

اولین علائم حاملگی در روزهای اول چیست؟

بارداری علائم و نشانه‌های خاص خود را دارد در بسیاری از فیلم‌ها برای نشان دادن بارداری یک خانم معمولاً به سراغ راحت‌ترین روش ممکن یعنی نشان دادن حالت تهوع همراه با استفراغ یا بدون استفراغ می‌روند در حالی که بارداری علائم واضح ظاهری و باطنی دیگری هم دارد. با هم در مجله خبری پرسون به علائم حاملگی در روزهای اول پرداخته ایم. در ادامه با ما همراه باشید

به گزارش سایت خبری پرسون، اصولاً حاملگی یا همان بارداری با تغییرات فراوانی همراه است. این تغییرات هم جسمی و هم روحی می‌باشند اما در نظر داشته باشید که تغییرات بارداری در تمام خانم‌ها یکسان نیستند. و معمولاً شدت و ضعف دارند و به یاد داشته باشید که شاید یک یا چند نشانه از علائم بارداری شامل حال شما نشود.

گفته شده است هر چه زودتر به بارداری خود پی ببرید، بهتر می‌توانید مراقبت‌های دوران بارداری را انجام دهید. اگر باردار هستید، هیچ وقت برای شروع تصمیم‌گیری برای تغییر شیوه زندگی تان دیر نیست. ترک سیگار عدم مصرف قهوه (الکل و انجام فعالیت‌های سبک جسمانی مصرف ویتامین‌ها و یا استفاده از داروهایی که ممکن است برای درمان برخی مشکلات زمینه‌ای شما لازم باشد یا حتی ممکن است مصرف آنها را قطع کنید.

علائم حاملگی فقط حالت تهوع نیست بلکه توجه به نشانه‌های زیادی قبل از انجام آزمایش خون می‌تواند نتیجه مثبت را خبر دهد. بارداری، تغییرات فیزیکی و هورمونی زیادی را برای خانمها به همراه دارد.

مهم‌ترین و اولین علائم حاملگی در روزهای اول چیست ؟

۱- احساس شدن و دردناک بودن سینه‌ها یکی از شایع‌ترین علائم بارداری است

از علائم حاملگی دردناک بودن سینه‌ها است

یکی از نشانه‌های بارداری حساس شدن سینه‌ها و نوک سینه‌هاست که معمولاً در طی ۳ هفته اول بارداری خود را به وضوح نشان می‌دهد. متورم و دردناک شدن سینه‌ها در دوران بارداری شبیه قبل از پرید است. درد سینه در دوران بارداری پس از اتمام سه ماهه نخست به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند زیرا بدن خودش را با میزان هورمون‌ها تطبیق داده است.

۲- گرفتگی عضلات را میتوان جزء مهمترین علائم بارداری به شمار آورد

در اوایل بارداری گرفتگی و درد عضلات زیر شکم و لکه بینی به صورت کم و به رنگ صورتی شایع است یکی از اصلی‌ترین علائم بارداری محسوب می‌شود.

۳- از علائم بارداری شایع در بعضی از خانم‌ها حالت تهوع و بی‌زاری از غذا است

شایع‌ترین علائم بارداری در روزهای اول حالت تهوع و استفراغ است

اگر تازه باردار شده باشید، بعید نیست از بوی قرمه سبزی یا قهوه حالتان بد شود و برخی از رایحه‌ها منجر به حالت تهوع شما بشوند که این نشانه یکی از شایع‌ترین علائم بارداری در روزهای اول است. با اینکه به طور صددرصد تایید نشده است، اما این مورد از علائم حاملگی از عوارض افزایش هورمون استروژن در بدن است. ممکن است در دوران بارداری متوجه شوید دیگر به غذاهایی که تاکنون عاشق آنها بوده اید، علاقه‌ای ندارید.

تهوع برخی از زنان یک ماه پس از باردار شدن دچار حالت تهوع‌های صبحگاهی می‌شوند. برخی دیگر نیز این علائم حاملگی برایشان یک یا دو هفته زودتر اتفاق رخ می‌دهد. البته حالت تهوع بارداری مختص صبح نیست. حالت تهوع به همراه و یابردون استفراغ می‌تواند در هر ساعتی از روز اتفاق بیفتد. حدود نصف زنان باردار که دچار تهوع می‌شوند پس از قدم گذاشتن به سه ماهه دوم، کاملاً خوب می‌شوند. البته گاهی ممکن است تا ماه چهارم نیز این علائم بارداری ادامه داشته باشد.

