

# معلومات عن الحمل لم يخبرك بها أحد

يعد خبر الحمل من أسعد الأخبار التي تسمعها الأم. بالتالي تبدأ في البحث عن كل ما له علاقة بالحمل والولادة، وتحديدًا ما يسببه الحمل من تغيرات هرمونية وجسدية وتغيرات طارئة طوال هذه الفترة الدقيقة.

يوجد الكثير من المعلومات عن الحمل التي لن يخبرك أحد بها والتي عليك أن تعرفيها، تعرفي عليها:

**زيادة الإفرازات المهبلية:** يسبب الحمل زيادة الإفرازات المهبلية بسبب زيادة هرمونات الأنوثة وتدفق الدماء في المهبل. تسبب هذه الإفرازات حكة وحرقة وشعور بالحاجة لتغيير الملابس.

**اضطراب حاسة السمع:** تسبب التغيرات الهرمونية خلال الحمل بحدوث اضطراب في السمع أو حتى طنين في الأذنين. هذه الاعراض طبيعية فلا داعي للقلق.

**التنفس بصوت عالي أثناء النوم:** تعاني الحامل من ارتفاع صوت النفس خلال النوم وحتى انها تعاني من الشخير طوال فترة الحمل، وهذا يرجع إلى تورم الأغشية المخاطية وزيادة الوزن خلال الحمل والتعب. لكن لا تقلقي فيمكنك استخدام المحلول الأنفي قبل الخلود إلى النوم وفي أوقات الحاجة ووضع وسادة أسفل الرأس.

**التبول اللإرادي:** تتعرض المرأة الحامل الى المعاناة من التبول كثيرًا وحتى انها تتعرض الى تسرب قطرات البول لدى الضحك او العطس، هذه الأمور طبيعية وهي بسبب ضغط الجنين على المثانة والرحم واستهلاك الكثير من المياه.

في هذه الحالة تساعد تمارين كيجل على تقوية عضلات الحوض.

**تضاعف حاسة الشم:** تضاعف حاسة الشم لدى الحامل أمر طبيعي ويسبب بالشعور بالغثيان واضطرابات المعدة والوحم.

**خروج بول الجنين مع بول الأم:** يتبول الجنين داخل بطن أمه وهذا البول يخرج مع بول الأم.