



## Será Que Estou Ovulando?

Autor: Dr. Lucas Yamakami

Uma dúvida frequente que temos quando tentamos engravidar é se estamos ovulando ou não. Já adiantamos que a única certeza de ovulação é a gravidez, mas uma resposta objetiva é essencial, pois determina uma provável causa e um tratamento para uma dificuldade de engravidar. Portanto, **como saber se estamos ovulando ou não?**

O principal passo para responder esta pergunta é a **observação dos ciclos menstruais**. Uma mulher com **ciclos menstruais regulares**, muito provavelmente, **ovula**. Às vezes, temos dúvidas se nossa menstruação é regular. **Mas não se complique: se menstruar uma vez por mês, mesmo que não seja exatamente no mesmo dia, sim, sua menstruação é regular**. E, se quiser ser mais precisa, conte os dias entre o começo de uma menstruação e o de outra. Este intervalo tem que ser semelhante e varia entre 25 e 35 dias. Outros sinais que sugerem ovulação são: a famosa **tensão pré-menstruais (TPM)** e a umidade maior vaginal em uma fase do mês. Ciclos irregulares, por outro lado, são sugestivos de ausência de ovulação. Isso ocorre quando se menstrua a cada 2 a 3 meses. Ou mesmo a cada 6 meses. Assim, na maioria das vezes, conseguimos responder a esta pergunta sozinhas, **sem necessidade de realizar nenhum exame complexo**.

Quando houver dúvidas, o ginecologista pode lançar mão de alguns exames de sangue e/ou imagem. Dentre eles, podemos citar a dosagem da

progesterona, a ultrassonografia transvaginal seriada e os kits detectores de LH urinário.

#### **O AUTOR**

Dr. Lucas Yamakami é médico formado pela Universidade de São Paulo (USP) com residência em Ginecologia e Obstetrícia pelo Hospital das Clínicas de São Paulo. Atualmente é médico da Clínica de Reprodução Humana Vida Bem Vinda e Médico Assistente do Hospital das Clínicas, atuando neste serviço junto ao Centro de Reprodução Humana Mário Covas. Possui Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia (TEGO) pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO) e é membro da American Society of Reproductive Medicine (ASRM) e da Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do Estado de São Paulo (SOGESP).



vidabemvinda  
clínica de reprodução humana