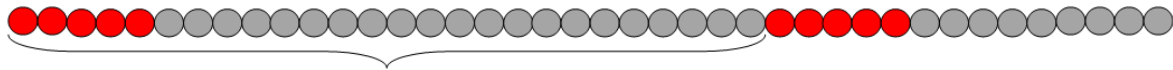





Ciclu lunar al femeii

Prima zi a menstruației este începutul ciclului. Ultima zi de dinaintea următoarei menstruații reprezintă sfârșitul ciclului. Durata unui ciclu poate fi între 21 și 35 de zile, iar în funcție de aceasta și perioada de fertilitate a femeii poate diferi de la un ciclu la altul. Menstruația poate dura între 3 și aproximativ 7 zile (cercurile roșii). Doar unele femei au un ciclu foarte regulat, care durează exact 28 de zile.



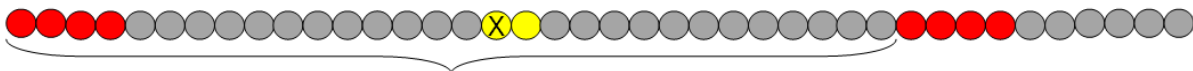
Legendă ilustrație:

-  Zi a ciclului
-  Menstruație
-  Ciclu






Cu aproximativ 12 până la 16 zile înainte de următoarea menstruație are loc ovulația. Întrucât – după cum este descris mai sus – multe femei au un ciclu neregulat, nu se poate prevedea cu precizie când va avea loc ovulația. De multe ori, contrar la ceea ce se presupune frecvent, ovulația nici nu are loc la mijlocul ciclului, ci poate surveni mai devreme sau mai târziu.

Prezentarea cu caracter de exemplu a unui ciclu cu ovulație și ovul fecundabil:

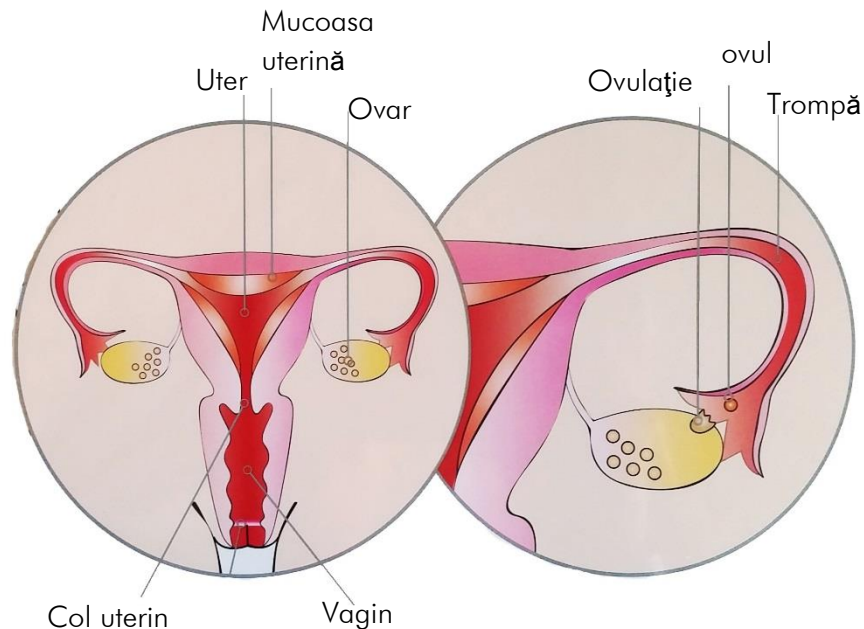
În acest exemplu durata ciclului femeii este de 30 de zile. Menstruația durează patru zile. Ovulația (primul cerc de culoare galbenă marcat cu X) are loc în cea de-a 17-a zi a ciclului. Ovulul poate fi fecundat în termen de maximum 24 de ore, din acest motiv în imagine figurează două cercuri de culoare galbenă.



