

# Hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng? phương pháp tính ngày rụng trứng theo kinh nguyệt cực chuẩn

Nắm rõ cách tính ngày rụng trứng sẽ giúp bạn nữ có thể tự giác ngừa thai hoặc canh trứng để thụ thai hiệu quả. Tuy vậy, không phải bạn gái nào cũng biết chuẩn xác hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng. Theo dõi nội dung dưới đây, phòng khám 11 Thái Hà sẽ giúp bạn tính đúng ngày rụng trứng cùng một số dấu hiệu rụng trứng để phát hiện để tự giác hơn trong ý định thai sản nhé.

## Hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng?

[Hết kinh bao nhiêu ngày thì quan hệ để thụ thai](#) có sự liên quan khắn khít đến chu kỳ kinh nguyệt của từng người bởi để định vị giai đoạn rụng trứng, bạn phải có một chu kỳ lặp lại đều đặn hàng tháng. Ngày nay, vô cùng khó để định vị chính xác hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng vì vòng kinh của mỗi người khác biệt. Có người chu kì kinh nguyệt dài 30 ngày, nhưng cũng có người chu kì kinh nguyệt kéo dài chỉ 28 đến 30 ngày. Bởi vậy, tùy vào độ dài ngắn của chu kỳ, thời gian rụng trứng của từng người cũng vẫn riêng biệt, làng nhàng nằm trong khoảng từ ngày 11 tới ngày 21, tính từ ngày lúc đầu đến ngày sau cùng của những ngày kinh nguyệt.

Thông thường, phái nữ sẽ có kinh nguyệt sau khoảng 2 tuần sau thời điểm rụng trứng. Việc này tức là trong trường hợp định vị được kỳ kinh nguyệt của chu kỳ tiếp tục, bạn chỉ cần đếm trái lại 14 ngày là có thể định vị được ngày rụng trứng.

## Triệu chứng phát hiện ngày rụng trứng để dễ mang thai

Đi kèm với biện pháp nêu trên thì bạn có thể tính hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng bằng một số biểu hiện như sau có thể ứng dụng cho cả một vài con gái có rối loạn kinh nguyệt:

### Nhiệt độ cơ thể tăng nhiều so với thông thường

Trong khi rụng trứng, cơ thể xúc tác sản sinh hormon FSH để xúc tiến giải phóng nang trứng. Việc đó làm cho nhiệt độ cơ thể phái nữ tăng lên khoảng 0,3 đến 0,5 độ C. Một số người còn kèm theo triệu chứng đau hạ vị, ngứa và nhói thành từng cơn.

### Sử dụng que thử rụng trứng

Các công trình nghiên cứu chỉ ra rằng, trước khoảng thời gian rụng trước khoảng 24 đến 36 giờ, hàm lượng nội tiết tố LH trong nước đái người phụ nữ sẽ tăng gấp 2 đến 5 lần so với thông thường. Bởi vì thế, bạn có thể sử dụng que thử rụng trứng để kiểm tra nồng độ LH có trong nước đái, vì vậy xác định ngày rụng trứng kề cận hay chưa.

Que canh trứng có thể khoảng tầm hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng với độ chính xác cao, dễ sử dụng & mức giá khá không cao.

Trong trường hợp dùng đúng cách thì que canh trứng đem lại kết quả chuẩn xác đến 99%. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp như người mắc đa nang buồng trứng, hoặc sử dụng thuốc điều trị mất cân bằng sinh đẻ Menotropins thì có thể ảnh hưởng đến hiệu quả que thử.

## Siêu âm trứng

Lúc siêu âm nang noãn, chuyên gia sẽ sử dụng đầu dò "cô bé" hoặc siêu âm bụng để quan sát sự phát triển của nang noãn. Một mặt, phương pháp này giúp phỏng đoán gần chính xác ngày rụng trứng để chị em chủ động kế hoạch sinh sản.

Việc này rất có ý nghĩa với những cặp phu thê điều trị hiếm muộn. Chưa kể đến, nó còn giúp đánh giá một vài tình trạng bệnh như đa nang buồng trứng hoặc rối loạn phóng noãn.

### Lúc siêu âm trứng, các bạn nên chú ý:

chị em không nhất thiết phải đi siêu âm nang noãn vào giữa chu kỳ kinh. Khi nhận ra dịch nhờn dính ướt trên quần lót, trong 2 - 72 giờ kế tiếp, phụ nữ có thể đi siêu âm trứng.

Với phương pháp dùng đầu dò âm hộ, để hiệu quả siêu âm nang noãn chuẩn xác nhất thì phụ nữ nên đi tiểu trước đó.

## Cách tính ngày rụng trứng chuẩn theo ngày hành kinh không thể đánh mất

Muốn tính ngày rụng trứng theo chu kỳ kinh, bạn cần định vị được ngày đèn đỏ của chu kỳ tiếp tục. Tiếp đó, bạn hãy đếm trái lại 2 tuần. Hiểu đơn giản, dù máu kinh lâu ngày bao lâu, thì sau thời điểm rụng trứng khoảng 2 tuần, chu kỳ hành kinh kế tiếp sẽ bắt đầu. Nếu như bạn chưa muốn mang thai thì hãy áp dụng những biện pháp ngừa thai an toàn.

Thí dụ: trong trường hợp bạn có chu kỳ kinh 30 ngày, thì ngày rụng trứng khoảng ngày thứ 16 đến 19. Còn nếu bạn có chu kỳ kinh dài 40 ngày thì ngày rụng trứng sẽ là khoảng ngày thứ 26 - 29 tính từ ngày đầu tiên hành kinh.

Nữ giới cần lưu tâm, giải pháp tính mẫn kinh bao nhiêu ngày rụng trứng như trên chỉ khá chính xác với nữ giới có chu kỳ kinh nguyệt thường xuyên. Nghĩa là, những ngày kinh nguyệt của 3 - 4 tháng gần nhau hoặc xê xích không quá 5 ngày. Nếu như phái yếu có rối loạn kinh nguyệt, bất thường thì phương pháp tính trên không thật sự chính xác.

Hy vọng qua nội dung bài viết này, phòng khám đa khoa Thái Hà đã giúp bạn hiểu được hết kinh bao nhiêu ngày thì rụng trứng, cũng như một số biểu hiện nhận biết khi rụng trứng & thời điểm giao hợp để chức năng thụ thai cao nhất để có thể tự giác trong kế hoạch sinh sản của chính mình. Chưa kể đến, đừng quên lựa chọn những sản phẩm băng vệ sinh của phòng khám Thái Hà phục vụ âm vật hằng ngày để có khả năng sinh sản thật tốt bạn nhé.