



**BADANIA
PRENATALNE**.PL

info@badaniaprenatalne.pl

Jak ustalić datę poczęcia?

Ciąża rozpoczyna się w chwili zapłodnienia komórki jajowej. Czy jest możliwe dokładne wyznaczenie dnia w którym do tego doszło? Istnieją kalkulatory, które obliczają prawdopodobną datę zapłodnienia. Wiek płodu może z większym prawdopodobieństwem określić lekarz wykonujący badanie USG. Dla niego większe znaczenie będzie mieć jednak wiek ciąży i to na jego podstawie ustali termin porodu. Chociaż data poczęcia to właściwy początek ciąży, czy właśnie ona jest najważniejsza?

1. Do zapłodnienia może dojść tylko w czasie jednej doby cyklu

Moment uwolnienia jajeczka z pęcherzyka Graafa w jajniku (owulacja) zwykle ma miejsce w 14 dniu cyklu i do zapłodnienia może dojść tylko wtedy, w czasie około 24 godzin. **Dni płodne** zaczynają się jednak 3 do 5 dni wcześniej. Tyle właśnie czasu

mogą przeżyć plemniki w organizmie kobiety, a jajeczko zachowuje żywotność do 24 godzin od momentu opuszczenia jajnika. Data zapłodnienia nie musi więc pokrywać się z datą stosunku i najczęściej można określić jedynie przedział czasowy, w którym miało miejsce.

2. Jak rozpoznać owulację?

Przed owulacją organizm daje różne sygnały i wiele kobiet ma w tym czasie objawy takie jak:

- ◇ dyskomfort i ból w dolnej części brzucha,
- ◇ nadwrażliwość piersi,
- ◇ niewielki wzrost temperatury w okolicach szyjki macicy
- ◇ przezroczysty śluz z szyjki macicy na kilka dni przed owulacją, a tuż przed nią - bardziej gęsty.





**BADANIA
PRENATALNE .PL**

info@badaniaprenatalne.pl

Zaraz po owulacji może nieznacznie wzrosnąć temperatura całego ciała. Należy mieć na uwadze, że wystąpienie powyższych symptomów może zostać zakłócone przez chorobę, leki czy nawet zmianę trybu życia.

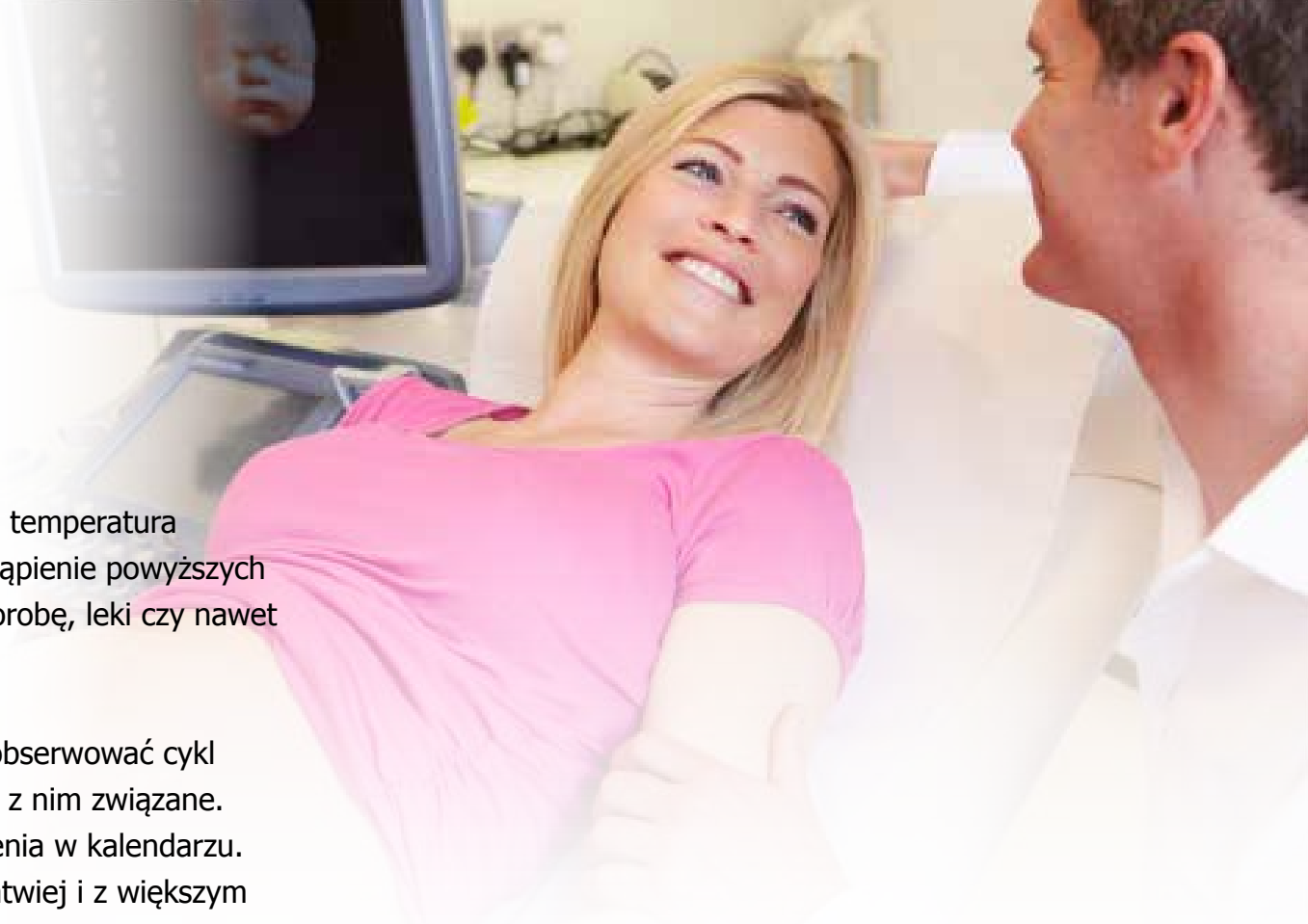
Jeżeli kobieta planuje ciążę warto dokładnie obserwować cykl miesięczkowy i wszelkie zmiany w organizmie z nim związane. Może na przykład zapisywać swoje spostrzeżenia w kalendarzu. Jeśli dojdzie do zapłodnienia, będzie mogła łatwiej i z większym prawdopodobieństwem określić, kiedy miał miejsce rzeczywisty początek ciąży.

