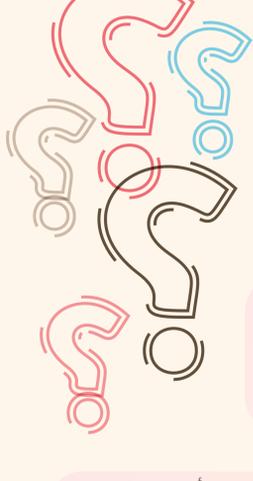


# علامات وأعراض الحمل المبكرة

## هل أنا حامل أم أن هناك شيء آخر؟



✓ عندما تكونين نشطة جنسيًا ، يكون لديك الكثير من "ماذا لو" ، وأهمها "هل أنا حامل؟" نظرًا لأن العديد من أعراض الحمل لا تقتصر على الحمل ، كثيرًا ما تتساءل النساء عما إذا كانت أعراضهن ناتجة عن الحمل أو أي شيء آخر. لمعرفة ما إذا كان الوقت قد حان للتفكير في إجراء اختبار الحمل ، تحقق من هذه المقالة.

✓ يعد تتبع دورتك الشهرية من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها إذا كنت تحاولين الحمل ، أو تتجنبيه ، أو تريدين فقط معرفة المزيد عنه!

✓ هناك العديد من التطبيقات المتاحة لهاتفك الذكي و / أو التابلت و / أو جهاز الكمبيوتر (اللابتوب) الخاص بك والتي يمكن أن تساعدك على تتبع موعد الدورة الشهرية التالية.

✓ يمكن لهذه التطبيقات أيضًا تتبع الأعراض ، وبعد بضعة أشهر ، يمكن أن تساعدك على تضيق ومعرفة فترة الخصوبة أكثر / وفترة التبويض المتوقعة.

## ما هي أكثر العلامات شيوعًا للحمل المبكر؟

### غياب الدورة الشهرية.



✓ إذا كنت في سنوات الإنجاب وغيابت دورتك الشهرية المتوقع مجيئها لمدة أسبوع أو أكثر ، فقد تكونين حاملًا. ومع ذلك ، قد تكون هذه الأعراض مضللة إذا كنت تعاني من عدم انتظام الدورة الشهرية.

### انتفاخ الثدي ويصبح أكثر إيلامًا .

✓ في بداية الحمل ، قد تؤدي التغيرات الهرمونية إلى أن يصبح ثديك أكثر حساسية ومؤلمين . عندما يتكيف جسمك مع التغيرات الهرمونية ، سوف تهدأ هذه الأعراض المزجة بعد بضعة أسابيع .

### قد يصاحب الغثيان بعض القيء.



✓ عادة ما يبدأ غثيان الصباح ، الذي يمكن أن يحدث في النهار أو الليل ، بعد شهر من الحمل. ومع ذلك ، فإن بعض النساء يعانين من الغثيان في وقت أبكر من البعض الآخر ، والبعض لا يعانين منه على الإطلاق .

✓ حيث أن السبب الحقيقي للغثيان أثناء الحمل غير معروف ، فمن المرجح أن تلعب هرمونات الحمل دورًا.

### كثرة التبول



✓ ربما تحتاجين الي التبول أكثر من المعتاد أثناء الحمل ، حيث تزداد كمية الدم في الجسم ، مما يتسبب في اخراج الكليتين للسوائل الزائدة وبالتالي ستزيد أيضا كمية البول الذي تكونه والذي يتم التخلص منه عن طريق المثانة.

### الشعور بالتعب والاجهاد



✓ التعب و الاجهاد أحد أكثر أعراض الحمل المبكرة شيوعًا. حيث ترتفع مستويات هرمون البروجسترون في الحمل ، مما قد يجعلك تشعرين بالنعاس .

## هل أنا حامل أم على وشك أن تبدأ دورتي الشهرية؟



✓ قد يكون من الصعب التمييز بين أعراض الحمل والحيض لأنها متشابهة للغاية: تقلب المزاج ، تقلصات البطن ، آلام الظهر ، إيلام الثدي ، الصداع ، والرغبة الشديدة في تناول الطعام .



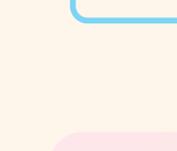
✓ هناك نوعان من الأعراض التي ترتبط بالحمل بشكل أكثر شيوعًا من فترة الحيض: الغثيان / القيء ونزيف الانغراس . ضعي في اعتبارك أنه لن تمر كل النساء بهذه الأعراض.

✓ عندما تلتصق البويضة المخضبة ببطانة الرحم بعد 12-16 يومًا من الإخصاب ، تعاني بعض النساء من يوم الي ثلاث أيام من بقع خفيفه أو نزيف، وهو ما نسميه نزيف الانغراس. يحدث هذا عادة حول أو قبل الوقت المتوقع لدورة المرأة.



✓ الغثيان الذي يحدث قبل الدورة الشهرية مباشرة يكون في الأغلب سببه الحمل المبكر (أو أي شيء آخر) ، أكثر منه حيضًا . كثير من الناس يشيرون إلى هذا على أنه "غثيان الصباح" المصاحب للحمل ، على الرغم من أنه يمكن أن يحدث في خلال اليوم. انتظري بضعة أيام ، وإذا لم على تأتي دورتك الشهرية طبيعية كما تتوقعينها ، فقد حان الوقت لإجراء اختبار الحمل.

## إذا كانت نتيجة اختبار الحمل سلبية ٣



✓ إذا كانت نتيجة اختبار الحمل ايجابي، من شبه المؤكد أن تكون نتيجة الاختبار الإيجابية صحيحة ، طالما أنك اتبعت التعليمات بشكل صحيح.

✓ إذا كانت نتيجة اختبار الحمل سلبية: أقل موثوقية. إذا حصلت على نتيجة سلبية وما زلت تعتقدين أنك حامل ، انتظري أسبوعًا اخر وحاولي مرة أخرى.

## المراجع

1. American Pregnancy Association. Am I Pregnant, Or...?. Available at: <https://americanpregnancy.org/pregnancy-symptoms/am-i-pregnant-or/>. Last accessed at: 12.12.2021.  
2. American Pregnancy Association. Early Signs of Pregnancy. Available at: <https://americanpregnancy.org/pregnancy-symptoms/early-signs-of-pregnancy/>. Last accessed at: 12.12.2021.  
3. NHS. Signs and symptoms of pregnancy. Page last reviewed: 8 October 2019. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/trying-for-a-baby/signs-and-symptoms-of-pregnancy/>. Last accessed at: 12.12.2021.