu miesięcznym podlega czterem fazom zmian:

- Faza wzrastania
- Faza wydzielnicza
- Faza niedokrwienna
- Faza złuszczenia, czyli krwawienie miesięczkowe

Faza wzrastania&ndash; inaczej poliferencji&ndash; rozpoczyna się z końcem krwawienia miesięczkowego ( od 5 dnia cyklu ) i trwa do utworzenia się ciała żółtego. Pod wpływem działania estrogenów następuje rozplen komórek błony śluzowej, której grubość wzrasta z 0,5 mm do 12- 14 mm. Faza wydzielnicza&ndash; inaczej sekrecyjna &ndash; przygotowuje błonę śluzową macicy do przyjęcia zapłodnionego jaja. Występuje ona pod wpływem hormonu ciała żółtego &ndash; progesteronu i trwa 10 &ndash; 12 dni. Charakteryzuje się obrzmieniem błony śluzowej i wzmożoną sekrecją jej gruczołów, które zaczynają wydzielać śluz i glikogen. Faza niedokrwienna&ndash; następuje gdy nie dojdzie do zapłodnienia i zagnieżdżenia zarodka. Poziom progesteronu obniża się. Tętnice spiralne błony śluzowej ulegają obkurczeniu, zmniejsza się dopływ krwi do błony śluzowej, przez co staje się ona na wiele godzin biała. Dokrwienie upośledza odżywianie, wskutek czego powstają ogniska martwicze. Faza złuszczenia czyli krwawienie miesięczkowe, następuje wskutek ponownego otwarcia się obkurczonych tętnic. Pod naporem napływającej krwi naczynia krwionośne pękają, a wynaczyniona krew &bdquo; odrywa &rdquo; martwiczo zmienione warstwy błony śluzowej i wraz z wydzieliną gruczołów przedostaje się do jamy macicy i wypływa przez kanał szyjki i pochwę na zewnątrz. Podczas menstruacji następuje utrata około 35 ml krwi i ok. 35 ml płynu surowiczego. Warto podkreślić, że miesiączka to nie tylko krew, ale to również martwicze tkanki błony śluzowej i wydzielina gruczołów. W czasie cyklu kobieta może zauważać krwawienia nie będące miesiączką nazwiemy je ( wg prof. Rotzera ) krwawieniami śródcyklicznymi.

Miesiączką nazywamy takie krwawienie, które występuje po co najmniej trzy dniowej fazie temperatury wyższej.

Kobieta obserwująca comiesięczne zmiany zachodzące w jej płodności bez problemu odróżni menstruację od krwawienia śródcyklicznego.

Pierwsze metody naturalnego planowania rodziny oparte były na obliczaniu okresu płodności biorąc pod uwagę długość cyklu, czy też datę miesiączki (metoda kalendarzykową, czy metoda rytmu) Metody te okazały się zawodne, ponieważ nie możemy oczekiwać, że cykl teraźniejszy będzie identyczny jak poprzednie. Przychodzą do poradni kobiety i żalą się, że na długość ich cyklu wpływa stres, zmiana klimatu, nieregularny tryb życia, więc jak można stosować naturalne metody planowania rodziny ( myślą o metodzie kalendarzykowej). Odpowiadam że taką metodę trudno stosować, by prawidłowo rozpoznać dni płodności od niepłodności. Mamy jednak coś innego do zaproponowania.

Menstruacja jest najbardziej widocznym objawem w cyklu miesięczkowym, ale najważniejszym jest

jajczkowanie.

Czym jest jajczkowanie?

