

Kalender Ovulasi dan Cara Mengetahui Masa Subur untuk Hamil

NOV 17, 2020

Sebelum merencanakan kehamilan, Mam dan Pap biasanya disarankan terlebih dahulu untuk berkonsultasi dengan ahli kandungan atau ginekolog.

Pastikan Mam merasa nyaman berbicara secara terbuka dengan dokter kandungan tentang masalah kesehatan apa pun. Jika Mam dan dokter menjadi tim yang kompak, hal itu akan membantu untuk mendapatkan bayi yang sehat.

Kehamilan terjadi ketika sel sperma bertemu dengan sel telur saat pembuahan terjadi. Mam pasti sudah tahu kehamilan akan terjadi saat masa ovulasi, yang sering disebut dengan masa subur. Mengetahui masa subur Mam sangat penting dalam merencanakan program hamil yang diinginkan. Karena itu, Mam perlu membuat kalender ovulasi dan masa subur untuk perencanaan kehamilan.

Ovarium Mam melepaskan sebuah sel telur setiap bulan saat sekitar masa menstruasi. Hal inilah yang disebut masa ovulasi. Bagi kebanyakan wanita, hal ini terjadi hampir dua minggu sebelum periode menstruasi yang diharapkan. Sekali terlepas, sel telur akan berputar-putar dalam tabung falopi selama kurang lebih 24 jam, siap dibuahi sperma yang bertahan sekitar tiga hari dalam tubuh Mam. Berhubungan intim pada waktu-waktu ini akan memperbesar kesempatan Mam untuk hamil.

Untuk membantu dalam merencanakan program hamil, tidak ada salahnya memiliki kalender ovulasi untuk melacak masa subur Mam.

Bagaimana cara menggunakan Kalender Ovulasi?

1. Catat siklus menstruasi pada kalender selama kurang lebih 8-12 bulan berturut-turut. Catatan ini akan memberikan perkiraan kapan Mam berada pada masa paling subur. Hari pertama menstruasi dihitung sebagai hari pertama siklus

Mam.

2. Catat jumlah hari menstruasi setiap bulan. Durasi siklus menstruasi bisa berbeda dari bulan ke bulan sehingga Mam perlu mencatatnya. Secara rata-rata, satu siklus menstruasi berlangsung 28 hari, tapi bisa juga antara 21-25 hari.
3. Lakukan penghitungan dari siklus terpanjang dan terpendek menstruasi. Misal siklus menstruasi mam adalah 28-30 hari, dimulai dari tanggal 1. Siklus terpendek adalah 28 hari dan siklus terpanjang adalah 30 hari.
 - Kurangi 18 hari dari jumlah total hari pada siklus terpendek Mam. $28 - 18 = 10$ hari
 - Tambahkan hasilnya dengan 10 hari pertama siklus menstruasi Mam selanjutnya. Ini artinya hari pertama siklus selanjutnya adalah tanggal 29. Tambahkan 10 hari = tanggal 8.
 - Tandai hasilnya di kalender. Tanggal 8 tadi merupakan hari pertama masa subur Mam.
 - Kurangi 11 hari dari jumlah hari dalam siklus terpanjang Mam.
 - $30 - 11 = 19$
 - Gunakan hasilnya dan tambahkan pada hari pertama siklus menstruasi Mam selanjutnya. $Tanggal\ 1 + 19 = tanggal\ 20$
 - Tandai hasilnya di kalender. Ini adalah tanggal hari terakhir masa subur Mam.
4. Mam mengalami masa paling subur antara hari pertama masa subur hingga hari terakhir masa subur yang dihitung menggunakan metode kalender. Jika dari contoh kita di atas, masa subur mam adalah dari tanggal 8-20.

Baca Juga: Seberapa Akurat Tes Kehamilan di Rumah

Hmmm cukup merepotkan ya, Mam?

Untuk Mam yang siklus menstruasinya teratur, metode ini mungkin cara paling murah yang bisa dilakukan. Namun, Mam bisa juga siasati menggunakan test pack kesuburan.

Metode Kalender ovulasi dan masa subur tidak terlalu efektif jika siklus menstruasi Mam tidak selalu sama durasinya setiap bulan. Jika siklus menstruasi sangat tidak beraturan antara 45-60 hari, atau sering melewatkan menstruasi bulanan, Mam mungkin akan punya rentang waktu sangat lebar untuk aktif melakukan hubungan seksual. Hal ini bisa jadi tidak praktis dan kadang-kadang malah membuat frustrasi.

Metode lain yang bisa diaplikasikan adalah pencatatan suhu basal, memperhatikan cairan vagina, atau melakukan tes masa subur dengan test pack kesuburan. Silakan cari metode paling nyaman dan paling memudahkan ya Mam, agar tidak malah stress karena menghitung masa ovulasi. Bisa juga cek tool Smart Ovulation Calendar dari Parenting Club disini.

Selamat merencanakan program hamil, Mam.

Sumber:

starthealthystayhealthy.in/ovulation-calendar-0

Bagikan sekarang