

علامات الحمل المبكرة في الأسبوعين الأول والثاني من الحمل

إذا كنت تعانيين من أعراض الحمل المبكرة ، فقد تكونين حريصة على معرفة ما إذا كنت حاملاً ، أو إذا كنت تحاولين الإنجاب منذ شهر ، أو إذا فوجئت بأعراض الحمل. تشير العلامات المبكرة للحمل ، مثل ألم الثديين والتعب ، أحياناً إلى الحمل. في حالات أخرى ، قد تكون أعراض الحمل هذه ناجمة عن سبب آخر ، مثل المرض أو بداية الدورة الشهرية. غالباً ما تكون أسهل طريقة لمعرفة علامات الحمل هي إجراء اختبار الحمل.

أعراض الحمل المبكرة تختلف من امرأة إلى أخرى. قد تختلف في الجودة أو الشدة ، وحتى شخص واحد قد لا يعاني من نفس الأعراض في كل حمل. يمكن أيضاً رؤية أعراض الحمل أو بدء ظهورها في مراحل ومراحل مختلفة من الحمل. إذا لم يكن لديك دورة شهرية ولاحظت أي علامات أو أعراض لارتفاع الحمل ، فيجب إجراء اختبار حمل منزلي. إذا كانت نتيجة اختبار الحمل في المنزل إيجابية ، انظري. كلما تم تأكيد الحمل مبكراً ، كلما كان بإمكانك البدء في رعاية ما قبل الولادة. قد ترغب أيضاً في تحديد تاريخ بداية الحمل. إذا كنت حاملاً ، فإن تقدير موعد الولادة يعد جزءاً مهماً من رعاية ما قبل الولادة.

الأسبوع الأول من الحمل

قد يبدو غريباً أن الأسبوع الأول من الحمل للمرأة يعتمد على تاريخ آخر دورة شهرية لها. آخر دورة شهرية للمرأة هي الأسبوع الأول من حملها ، حتى لو لم تكن حاملاً بعد. يتم احتساب تاريخ الولادة باستخدام اليوم الأول من آخر فترة لها. لهذا السبب ، فإن الأسابيع القليلة الأولى التي قد لا تظهر فيها على المرأة أي أعراض للحمل تُحسب على أنها 40 أسبوعاً من الحمل.

علامات الحمل المبكرة

قد تشمل علامات الحمل المبكرة الأكثر شيوعاً ما يلي:

توقف الحيض

إذا كانت المرأة في سن الإنجاب وقضت أسبوعاً أو أكثر دون بدء الدورة الشهرية المتوقعة ، فقد تكون حاملاً. ومع ذلك ، إذا كانت المرأة تعاني من عدم انتظام في الدورة الشهرية ، فقد تكون هذه الأعراض مضللة.

تورم وحساسية الثديين

في وقت مبكر من الحمل ، يمكن أن تسبب التغيرات الهرمونية إيلاماً وألماً في صدر المرأة. بعد بضعة أسابيع ، عندما يتكيف جسم المرأة مع التغيرات الهرمونية ، من المرجح أن يهدأ الانزعاج.

الغثيان مع القيء أو بدونه

غالباً ما يبدأ غثيان الصباح ، الذي يمكن أن يحدث في أي وقت من النهار أو الليل ، بعد شهر واحد من الحمل. ومع ذلك ، فإن بعض النساء يعانين من الغثيان عاجلاً وبعض النساء لا يعانين منه أبداً. في حين أن سبب الغثيان أثناء الحمل غير معروف ، قد تلعب هرمونات الحمل دوراً مهماً.

زيادة التبول

قد تجد المرأة أنها تتبول أكثر من المعتاد. تزداد كمية الدم في جسم المرأة أثناء الحمل ، مما يتسبب في إفراز الكلى لسوائل زائدة تؤدي إلى المثانة.

إعياء

يعتبر التعب أيضاً مرتفعاً من بين علامات الحمل المبكرة. أثناء الحمل المبكر ، ترتفع مستويات هرمون البروجسترون ، مما يجعل المرأة تشعر بالنعاس.

المزاج السيء

الهرمونات في جسم المرأة في وقت مبكر من الحمل يمكن أن تؤدي إلى العصبية والاكتئاب. التقلبات السلوكية شائعة أيضاً في هذه الفترة.

الانتفاخ

تؤدي التغيرات الهرمونية في بداية الحمل إلى شعور المرأة بالانتفاخ ، على غرار ما تشعر به في بداية الدورة الشهرية.

