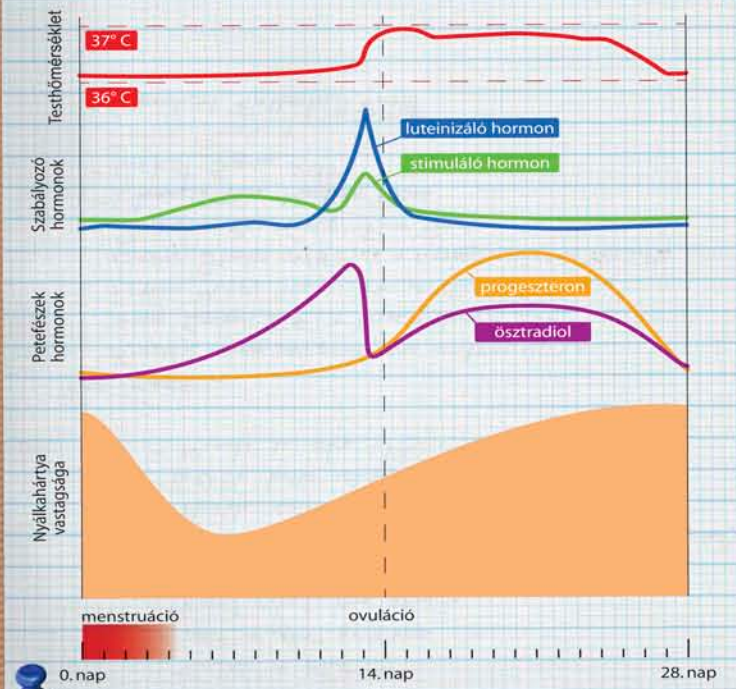


# FOGAMZÁS

## A női szervezet

Egy gyermek fogantatása az emberi élet legszebb eseményei közé tartozik, de nem mindegy, hogy ez mikor és hogyan következik be.

A nem kívánt terhesség kivédésének első lépése a női nemi ciklus és a biztonságos szexuális élet alapjainak megismerése.



### Hogyan működik a női szervezet?

A női szervezet működését két hormon, az **ösztrogén** és a **progeszteron** irányítja. A nemi ciklust ezen hormonok összjátéka alakítja ki. Egy átlagos ciklus **28 napig tart**, melynek az első felében az ösztrogén szintje magas, majd a 14. napon bekövetkező petekülődés (ovuláció) után a progeszteron veszi át a helyét. A menstruáció után előlről kezdődik a ciklus.

### A peteérés időpontja kiszámolható

A fogamzásra alkalmas időszak kiszámolható, ha a ciklus hossza állandó. Ha 28 nap hosszúságú, akkor a 14. nap előtti és utáni két napban van a legnagyobb esély a teherbeesésre. Ha a ciklus hosszabb vagy rövidebb, mint 28 nap, akkor az első 14 naphoz adódnak hozzá vagy vesznek el a napok, a második 14 nap hossza állandó. Ezt figyelembe kell venni a számolásnál.

### A peteérés jelei

A peteérés időpontját jelzi a hüvelyváladék állagának megváltozása, és a hüvelyhőmérséklet pár tized fokos emelkedése is. Ez utóbbit reggel, közvetlenül ébredés után kell mérni az ágyban fekvő. A hőmérés csak akkor megbízható, ha több hónapon keresztül minden nap regisztráljuk a hüvelyi hőmérsékletet, amelyből később átlagot kell számolni.

### A fogamzás feltétele

A fogamzáshoz szükséges, hogy az érett petesejt a hímivarsejttel találkozzon. A fogamzásgátlással ezt többféle módon, több ponton akadályozhatjuk meg. Az úgynevezett megszakításos közösülés csak kis mértékben képes csökkenteni a terhesség esélyét, megfelelő védekezés nélkül könnyen létrejöhet a fogamzás.

## Hogyan tudható meg, hogy megtörtént-e a fogamzás?

Ha bekövetkezik a terhesség, akkor rohamos változások indulnak meg a hormonháztartásban. Ezek a változások testi tünetek formájában is érzékelhetők. A megtermékenyült petesejt osztódásnak indul, és ezzel párhuzamosan a petevezetékeken keresztül elindul a méh felé. A megtermékenyülést követő 6-12. napban érkezik meg a méh üregébe, ahol beágyazódik a méhfal nyálkahártyájába. A beágyazódással egyidőben egy humán chorion gonadotropin (hCG) nevű hormon kezd termelődni, amelynek kimutatásával igazolható a terhesség.

### A terhesség gyanújelei

- Émelygés
- Hányinger, hányás
- Szagoktól való undor
- Kíváncsosság
- Gyakori vizelési inger
- Fáradtság

Ezek a jelek a terhesség első észlelt jelei lehetnek, amelyeket ugyanakkor más, például valamilyen betegség is okozhat.

### A terhesség valószínűségének jelei

- A mellék érzékenysége
- Mellfeszülés, mellfájdalom
- A mell növekedése
- Előtej-termelés
- A menstruáció elmaradása

Ezek a tünetek már egyre biztosabban utalnak a terhességre, ugyanakkor ritkán ezeket is okozhatja más.

### A terhesség biztos jelei

- Pozitív terhességi teszt
- Ultrahanggal kimutatott petezsák és embrió
- Ultrahanggal kimutatott magzati szívhang

A terhességi teszt már 3 héttel a baba megfogantatása után pozitív eredményt mutat, hüvelyi ultrahanggal az 5-6 hetes terhesség mutatható ki.

## A magzat kora

### Hogyan számítjuk ki a magzat korát?

A magzat korát az utolsó menstruáció első napjától számítjuk. Pontosabb eredményt az ultrahang vizsgálat során végzett mérések adnak.



### Menstruáció alatt is lehetséges a teherbe esés

A teherbeesés a 14. nap környékén, a pete kilökődését megelőző és követő néhány napban a legvalószínűbb. Fontos azonban tudni, hogy ettől függetlenül a nemi ciklus bármely napján megtörténhet a teherbeesés, még a menstruáció idején is, ha éppen akkor érik meg egy pete. Ennek az esélye ugyan kicsi, de nem elhanyagolható.