

## תהליך הביוץ

נכתב ע"י גבי אלסנר , 5/2/2011

### מהו ביוץ?

ביוץ הוא התהליך שבו ביצית בשלה מתנתקת מהזקיך ומשתחררת אל החצוצרה, כשהיא מוכנה להפריה. במקביל רירית הרחם מתעבה ומבשילה כהכנה לביצית המופרית. אם לא מתרחשת הפריה, נושרות רירית הרחם והביצית ומופיע דימום הווסת.

- כל אישה נולדת עם כמיליון ביציות לא בשלות הממתינות לביוץ.
- הביצית חיה 12-24 שעות מרגע עזיבתה את השחלה.
- בדרך כלל רק ביצית אחת משתחררת במהלך הביוץ.
- לעתים מופיע דימום קל (הכתמה דמית) במהלך הביוץ.
- חלק מהנשים חשות כאב קל באזור השחלות בזמן הביוץ.
- תהליך הביוץ יכול להיות מושפע מלחץ, מחולי או משינויים בשגרה.
- מחזור חודשי מופיע גם אם הביוץ לא התרחש.
- השרשה של ביצית מופרית מתרחשת 6-12 ימים מיום הביוץ.

מחזור חודשי של אישה נמדד מהיום הראשון של הווסת עד היום הראשון של הווסת הבאה. בממוצע נמשך המחזור החודשי 28-32 ימים, אך ייתכנו מחזורים קצרים יותר או ארוכים יותר. בקרב רוב הנשים מתרחש הביוץ בין היום ה-11 ליום ה-21 של המחזור, בספירה מהיום הראשון של הווסת, או בספירה לאחור של 12-16 יום מתאריך הווסת הבאה. ימים אלה מוכרים כימי הפוריות, מאחר שקיום יחסי מין בהם מגדיל את הסיכוי להריון. הביוץ יכול להתרחש בימים שונים במהלך ימי הפוריות.

### ביוץ: השלבים שעובר גופך

כשמגיע המחזור החודשי, רמת האסטרוגן בגוף נמוכה. ההיפּוֹתָלְמוֹס (אזור במוח המפריש הורמונים רבים ואחראי לתחושת רעב וצמא) שולח מסרים אל יותרת המוח לשחרר הורמונים. הורמון **FSH** - Follicle-stimulating hormone מגרה את הזקיקים להפתח ולשחרר ביצית בשלה. אחד מהזקיקים האלה נהפך לזקיך דומיננטי והוא משחרר ביצית בשלה, בעוד שיתר הזקיקים מתמוססים. כאשר הזקיך מוכן ובשל מופרש הורמון נוסף - אסטרוגן. רמת האסטרוגן הגבוהה מודיעה להיפּוֹתָלְמוֹס וליתרת המוח שההליך הסתיים ושיש ביצית בשלה. אזי משתחרר הורמון נוסף בשם **LH** - Luteinizing hormone, המסייע לביצית לפרוץ דרך קירות השחלה תוך 24-36 שעות, והיא מתחילה את מסעה לעבר החצוצרה בהמתנה להפריה. הזקיך שממנו השתחררה הביצית, הנקרא corpus luteum, משחרר פרוגסטרון שמסייע לעיבוי ולהכנת ביטנת הרחם להשרשה. הזקיך מייצר פרוגסטרון במשך 12-16 ימים. במידה שהביצית הופרתה, הזקיך ממשיך בייצור הפרוגסטרון לפיתוח ההריון, עד שהשליה לוקחת פיקוד. במידה



שהביצית לא הופרתה, היא מתמוססת אחרי 24 שעות. בשלב זה תפחת רמתו של הפרוגסטרוון ודפנות הרחם יחלו את תהליך ההשלה 16-12 ימים מיום הביוץ. תהליך הביוץ הוא אחד הדברים החשובים שכל אישה צריכה להבין ולהכיר בגופה, מאחר שהוא השלב המכריע והקובע אם יתקיים הריון או לא. אפשר להיעזר בערכות ביוץ המאתרות את הביוץ ומשפרות את הסיכויים להריון.

## כיצד מזהים את הביוץ?

### 1. עלייה בכמות נוזלי צוואר הרחם

כשאת מבייצת, מעלה גופך את כמות נוזלי צוואר הרחם, ונשים רבות מבחינות שלקראת אמצע המחזור החודשי הן מעט יותר רטובות. רטיבות זו יכולה להקל על קיום יחסי מין ומקטינה את הצורך בחומרי סיכה חיצוניים. בנוסף, נשים מדווחות כי במחצית המחזור הן מרגישות מושכות יותר ואף נמשכות יותר לבן זוגן.

