

## ما هي العلامات المبكرة للحمل؟



إنتفاخ البطن ليس هو العلامة الوحيدة التي تُبيِّن أنكِ حامل. فقبل أن ينتفخ بطنك ويتكوَّر بأسابيع، تظهر لديك بعض الأعراض الأخرى، التي يمكن أن تُبيِّن لكِ أنكِ حامل. وأنَّ عليكِ أن تزوري الطبيب، لكي يؤكد لكِ الخبر السعيد. عندما تتخذين قرار الحمل، تبدئين في التفكير في الأمر، وقد تصبحين مهووسة بذلك، فتبدئين في مراقبة جسمك، وتقومين بتأويل أدنى تغيير تلاحظينه على أنَّه علامة من علامات الحمل. سيدات كثيرات يسألن: "كيف أعرف أنني حامل؟" و"هل هناك أعراض مُعيَّنة للحمل؟" و"متى يمكن رصد الأعراض الأولى للحمل؟ هل تظهر قبل انتهاء الشهر الأوَّل؟". ولكن، هل يمكن الوثوق بهذه الأعراض التي ترصدينها؟ وهل يمكنها وحدها أن تؤكد لكِ أنكِ حامل؟ كلا. يمكنكِ أن تبحثي وتعرفي ما أعراض الحمل، لكن عليكِ ألا تنسي أن فحص الطبيب هو الوحيد الذي يمكنه أن يؤكد لكِ الخبر بنسبة 100 في المئة. - غياب الدورة الشهرية: إن كنتِ تنتظرين حملاً، فإنَّ أولى العلامات التي عليكِ ترقِّبها، هي تأخر ثمَّ عدم نزول دم الحيض في موعده. فهذه هي العلامة التي من خلالها تعرف نساء كثيرات أنهنَّ حوامل. لكن، لأنَّ العديد من السيدات لا يحظين بدورة شهرية منتظمة، وغالباً ما يتعرضن لتأخر دورتهنَّ الشهرية عن موعدها بساعات، وأحياناً بأسابيع، فإنَّه بالنسبة إليهنَّ، تأخر الدورة الشهرية أو غيابها لا يُعتبر علامة يُعتدُّ بها من علامات الحمل. ومن العلامات الأخرى الممكنة للحمل، الدورة المناسباتية، وهي تلك الدورة التي تأتي في شكل قطرات دم قليلة، تنزل بالضبط في اليوم الذي يُفترض أن تظهر فيه الدورة

