

Hogyan használjuk az ovulációs tesztcsíkokat a legtermékenyebb napjaink előrejelzéséhez?

Használati utasítás

Ha babát tervezel, valószínűleg ismered a **peteérés fogalmát**: optimális esetben havonta egyszer (korral csökkenhet a peteérések száma, 35 év felett évente átlagosan 9 alkalommal van peteérésünk, 40 év felett pedig 3-6 alkalommal) egy domináns, érett petesejt kiszabadul az egyik petefészkekből és elindul a petevezetéken keresztül a méh felé, hogy találkozzon a spermiummal és megtermékenyüljön. **Ez a 12-36 órási időszak az, amikor a legtermékenyebb vagy, és a legjobb alkalom arra, hogy együtt légy a pároddal és megfoganj.**

Az peteérés általában menstruációs ciklus közepén történik. De minden nő ciklusa más, és a saját ovulációja hónapról hónapra is változhat. Számos módja van annak, hogy kiderítsd, mikor van peteérésed, és az ovulációs tesztcsík az egyik legjobb választási lehetőség az otthoni tesztelésre.

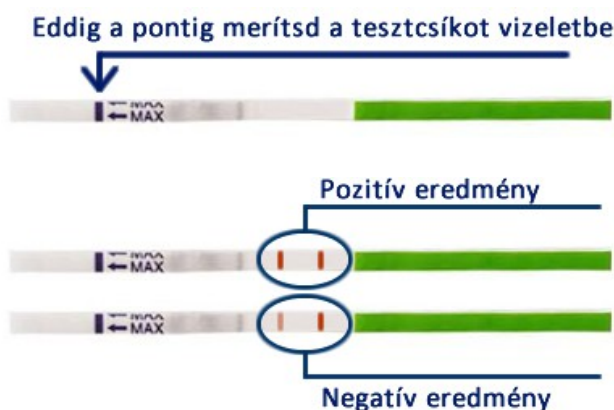
Mi az ovulációs tesztcsík és hogyan működik?

Az ovulációs tesztcsík segítségével **otthon is egyszerűen meghatározhatod, hogy mikor van peteérésed**. Ha nincs peteérésed vagy nem a termékeny napjaidon vagy együtt a pároddal, nem tudsz teherbeesni, ezért fontos tudnod, hogy van-e és mikor van peteérésed, hogy aszerint tudd időzíteni az együttléteket.

Az ovulációs tesztcsíkok a vizeletben található luteinizáló hormon (LH) szintjét mérik. Az LH-szint emelkedése jelzi a petefészkeknél, hogy bocsássa ki a petesejtet (tűszőt) – így ha a szintje elér egy bizonyos küszöböt, nyugodtan feltételezhető, **hogy az ovuláció a következő 12-36 órán belül megtörténik.**

Hogyan használd az ovulációs tesztcsíkot?

Egyszerű: Pisilj bele egy kis pohárba vagy edénybe majd merítsd bele a tesztcsíkot és várj néhány percet az eredményre. Ahogy a tesztcsík felszívja a vizeletet, megjelenik egy **kontrollvonal**, ami jelzi, hogy működik a teszt. Ezután megjelenik egy másik vonal is, a **tesztvonal**, ami jelzi, ha van peteérésed. **Ha a tesztvonal legalább olyan sötétnek vagy sötétebbnek tűnik, mint a kontrollvonal, akkor bizony ovuláció előtt állsz.** (Mindig jelen van alacsonyban az LH hormon a szervezetben, ezért ha a tesztvonal megjelenik, de világosabbnak vagy halványabbnak tűnik, mint a kontrollvonal, akkor még nem számít pozitívnak a teszt.)



Az ovuláció általában a menstruációs ciklus félidejében van. (Első napnak az a nap minősül, amikor megjött a vérzésed). **Ezért a legjobb, ha néhány nappal a félidő előtt kezded el a tesztelést.** (Ha például a ciklusod 28 napos, akkor az első tesztet a 10. vagy a 11. napon végezd el. Ha a ciklusod rendszertelen, vedd alapul az elmúlt 6 hónap legrövidebb ciklusának hosszát, és kezd el öt-hat nappal korábban, mint a legrövidebb ciklus felezőpontja.)

Előfordulhat, hogy néhány napig tesztelned kell, hogy észlelj az LH-emelkedést, ami teljesen normális. **A készlet ezért 10 tesztcsíkot tartalmaz.**

Mit tegyél annak érdekében, hogy minél pontosabb legyen a mérés?

» Tesztelj délután vagy este, lehetőleg mindennap ugyanabban az időpontban. A legtöbb nő LH-szintje reggel megugrik, és ez a szint körülbelül négy órával később észlelhető a vizeletben.

» Ügyelj arra, hogy vizeleted elég koncentrált legyen, ezért tesztelés előtt 2 órával lehetőleg ne igyál, egyél vagy menj WC-re.

Ha a tesztcsíkon a tesztvonal erősödni kezd, az azt jelenti, hogy várhatóan a következő néhány napban lesz peteérésed. **A peteérést megelőző 3 napban, peteéréskor és utána 24-36 óraig vagy termékeny, lehetőség szerint naponta vagy kétnaponta legyél együtt a pároddal.**

Mennyire pontos az ovulációs tesztcsík?

Az ovulációs tesztcsík kiváló módon jelzi, hogy mikor a legtermékenyebb, tanulmányok szerint, az esetek 97%-ban képes kimutatni az ovulációt, **így ez a legpontosabb otthoni megoldás.**

Az ovulációs tesztcsík azt mutatja, hogy kellő mennyiségű LH hormon van-e a szervezetünkben az ovulációhoz. Megjósolhatja a fogantatás megkísérlésének ideális időpontját, de nem garantálja, hogy a fogantatás biztosan megtörténik.

Az ovulációs tesztcsík azon hölgyek számára mutatják a legpontosabb eredményt, akiknek rendszeres a ciklusuk. De kevésbé megbízhatóak lehetnek, ha:

» Nagyon rendszertelen a menstruációd. A szabálytalan ciklusok megnehezíthetik annak kiderítését, hogy mikor kezdődik el az ovuláció, így érdemes ilyen esetben egész hónapban tesztelni.

» A policisztás petefészek szindrómában (PCOS) szenvedő nők havonta többször is LH-emelkedést tapasztalhatnak, de az ovuláció nem következik be minden hullámban. Ez megbízhatatlanná teheti a teszteredményeket.

» Bizonyos gyógyszereket szedsz. A termékenységi gyógyszerek, a hormonok és az antibiotikumok mind pontatlanná tehetik az ovulációs tesztcsík eredményét.

Ha kérdésed van vagy segítségre van szükséged, keress bátran a www.novafam.hu oldalon vagy a **Novafam – Babastart csoportban a Facebookon!**