

Ako používať ovulačné testovacie prúžky na určenie vašich najplodnejších dní?

Návod na použitie

Ak plánujete bábätko, určite poznáte **pojem ovulácia**: optimálne raz za mesiac (s vekom sa počet ovulácií môže znižovať, nad 35 rokov ovulujeme priemerne 9-krát do roka a vo veku nad 40 rokov zasa 3-6 krát) sa z jedného z vašich vaječníkov uvoľní dominantné zrelé vajíčko, ktoré putuje vajíčkovodom do maternice, kde sa stretne so spermiami a bude oplodnené. **Toto 12-36 hodinové obdobie je obdobie, kedy ste najplodnejšia a zároveň najvhodnejšou príležitosťou byť s partnerom a otehotnieť.**

K ovulácii dochádza zvyčajne uprostred menštruačného cyklu. Cyklus každej ženy je však iný a tak aj jej vlastná ovulácia sa môže z mesiaca na mesiac líšiť. Existuje mnoho spôsobov, ako zistiť, kedy ovulujete, a ovulačné testovacie prúžky sú jednou z najlepších možností domáceho testovania.

Čo je to ovulačný testovací prúžok a ako funguje?

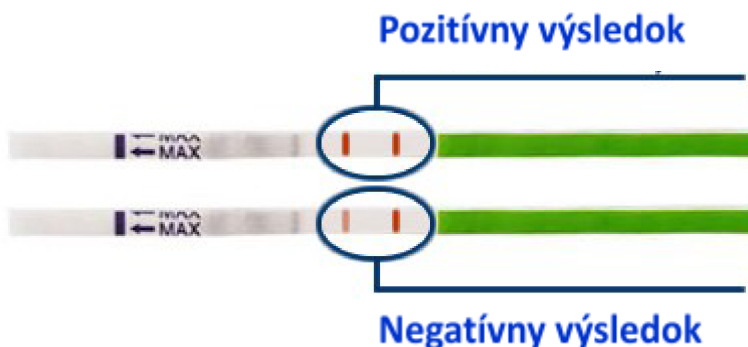
Pomocou ovulačného testovacieho prúžku **môžete doma ľahko určiť, kedy ovulujete**. Ak nemáte ovuláciu, alebo plodné dni a ste s partnerom, nemôžete otehotnieť, preto je dôležité vedieť, či a kedy ovulujete, aby ste si podľa toho mohli načasovať styk.

Ovulačné testovacie prúžky merajú hladinu luteinizačného hormónu (LH) vo vašom moči. Zvýšenie hladín LH signalizuje vašim vaječníkom, aby uvoľnili vajíčko – takže ak vaše hladiny dosiahnu určitú hranicu, je možné predpokladať, **že ovulácia nastane v priebehu nasledujúcich 12-36 hodín.**

Ako používať ovulačný testovací prúžok?

Je to jednoduché: Vymočte sa do malého pohára alebo nádoby, ponorte do nej testovací prúžok a počkajte niekoľko minút na výsledok. Keď testovací prúžok absorbuje moč, objaví sa **kontrolná čiara**, ktorá indikuje, že test funguje. Potom sa objaví ďalšia čiarka (**testovacia čiara**), ktorá indikuje, či ovulujete. **Ak je testovacia čiarka aspoň taká tmavá alebo tmavšia ako kontrolná čiarka, potom sa čas vašej ovulácie blíži.** (Vo vašom organizme sa vždy nachádza nízka hladina hormónu LH, takže ak sa testovacia čiara objaví, ale je svetlejšia alebo slabšia ako kontrolná, test sa ešte nepovažuje za pozitívny)

Ponorte testovací pásik do moču až po túto značku



K ovulácii dochádza zvyčajne v polovici menštruačného cyklu. (Za prvý deň sa považuje deň, kedy ste začali krváčať). **Preto je najlepšie začať s testovaním pár dní pred tým než dosiahnete dátum polovice menštruačného cyklu.** (Napríklad, ak je váš cyklus 28 dní, potom si urobte prvý test na 10. alebo 11. deň. Ak je váš cyklus nepravidelný, použite ako základ dĺžku najkratšieho cyklu za posledných 6 mesiacov a začnite o päť až šesť dní skôr než je najkratší stred cyklu.)

Možno budete musieť testovať aj niekoľko dní za sebou, aby ste zistili nárast LH, čo je úplne normálne. **Súprava preto obsahuje 10 testovacích prúžkov.**

Čo by ste mali urobiť, aby bolo meranie čo najpresnejšie?

» Testujte sa popoludní alebo večer, najlepšie každý deň v rovnakom čase. U väčšiny žien hladina LH ráno stúpa a v moči sa dá zistiť asi o štyri hodiny neskôr.

» Uistite sa, že váš moč je dostatočne koncentrovaný, preto radšej 2 hodiny pred testom nepite, nejedzte a nechoďte na toaletu.

Ak testovacia čiara na testovacom prúžku začne silnieť, znamená to, že v najbližších dňoch budete pravdepodobne ovulovať. **3 dni pred ovuláciou, počas ovulácie a 24-36 hodín po ovulácii ste plodná a preto ak je to možné, buďte s partnerom každý deň alebo každé dva dni.**

Aký presný je prúžok na testovanie ovulácie?

Testovací prúžok na testovanie ovulácie je výborný spôsob, ako zistiť, kedy ste najplodnejšia, podľa štúdií dokáže odhaliť ovuláciu v 97% prípadov, **preto je to v súčasnosti najpresnejší domáci test.**

Ovulačný testovací prúžok vám ukáže, či máte v tele dostatočné množstvo LH hormónu na ovuláciu. Dokáže predpovedať ideálny čas na pokus o otehotnenie, ale nezaručuje, že k počatiu určite dôjde.

Testovacie prúžky na ovuláciu vykazujú najpresnejšie výsledky u žien, ktoré majú pravidelné cykly. Môžu byť menej spoľahlivé, ak:

» Vaša menštruácia je veľmi nepravidelná. Nepravidelné cykly môžu sťažiť identifikáciu času, kedy začína ovulácia, preto sa v takýchto prípadoch odporúča testovať počas celého mesiaca.

» Ženy so syndrómom polycystických ovárií (PCOS) môžu zaznamenať prudký nárast LH aj niekoľkokrát za mesiac, ale ovulácia nenastáva v každej vlne. To môže spôsobiť, že výsledky testov budú nespoľahlivé.

» Ak užívate určité lieky. Lieky na plodnosť, hormóny a antibiotiká môžu spôsobiť, že výsledky testovacieho prúžku na ovuláciu budú nepresné.

Ak máte otázky alebo potrebujete pomoc, pokojne nás vyhľadajte na www.novafam.sk alebo v poradenskej skupine Novafam – Poradenstvo o plodnosti na Facebooku!