3. Wiek zapłodnieniowy a wiek ciąży

Od owulacji dużo łatwiejsza do zaobserwowania jest miesiączka. To właśnie na podstawie daty rozpoczęcia ostatniej miesiączki wyznacza się **wiek ciąży**. Jest to tak zwana reguła Naegelego, zgodnie z którą ciąża trwa 280 dni (9 miesięcy kalendarzowych). W rzeczywistości ciąża jest o dwa tygodnie krótsza i trwa 266 dni (przy założeniu, że cykle miesięczne były regularne i trwały

28 dni, a owulacja miała miejsce w 14 dniu). To właśnie wiekiem ciąży lekarze posługują się prowadząc kartę ciąży i wyznaczając termin porodu.

Wiek zapłodnieniowy określa z kolei dokładny wiek płodu i jest liczony od momentu, gdy miało miejsce poczęcie. Jest co najmniej dwa tygodnie krótszy od wieku ciążowego, więc gdy lekarz mówi o dwunastym tygodniu ciąży, znaczy to, że poczęcie miało miejsce dziesięć tygodni wcześniej.





**BADANIA
PRENATALNE .PL**

info@badaniaprenatalne.pl

4. Termin porodu

Chociaż ustalony termin poczęcia oczywiście umożliwia oszacowanie daty porodu, lekarze jednak kierują się wiekiem ciąży. Należy przy tym zaznaczyć, że w terminie porodu wyznaczonym w ten sposób rodzi się tylko około 5% dzieci, natomiast 90% rodzi się w okresie 2 tygodni przed i do 2 tygodni po nim. Precyzyjne wyznaczenie daty porodu ma duże znaczenie przede wszystkim dla samej kobiety, aby mogła wiedzieć kiedy spodziewać się rozwiązania, a także dla bezpieczeństwa dziecka. Poród po 42 tygodniu ciąży wiąże się z niewydolnością łożyska i niedotlenieniem dziecka. Z drugiej strony znajomość terminu pozwala uniknąć wywołania niepotrzebnego przedwczesnego porodu.