### 2. צוואר הרחם נע קדימה

את יכולה לבדוק בקלות את מיקומו של צוואר הרחם שלך. שטפי היטב את ידייך והחדירי אצבע לתוך הנרתיק, שם תרגישי את צוואר הרחם. כשאינך פוריה, תבחיני שצוואר הרחם קשה יותר ואינו פתוח. לעומת זאת, בעת ביוץ קל יותר להגיע לצוואר הרחם, הוא רך מעט יותר ופתוח במקצת כדי לקבל לתוכו זרע.

### 3. כאבים בצד אחד

אם את חשה כאב חד צדי באזור הבטן התחתונה, זה עשוי להיות סימן לכך שאת מבייצת. מדובר בתחושה לא נעימה ואף כואבת, שעולה מכיוון השחלות לפני או במהלך הביוץ. יש נשים שאינן מבחינות בכאב זה.

### 4. שינויים בטמפרטורת הגוף הבסיסית

טמפרטורת הגוף יורדת מעט ואז קופצת בזמן הביוץ (עליה של חצי מעלה בערך), ולכן יש צורך במדחום כדי לאתר את הביוץ. חשוב שתמדדי את הטמפרטורה שלך על בסיס יומי, באותה השעה בבוקר, מיד עם ההשכמה.

### 5. פרץ של LH בגופך

אפשר לזהות את העלייה ברמת ההורמון באמצעות ערכה מיוחדת.

## השפעת התזונה ואורח החיים על הביוץ

### פחמימות

לפחמימות יש תפקיד חשוב באספקת אנרגיה לשרירים, למוח ולפעילות ההורמונלית. מומלץ לצרוך פחמימות מורכבות, עתירות סיבים תזונתיים ובעלות ערך גליקמי נמוך. צריכה מוגברת של פחמימות פשוטות מעלה את רמות הסוכר והאינסולין בדם, דבר המשפיע לרעה על המאזן ההורמונלי ועלול לפגוע בביוץ. שילוב של דגנים מלאים, אורז מלא, לחם מלא, תירס, קטניות וירקות ירוקים, המהווים מקור טוב לפחמימות מורכבות, יכול לשפר את הסיכוי להרות.



## שומנים

גם לשומנים תפקיד חשוב, בהיותם מקורות אנרגיה המהווים את אבני הבניין של ההורמונים ומעטפות התאים, ולכן בעלי חשיבות בתהליכי הפרייון. במחקרים אחרונים נמצא כי צריכת שומני טרנס ושומנים מוקשים, המצויים בחלק מהמרגריות, הגלידות, העוגיות ובחלק ממוצרי המזון המתועשים, עלולה להזיק לתהליך התקין של הביוץ וקשורה לקשיי פרייון. יש להימנע מהם ובמקומם לצרוך שומן בלתי רווי, המצוי בין היתר בשמן זית, באבוקדו, בשקדים ובאגוזים. מומלץ גם לצרוך חומצות שומן מסוג אומגה 3, המצויות בדגי בריכה או כתוסף מזון, ותורמות לעלייה בזרימת הדם ברחם ולשיפור הפעילות ההורמונלית.

## חלבונים

החלבון קשור לתהליכי בנייה, שימור וגדילה של תאי הגוף, באמצעות חומצות אמינו. מחסור תזונתי בחלבון עלול לגרום עייפות, ולפגיעה במערכת החיסון, לייצר עמידות לאינסולין ולהביא לאי סדירות הורמונלית. צריכת חלבון דווקא מהחי ולא מהצומח יכולה לתרום להורדת הסיכון לבעיית פוריות. במחקר שפורסם בכתב העת המדעי American Journal of Obstetrics and Gynecology, שבדק צריכת מזון אצל 18,555 נשים נשואות ללא בעיות פוריות שהיו מעוניינות להיכנס להריון, נמצא כי אצל נשים שצרכו יותר חלבון מהצומח - קטניות, אפונה, עדשים, חמוס, פול וכדומה - הסיכוי לבעיות פוריות היה קטן יותר.

כדי לסייע לתקינות המחזור החודשי ולתהליך של ביוץ, מומלץ להימנע מעישון, משתיית אלכוהול, מצריכת קפאין, סוכרים, ממתקים ומיצים ממותקים, להימנע מדיאטות כאסח למיניהן ומניהול אורח חיים לחוץ ועצבני. מומלץ לבצע בדיקות דם כדי לבדוק מחסור בברזל, בוויטמינים ובמינרלים ובמידת הצורך לקבל אותם כתוספי מזון, להקפיד על שתייה מרובה של מים, על ביצוע פעילות גופנית מתונה וקבועה, לשאוף להגיע למשקל הגוף התקין ולהקפיד על שבע שעות שינה בלילה.

נכתב ע"י גבי אלסנר , 5/2/2011

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.