Legendă ilustrație:

-  Zi a ciclului
-  Menstruație
-  Ovulație
-  Ovulul poate fi fecundat în termen de maximum 24 de ore.
-  Ciclu

Zilele fertile ale unei femei



Învelișul ovulului în curs de maturizare în ovar se numește folicul. La femeile de vârstă fertilă, hormonul de stimulare foliculară (FHS) are drept efect, în prima jumătate a ciclului (de la sfârșitul menstruației până la ovulație), maturizarea foliculului. Cu aproximativ două zile înainte de ovulație, nivelul LH (hormon luteinizant) din corpul femeii crește. Aceasta declanșează ovulația. Acest lucru înseamnă că ovulul maturizat în ovar părăsește foliculul și migrează într-una din cele două trompe uterine. Pe parcursul următoarelor patru până la cinci zile ovulul înaintază către uter.

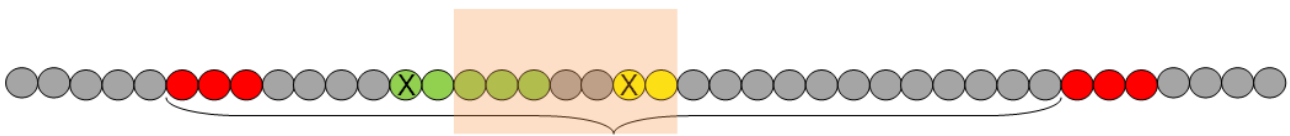
Zilele fertile sunt reprezentate de acel interval din ciclu în care există posibilitatea ca ovulul din trompă (după ovulație) să fie fecundat de un spermatozoid și să apară sarcina.

După ovulație, ovulul poate fi fecundat într-o perioadă de circa 6 până la 24 de ore. Spermatozoizii rămân viabili în corpul femeii circa cinci zile de la contactul sexual și astfel, capabili să fecundeze un ovul matur. Probabilitatea de fecundare a ovulului este maximă în ziua ovulației și în special cu două zile înainte de ovulație.









Urmează trei exemple care ilustrează cât de diferite pot fi ciclul și zilele fertile ale unei femei.

Exemplul A:

O femeie are un ciclu de 28 de zile. Menstruația durează de fiecare dată 3 zile. Ovulația are loc în cea de-a 15-a zi a ciclului. În cea de-a 8-a zi a ciclului, această femeie a avut contact sexual neprotejat (cerc de culoare verde marcat cu X). Spermatozoizii pot supraviețui în corpul femeii până la 5 zile după contactul sexual (în cazuri excepționale până la 7 zile) (cercurile de culoare verde). Perioada fertilă a femeii din acest exemplu durează până la aproximativ șapte zile, deoarece spermatozoizii și ovulul sunt viabili timp de mai multe zile în organismul femeii. În acest exemplu însă, spermatozoizii nu supraviețuiesc până la momentul ovulației femeii. Sarcina este improbabilă.

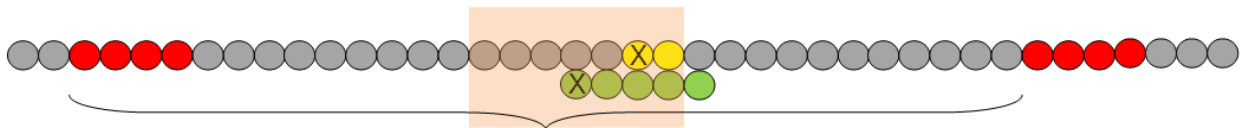


Legendă ilustrație:









-  Zi a ciclului
-  Menstruație
-  Ovulație
-  Ovulul poate fi fecundat într-un interval de maxim 24 de ore.
-  Ciclu
-  Contact sexual neprotejat
-  Viabilitatea spermatozoizilor
-  Zile fertile

Exemplul B:

O femeie are un ciclu de 32 de zile. Menstruația ei durează de fiecare dată 4 zile. Ovulația are loc în cea de-a 20-a zi a ciclului. În acest caz trebuie pornit de la ipoteza că zilele fertile se situează în intervalul dintre ziua a 15-a și ziua a 21-a inclusiv. În cea de-a 18-a zi femeia a avut un contact sexual neprotejat. Ar putea surveni o sarcină.

