

التعرف على اعراض الحمل المبكرة

يمكن رؤية العلامات الأولى للحمل في الأسابيع القليلة الأولى بعد الإخصاب. فيما يلي بعض العلامات التي تدل على أنك حامل:

تأخر الدورة الشهرية: تأخر الدورة الشهرية هو السبب الأول للحمل لدى النساء اللواتي حاولن الإنجاب. من الأفضل أن تقومي بفحص الطفل بعد أسبوع من تأخر الدورة الشهرية ، أو أنه من الأفضل بكثير أن تري طبيبك لإجراء فحص دم.

حساسية أنسجة الثدي والتهاب الثدي: من أهم أعراض الحمل إيلام وتورم الثديين. يمكن أن تشمل هذه التغييرات تضخم الثديين ، وظهور الأوردة وتغير اللون ، وإفرازات الثدي ، والنتوءات الداكنة حول الحلمة.

غثيان الحمل: الغثيان المصحوب بالقيء أو بدونه هو أيضًا أحد أسباب وأعراض حملك ، وهي بالطبع ليست هي نفسها والشديدة لدى جميع الأمهات الحوامل.

النزيف أو النزيف: لا يحدث نزيف خفيف أو تقيع عند جميع النساء الحوامل. لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع ، يمكنك قراءة مقالتنا حول زرع الأجنة.

كثرة التبول: بعد التبول المتزايد والمتكرر أحد الأسباب المعروفة أثناء الحمل ، والذي يبدأ غالبًا في الأسبوع السادس من الحمل تقريبًا.

التعب: الشعور بالتعب الشديد هو أيضًا أحد أسباب الحمل الشائعة جدًا أثناء الحمل ، خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى وقد يتكرر في أواخر الحمل.

التنوع: الاشمزاز من الطعام أو الرغبة الشديدة في الطعام أو الحساسية للروائح وحساسية حاسة الشم يسمى التباين.

تقلصات العضلات: تشنجات العضلات مثل آلام البطن أو تقلصات الساق هي أيضًا أعراض شائعة أثناء الحمل.

التقلبات المزاجية: التقلبات المزاجية هي أحد أعراض الحمل التي يمكن أن تتراوح من خفيفة إلى شديدة. يعد هذا التغيير الجذري في المشاعر أثناء الحمل أمرًا طبيعيًا تمامًا ، لذا حاولي الحفاظ على استقرار شخصيتك في المواقف الصعبة والعاطفية من خلال الاستراتيجيات الحالية للتحكم في عواطفك.

بالإضافة إلى ذلك ، درجة حرارة الجسم الأساسية. هذا يعني أن درجة حرارة الجسم فور استيقاظك في الصباح قد تظهر أيضًا علامات الحمل الأولية. ترتفع درجة حرارة الجسم الأساسية مباشرة بعد الإباضة وتبقى على نفس المستوى حتى الدورة التالية. إذا قمت برسم درجة حرارة جسمك الأساسية لتحديد وقت الإباضة ، فقد تعني الزيادة المستمرة على مدى أسبوعين أنك حامل.



اختبار تشخيص الحمل المنزلي

لا تقتصر **اعراض الحمل المبكرة على حدوث الحمل فقط**. فقد يشير بعضها إلى أن لديك مرضًا أو أن دورتك الشهرية قد بدأت. قد تحملين أيضًا دون أن تعانين من أي من هذه العلامات والأعراض. ومع ذلك ، إذا لم يكن لديك فترة أو لاحظت أيًا من هذه الأدلة ، فمن الأفضل أن يكون لديك BabyCheck بعد أسبوع واحد من الوقت المتوقع لبدء الدورة الشهرية ؛ احصلي على فحص الطفل أو اختبار الحمل المنزلي.

إذا لم تسجل دورتك الشهرية ويومها ، فمن الأفضل إجراء اختبار حمل منزلي بعد ثلاثة أسابيع من محاولة الحمل الأخيرة. إذا كان اختبار الحمل المنزلي إيجابيًا ، فحدد موعدًا مع طبيبك حتى يتمكن طبيبك من تأكيد الحمل في أقرب وقت ممكن والبدء في رعاية ما قبل الولادة.

