

Ovulation 101

Lignes directrices canadiennes en matière de planification de la grossesse en présence du VIH

L'essentiel

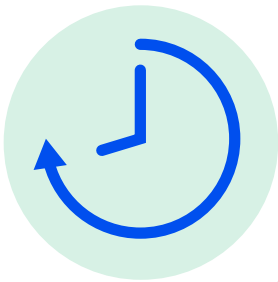
Votre corps libère généralement un ovule chaque mois. Ce processus est appelé « ovulation ». Pour produire une grossesse, il faut que l'ovule soit fécondé (c.-à-d. qu'un spermatozoïde y pénètre) dans un délai assez court. Pour augmenter vos chances de devenir enceinte, il est utile de savoir quand vous ovulez. Vous saurez alors à quel moment la « magie » (quelle qu'elle soit) doit opérer.



Suivi de l'ovulation

Il existe plusieurs méthodes pour suivre l'ovulation.

Certaines consistent à surveiller des changements dans votre corps; d'autres passent par l'utilisation d'outils comme un calendrier ou une application pour téléphone intelligent. C'est à vous de décider quelle option vous convient le mieux.



1. Inscrivez la date à votre calendrier

Notez le premier jour de vos règles.

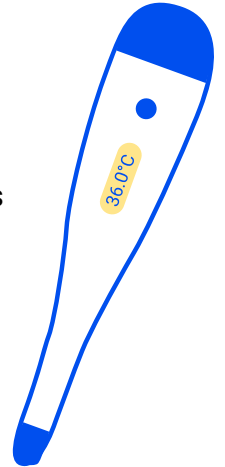
L'ovulation a généralement lieu 14 jours avant le premier jour des règles suivantes. Donc, si votre cycle dure exactement



28 jours, vous ovulerez 14 jours après le premier jour de vos dernières règles; si votre cycle dure 30 jours, vous ovulerez 16 jours après le premier jour de vos dernières règles; si votre cycle dure 27 jours, vous ovulerez 13 jours après le premier jour de vos dernières règles, et ainsi de suite.

2. Surveillez les changements

Prenez votre température tous les jours avant de vous lever. Cette mesure est connue sous le nom de « **température basale** ». Si vous tenez un registre pendant quelques mois, vous remarquerez peut-être par moments une légère tendance à la hausse (à peine 0,5 degré). C'est à ce moment que vous ovulez. Autre changement, les hormones **modifient la texture du liquide qui s'écoule de votre col utérin**. Lorsque votre corps se prépare à ovuler, ce liquide est plus abondant, épais, collant ou visqueux, comme des blancs d'œufs crus. Si votre glaire ressemble à cela, vous êtes probablement sur le point d'ovuler.



3. Bâtonnets de prédiction de l'ovulation

- Ces bâtonnets testent votre urine pour mesurer une hormone (LH) qui augmente dans les 24 à 36 heures avant l'ovulation.
- Vous les trouverez en boîtes de 10 à la pharmacie ou dans les magasins à un dollar. Commencez le test quelques jours avant la date prévue de votre ovulation (environ 10 à 12 jours après le début de vos règles), puis répétez-le tous les jours jusqu'à ce qu'il soit positif. Lorsque votre taux de LH est à son plus



Ovulation 101

Lignes directrices canadiennes en matière de planification de la grossesse en présence du VIH

élevé, vous êtes sur le point d'ovuler et c'est le meilleur moment pour essayer de concevoir.

- Il est préférable de faire le test le matin, lorsque le taux d'hormones est plus élevé. Suivez les instructions fournies avec le bâtonnet/la trousse pour interpréter le résultat du test.

Autres choses à savoir

Si votre cycle est régulier et si vous souhaitez concevoir, il est conseillé d'avoir des rapports sexuels sans condom tous les deux jours entre le 12^e et le 18^e jour à compter du premier jour de vos dernières règles. Si vos règles sont irrégulières, les médecins sont d'avis qu'il est souhaitable d'avoir des rapports sexuels au moins tous les deux jours, d'environ 10 jours après le début de votre cycle, pendant environ 10 jours (ce qui couvre tout cycle d'une durée de 24 à 34 jours).

Les applications sont géniales

Il est très facile de suivre votre ovulation à l'aide d'une application sur votre téléphone intelligent. Essayez Flo ou Ovia, ou trouvez une autre application qui vous convient.

Qu'attendez-vous? Commencez votre suivi! P.S. N'oubliez pas de prendre votre acide folique.

Pour plus d'information sur le suivi de l'ovulation, consultez www.pregnancyinfo.ca/before-you-conceive/