بقع نزيف

في بعض الأحيان تكون كمية صغيرة من البقعة الرقيقة من أولى علامات الحمل. تحدث هذه المضاعفات ، المعروفة باسم نزيف الزرع ، عندما تلتصق البويضات المخصبة ببطانة الرحم ، بعد حوالي 10 إلى 14 يوماً من الإباضة. يحدث نزيف الانغراس خلال فترة الحيض. ومع ذلك ، لا تختبرها كل النساء.

تقلصات رحمية

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

إمساك

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

عدم توافق الطعام

عندما تكون المرأة حامل ، قد تكون أكثر حساسية لبعض الروائح وقد يتغير مذاقها ونظامها الغذائي. مثل علامات الحمل الأخرى ، يمكن ربط هذه الأولويات الغذائية بالتغيرات الهرمونية.

إحتقان بالأنف

تؤدي زيادة مستويات الهرمون وإنتاج الدم إلى تورم الأغشية المخاطية في أنف المرأة وجفافها ، وإمكانية حدوث نزيف بسهولة. يمكن أن تتسبب هذه الحالة في إصابة الشخص بسيلان أو انسداد في الأنف.

آلام الظهر

هو آلام الظهر أكثر عرضة للمضاعفات في أواخر الحمل، ولكن ألم خفيف الظهر يمكن أن تبدأ فعلاً في المراحل المبكرة من الحمل. يمكن للمرأة أن تعاني من درجة معينة من آلام الظهر أثناء الحمل.

صداع الراس

قد يكون الصداع مرتبطاً بالتغيرات في مستويات الهرمونات وقد يحدث أثناء الحمل.

إفرازات مهبلية

قد تلاحظ بعض النساء إفرازات كثيفة حليبية من المهبل في وقت مبكر من الحمل. يحدث هذا في الأسبوع الأول من الحمل لأن جدار المهبل يصبح أكثر سمكاً. قد يحدث هذا الإفراز أثناء الحمل. إذا كانت هناك رائحة كريهة مرتبطة بالإفرازات ، أو إذا كانت مصحوبة بحرقة وحكة ، فهي علامة على وجود عدوى فطرية أو بكتيرية. إذا حدث هذا ، يجب عليك الاتصال بطبيبك.

ما هي التدابير التي يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض الحمل؟

هناك عدد من العلاجات المنزلية واستراتيجيات الرعاية الذاتية التي يمكن أن تساعد في تقليل بعض أعراض الحمل غير السارة. العديد من الأدوية ، بما في ذلك بعض المضادات الحيوية ، آمنة أيضاً أثناء الحمل. تحدث إلى طبيبك حول تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية ، أو أي مكملات أو فيتامينات. فيما يلي بعض إجراءات الرعاية الذاتية التي يمكن أن تساعد في تقليل بعض أعراض الحمل التي قد تكون صعبة:

- يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة في تقليل أعراض الحمل عن طريق التحكم في وزنك وتقوية عضلات البطن. بعد الثلث الأول من الحمل ، تجنب التمارين التي تتضمن إطالة ظهرك لفترات طويلة من الزمن.
- يمكن أن تساعد أحزمة الحمل في دعم بطن المرأة.
- ارتدي أحذية مريحة غير ضيقة للغاية ، خاصة إذا كانت قدم المرأة منتفخة.
- كن حذراً عند رفع أطفال آخرين أو أشياء ثقيلة. تأكد من ثني ركبتيك عند الرفع وحاول الحفاظ على استقامة ظهرك.
- النوم على مرتبة هوائية ناعمة. قد يكون الانحناء على الجانب مع وضع وسادة بين ساقيك وضعاً مريحاً يجعلك تشعر بالراحة.
- إذا كان ثديك حساساً ومؤلماً ، ارتدي حمالة صدر مريحة.
- تناول الكثير من الألياف لمنع الإمساك وحركة الأمعاء. هذا يعني أنه يجب عليك تناول الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة. قد يكون استهلاك الألياف أو ملينات البراز مفيداً.
- لمكافحة الغثيان ، تناول وجبات صغيرة متكررة وتجنب الأطعمة التي تسبب الغثيان. تجنب الأطعمة الدسمة واشرب الكثير من السوائل. يمكن أن تساعد الوجبات الصغيرة المتكررة في منع حرقة المعدة.