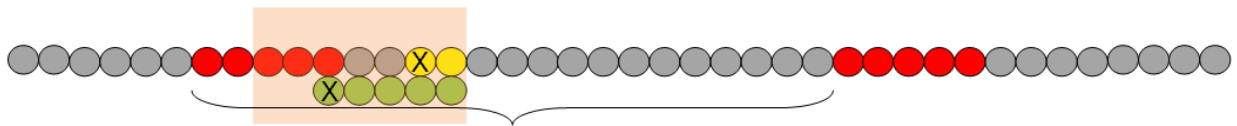


Legendă ilustrație:









-  Zi a ciclului
-  Menstruație
-  Ovulație
-  Ovulul poate fi fecundat într-un interval de maxim 24 de ore.
-  Ciclu
-  Contact sexual neprotejat
-  Viabilitatea spermatozoizilor
-  Zile fertile

Exemplul C:

O femeie are un ciclu de 21 de zile. Menstruația ei durează de fiecare dată 5 zile. Ovulația are loc cu 14 zile înainte de următoarea menstruație. În acest caz este de presupus că zilele fertile sunt între a 3-a până inclusiv a 9-a zi a ciclului. În cea de-a 5-a zi femeia a avut un contact sexual neprotejat. Ar putea surveni o sarcină.

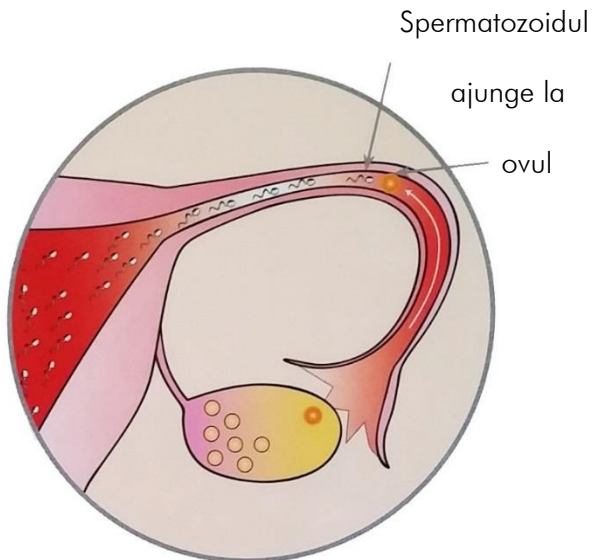


Legendă ilustrație:

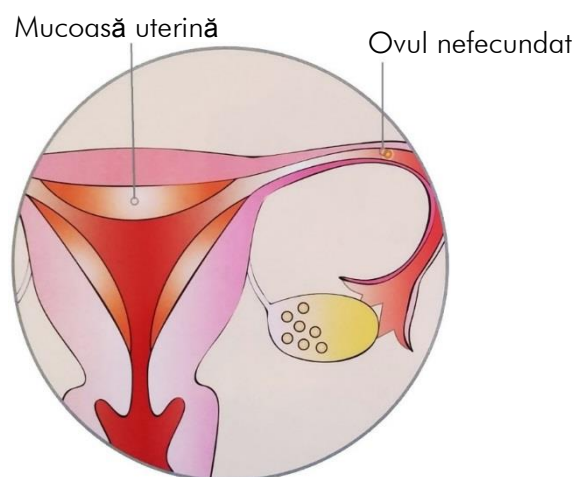
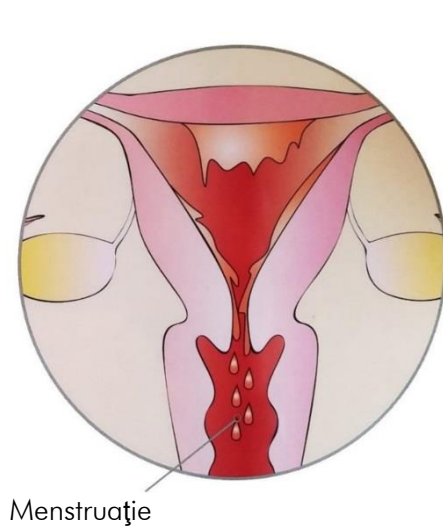
-  Zi a ciclului
-  Menstruație
-  Ovulație
-  Ovulul poate fi fecundat într-un interval de maxim 24 de ore.
-  Ciclu
-  Contact sexual neprotejat
-  Viabilitatea spermatozoizilor
-  Zile fertile

