

أعراض الحمل المبكرة: علامات تشير إلى أنك حامل

هل يمكن أن تكوني حامل؟ بالنسبة لبعض النساء، تظهر أولى أعراض الحمل في الأسابيع القليلة الأولى بعد الحمل.

ولكن حتى قبل أن تتأخر عليك الدورة الشهرية، قد تشكين أو تأملين أن تكوني حامل. بالنسبة لبعض النساء، تبدأ الأعراض المبكرة للحمل في الأسابيع القليلة الأولى بعد الحمل.

يمكن أن تختلف أعراض الحمل أيضًا من حيث شدتها وتكرارها ومدتها.

العلامات والأعراض المبكرة التالية للحملة المرجعية للحمل ليست سوى دليل إرشادي. يمكن أن تظهر العديد من أعراض الحمل المبكر مشابهة للاضطرابات الروتينية قبل الدورة الشهرية.

أعراض الحمل المبكرة: علامات تشير إلى أنك حامل

تورم الثديين

قد تقدم ثدييك واحدة من أولى أعراض الحمل. في وقت مبكر بعد أسبوعين من حدوث الحمل، قد تؤدي التغيرات الهرمونية إلى جعل ثدييك منتفخة أو طرية أو حتى تؤلمك. أو قد يشعر ثدييك بالثقل.



التعب

يعتبر التعب والإرهاق أيضًا من بين الأعراض المبكرة للحمل. خلال فترة الحمل المبكرة، ترتفع مستويات هرمون البروجسترون. في جرعات عالية بما يكفي، يمكن أن يضعك البروجسترون في حالة النعاس والنوم. في الوقت نفسه، قد يؤدي انخفاض مستويات سكر الدم وانخفاض ضغط الدم وزيادة إنتاج الدم إلى تكديس الطاقة أثناء الحمل.

نزيف خفيف أو تشنج

في بعض الأحيان، تكون كمية صغيرة من النزيف أو النزف المهبلي من الأعراض الأولى للحمل. ويعرف هذا النوع باسم نزيف انغراس البويضة، ويحدث عندما تعلق البويضة الملقحة ببطانة الرحم - حوالي 10 إلى 14 يومًا بعد الإخصاب. عادة ما يكون هذا النوع من النزيف في وقت أبكر وأفتح لونًا من المعتاد ولا يدوم طويلًا. بعض النساء أيضًا تعاني من التشنج البطن في وقت مبكر من الحمل. هذه التشنجات تشبه تشنجات الحيض.

الغثيان مع أو بدون تقيؤ

مرض غثيان الصباح، الذي يمكن أن يضرب في أي وقت من النهار أو الليل، هو واحد من الأعراض الكلاسيكية للحمل. بالنسبة لبعض النساء، يبدأ الغثيان في وقت مبكر بعد أسبوعين من الحمل. ويبدو أن الغثيان ينبع جزئيًا على الأقل من مستويات الإستروجين التي تتزايد بسرعة، مما يؤدي إلى إفراغ المعدة ببطء أكبر. كما أن لدى النساء الحوامل شعورًا قويًا بالرائحة، لذلك قد تتسبب الروائح المختلفة - مثل طهي الأطعمة أو العطور أو دخان السجائر - في حدوث موجات من الغثيان في بداية الحمل.



الرغبة الشديدة بتناول الطعام أو النفور

عندما تكونين حاملاً، قد تجدين نفسك تبتعدين عن بعض الأطعمة، مثل القهوة أو الأطعمة المقلية. وبالرغبة الشديدة في تناول الأطعمة شائعة أيضاً. ومثل معظم الأعراض الأخرى للحمل، فإن هذه التفضيلات الغذائية يمكن أن تصل إلى تغييرات هرمونية - خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى، عندما تكون التغييرات الهرمونية هي الأكثر دراماتيكية.

الصداع

في وقت مبكر من الحمل، قد تؤدي زيادة الدورة الدموية الناجمة عن التغييرات الهرمونية إلى حدوث صداع متكرر.

الإمساك

الإمساك هو أحد الأعراض الشائعة للحمل. تؤدي الزيادة في البروجيستيرون إلى مرور الطعام ببطء أكثر من خلال الأمعاء، مما قد يؤدي إلى الإمساك.

تقلب المزاج

يمكن لزيادة الهرمونات في جسمك في مرحلة مبكرة من الحمل أن يجعلك شخص عاطفي وحساس وسريع البكاء. تقلبات المزاج شائعة أيضاً، خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

الدوار

مع توسع الأوعية الدموية وضغط دمك، قد تشعرين بالدوار أو حتى الإغماء. في مرحلة مبكرة من الحمل، قد يتسبب الضعف أيضاً في انخفاض نسبة السكر في الدم.

ارتفاع درجة حرارة الجسم

درجة حرارة جسمك الطبيعية هي درجة حرارة فمك عندما تستيقظين في الصباح. تزداد درجة الحرارة هذه قليلاً بعد وقت قصير من الإباضة وتبقى عند هذا المستوى حتى الفترة التالية. ان ارتفاع الحرارة المستمر لأكثر من أسبوعين قد يعني أنك حامل.

