

# ÆGLØSNINGSTEST

## Hvad er ægløsning?

Ægløsning er den periode i kvindens månedlige menstruationscyklus, hvor det ubefrugtede æg bliver løsnet fra æggestokken og bevæges via æggelederen ned til livmoderen. I æggelederne eller i livmoderen kan ægget enten blive befrugtet af en sædcelle eller udskilt under næste menstruationen.

Ægløsningen sker typisk midtvejs i din menstruationscyklus. Ved en typisk cyklus på 28 dage, vil ægløsningen altså ske på 14. dagen. En pige begynder at have ægløsning i løbet af puberteten. Den første ægløsning sker før den første menstruation, og derfor kan en pige blive gravid inden sin første menstruation, hvis hun har ubeskyttet samleje. I overgangsalderen (omkring de 45-55 år) stopper ægløsningen og dermed også menstruationen. Tager du p-piller, får du ikke ægløsning. Stopper du med pillerne, kan der godt gå nogle måneder, før din ægløsning er tilbage i sin vante cyklus.

## Hvis du gerne vil være gravid?

Vil du gerne være gravid, skal du have samleje under ægløsningen, så et æg kan blive befrugtet. En sædcelle kan leve i kvindens krop i op til 6 dage efter samleje. Du kan altså blive gravid flere dage efter samlejet, hvis du får ægløsning. Ægget lever til gengæld kun i 12-24 timer, efter det har løsnet sig, og det er derfor vigtigt at planlægge samlejet for at optimere chancen for at blive gravid.

Det tager typisk mellem 6-12 måneder at blive gravid, også selvom du er sund og rask. Derfor kan det godt betale sig at sætte sig ind i, hvad der forøger chancerne. Det kan fx være et lavere alkoholforbrug, en sund kost, motion og et stærkt immunforsvar, mens faktorer som over- og undervægt, stress og alder omvendt forringer mulighederne.

## Hvad er tegnene på ægløsning?

Nogle kvinder kan mærke, når de har ægløsning, enten fordi de bliver oppustede eller spændte i underlivet, eller fordi de mærker en svag smerte i den side, hvor ægget løsner sig. Andre kvinder lægger mærke til, at deres udflåd ændrer sig i dagene op til ægløsningen. Øvrige tegn kan være ømme bryster, mavekrampe og højere kropstemperatur.

Hvis du igennem flere måneder har forsøgt at blive gravid uden succes, kan det være en hjælp at kende tegnene på ægløsning. Eller at bruge en kemisk ægløsningstest for at få vished for, hvornår det sker.

## Hvordan fungerer testen?

Ægløsningstesten reagerer kun på ægløsningshormonet LH (Luteniserende Hormon). Hormonet er kun aktivt i de få dage, ægløsningen er undervejs. LH udskilles i din urin, og det måler testen: Du tisser på en plastikpind, der indeholder et filter, som er mættet med kemiske stoffer, der kun reagerer, hvis der er LH i din urin. Positivt resultat ses som to streger på plastikpinden.



Det er vigtigt, at du starter med at måle, før der kommer LH i din urin, så du har et par målinger, der er helt negative. Når én måling bliver positiv, kan du stoppe med at teste. Den positive test betyder, at du får ægløsning indenfor de næste 24-36 timer (2-3 døgn). Du bør derfor have samleje i det tidsrum for at optimere din chance for at blive gravid.

Anbefalingen er at teste om morgenen, hvor din urin er koncentreret, og resultatet er mere tydeligt. Du skal teste fra 10. dag i din cyklus (altså 10 dage fra din sidste menstruations 1. dag), og frem til testen er positiv. Har en test ikke været positiv efter 12 dage, har du ikke haft ægløsning og altså ikke haft mulighed for at blive gravid i den periode. Start derfor med at teste igen 10 dage efter din næste menstruations 1. dag (starten på din cyklus).

