

# علامات تدل على أنك حامل في توأم

سواء إن كنتِ ترغبين في الحمل في توأم أو لا تفضلين ذلك وحتى إنك تخافين من مجرد سماع هذه الكلمة ، من المحتمل أن ترزقي بتوأم بالفعل ، بما أن نسبة النساء التي تحملن في توأم تزيد كل سنة عن التي قبلها .

فهل تعلمين أن واحدة أو اثنتين من بين كل 30 امرأة حامل ، تحمل في طفلين أو أكثر؟ هذه حقيقة تجهلها أغلبية النساء ، بالإضافة الى ذلك ، يوجد علامات تدل على أنك حامل في توأم والتي تساعدك على التأكد من صحة هذا الأمر حتى قبل زيارة الطبيب.

لذلك نقدم لك أبرز علامات تدل على أنك حامل في توأم :

## ▪ نسبة هرمون الحمل

في بعض الأحيان تكون زيادة نسبة هرمون الحمل بجسم السيدة الحامل دليلاً على حملها في توأم . على الرغم من ذلك ، يطلب الطبيب القيام بالأشعة فوق السمعية حتى يتأكد من صحة هذا الأمر .



## ▪ غثيان الصباح والقيء

تعاني الكثير من النساء الحوامل من غثيان الصباح أثناء الحمل ، وذلك بسبب ارتفاع نسبة هرمون الحمل ، لكن في بعض الأحيان بحال

الحمل في توأم ، تزيد نسبة الغثيان الصباحي وحتى انها تبدأ مبكرًا عن الحمل بطفل واحد.

### • الإرهاق الزائد

تشعر الحامل بإرهاق في كل حالات الحمل ، لكن الحمل بتوأم يستنزف الجسم أكثر وحتى انه يزيد من الشعور بالإرهاق.

### • اكتساب الوزن وحجم البطن

تكتسب الحامل في توأم ما يقرب من 3 كيلوغرام خلال فترة النصف الأول من الحمل ، وذلك يكون بكمية أكثر من الحامل بطفل واحد ، التي تزيد وزنها بمعدل 1 - 2 كيلوغرام خلال النصف الأول من الحمل.



### • الشعور المبكر بحركة الجنين

تشعر المرأة الحامل في توأم بحركة قوية ومبكرة ، مثل الركل والضرب وذلك خلال فترة أواخر النصف الثاني من الحمل . بعكس النساء الحوامل الأخريات ، حيث يبدأ الشعور بحركة الجنين خلال النصف الثالث من الحمل . بالإضافة الى ذلك ، تشعر الحامل في توأم بحركات في أجزاء مختلفة من بطنها بالوقت نفسه.

### • زيادة حجم الرحم

يزيد حجم البطن والرحم بشكل أكبر وأسرع من العادة في حال وجود أكثر من جنين ، يستمر هذا الأمر إلى قرب نهاية الحمل بطريقة تعيق حركة الأم وتؤثر على القدمين والحوض كما تزيد من الضغط على المثانة ، بالتالي تحتاج الى الذهاب إلى الحمام بكثرة ، كما يزيد

ضغط الأجنة على المعدة ، مما يزيد من حموضة المعدة.

### ▪ سماع دقات قلب أكثر من جنين

يُمكن للطبيب المختص أن يسمع دقات قلب أكثر من جنين عند الكشف على المرأة الحامل ، لكن قد يصعب هذا الأمر لأن القلبين قد يدقان بالوقت نفسه وأيضًا مع تداخل دقات قلب الأم.



نصائح تساعدك على تعزيز فرص حملك في توأم :

- يوجد بعض الأمور التي تزيد من احتمال حمل بعض النساء بتوأم ، ومن بينها عمر المرأة وتاريخ العائلة بما يتعلق بالحمل وأدوية الخصوبة ومؤشر كتلة الجسم.
- وجود دائرتين بمنصف رأس الطفل الأول والتي تحدد اتجاه إنبات الشعر.
- في النهاية ، قد تشعر الأم المستقبلية بكل ما سبق ، ولكن لا يجزم الطبيب الحمل في توأم إلا بعد اجراء فحص الأشعة فوق الصوتية ، بحيث يتسنى له حينها رؤية عدد الأجنة في الرحم.