العلامات الاولى من الحمل المبكر: زيادة حاسة الشم

هل تزداد حاسة الشم عندك بشكل غير طبيعي؟ إذا كانت الروائح تضايقك وتجعلك تركبين موجة الغثيان، فإن الحمل قد يكون السبب وراء ذلك!

ما الذي يسبب هذا التزايد في رائحة الشم؟

على الرغم من عدم وجود الأبحاث العلمية التي تعضد وتفسر هذا الامر، تفيد العديد من النساء أنهن يعانين من زيادة حاسة الشم عندما يصبحن حوامل. السبب الطبي لهذا غير واضح، ولكن الذي يحفز هذه الأعراض ربما متصل بالتغيرات الهرمونية المرتبطة بالغثيان الصباحي أثناء الحمل.

في أول ثلاثة أشهر من الحمل، ترتفع مستويات هرمون الاستروجين وموجهة الغدد التناسلية المشيمية البشرية التي تحفز الشعور بالغثيان، التقيؤ، والشعور بالغثيان الصباحي. إذا كانت المرأة بالفعل تشعر بالغثيان قليلا، أي رائحة قوية يمكن أن تعزز هذه الأعراض وتؤثر سلباً على المرأة الحامل.

ماذا يمكنك أن تفعلي بهذا الشأن؟

هل هناك أي شيء يمكن للمرأة الحامل أن تفعله لترويض آثار هذه الأعراض المزعجة التي يمكن أن تؤثر سلباً على أسلوب حياتها؟ نحن نوصي بتجنب الروائح القوية وبفعل الأشياء التي تقلل من الغثيان الصباحي. تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر، تناولي كميات صغيرة من البسكويت قبل النهوض من السرير في الصباح، خذي الفيتامينات ب ٦ أو ب ١٢، خذي أقراص الزنجبيل، واشربي الشاي.

ماذا يمكنك أن تفعلي أيضا؟ حاولي غسل ملابسك في الكثير من الأحيان (لأن الروائح تتشبث بالأقمشة)، واستخدمي مساحيق النظافة التي لا تحتوي على روائح قوية. احيطي نفسك بالروائح التي لا تزالين تحبيها. الروائح الأخف مثل الليمون والنعناع قد تساعد على تهدئة شعورك بالغثيان.

مثل العديد من أعراض الحمل المبكر، زيادة حاسة الشم عادة تنحسر

في الثلث الثاني من فترة الحمل.