كيف تعرف المراة انها حامل

هل يمكن ان تكوني حامل؟ الدليل موجود في اختبار الحمل. ولكن حتى قبل أن تفوتك الدورة الشهرية ، قد تشكين – أو تأملين – في أنك حامل. تعرفي على أولى علامات الحمل وسبب حدوثها.

علامات وأعراض الحمل التقليدية

قد تتضمن العلامات والأعراض المبكرة للحمل الأكثر شيوعًا ما يلي:

تأخر الميعاد. إذا كنتِ في سنوات الإنجاب ومر أسبوع أو أكثر دون بدء الدورة الشهرية المتوقعة ، فقد تكونين حاملاً. ومع ذلك ، يمكن أن تكون هذه الأعراض مضللة إذا كنت تعانين من عدم انتظام الدورة الشهرية.

تورم في الثديين. قد تجعل التغيرات الهرمونية في المراحل المبكرة من الحمل ثدييك حساسين ومتألمين. من المرجح أن يقل الانزعاج بعد بضعة أسابيع حيث يتكيف جسمك مع التغيرات الهرمونية.

الغثيان مع القيء أو بدونه. غالبًا ما يبدأ غثيان الصباح ، الذي يمكن أن يحدث في أي وقت من النهار أو الليل ، بعد شهر واحد من الحمل. ومع ذلك ، تشعر بعض النساء بالغثيان في وقت مبكر وبعضهن لا يشعرن به أبدًا. في حين أن سبب الغثيان أثناء الحمل غير واضح ، فمن المحتمل أن تلعب هرمونات الحمل دورًا.

زيادة التبول. قد تجد نفسك تتبول أكثر من المعتاد. تزداد كمية الدم في جسمك أثناء الحمل ، مما يتسبب في قيام كليتيك بمعالجة السوائل الزائدة التي تنتهي في المثانة.

إعياء. يحتل الإرهاق أيضًا مرتبة عالية بين أعراض الحمل المبكرة. أثناء الحمل المبكر ، ترتفع مستويات هرمون البروجسترون – مما قد يجعلك تشعرين بالنعاس.

علامات وأعراض الحمل الأخرى

تشمل علامات وأعراض الحمل الأخرى الأقل وضوحًا التي قد تواجهينها

خلال الأشهر الثلاثة الأولى ما يلي:

تقلبات مزاجية. قد يجعلك تدفق الهرمونات في جسمك في بداية الحمل عاطفيًا وبكاءً بشكل غير عادي. تقلبات المزاج شائعة أيضًا.

الانتفاخ. يمكن أن تسبب التغيرات الهرمونية أثناء الحمل المبكر الشعور بالانتفاخ ، على غرار ما قد تشعرين به في بداية الدورة الشهرية.

مشاكل في التصبّغ: في بعض الأحيان تكون كمية صغيرة من البقع الخفيفة من أولى علامات الحمل. يعرف باسم نزيف الانغراس ، ويحدث عندما تلتصق البويضة المخصبة ببطانة الرحم – بعد حوالي 10 إلى 14 يومًا من الحمل. يحدث نزيف الانغراس في وقت قريب من فترة الحيض. ومع ذلك ، لا تمتلكها كل النساء.

تشنج. تعاني بعض النساء من تقلصات خفيفة في الرحم في وقت مبكر من الحمل.

إمساك. تؤدي التغيرات الهرمونية إلى إبطاء الجهاز الهضمي ، مما قد يؤدي إلى الإمساك.

نفور الطعام. عندما تكونين حاملاً ، قد تصبحين أكثر حساسية لبعض الروائح وقد يتغير حاسة التذوق لديك. مثل معظم أعراض الحمل الأخرى ، يمكن أن تُعزى هذه التفضيلات الغذائية إلى التغيرات الهرمونية.

إحتقان بالأنف. يمكن أن تؤدي زيادة مستويات الهرمون وإنتاج الدم إلى تورم الأغشية المخاطية في أنفك وجفافها ونزيفها بسهولة. قد يؤدي ذلك إلى انسداد الأنف أو سيلانه.

هل انت حقا حامل

لسوء الحظ ، لا يقتصر العديد من هذه العلامات والأعراض على الحمل. يمكن أن يشير البعض إلى أنك تمرض أو أن دورتك الشهرية على وشك البدء. وبالمثل ، يمكن أن تكوني حاملاً دون التعرض للعديد من هذه الأعراض.

ومع ذلك ، إذا فاتتك دورة شهرية ولاحظت بعض العلامات أو الأعراض المذكورة أعلاه ، اخضعي لاختبار الحمل المنزلي أو زوري مقدم

الرعاية الصحية الخاص بك. إذا كان اختبار الحمل المنزلي إيجابيًا ، فحددي موعدًا مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. كلما تم تأكيد حملك مبكرًا ، كلما أمكنك البدء في رعاية ما قبل الولادة.