

5 cách tính ngày rụng trứng để thụ thai thành công

Một trong những cách giúp tránh thai an toàn hoặc gia tăng tỷ lệ thụ thai thành công chính là canh ngày rụng trứng. Tuy nhiên, nhiều chị em hiện nay chưa biết cách tính ngày rụng trứng của mình như thế nào. Nếu bạn cũng đang tìm hiểu nội dung này, hãy cùng tìm hiểu qua bài viết sau.

Xem thêm:

[Các dấu hiệu có thai sớm](#)

[Nên đi khám thai ở đâu tốt](#)

Tầm Quan Trọng Của Việc Tính Ngày Rụng Trứng

Việc tính ngày rụng trứng rất quan trọng đối với các cặp đôi, vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến kế hoạch sinh sản và sức khỏe sinh sản. Đặc biệt:

- **Gia tăng khả năng mang thai:** Tính toán được thời điểm rụng trứng giúp tăng khả năng thụ thai khi quan hệ trong những ngày này.
- **Hỗ trợ tránh thai an toàn:** Việc tính ngày rụng trứng giúp tránh thai tự nhiên bằng cách tránh quan hệ trong những ngày gần và đang rụng trứng.
- **Xây dựng kế hoạch sinh sản hợp lý:** Biết ngày rụng trứng giúp điều chỉnh kế hoạch sinh sản, đặc biệt nếu bạn đang cố gắng có thai hoặc sử dụng các phương pháp tránh thai tự nhiên.
- **Chăm sóc sức khỏe sinh sản:** Hiểu biết về ngày rụng trứng giúp bạn điều chỉnh chế độ ăn uống và hoạt động thể chất để tối ưu hóa sức khỏe sinh sản.
- **Điều chỉnh liệu pháp hỗ trợ sinh sản:** Đối với các cặp vợ chồng tham gia liệu pháp hỗ trợ sinh sản như thụ tinh trong ống nghiệm (IVF), việc biết ngày rụng trứng rất quan trọng để lên kế hoạch.

Gợi Ý 5 Cách Tính Ngày Rụng Trứng Đơn Giản Thường Được Áp Dụng

Để tính được ngày rụng trứng, chị em có thể áp dụng các cách đơn giản sau:

1. Tính Thời Điểm Rụng Trứng Dựa Vào Chu Kỳ Kinh Nguyệt Đây là cách phổ biến nhất, dựa vào chu kỳ kinh nguyệt. Cần theo dõi liên tục chu kỳ kinh nguyệt từ 6 đến 12 tháng để tính toán.

- **Chu kỳ đều:** Xác định ngày hành kinh của chu kỳ tiếp theo và đếm ngược 14 ngày.
 - Ví dụ: Chu kỳ 28 ngày: $28 - 14 = 14$. Ngày rụng trứng sẽ khoảng từ ngày 12 đến 16.
- **Chu kỳ không đều:** Tính chu kỳ ngắn nhất trừ 18 và chu kỳ dài nhất trừ 11.
 - Ví dụ: Chu kỳ ngắn nhất 25 ngày, dài nhất 35 ngày, rụng trứng từ ngày thứ 7 ($25 - 18$) đến ngày thứ 24 ($35 - 11$).

2. Kiểm Tra Dịch Nhầy Cổ Tử Cung Nồng độ hormone estrogen thay đổi ảnh hưởng đến dịch nhầy cổ tử cung. Quan sát dịch nhầy có thể xác định thời điểm rụng trứng:

- **Sắp rụng trứng:** Dịch nhầy nhiều, màu trắng kem.
- **Đang rụng trứng:** Dịch nhầy trong suốt, loãng như lòng trắng trứng.

- **Sau kỳ kinh:** Dịch nhầy ít, âm đạo hơi khô, màu sẫm, trắng hoặc vàng, kết cấu đặc hơn.

3. Sử Dụng Que Thử Rụng Trứng Que thử rụng trứng phát hiện nồng độ hormone lutein hóa (LH) trong nước tiểu. Chỉ mất 3-5 phút để cho kết quả nhanh chóng, giúp lập kế hoạch sinh sản hiệu quả.

4. Dựa Vào Thân Nhiệt Thân nhiệt thay đổi nhẹ trong suốt chu kỳ kinh nguyệt, tăng khoảng 0,3 đến 0,6 độ C khi rụng trứng. Đo thân nhiệt mỗi ngày và ghi chép liên tục trong 3 tháng trở lên để đối chiếu.

5. Dùng Các Trang Web Và Ứng Dụng Tính Ngày Rụng Trứng Hiện có nhiều công cụ tính ngày rụng trứng online giúp nhanh chóng và tiện lợi hơn. Một số ứng dụng phổ biến như: Ovulation, Office on Women's Health, IVF Australia, Clue, Flo, Period Tracker.

Một Số Dấu Hiệu Rụng Trứng Khác

Ngoài các cách tính trên, chị em có thể dựa vào các thay đổi cơ bản trên cơ thể:

- Dịch nhầy âm đạo nhiều hơn
- Xuất hiện đốm máu nhỏ
- Nhu cầu ham muốn tình dục tăng cao
- Đầu ngực căng, sưng đau
- Đau nhức vùng bụng dưới, xương chậu
- Cổ tử cung mở rộng

Một Số Lưu Ý Khi Tính Ngày Rụng Trứng Để Thụ Thai

- **Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt:** Biết độ dài chu kỳ kinh nguyệt của mình.
- **Sử dụng phương pháp dự đoán ngày rụng trứng:** Lựa chọn phù hợp như theo dõi thân nhiệt, dịch âm đạo, que thử rụng trứng.
- **Quan hệ tình dục khoảng thời gian dự đoán rụng trứng.**
- **Hạn chế căng thẳng:** Căng thẳng ảnh hưởng đến chu kỳ kinh nguyệt.
- **Tham khảo ý kiến bác sĩ:** Nếu gặp khó khăn trong việc xác định ngày rụng trứng hoặc có thắc mắc về thụ thai.
- **Thay đổi lối sống:** Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, lối sống lành mạnh, tập luyện, ngủ đủ giấc giúp tăng hiệu quả thụ thai.

Những cách tính ngày rụng trứng trên đây có thể không chính xác 100%, nên chị em nên kết hợp nhiều phương pháp và tham khảo ý kiến bác sĩ để có kế hoạch chăm sóc sức khỏe sinh sản tốt nhất.