

Cykl miesięczkowy kobiety jest odzwierciedleniem zachodzących w jej organizmie zmian hormonalnych. Każdy cykl rozpoczyna się krwawieniem miesięczkowym i kończy się ostatniego dnia poprzedzającego następnę krwawienie miesięczkowe.

Pamiętaj! Długość poszczególnych faz cyklu jest indywidualna dla każdej kobiety.



ESTROGENY
dominują w tej fazie cyklu



Estrogeny produkowane są przez pęcherzyki wzrastające i dojrzewające w jajniku

Przygotowanie do owulacji

Otwiera się i mięknie szyjka macicy

Pojawia się wydzielina śluzowa

Podstawowa Temperatura Ciała na względnie niskim poziomie

ESTROGENY
hormony „kobiecości”

Owulacja

PROGESTERON
dominuje w tej fazie cyklu



Progesteron produkowany jest przez pozostałość po pękniętym po owulacji pęcherzyku jajnikowym, który przekształca się w tzw. ciało żółte

Zablokowana kolejna owulacja w cyklu

Zamyka się i twardnieje szyjka macicy

Zanika wydzielina śluzowa

Podnosi się Podstawowa Temperatura Ciała

Przygotowanie do utrzymania ewentualnej ciąży

PROGESTERON
hormon „rodzicielstwa”