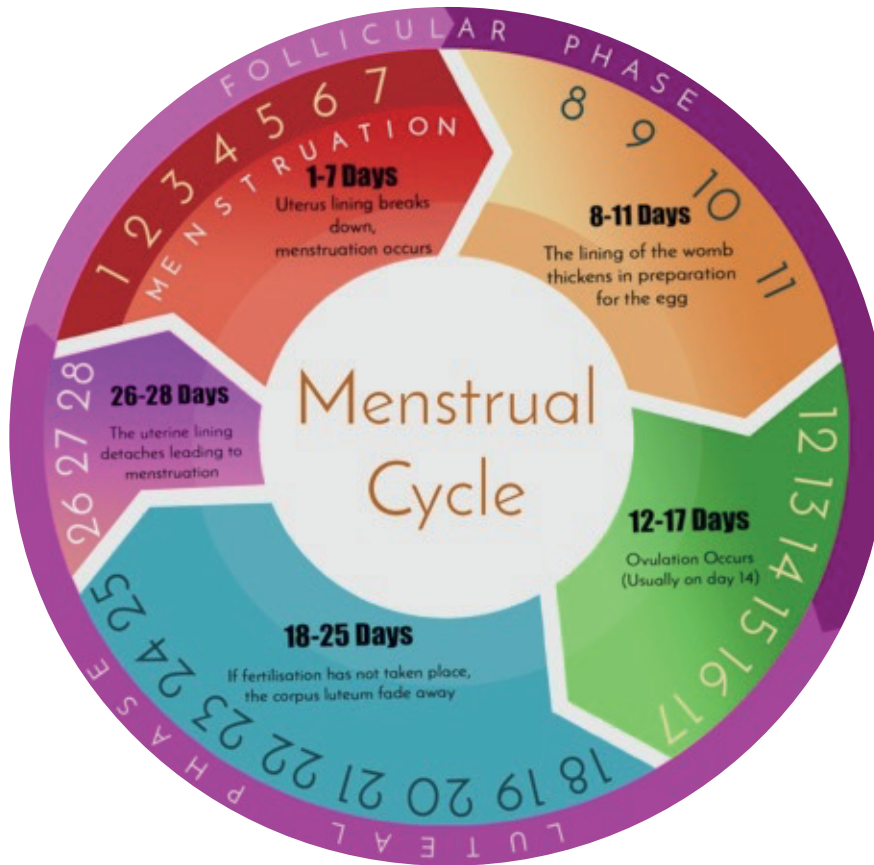


Bileog – An timthriall míosta



Nóta: Meastar na céimeanna ar thimthriall 28 lá ar an meán, ach bíonn timthriallta míosta níos faide nó níos giorra ag go leor daoine agus bíonn timthriallta neamhrialta ag roinnt daoine.

Míostrú: ón uair a thosaíonn an cur fola (an chéad lá de mhíostrú) go dtí an uair a stopann an cur fola.

Ubhsceitheadh: clúdaítear sa chéim seo nuair a scaoiltear an ubh (ubhán) ó cheann de na hubhagáin. Tarlaíonn ubhsceitheadh 12-16 lá sula dtosaíonn an chéad mhíostrú eile agus is é seo an t-am is torthúla. Is féidir le timthriall míosta maireachtáil ó 21 go 40 lá.

Iarsceitheadh: taistealaíonn an ubh tríd an bhfeadán fallópach is gaire isteach san útaras (broinn). Idir an dá linn, leanann líneáil an útarais ag éirí níos tibhe le fuil agus fíochán cothaitheach. Mura bhfuil an ubh toirchithe ag speirmchill fhireann, tiocfaidh an líneáil de bhalla an útarais agus tiocfaidh sí as a chéile. De réir mar a fhágann an líneáil do chorp, tosaíonn an timthriall iomlán arís leis an gcéim mhíostraithe, nó an míostrú.

Tosca a mbíonn tionchar acu ar thorthúlacht

- Is féidir leis an ubh maireachtáil ar feadh 12–24 uair an chloig.
- Is féidir leis an speirm maireachtáil ar feadh thart ar 5 lá.
- Bíonn timthriallta neamhrialta ag roinnt daoine agus ubhsceitheann daoine eile níos mó ná uair amháin le linn na míosa, mar sin i ndáiríre níl aon am sábháilte gnéas gan chosaint a bheith agat más mian leat toircheas a chosc.
- I measc na dtosca a d'fhéadfadh an timthriall a athrú tá: strus, caitheamh tobac, brú scrúduithe, droch-aiste bia, suaiteacht mhothúcháinach, tinneas ainsealach, méala, ionfhabhtú gnéas-tarchurtha, aerthaisteal, cógais, sealobair agus barraíocht aclaíochta.