# علامات تدل على الحمل

هل تعتقدين أنك قد تكوني حامل؟ هنا البعض من العلامات الجسدية التي تظهر أنك في فترة الحمل المبكر:

1. الألم في الثديين: الشعور بألم في الثديين والحلمتين غالباً يكون من أول علامات الحمل (مثل إحساس الألم عند الحيض). زيادة تدفق الدم (الناتج من ارتفاع درجة الهرمونات في الجسم) إلى صدرك يجعل الثديين منتفخين وحساسين عند اللمس.
2. اللون الداكن للحلمتين: السواد في الحلمتين وفي المنطقة حول الحلمتين يمكن أن يظهر في وقت مبكر من أسبوع أو أسبوعين بعد الحمل. مثل الكثير من أعراض الحمل المبكر، هذا أيضا نتيجة زيادة إنتاج الهرمونات في الجسم. جسمك يعمل كي يعد جسمك لإطعام طفلك!
3. النزيف الطفيف: قد تختبري القليل من النزيف بعد ٥-١٠ أيام من الحمل، وهذا يسمى "نزيف الزرع". إنها علامة تدل على أن الجنين قد زرع نفسه في جدار الرحم، فيصبح الرحم منزله لفترة تسعة أشهر. هذا يعني أنك ستحصلين على طفل رضيع! بعد بضعة أيام من الحمل، البويضة الملقحة تبدأ بالحفر في جدران الرحم، وهذا يدل على أن الرضيع يستعد للنمو.
4. التبول بكثرة: التبول بشكل متكرر أكثر بكثير من المعتاد يبدأ حوالي ٢-٣ أسابيع بعد الحمل. عندما يزرع الجنين نفسه في الرحم، ينتج جسمك هرمون يعرف باسم "أتش سي جي"، الأمر الذي يؤدي إلى كثرة التبول. هرمون ال"أتش سي جي" يطلق هرمونات الاستروجين والبروجستيرون، والتي هي الهرمونات التي تحتاجين إليها للحفاظ على جنينك.
5. الإرهاق المطلق: ستشعرين أنك تفقدين مجموعة كبيرة من طاقتك، والفضل في ذلك يعود إلى الهرمونات وجهود جسمك لتعزيز تنمية الطفل. جسمك يعمل بشكل إضافي للتأكد من أن طفلك لديه كل ما يحتاج لينمو في الأشهر التسعة المقبلة.
6. تفويت الحيض: حين يمر شهر وتلاحظين أنك قد فوّتي الحيض، قد ترغبين في الاستثمار باختبار حمل. اعرفي متى يكون أفضل وقت لأخذ الاختبار للحصول على نتيجة دقيقة. عادة يكون هناك الحيض دلالة أن البويضة لم يتم تخصيبها. إذا لم يكن هناك حيض، من المرجح أنه هناك طفل على الطريق!