



deVerdwaalde OOIEVAAR

De vrouwelijke cyclus

Vruchtbare jaren

Als vrouw ben je vruchtbaar van de eerste menstruatie (12 à 15 jaar) tot de start van de menopauze (45 à 55 jaar). In deze jaren heeft het merendeel van de vrouwen iedere maand een eisprong.

Fasen van de menstruele cyclus

De cycluslengte loopt van de eerste dag van de menstruatie tot de dag voor de volgende menstruatie. Een regelmatige cyclus duurt ongeveer 28 dagen.

Dag 1 tot dag 5:

- De menstruatie zelf duurt drie tot zeven dagen.
- Dag één: start van de cyclus = eerste dag van de menstruatie = het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten.
- De oestrogeen- en progesteronwaarden in het bloed zijn nu laag.

Dag 5 tot dag 14:

- Het baarmoederslijmvlies herstelt zich.
- Oestrogeenproductie verhoogt.
- Het oestrogeen zorgt samen met FSH (Follikel Stimulerend Hormoon), voor de rijping van de eikel en voor het dikker maken van het baarmoederslijmvlies.

Dag 14:

- De dag van de eisprong (ovulatie) = in één van de twee eierstokken komt de eikel los.
- Het oestrogeen gehalte is het hoogst.
- Oestrogeen zorgt samen met LH (Luteïniserend hormoon) voor de eisprong.
- Levensduur eikel is kort en kan maar 12 tot 24u na de eisprong bevrucht worden door de zaadcel. De kans per cyclus dat dit gebeurt is +/- 25%.

Deze drie fasen vormen samen de folliculaire fase (dag 1 tem de eisprong)

Schommelingen in de duur van de cyclus situeren zich vooral in deze fase. Dit komt bij veel vrouwen voor en kunnen het gevolg zijn van tal van factoren, zoals: veranderingen van leefgewoonten tijdens de vakantie, een drukke periode op het werk, een aangrijpende gebeurtenis in de familie- of vriendenkring.

Dag 14 tot dag 25

- De eicel gaat via de eileider naar de baarmoeder, dit duurt vijf dagen.
- Het progesteron stijgt en zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies goed is voor eventuele innesteling.
- Indien de eicel bevrucht is, kan het eitje zich innestelen.

Dag 25 tot dag 28

- Als de eicel niet bevrucht is, begint de baarmoeder het slijmvlies af te stoten.
- Het oestrogeen- en progesterongehalte, dalen terug.
- Het begin van de menstruatie markeert ook de aanvang van een nieuwe cyclus. Tijdens de volgende negen dagen herstelt het baarmoederslijmvlies zich, waarna de ovulatie opnieuw begint.

Deze twee fasen maken deel uit van de luteale fase (vanaf de eisprong tem het begin van de volgende menstruatie.) Deze fase heeft een tamelijk constante duur (11 - 14 dagen)