Jajczkowanie jest zjawiskiem kulminacyjnym cyklu i dzieli cykl na dwie fazy:

- faza dojrzewania komórki jajowej - przed jajczkowaniem i
- faza ciała żółtego &ndash; po jajczkowaniu. W jajniku kobiety już od urodzenia znajduje się wiele tysięcy pęcherzyków pierwotnych z niedojrzałymi komórkami jajowymi. Od momentu dojrzewania w każdym cyklu pewna liczba pęcherzyków, pod wpływem hormonu gonadotropowego przysadki &ndash; folikulostymuliny &ndash; FSH, zaczyna ulegać zmianom, doprowadzającym do powstania tzw. pęcherzyków wtórnych. Niektóre z pęcherzyków wtórnych zamieniają się w pęcherzyki jajnikowe dojrzewające, z których to wyłoni się jeden &ndash; pęcherzyk Graffa &ndash; i podczas gdy on będzie nadal wzrastał, inne pęcherzyki zanikną. Gdy pęcherzyk Graffa osiągnie dojrzałość- ma wtedy ok. 2 cm średnicy - z przysadki wydziela się hormon luteinizujący &ndash; LH &ndash; który doprowadza do jajczkowania oraz utworzenia się ciała żółtego. Pod wpływem hormonu LH następuje pęknięcie pęcherzyka i uwolnienie z niego komórki jajowej, która natychmiast zostaje przechwycona przez strzępki jajowodu i wprowadzona do jego światła. Moment pęknięcia komórki pęcherzyka i uwolnienie komórki jajowej z jajnika nazywamy jajczkowaniem czyli owulacją. Jeżeli przysadka mózgowa nie wydzieliłaby hormonu LH, do owulacji nie doszłoby nawet gdyby pęcherzyk był dostatecznie rozwinięty.

Czasami zdarza się, że spośród wielu pęcherzyków więcej niż jeden osiągnie pełną dojrzałość i z jajnika uwolni się kilka komórek jajowych. Gdyby w takim cyklu doszło do zapłodnienia, byłaby ciąża mnoga. Zawsze jednak pęknięcie pęcherzyków odbywa się w jednym czasie i tylko raz w cyklu, nawet w tym najdłuższym. W każdym cyklu ma miejsce tylko jedno jajczkowanie.

W światowej literaturze niej jest znany ani jeden przypadek wystąpienia u kobiety dodatkowego jajczkowania, ani fakt zajścia w ciążę w okresie niepłodności po jajczkowaniu. U każdej kobiety natomiast mogą wystąpić cykle bezowulacyjne.

Jajczkowanie a miesiączka

Jajczkowanie jest punktem odniesienia przy ustalaniu czasu płodności, a nie jak kiedyś uważano - miesiączka. Tylko w tym czasie może dojść u kobiety do poczęcia. Uwolniona komórka jajowa żyje od 6 do 24 godzin, a więc w każdym cyklu kobieta jest płodna maksymalnie 24 godziny.

&bdquo; Jak więc możliwe jest zapłodnienie przy tak krótkim życiu komórki jajowej ?&rdquo; pytają kobiety słysząc takie informacje. Dobrze sobie uświadomić, że płodność można rozpatrywać osobowo &ndash; np. płodność danej kobiety, ale żeby doszło do poczęcia nowego życia potrzeba płodności małżeńskiej. Oto mężczyzna jest płodny stale. Jego gruczoły płciowe produkują plemniki od momentu dojrzewania do późnej starości. Plemnik w drogach rodnych kobiety, przy sprzyjających warunkach, może przeżyć 3 do 5, a nawet do 7 dni, i tyle czasu może czekać na komórkę jajową Dlatego mówimy o płodności pary małżeńskiej, czyli wspólnej płodności kobiety i mężczyzny i mówimy o dniach płodności, a nie o dniach płodnych.

Istnieje ścisła zależność czasowa pomiędzy jajczkowaniem, a występującą po nim miesiączką. Miesiączka bowiem występuje tylko wtedy, gdy uwolniona z jajnika w czasie owulacji komórka jajowa nie została zapłodniona. Ma to zawsze miejsce pomiędzy 12 a 16 dniem po jajczkowaniu.

Warto zapamiętać, że to jajczkowanie, chociaż nie tak spektakularne jak miesiączka, jest najistotniejszym momentem w cyklu miesięcznym kobiety.

{mos\_sb\_discuss:18}