الشهرية. وهذا الحيض يكون أقل غزارة من الحيض المعتاد، ويكون علامة على الحمل وبداية تعشيش البويضة المخصبة داخل الرحم. غير أن هذا الحيض الخفيف، يُفترض أن يكون بسيطاً جداً، غير مؤلم ولا يدوم فترة طويلة. إذن لا تترددي في التحدث إلى طبيبك عن أي نزيف أو دم ينزل من المهبل بشكل غير عادي، فبعض النزيف يمكن أن يكون علامة على إجهاض، أو على وجود حالة حمل خارج الرحم. - الثديان: من الأعراض المبكرة للحمل أيضاً والمعروفة جداً لدى النساء، أن الثديين يكبران من حيث الحجم ويصبحان أكثر حساسية وإيلاماً. وهذه العلامة يمكن أن تظهر في وقت مبكر جداً من الحمل، بفعل تأثير هرمون الـ"بروجسترون". وحلمتا الثديين أيضاً تتغيران، ويصبح لونهما داكناً وتصيران مؤلمتين. - الوجع والرغبات الغريبة: بعض السيدات يشعرن منذ الأسبوع الثالث من الحمل، بالوجع، أي أنهن تظهر لديهن رغبات غذائية غير معتادة لديهن. مثلاً، يمكن أن تطلب الزوجة وبشكل مفاجئ بعد منتصف الليل، السمك أو الشوكولاتة، أو الفراولة أو الـ"بيتزا" أو الجبن، أو أي شيء آخر. ولا تهدأ حتى تُلبى رغباتها. - الغثيان: الغثيان الصباحي الذي تشعر به المرأة عند الاستيقاظ من النوم، هو أيضاً إحدى علامات الحمل. وربما لا يكون هناك أي تقيؤ في الأسابيع الأولى من الحمل، إلا أن المرأة تُبدي تقززاً ونفوراً مفاجئين من بعض الروائح والأغذية، التي كانت لا تنفر منها من قبل، وكمثال، كنتِ قبل الحمل تضعين كل يوم عطرك المفضل، لكن مع الحمل أصبح مجرد فتح علبة العطر يُثير لديك الغثيان والرغبة في التقيؤ. والشئ نفسه يمكن أن يحدث مع جبنك المفضل، أو ربما مع فنجان قهوتك الصباحي. بالتالي، فخلال الحمل قد لا يعرف أحد ما الذي تفضّلينه، وما الذي تكرهينه من روائح وأطعمة. - الرغبة في النوم: منذ الأسابيع الأولى من الحمل، تعاني المرأة الحامل النعاس والرغبة الشديدة في النوم، ليلاً ونهاراً. والسبب في هذه الرغبة في النوم، تأثير هرمون الـ"بروجسترون" الذي يُفرز بكثافة بعد حدوث الحمل. كما تشعرين بأنكِ متعبّة ولا تستطيعين السهر في الليل. وإذا ذهبتِ إلى الطبيب وتأكد أنكِ فعلاً حامل، فاحرصي على النوم جيّداً خلال فترة حملك، والحقيقة، أن هذا الإعياء الدائم، يمكن أن يدوم طوال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، وأيضاً خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة منه. - كثرة التبول: من علامات الحمل المبكرة، الرغبة المتكررة في التبول، وبينما كان في إمكانك في السابق أن تبقي لساعات وساعات من دون أن تفكري في الذهاب إلى الحمّام، إلا أنكِ مع الحمل سوف تشعرين مراراً وتكراراً بالرغبة في الذهاب إليه. وهذه الرغبة في التبول مراراً في بداية الحمل، تأتي من كون الرحم يضغط على المثانة. - اضطرابات هضمية: غالباً ما تتعرض السيدات الحوامل في بداية حملهن لاضطرابات في الجهاز الهضمي، من قبيل الانتفاخات وحرقة المعدة والإمساك، وذلك بشكل متكرر. إذا تعرضتِ لذلك أنتِ أيضاً، احرصي على الاهتمام بأكلك وجسمك، وأنصتي له، ولا

تتردد في الاتصال بالطبيب إذا اقتضى الأمر. - تقلب المزاج: يمكن أن يظهر تقلب المزاج والعصبية لدى بعض النساء، حتى قبل إتمامهنّ الشهر الأوّل من الحمل. وخلال هذه التقلبات المزاجية، يمكن للمرأة أن تتحول بشكل مفاجئ من الضحك إلى البكاء، من دون أن يعرف أحد لماذا. حتى هي نفسها لا تعرف. وتشعر المرأة بأنّها أصبحت حساسة وسريعة التأثر، على غير عاداتها.

هذه الأعراض الثمانية، هي مجرد إشارات وعلامات إلى احتمال وجود حمل، والطريقة الوحيدة والأكيدة التي يمكنها أن تؤكد لها بنسبة 100 في المئة وجود الحمل، اختبار الحمل الذي يُجرى لدى الطبيب، أي أنّه يأخذ عيّنة من دمك ويبعثها إلى المختبر، الذي بدوره يكشف عن وجود هُرمون الحمل أم لا في دمك. كما يمكنك أن تستعيني بأداة فحص الحمل، التي يمكن اقتناؤها من الصيدلية، والتي تُوضع في عيّنة من البول، لتكشف ما إذا كنت حاملاً أم لا. وهذا الفحص لا ينبغي إجراؤها، إلا بعد مرور أسبوع على تأخّر الدورة الشهرية عن موعدها.