Автор: admin
18.06.2011 07:17 -

Существует несколько методов расчета «безопасных дней» и овуляции. В этой статье мы рассмотрим календарный метод Огино-Кнаусса.

Этот метод основан на том факте, что в идеале менструальное кровотечение происходит через 14 дней после **овуляции**.

Таким образом, если установившийся менструальный цикл составляет 28 дней, то овуляцию нужно ждать на 13—14 день, при 30-дневном менструальном цикле — на 15—16 и так далее.

Соответственно, если учесть, что жизнеспособность сперматозоида составляет в среднем около трех дней, а яйцеклетка может быть оплодотворена в течение двух дней после овуляции, получаем: для 28-дневного устоявшегося менструального цикла с 11 по 16 дни беременность сильно вероятна, для 30-дневного устоявшегося менструального цикла "опасными" являются дни с 13 по 18 и так далее...

Следует заметить, что этот метод подходит не всем женщинам. Метод Огино-Кнаусса предпочтителен прежде всего для женщин с регулярным менструальным циклом.

Поэтому прежде чем применять этот метод предохранения, внимательно изучите менструальный цикл по крайней мере за год и в течение 4-5 месяцев после какого-нибудь срыва – болезни и т.п.

Для расчета календаря овуляции на год воспользуйтесь онлайн сервисом для расчета «безопасных дней» и овуляции по календарному методу Огино-Кнаусса. Этот калькулятор расчитает для Вас дни овуляции, благоприятные для зачатия дни, а также безопасные для зачатия дни на год.

Чтобы завести личный менструальный календарь, воспользуйтесь этим онлайн сервисом. Личный менструальный календарь ведет практически каждая женщина. Этот

сервис лишь упростил и автоматизировал этот процесс. С помощью этого сервиса вы можете отмечать ваши критические дни, отслеживать регулярность цикла, и основных менструальных характеристик за длительный промежуток времени.

Использование этого календаря поможет Вам легко отслеживать изменения Вашего здоровья. Помимо этого, личный менструальный календарь, может просто служить памяткой, полезной Вам и Вашему лечащему врачу при планировании беременности, или при возникновении каких-либо растройств.