

كيف تعرفين أنك حامل من دون اختبار؟

يشكل انتظار غياب الدورة الشهرية مؤشرا إذا كنت تحاولين الحمل، في الوقت الذي تختلف أعراض الحمل من امرأة لأخرى.

لكن هناك علامات أخرى مثل الانتفاخ، حساسية الثدي، الصداع وتكرار التبول إلى يمكنك مراقبتها وربما تشعرين بها عند حدوث الإخصاب.

وإذا كنت تعتقدين أنك حامل ولا ترغبين في الاستعانة بالفحص المنزلي يمكنك البدء في تناول الأكل الصحي والفيتامينات والابتعاد عن التدخين، وأنت تراقبين العلامات التالية:

1- راقبي التغيرات التي تحدث لجسمك، فالإخصاب يؤدي إلى تغيرات هرمونية كبيرة تؤثر على الجسم وعلى المشاعر. وتبدأ علامات الحمل في مرحلة مبكرة فور حدوث الإخصاب، حيث ينتفخ الثديان وتشعر المرأة بدوار أو رغبة خفيفة في القيء وتزداد حساسية الثدي لديها.

2- راقبي تقلبات المزاج والصداع والإمساك فهي علامات تتشابه مع الدورة الشهرية، لكن حدوثها دون نزول الدورة يشير إلى نجاح الإخصاب.

3- من أكثر الأمور التي ينبغي عليك مراقبتها التغيرات التي تحدث للثديين، إلى جانب حساسية اللمس قد تشعرين بألم عند لمس الثدي إذا حدث الإخصاب. كذلك راقبي لون الحلمة إذا كان يميل إلى الداكن، وعليها نتوءات صغيرة يعتبر ذلك من علامات الحمل.

4- أما التغيرات الخاصة بحاسة الشم فلا تقتصر على زيادة القدرة على تمييز الروائح وإنما البدء في النفور من روائح كنت تتقبلينها من قبل، مثل القهوة أو بعض العطور. هذه أيضا من العلامات التي تسهل ملاحظتها.

5- وإذا صاحبته هذه العلامات رغبة في النعاس أو أخذ قيلولة أطول، أو الحاجة إلى مزيد من النوم وفي الوقت نفسه زاد عدد مرات الذهاب إلى الحمام، ولديك نزيف قليل ليس مثل نزيف الدورة يمكنك التأكد من حدوث الإخصاب دون فحص.

ولكن يبقى الفحص الطبي أكثر دقة للتأكد من الحمل، فلا تترددي

بإجرائه وزيارة الطبيب المختص.