الأسباب التي قد تجعلك تفوتين الدورة الشهرية

من السهل أن تقفزي إلى استنتاجات عندما تدركي أن الدورة الشهرية قد فاتتك. إذا كنت تحاولين الإنجاب، قد تشعري بالإثارة. إذا كنت لا تحاولين الإنجاب، قد تشعري بالخوف أو بخيبة الأمل، ناهيك عن الارتباك المطلق إذا كنت تعرفين أنه يوجد احتمال أن تكوني حاملا. الحقيقة هي أنه على الرغم من أن معظم الناس يفكرون تلقائيا في الحمل عند تتأخر الدورة الشهرية، إلا أنه يمكن أن يكون ذلك – أو واحدا من العديد من الاحتمالات الأخرى:

الحمل:

في بعض الأحيان، الدورة الشهرية المتأخرة قد تعني بالضبط ما كنت تعتقدين: هناك طفل صغير في أحشائك! لأن أعراض الحمل المبكر مثل تشنج البطن، الانتفاخ، والثديين الحساسين هي مماثلة لما قد تواجهيه في الأيام القليلة قبل الحيض، فإنه يمكن أن يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت الدورة الشهرية متأخرة بضعة أيام أو إذا كنت حاملا. إذا تأخرت الدورة وكنت قد مارست الجنس دون وقاية، قومي باختبار الحمل المنزلي.

الضغط النفسي والإجهاد:

إنك تعرفين بالفعل أن التوتر يمكن أن يكون له عدد من الآثار غير السارة مثل الصداع، زيادة الوزن، حب الشباب، وقضايا الجلد الأخرى – ويمكن أن يؤثر أيضا على الدورة الشهرية. عندما تكوني عرضة للإجهاد البدني أو العاطفي، جسمك ينتج هرمونات التوتر: الأدرينالين والكورتيزول. مستويات مرتفعة منها تجبر الدماغ على تحديد الوظائف الجسدية الضرورية التي هي غير ضرورية حتى انتهاء الحدث المجهد. نسبة تدفق الدم إلى العضلات والأكسجين إلى الرئتين ترتفع، في حين أن أنظمة الهضم والجهاز التناسلي قد تتوقف مؤقتا في الحالات القصوى. عندما تتأخر دورة الإنجاب، يتأخر الحيض.

الرضاعة الطبيعية:

إذا كنت ترضعين طفلك، قد لا تفوتي الدورة الشهرية لبضعة أشهر، لأن البرولاكتين – الهرمون المسؤول عن إنتاج حليب الثدي – يمنع أيضا

الإباضة. العديد من الامهات يفوتن الدورة الشهرية لبضعة أشهر أثناء الرضاعة الطبيعية. لكن، عدم وجود حيض لا يعني أنك لا يمكن أن تصبحي حامل. تذكري، يحدث التبويض قبل أن يبدأ الحيض. من الممكن بالنسبة لك إلى تبيضي ومن ثم أن تصبحي حامل قبل أن تختبري الدورة الشهرية.