

Ovulación

En realidad, solamente hay un día de ovulación: el día en el que el óvulo es liberado del folículo. Pero, también se consideran días de ovulación los días previos y los días de después. Si estáis buscando un embarazo, estos serán los mejores días para conseguirlo.

Aquí podrás encontrar

- [Embarazo](#)
- [Diagnóstico prenatal](#)
- [Embarazo semana a semana](#)
- **Ovulación**
- [Síntomas de embarazo](#)
- [Parto](#)
- [Consejos para quedar embarazada](#)
- [Calcular embarazo](#)

¿Qué es la ovulación?

La **ovulación** es el proceso del ciclo menstrual por el que un folículo ovárico maduro libera el óvulo (ovocito) para ser fecundado. Esta liberación del óvulo por lo general suele ocurrir entre 12 y 16 días antes del inicio de la siguiente menstruación.

¿Qué fases tiene la ovulación?

- Fase folicular (primera fase del inicio de la ovulación): comienza el primer día de la menstruación y es cuando se desarrollan los folículos que guardan al óvulo. Nuestro cuerpo manda una señal al cerebro para que empi
- ece con la producción de hormona folículo-estimulante para desarrollar los folículos y desarrollar estrógeno, posteriormente se elige el folículo (el que guarda al óvulo) hasta que este se rompa y libere el óvulo maduro en la trompa de Falopio.
- Fase ovulatoria: el nivel de estrógenos aumenta y causan secreciones de enzimas que rebajan el tejido folicular para dejar madurar al óvulo y a su vez se libere.
- Fase lútea (se inicia después de la ovulación): se desarrolla el cuerpo lúteo que estará hasta que se produzca un [embarazo](#) o en su defecto la menstruación.

¿Qué es el periodo fértil?

El período fértil es el período de aproximadamente unos 6 días del ciclo menstrual durante el cual es posible quedarse embarazada cuando se mantienen relaciones sexuales sin protección anticonceptiva.

Para saber tu periodo fértil, tienes que entender tu ciclo menstrual:

Como ya hemos indicado, la ovulación se produce por lo general entre 12 y 16 días antes del inicio del siguiente período, por lo que el momento justo dependerá de la duración del ciclo menstrual. La duración media del ciclo menstrual es de 28 días y para calcular la duración de tu ciclo menstrual, cuenta el número de días que pasan entre el primer día que tienes la regla y el día anterior al inicio del siguiente sangrado.

¿Qué es un test de ovulación?

En ciclos menstruales regulares es posible calcular las fechas estimadas de ovulación y saber el momento en el que tienes más probabilidades de quedarte embarazada. El [test de ovulación](#) que se pueden adquirir en farmacias son pruebas que detectan en la orina el incremento en los niveles de la hormona LH (luteinizante), que es la encargada de estimular el ovario para que libere el óvulo.

¿Cuáles son los síntomas de la ovulación?

- Manchado leve.
- Cólicos leves o dolor en un lado de la pelvis.
- Sensibilidad de los senos.
- Hinchazón abdominal.
- Deseo sexual aumentado.
- Sentido del olfato, el gusto o visión, etc.

¿Cómo es el flujo cuando se está ovulando?

- En fase fértil: el flujo es húmedo, cremoso y blanco.
- En fase alta de fertilidad: el flujo es resbaladizo, elástico o transparente como la clara de huevo.

¿Qué significa tener una ovulación dolorosa?

Una ovulación dolorosa es cuando se siente dolor al ovular y se tiene dolor en la zona baja del abdomen. Algunas mujeres pueden sentir calambres y pinchazos.

¿Se puede ovular con la menstruación?

Es poco probable cuando se tienen ciclos menstruales regulares pero cuando el ciclo es irregular es probable que se ovule a pesar de tener la regla.

¿Se puede ovular más de una vez durante cada ciclo?

La ovulación normalmente ocurre una vez por ciclo. Dos óvulos liberados dentro de un mismo día es la razón por la cual las madres pueden tener gemelos o gemelos no idénticos. Alrededor del 10% de los ciclos pueden tener la liberación de dos óvulos, pero no siempre termina en embarazo.

¿Puedo ovular sin tener la regla?

Sí, es posible ovular sin tener la regla los días en los que hay ovulación, que suele ser alrededor del día 10 al 16 antes del siguiente ciclo menstrual.

¿Si no tengo la menstruación puedo quedarme embarazada?

Sí, puedes. Durante la lactancia materna, por ejemplo, las mujeres no suelen menstruar pero pueden estar ovulando sin saberlo, por lo que sí mantienen relaciones sexuales sin protección pueden quedar embarazadas.

Si necesitas contactar con un especialista en **ovulación**, podemos ayudarte, consulta nuestro listado de [Clínicas de fertilidad en España](#).

Contenido relacionado

- [Embarazo](#)