

相信备孕的夫妻都知道，在排卵期同房能提高怀孕几率，但一个月一个月的过去了，肚子还是不见动静，这可把夫妻俩给急坏了，但去医院一检查，医生却告诉我们是错过了排卵期，一定要找准排卵期同房，才会增加受孕率。那么，如何得知自己排卵了呢？今天小编就教大家来如何判断吧。

排卵时都有哪些表现？

1、白带明显增多

当排卵期临近，女性就会分泌出大量的分泌物，正常的颜色会发白粘稠，呈透明状，而且还有拉丝感。所以想要怀孕的女性，如果临近排卵期发现有这样的白带时，要抓紧时间同房，这样怀孕几率才会更高。

2、白带中带有轻微的血丝

除了明显增多的白带，还有的女性会在白带中发现少许血丝。这也是排卵期的表现，体内的雌激素不足以支撑卵子的成熟，卵泡就会脱落，演变成少许的血丝。不过不用过度担心，这只是因为排卵带来的反应，不会对身体产生不良影响。

3、腹部轻微疼痛

快到排卵期，有些女性肚子周围会出现坠胀感，隐隐腹痛，虽然不明显，但是仍能感受到和平时不太一样，肚子总觉得有一点发胀，这很可能就是排卵期的表现了。排卵时卵泡膜的脱落给了子宫一定的冲击力，女性就容易感觉出肚子的腹胀和下坠。排卵期结束后，腹痛也就消失了。只要不是太严重的腹痛，大多不用担心，几天就会自行恢复。

4、无精打采，浑身无力

气血不足

的女性会浑身无力，做什么事都提不起兴致，整个人都是懒洋洋的。别担心，这并不是身体出现了什么问题，只是它在自我修整，挨过排卵期身体就会自动恢复元气，又充满活力了。

怎么知道自己有没有排卵？

1、测量基础体温。

在每天早晨醒来之后立即测量体温，不要进行任何活动，甚至不要思考，连续测量3个月，将测量的结果绘制成表格，当如果在月经前2周测量的体温比其他的时间高出0.3度以上，说明是有排卵的。

2、使用排卵试纸。

排卵试纸是通过测量体内黄体生成素的峰值水平来确定是否有排卵的。如果发现排卵试纸由强阳转弱，说明24小时之内会发生排卵。

3、B超排卵监测。

B超不仅可以测出卵巢中是否存在优势卵泡，还会检测出优势卵泡的大小、子宫内膜的厚度等，经过几次的排卵检测，可以帮助预测排卵，并根据结果指导性生活。提高受孕几率。

对于着急要宝宝的家庭来讲，了解准妈妈的排卵期非常关键，往往排卵时的特征并不明显，但以上3种方式可以帮助准妈妈判断是否排卵哦。