

Нормальный менструальный цикл здоровой женщины имеет четыре фазы, каждая из которых длится около 7 дней. Итого длительность всего цикла составляет 28 дней. Однако следует отметить, что 28 дней – это усредненная цифра менструального цикла. У каждой отдельно взятой женщины она может варьировать как в большую, так и в меньшую сторону. Но не менее 21 и не более 35 дней.

## ***Первая фаза □ менструального цикла- менструальная***

От первого дня этой фазы ведут отсчет всего менструального цикла. Самая неприятная и часто болезненная фаза. Это тот период, когда происходит нормальное менструальное кровотечение. Его продолжительность обычно составляет от 3 до 6 дней. Во время менструации отторгается увеличенный к этому времени эндометрий (внутренний слой, слизистая оболочка матки) вместе с неоплодотворенной яйцеклеткой.

## ***Вторая фаза менструального цикла– пролиферативная или фолликулярная***

### *Изменения, происходящие в яичниках*

Продолжительность второй менструального цикла фазы около 10 дней. Еще во время самой менструации, гипоталамо-гипофизарная система (гормонстимулирующие участки головного мозга) начинает свою активность, подготавливая организм женщины к следующей овуляции. Гипофизом выделяется фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), который запускает процесс созревания нескольких фолликулов – будущих яйцеклеток в одном из яичников. С течением времени вырастает только один фолликул (он называется доминантным), остальные останавливаются в своем развитии. В некоторых случаях могут дозреть 2 и более яйцеклеток, в этом случае развивается многоплодная беременность.

### *Изменения, происходящие в матке*

Одновременно с ФСГ, в крови увеличивается уровень эстрогена. Он способствует регенерации эндометрия и уплотнению шейной слизи, что делает практически невозможным попадание сперматозоидов в полость матки.

Этот период считается самым непредсказуемым и самым «нежным». Именно в пролиферативную фазу организм резко отвечает на все негативные явления, происходящие с ним. Стресс или болезнь легко могут остановить процесс созревания фолликула и тем самым удлинить цикл, или наоборот привести к отторжению только начавшего свое восстановление эндометрия (имитация менструации)

К концу фолликулярной фазы снижается уровень ФСГ, наступает середина цикла, организм готовится к овуляции.

### ***Третья фаза менструального цикла - овуляция***

#### *Изменения, происходящие в яичниках*

Овуляции предшествует выброс большого количества лютеинизирующего гормона, так называемый лютеинизирующий взрыв. Он еще больше угнетает выработку ФСГ и приводит к разрыву стенки фолликула. Оказавшись вне фолликула, яйцеклетка попадает в фаллопиевы или маточные трубы (этот процесс и носит название овуляции). Внутренняя поверхность труб устлана ворсинками, благодаря движению которых, яйцеклетка продвигается в полость матки, готовясь к оплодотворению и имплантации. Под действием ЛГ, шейная слизь смягчается и становится более рыхлой, благодаря чему, сперматозоиды беспрепятственно попадают в полость матки и трубы. Срок жизни яйцеклетки 12-48 часов (тогда как сперматозоиды живут до 5 дней). Если за этот период не произошла овуляция, яйцеклетка погибает.

#### *Изменения, происходящие в матке.*

Продолжается процесс пролиферации (обновления) эндометрия.

#### **Четвертая фаза ─ менструального цикла- лютеиновая**

Наступает сразу после овуляции. Продолжительность этой фазы у разных женщин варьирует, но составляет не менее 10 и не более 16 дней.

##### *Изменения, происходящие в яичниках*

Выработка лютеинизирующего гормона прекращается столь же внезапно, как и началась, сразу после овуляции. На месте фолликула формируется желтое тело – своеобразный эндокринный орган, вырабатывающий гормон беременности – прогестерон.

##### *Изменения, происходящие в матке*

Прогестерон способствует обильному кровоснабжению уже увеличившегося в размерах эндометрия. Слизистая становится более мягкой и «липкой», благодаря чему оплодотворившаяся яйцеклетка легко прикрепляется к ней.

В этом периоде не происходит значительных изменений. Организм «ждет» оплодотворения яйцеклетки. Уровень гормонов неизменен. В случае, если произошло оплодотворение, от момента зачатия до имплантации будущего эмбриона в эндометрий, проходит около 10 дней. За это время яйцеклетка успевает поделиться, и прикрепляется она уже небольшим организмом, в котором насчитывается порядка 12 клеток.

В том случае если не произошло оплодотворения, желтое тело погибает, прогестерон перестает выделяться, следовательно, эндометрий не кровоснабжается так интенсивно, что приводит к его гибели. Поверхностный слой эндометрия отторгается и вместе с

погибшей яйцеклеткой выделяется наружу. Начинается первая фаза менструального цикла – самая бедная на женские гормоны, поэтому часто женщины в период менструации бывают раздражительны и агрессивны.

У здоровых женщин овуляция приходится приблизительно на середину менструального цикла. Добавив по три дня до и после овуляции, мы получаем оптимальные дни для зачатия ребенка. Дело в том, что сперматозоиды могут попасть в полость матки до овуляции, но учитывая их длинную жизнь, оплодотворение может произойти даже если половой контакт имел место за 4-5 дней до овуляции.

Женщины, страдающие воспалительными заболеваниями органов малого таза и эндокринными нарушениями, имеют и нарушения в менструальном цикле, И если даже его продолжительность и регулярность не изменилась, могут сместиться или даже выпасть из цикла некоторые из фаз.

Узнать подробнее о [менструальной чаше&nbsp;:](#)

Если Вы хотите получать рассылку «Женское здоровье» подписаться можно [здесь.](#)

Будьте здоровы!