Fecundare sau menstruație ...

Dacă ovulul a fost fecundat, el avansează în uter unde se implantează în mucoasa care s-a format pe durata ciclului.



Dacă ovulul nu a fost fecundat, se dizolvă. Mucoasa care se îngroșase între timp este expulzată și femeia are menstruația lunară.



Linkuri și referințe din literatura de specialitate:

Centrul Federal pentru Educație în Domeniul Sănătății: Körperwissen und Verhütung (Cunoașterea corpului și contracepție). URL: <http://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=597>

Centrul Federal pentru Educație în Domeniul Sănătății: Wissen von A bis Z (Știința de la A la Z). <http://www.familienplanung.de/service/lexikon/>

Centrul pentru sănătatea femeii Kärnten: Modell der weiblichen Geschlechtsorgane zum Ausleihen (Model pentru împrumut al aparatului genital feminin). URL: <http://www.fgz-kaernten.at/12851.htm>

Centrul pentru sănătatea femeii Kärnten: Frauengesundheit interaktiv. Eine Reise nach Innen (Sănătatea femeii - model interactiv. O călătorie spre interior). URL: http://www.fgz-kaernten.at/gynmodell/start_gynmodell.html

Ambulatoriul Gynmed pentru întreruperea sarcinii și planificare familială: Österreichischer Verhütungsreport (Raport cu privire la situația contracepției în Austria). Viena 2015. URL: <http://verhuetungsreport.at/sites/verhuetungsreport.at/files/2015/gynmed.pdf>.

Programul Municipality Viena pentru sănătatea femeilor: Entscheiden Sie sich richtig... bei Liebe, Sexualität und Verhütung (Luați hotărârea corectă ... la punctul de întâlnire al dragostei, sexualității și contracepției). Broșură în limba germană URL: http://www.frauengesundheit-wien.at/downloads/broschueren/Kontrazeptbrosch_Web_wien.pdf.

Surse:

Centrul Federal pentru Educație în Domeniul Sănătății: Sicher gehen – Verhütung für sie und ihn (Mergeți la sigur – contracepția pentru ea și el), Dortmund. 2014.

Institutul pentru Calitate și Eficiență în Domeniul Sănătății (IQWiG): Wie funktioniert der weibliche Zyklus? (Cum funcționează ciclul femeii?) 2016. URL: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-weibliche-zyklus.2114.de.html> 19.09.2016]

Kupfer, Doris: Part of mine (O parte din mine), URL: <http://www.part-of-mine.de/index.html>. [data accesării: 19.09.2016]

Asociația federală pro familia, Societatea germană pentru planificare familială, pedagogie și consiliere sexuală: Körper und Sexualität (Corp și sexualitate), 2010 URL: http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Koerper_und_Sexualitaet/koerperzeichen_weisen_den_weg.pdf. [data accesării: 23.06.2016]

Surse ilustrații:

Centrul Federal pentru Educație în Domeniul Sănătății: Körperwissen und Verhütung. Präventionsmappe. Text- und Bildtafeln. (Cunoașterea corpului și contracepție. Mapă pentru prevenție. Planșe cu text și imagini). URL: <http://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=597>. [data accesării: 23.06.2016]

Autoare: Mag.^a Viola Goetschalckx, expert în cadrul Centrului pentru sănătatea femeii Kärnten, pedagog social și de integrare