

التغيرات التي ترافق المرأة من الشهر الأول حتى الرابع من حملها

هل تشكين بأنك حامل؟ تتساءلين عن المؤشرات الأولى للحامل؟ قد تكون تلك المؤشرات غير واضحة، وذلك لأن التغيرات التي تحدث نتيجة حدوث الحمل قد تتشابه مع تلك التغيرات التي تسبق حدوث الدورة الشهرية. فتشعرين بآلام في الثدي، آلام في منطقة الظهر وتشنجات في منطقة البطن والرحم .

وفي هذه الحالة يجب إجراء اختبارا للحمل، وعندما يتأكد الحمل لابد من الامتناع عن التدخين وتناول القهوة والأدوية المسكنة، كما يجب متابعة الحالة مع الطبيب.

في الشهر الأول، يشهد جسمك تغيرات عدة مثل:

- إنقطاع الدورة الشهرية، وفي بعد الأحيان تظهر بقع دم خفيفة عند معد الدورة.
- صعوبة في الهضم.
- غثيان مستمر مع تقيؤ.
- إزدیاد عملية التبول عن المعتاد.
- إنتفاخ في البطن.
- إزدیاد حجم الثدي.
- شعور بتصلب أم ليونة في الصدر.

التغيرات خلال فترة الحمل لا تصيب فقط الجسد، بل تؤثر أيضا على الحالة النفسية للمرأة الحمل. تتمثل هذه التغيرات بالتالي:

- توتر وقلق دائم.
- عدم الشعور بالتوازن النفسي.
- تبدل سريع في المزاج.

في الشهر الثاني، تشهدين العوارض ذاتها بالإضافة إلى عوارض أخرى مثل:

- إمساك.
- حرقة في المعدة وصعوبة في الهضم.

- صداع أحياناً بسبب التغيرات في الهرمونات.
- دوار أحياناً وإغماء.
- تبدأ الملابس تضيق حول الخصر والصدر.

تستمر هذه الحالة حتى الشهر الثالث، حيث تزداد شهيتك، واقبالك على الطعام. كما ستشعدين زيادة ملحوظة في الوزن. يستعيد جسدك النشاط، ويختفي الشعور بالغثيان.

هذا على الصعيد الجسدي، أما على الصعيد النفسي، يزداد التوتر، والبكاء أحياناً، ولكنك تعاودين الشعور بالهدوء مع مطلع الشهر الرابع.

في الشهر الرابع، يعود جسدك إلى الإستقرار، إذ تنخفض عملية التبول عن السابق، يختفي الغثيان والتقيؤ، إستمرار زيادة الصدر مع إختفاء التورم والليونة، زيادة الشهية في الأكل. ولكن قد تطرأ بعض العوارض المزعجة، مثل:

- إحتقان في الأنف، وإنسداد في الأذن
- تورم بسيط في الأيدي والقدمين، وأحياناً الوجه.
- الشعور بحركة الجنين.

كما أنك قد تشعرين في بعد الأحيان أنك على غير طبيعتك: نسيان، صعوبة في التركيز، شرود الذهن..