

### Co czuję i co się dzieje z moim ciałem podczas owulacji

Owulacja to fizjologiczny proces zachodzący w ciele kobiety, zwykle w każdym cyklu owulacyjno-menstruacyjnym. Zjawisko to podlega ściśle gospodarce hormonalnej i stanowi kulminacyjny moment w cyklu miesięcznym, umożliwiając zajście w ciążę. Ten subtelny proces niejednokrotnie wzbudza wiele zainteresowania, niezależnie od planów prokreacyjnych pary.

Na początek nieco teorii ...

Owulacja dzieli cykl miesięczny na fazy: folikularną (przedowulacją / I faza cyklu) oraz lutealną (II faza cyklu).

Sam proces polega na uwolnieniu dojrzałej komórki jajowej (oocytu) z pęcherzyka Graafa, która kolejno trafia do jajowodu. Tam dochodzi do zapłodnienia, czyli wnikięcia plemnika do komórki jajowej. Powstały zarodek „wędruje” dalej jajowodem do jamy macicy, gdzie może zagnieździć się w, przygotowanej podczas I fazy cyklu, śluzówce macicy.

Owulacja występuje najczęściej między 12-16 dni przed miesiączką, wobec czego twierdzenie, iż jest to zwykle 14. dzień cyklu jest błędne. Po pierwsze, takie założenie stworzono na potrzeby omówienia książkowego cyklu kobiecego trwającego 28 dni, zaś w praktyce niewiele kobiet takim cyklem podlega. Po drugie, nawet przy 28-dniowym cyklu, nie mamy pewności, który dzień gwarantuje owulację.

Wśród objawów dostrzeżonych przez kobiety wyróżniamy:

- Ból okołowulacyjny - nie wskazuje bezpośrednio na dzień owulacji, lecz okres płodności. Może trwać kilka minut, kilka godzin lub nawet całą dobę, odczuwalny głównie w okolicy krzyżowej. Objaw ten dla niektórych kobiet jest bardzo uciążliwy, dla innych z kolei niezauważalny, lecz jego brak nie świadczy o cyklach bezowulacyjnych!

### Dlaczego w ogóle występuje?

Wysoki poziom estrogenów w organizmie kobiety wpływa na napinanie mięśni i więzadeł w miednicy mniejszej, jest to zjawisko naturalne. Jeżeli bóle są bardzo uciążliwe, warto zasięgnąć konsultacji u fizjoterapeuty, bowiem może to świadczyć o nadmiernym napięciu struktur miednicy.

- Śluz szyjkowy - również powstaje za sprawą działalności estrogenów, jest najwyraźniejszym objawem okołowulacyjnym. W

trakcie cyklu miesięcznego zmienia on są swoją ilość i charakter, jednak ten służący poczęciu jest opisywany jako: płynny, przejrzysty i rozciągliwy, w swojej konsystencji przypomina białko jaja kurzego (Bj). Można go zaobserwować przez 1-2 dni. Taki charakter śluzu pozwala przeżyć plemnikom w drogach rodnych kobiety nawet 3-7 dni. Co ważne, nawet śluz „niższej jakości”, czyli mętny, gęsty i mało przejrzysty może stanowić podłoże dla nasienia i nie należy go bagatelizować. Obserwacji śluzu szyjkowego sprzyjają: wygodna, przewiewna bielizna z naturalnych włókien, np. bawełniana, unikanie noszenia ścisłych ubrań (uciskających krocze) oraz zaniechanie ciągłego korzystania z wkładek higienicznych.

- Szyjka macicy - jej badanie jest podwójnie istotne w trakcie samoobserwacji, bowiem pozwala pobrać śluz szyjkowy „u źródła” i tym samym rzetelnie ocenić jego charakter (możemy wówczas zróżnicować, czy zaobserwowana wydzielina z pochwy to śluz szyjkowy, czy też wydzielina z przedsionka pochwy) oraz ocenić gotowość szyjki do zapłodnienia.

W okresie płodności szyjka będzie odczuwalna jako miękka i otwarta struktura, badana nieco wyżej, niż zwykle (wymaga głębszego wsunięcia palca w pochwie). Z kolei poza okresem okołoowulacyjnym, szyjka staje się bardziej spoista, wręcz twarda, a jej ujście zewnętrzne - zamknięte.

- Objaw piersiowy - w dniach możliwej płodności, część kobiet odczuwa delikatnie ukłucia, szczególnie w okolicach brodawek piersiowych.

Oprócz tego kobiety mogą zaobserwować: poprawienie kondycji skóry i włosów, charakterystyczny błysk w oku. polepszenie nastroju oraz zwiększone libido.

lic. Joanna Baranowska, położna, nauczycielka Naturalnego Planowania Rodziny wg. Metody Rötzera