۴- از علائم دوران بارداری می‌توان تغییر حالات روحی نام برد

در دوران بارداری بسیار نرمال و طبیعی است که تعادل احساسی نداشته باشید و خیلی زود تغییر حالت دهید. دلیل آن تغییر هورمون های بدن و تاثیر آنها روی سیستم عصبی است. هر فردی واکنش متفاوتی به این علائم حاملگی دارد. برخی از زنان باردار دچار افزایش احساسات – خوب یا بد – می شوند و برخی دیگر افسرده یا مضطرب می شوند.

۵- تکرر ادرار از علائم زود هنگام و اولیه بارداری است

تغییرات هورمونی ایجاد شده در دوران بارداری باعث می شوند تا جریان خون در ناحیه کلیه افزایش پیدا کند. این مساله باعث می شود تا مثانه خیلی سریع پر شود و شما مجبور هستید خیلی زود به زود دستشویی بروید. این علائم بارداری از اوایل هفته ششم در سه ماهه نخست آغاز می شود.

تکرر ادرار در طول بارداری ادامه خواهد داشت و بعد از ۳ ماهگی بتدریج بهبود می یابد.

۶- علت خستگی در دوران بارداری چیست؟

یکی از مهمترین علائم بارداری خستگی و بی حالی است

احتمال دارد به دلیل افزایش پی در پی هورمون پروژسترون باشد که روی خواب زنان باردار تاثیر می گذارد. البته حالت تهوع های صبحگاهی و تکرر ادرار در طول شب نیز در خستگی و بی حالی بی تاثیر نیستند. پس از ورود به سه ماه دوم، کمتر احساس خستگی خواهید داشت. البته این علائم بارداری دوباره در انتهای بارداری به سراغ شما خواهد آمد زیرا مدام در حال حمل وزن بیشتر از خود هستید و شب ها نیز راحت نمی خوابید.

۷- یکی از رایج ترین علائم بارداری یبوست است

به دلیل افزایش هورمون پروژسترون در بارداری که عملکرد سیستم گوارش را کند می کند، یبوست در بارداری امری رایج است. برای کاهش این عارضه، آب زیاد مصرف کنید، ورزش کنید و از مواد غذایی فیبردار استفاده نمایید.

۸- آیا حالت سرگیجه از علائم بارداری است؟

حالت تهوع و سرگیجه از علائم اولیه بارداری است

حالت سرگیجه و ضعف کردن به دلیل باز شدن عروق، کاهش فشار خون و کاهش قند خون در بانوان باردار مشاهده می شود و میتوان جزء علائم اولیه بارداری به حساب آورد.

۹- یکی از بهترین علائم بارداری توقف عادت ماهانه است

برای آن دسته از خانم هایی که قاعدگی مرتب دارند توقف عادت ماهانه می تواند نشانه خوبی باشد. اما اگر قاعدگی منظمی ندارید با مشاهده نشانه های دیگر همچون تکرر ادرار، حالت تهوع، سفت و دردناک شدن سینه ها و … می توانید احتمال دهید که باردار هستید با دیدن این علائم بارداری سریعاً به پزشک مراجعه کرده و با انجام آزمایش های مختلف از صحت بارداری خود اطمینان حاصل کنید.

۱۰- تشخیص بارداری به وسیله تستهای آزمایشگاهی

از طریق آزمایش خون و آزمایش ادرار، مثبت یا منفی بودن حاملگی مشخص می شود. هر دو قسمت از طریق اندازه گیری هورمون گنادوتروپین انجام می شود. میزان این هورمون در آزمایش خون از روز ۸ تا ۱۰ و در آزمایش ادرار از ۲۱ تا ۲۸ حاملگی قابل تشخیص است. گاهی اوقات ممکن است با وجود حامله بودن جواب آزمایش منفی باشد .

در این حالت چنانچه علائم بارداری ذکر شده بالا را داشتید بعد از یک هفته مجدداً آزمایش را تکرار کنید.

۱۱- افزایش دمای عمومی بدن از علائم اولیه بارداری محسوب می شود

هنگامی که دمای بدن شما هنگام صبح و پیش از بلند شدن از جا و خوردن غذا، خیلی بالاست و این مساله تا ۳ هفته همچنان ادامه داشت، احتمالاً باردار هستید.

۱۲- نتیجه مثبت تست بارداری خانگی

همه تبلیغاتی که شرکت های تولید کننده این تست ها ارائه می کنند، اما هیچ کدام از آنها تا یک هفته پس از عقب افتادن پریود، دقیق و قابل اعتماد نیستند. بنابراین، اگر پیش از این تاریخ تست کردید و جواب منفی بود، حتماً چند روز بعد نیز این تست را تکرار کنید. این را در نظر داشته باشید، چنین پیش از آنکه شما متوجه شوید باردار هستید رشد می کند و هنگامی که شک دارید و چندین علائم حاملگی را دارا هستید، باید حتماً مراقب سلامتی

