

علامات مبكرة للحمل

هنا البعض من العلامات المبكرة الأكثر شيوعا التي تدل على أنك حامل:

1. آلام في الثديين:

الآلام في الثديين والحلمات هي غالبا تكون علامة الحمل الأولى (نفس الشعور عندما تحصلين على الدورة الشهرية، ولكن بوتيرة مؤلمة أكثر). زيادة تدفق الدم (بسبب الهرمونات المرتفعة) إلى صدرك ربما تجعل ثدييك منتفخين وحساسين للمس. بالنسبة لبعض النساء، إن الآلام تستمر لأسبوع واحد فقط، ولكن بالنسبة لآخرين يمكن أن يدوم ذلك طوال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

احصلي على حمالة صدر داعمة. تحدثي إلى محترفة يمكن أن تساعدك لإيجاد المقاس الصحيح، وتأكدي من أن تتركي مساحة قليلة في حال واصل ثدييك على النمو.

2. حلمات سوداء:

الحلمات السوداء يمكن أن تظهر في وقت مبكر من أسبوع أو أسبوعين بعد الحمل. مثل الكثير من أعراض الحمل المبكرة، هذا أيضا نتيجة للطفرات الهرمونية.

استمرار المنطقة حول الحلمات يحدث بسبب ارتفاع هرمونات الحمل. جسمك يعد ثدييك لإطعام طفلك (وهذا شيء جيد!).

الحلمات السوداء يمكن أن تكون واحدة من التغيرات الأولى التي ستلاحظيها، وانها شائعة للغاية. بعض النساء حتى يشعرن بدرنات صغيرة تساعد على تليين الحلمتين. الحلمات السوداء قد تنمو وتغمق لونها كلما تقدمت بفترة الحمل. في بعض الأحيان، هذه التغيرات قد تكون دائمة، وأحيانا لا.

3. كثرة التبول:

التبول أكثر بكثير من المعتاد يبدأ حوالي ٢-٣ أسابيع بعد الحمل. بعد زرع الجنين في الرحم، ينتج جسمك هرمون الحمل، الأمر الذي يؤدي إلى كثرة التبول.

عندما يزرع الجنين في الرحم، يتم تحرير هذا الهرمون، الذي يمكن

أن يجعلك تشعرين وكأنك يجب أن تتبولي كل خمس دقائق. هذا الهرمون يطلق هرمونات الاستروجين والبروجستيرون، والتي هي الهرمونات التي تحتاجي إليها للحفاظ على حملك.

كل امرأة سيكون لديها مستويات عالية من هرمون الحمل، ولكن ليس كل امرأة يجب أن تتبول بقدر ما تفعل النساء الأخريات. ليس هناك سبب للقلق لأن مستويات هرمون الحمل جيدة جداً. وكلما تقدمت بحملك، كلما كبر طفلك، فيجب أن تعتادي على رحلات متعددة إلى الحمام!