رعاية الحمل

بمجرد التأكد من أنك حامل ، سوف تحتاج إلى زيارة طبيب نسائي مؤهل أو قابلة لمدة 9 أشهر القادمة حتى لا تنسى أي من الموجات فوق الصوتية للحمل ، واختبارات الحمل الأساسية ، والعناصر الهامة مثل الموجات فوق الصوتية والجمرة الخبيثة.

الرعاية الذاتية أثناء الحمل

بصرف النظر عن أشياء مثل رعاية ما قبل الولادة وحضور فصول ما قبل الولادة التي تبدأ في الأسابيع الأخيرة من الحمل ، فأنت بحاجة إلى الاعتناء بنفسك وقد تحتاجين إلى تغيير نمط حياتك خلال هذه الأشهر القليلة. على سبيل المثال ، إذا كنت تدخن وتقلع عن التدخين ولا تتسكع مع مدخنين ولا تشرب الكحوليات وتناول ما يكفي من الأطعمة المغذية وتشرب سوائل صحية مثل الماء والحليب.

بصرف النظر عن التغذية السليمة وتجنب سوء التغذية ، من الأفضل البدء في ممارسة الرياضة أثناء الحمل بعد موافقة طبيبك. تخاف معظم النساء الحوامل من الولادة الطبيعية ويعتقدن أن الولادة حدث مخيف رغم أن رأي الأم يلعب دورًا مهمًا جدًا في اختيار طريقة الولادة ولكن إذا كنت تمارس الرياضة وممارسة الرياضة مثل كيجل أو القرفصاء أو المشي أو اليوجا أو أي شيء آخر. ممارسة الرياضة افعلي ما تحبين القيام به ، وحافظي على صحة جسمك ، وتجنبي اكتئاب الحمل أو اكتئاب ما بعد الولادة قدر الإمكان.

المضاعفات الشائعة للحمل

بصرف النظر عن الحالات المذكورة كأعراض الحمل ، هناك أيضًا مشاكل أو مضاعفات بعد الحمل يشار إليها على أنها مضاعفات شائعة أثناء الحمل. يمكن أن تتراوح هذه الآثار الجانبية من خفيفة إلى شديدة ، ولا يمكن أن تظهر جميعها عند المرأة الحامل. كل هذه الآثار الجانبية التي يمكنك اختيارها لنفسك عن طريق تثبيت تطبيق mother show والتعرف على الحلول لحلها تشمل العناصر التالية ، والتي من خلال النقر فوق كل منها ، يمكنك الحصول على معلومات كاملة ودقيقة من البداية إلى نهاية كل مضاعفات في الحمل.

- والصداع، و
- الغثيان،
- وكثرة التبول
- ، والحمل الإمساك
- والنتشنج عضلات الساق
- وانتفاخ البطن، حرقة أو عسر الهضم
- واضطرابات النوم في الحمل
- الرغبة الشديدة
- آلام الظهر من الحمل
- التعب

التغيرات النسيجية والصدور
من البواسير ونزيف المستقيم
دوالي،

ضيق في التنفس، و

التغيرات الجلدية،

تهيج الجلد ،

التوتر وترك الجلد

لعاب فرط

النزيف من الأنف أو نزيف

الكاحل والساق وتورم

رؤية التغيرات

الإفرازات المهبلية

بصرف النظر عن هذه المضاعفات الشائعة للحمل ، توجد أحياناً مضاعفات أثناء الحمل تضع الحمل في فئة حالات الحمل عالية الخطورة. بعض هذه العوامل ، مثل ارتفاع ضغط الدم وسكري الحمل والحمل المزدوج أو المتعدد وما شابه ذلك ، سوف تضاعف من أهمية العناية بك وبجنينك.

والغرض من ذكر كل هذه الحالات ليس تخويف الأمهات الحوامل أو النساء اللواتي يخططن للحمل ، ولكن الهدف هو إعلام النساء بصحة أجسادهن وتقديم معلومات دقيقة وصحيحة بعيداً عن القلق المفرط ؛ ومع ذلك ، فإن أي نمو وتطور في حياتنا سيكون مصحوباً بالقلق والتوتر ، لذلك إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل ، فمن الأفضل التحدث عن حدث جمال جميل مثل الحمل ، كل يوم ، بدلاً من الخوف والنمو. صحيح ، اسعِ إلى معرفة واكتشاف جسدك حتى تكون مستعداً تماماً لهذا الغرض.