5. Jak samodzielnie obliczyć datę poczęcia?

Niezależnie od obserwacji cyklu, początek ciąży można stosunkowo łatwo obliczyć. W Internecie dostępnych jest wiele **kalkulatorów, które umożliwiają określenie prawdopodobnej daty poczęcia**. Potrzebne są do tego



rozpoczęcia ostatniego krwawienia, długość cyklu miesięczkowego a czasami także długość fazy lutealnej (ostatniej fazy pomiędzy owulacją a krwawieniem). Metoda ta jednak nie da jasnej odpowiedzi jeśli kobieta nie miała 28 dniowych, regularnych cykli.

Czasami po porodzie pojawia się pytanie, czy **na podstawie daty narodzin** dziecka, można obliczyć datę poczęcia. Owszem, istnieje taka możliwość i dostępne są również odpowiednie kalkulatory. Jednak są to też tylko szacunkowe obliczenia, które trzeba odpowiednio zmodyfikować, jeżeli cykle były nieregularne i nie trwały 4 tygodni.



**BADANIA
PRENATALNE**.PL

info@badaniaprenatalne.pl



6. Ustalenie daty poczęcia na podstawie badania ultrasonograficznego

Więszą pewnością, co do momentu rozpoczęcia ciąży daje badanie ultrasonograficzne (USG) przeprowadzane przez ginekologa. Do uzyskanego wyniku również dodaje się 2 tygodnie, które średnio upływają od pierwszego dnia krwawienia do czasu owulacji i zapłodnienia, uzyskując w ten sposób **zawyżony wiek płodu**. Jeżeli u danej kobiety cykle miesięczkowe nie trwają 28 dni, to początek ciąży szacowany w ten sposób nie pokrywa się z faktyczną datą rozpoczęcia ostatniego krwawienia.

Aby wyznaczyć wieku płodu w czasie badania USG lekarz analizuje długość ciemieniowo-siedzeniową (CRL) w I trymestrze ciąży oraz pomiar główki (BPD i HC), obwód brzucha (AC) i długość kości udowej (FL) w II i III trymestrze.

Należy zaznaczyć, że **im dłużej trwa ciąża, tym większa może być rozbieżność między wiekiem płodu a terminem porodu** wyznaczonym na podstawie daty ostatniej miesiączki (nawet 3-4 tygodnie).

Jeżeli w badaniu USG w I trymestrze okaże się, że wiek ciąży różni się od tego liczonego na podstawie ostatniej miesiączki o ponad 7 dni, lekarz zmienia sposób liczenia wieku ciąży na ten wyznaczony w badaniu USG (tym samym również termin porodu). Taka sytuacja występuje szczególnie u kobiet, których cykle miesięczkowe przed ciążą były bardzo nieregularne. Po I trymestrze płody rosną w różnym tempie, co powoduje, że badania USG w II i III trymestrze ciąży nie umożliwiają już tak dokładnego i wiarygodnego określenia wieku.



**BADANIA
PRENATALNE**.PL

info@badaniaprenatalne.pl

7. Co może dać znajomość daty poczęcia?

Gdy kobieta dowiaduje się, że jest w ciąży, a wcześniej nie analizowała dokładnie cyklu, często chce dowiedzieć się, w którym dokładnie dniu nastąpiło poczęcie. Chociaż data poczęcia pozwala oszacować datę porodu, najczęściej służy jednak własnej wiedzy.

Zdarza się, że kobieta chce poznać datę zapłodnienia, aby na tej podstawie ustalić kto jest ojcem dziecka, na przykład w sytuacji gdy miała dwóch partnerów w krótkim przedziale czasowym. Należy jednak pamiętać, że najczęściej **dokładny termin poczęcia nie jest możliwy do ustalenia ze 100% pewnością** – chociażby dlatego, że plemniki żyją w organizmie kobiety kilka dni, a kobieta może nie wiedzieć, kiedy dokładnie miała owulację. Można wyznaczyć jedynie **przedział czasu, w którym mogło dojść do zapłodnienia** i nie da się w ten sposób wiarygodnie ustalić ojcostwa.



Jednoznaczną odpowiedź dają tylko testy genetyczne w kierunku ustalenia ojcostwa, wykonywane jeszcze w czasie ciąży lub po narodzinach dziecka.

8. Gdzie szukać informacji



pod numerem **794 610 576**



pod adresem e-mail **info@badaniaprenatalne.pl**



więcej informacji o ustaleniu daty poczęcia jest dostępnych na stronie internetowej **www.badaniaprenatalne.pl**