

CALENDARIO MESTRUALE: GIORNI A RISCHIO GRAVIDANZA

Ogni ragazza dovrebbe imparare a conoscere il proprio ciclo mestruale e ad ascoltare i segnali che il proprio corpo manda. È bene prestare attenzione al proprio ciclo mestruale e segnare sempre il primo giorno del ciclo. A parte determinate condizioni che possono causare irregolarità mestruali, in genere i cicli mestruali sono abbastanza prevedibili.

Per primo giorno del ciclo si intende il primo giorno in cui compaiono le mestruazioni, tendenzialmente ci si sente più irritabili e nei giorni successivi più stanche ed affaticate.

In un ciclo di 28 giorni in genere dopo 14 giorni avviene l'ovulazione (è sempre bene ricordare che il giorno dell'ovulazione non si può mai prevedere con certezza). La prima fase del ciclo, ossia quella che precede l'ovulazione, può essere maggiormente variabile da donna a donna, quindi in un ciclo che dura più di 28 giorni probabilmente l'ovulazione avverrà qualche giorno dopo rispetto al 14esimo.

L'ovulazione consiste nella fuoriuscita dell'ovulo maturo dal follicolo e l'inizio del suo tragitto verso l'utero. Durante i giorni dell'ovulazione in genere ci si sente più attraenti e femminili, si presentano delle secrezioni vaginali trasparenti e più filamentose del solito.

Solitamente 14 giorni dopo l'ovulazione compare la nuova mestruazione. In questa ultima fase del ciclo si manifesta la sindrome premestruale che varia molto da donna a donna.

Conoscere il proprio ciclo può permettere di calcolare con più probabilità quali sono i giorni fertili. Non tutti i giorni del ciclo sono uguali, ci sono giorni più fertili e altri in cui è meno probabile rimanere incinte. Il calcolo dei giorni fertili può essere un metodo per aiutare a rimanere incinta più facilmente, ma al contrario non è mai un buon metodo per evitare gravidanze indesiderate.

Nell'arco del ciclo, i giorni fertili sono quelli in cui con l'ovulazione l'ovulo maturo viene rilasciato dal follicolo e, passando attraverso la tuba di Falloppio, va a posizionarsi nell'utero. Qui può vivere per circa 12-24 ore, durante le quali – se viene in contatto con uno spermatozoo – può avvenire il concepimento.

Non solo nel giorno che segue immediatamente l'ovulazione si può rimanere incinte, ma anche in quelli che la precedono, poiché gli spermatozoi possono vivere nell'utero anche fino a cinque giorni, e finché vitali se incontrano l'ovulo maturo possono far sì che si instauri una gravidanza.

Come già detto questo calcolo dei giorni fertili non può essere considerato un metodo contraccettivo, perché non si può mai essere sicure del giorno in cui avverrà l'ovulazione. Bisogna sfatare quindi il falso mito di non poter rimanere incinta durante le mestruazioni, perché possono esserci cicli in cui l'ovulazione avviene prima del previsto, e anche perché come già detto gli spermatozoi possono sopravvivere anche fino a cinque giorni.