

Menstruationscykeln

Menstruationscykeln kan delas in i **tre huvudsakliga faser**:

follikelfasen, ägglossningsfasen och lutealfasen

Follikelfasen

Follikelfasen är den första fasen av menstruationscykeln och börjar med den första dagen av menstruationen. Under denna fas produceras hormoner som follikelstimulerande hormon, FSH, och östrogen, vilket stimulerar äggstockarna att producera folliklar. En follikel innehåller ett ägg (oocyt) och förbereder det för framtida ägglossning. Östrogenhalten ökar gradvis under denna fas och får livmoderslemhinnan att växa och tjockna.

Ägglossningsfasen

Ägglossningsfasen är den andra fasen av menstruationscykeln och inträffar vanligtvis mellan dag 12 och 16. Under denna fas släpps ett mognat ägg från en av äggstockarna. Ägglossningen utlöses av en ökning av luteiniserande hormon, LH, och östrogen.

Lutealfasen

Lutealfasen är den sista fasen av menstruationscykeln och inträffar efter ägglossningen. Under denna fas produceras hormonet progesteron för att förbereda livmoderslemhinnan för en eventuell graviditet. Om befruktning inte sker minskar produktionen av progesteron och östrogen, vilket leder till avstötning av livmoderslemhinnan och menstruation.

Hormonella förändringar under menstruationscykeln

De viktigaste hormonerna som är involverade i menstruationscykeln är östrogen, progesteron och luteiniserande hormon (LH).

Östrogen

Östrogen är ett av de viktigaste hormonerna i menstruationscykeln. Det är ansvarigt för att stimulera tillväxt av livmoderslemhinnan och förbereda kroppen för en eventuell graviditet. Under follikelfasen ökar östrogenhalten gradvis och når sin högsta nivå precis före ägglossningen. Efter ägglossningen minskar östrogenhalten gradvis.

Progesteron

Progesteron är ett annat viktigt hormon i menstruationscykeln. Det produceras främst under lutealfasen och hjälper till att bevara livmoderslemhinnan och förbereda kroppen för en eventuell graviditet. Om befruktning inte sker minskar produktionen av progesteron, vilket leder till avstötning av livmoderslemhinnan och menstruation.

Luteiniserande hormon (LH)

Luteiniserande hormon (LH) är ett hormon som spelar en avgörande roll i ägglossningen. Det produceras av hypofysen och stimulerar äggstockarna att frigöra ett mognat ägg. LH-nivåerna når sin högsta punkt precis före ägglossningen och minskar sedan.

Menstruationscykeln

