

اولین نشانه های بارداری قبل از پرئود چیست؟

26 آبان 1404

تاخیر قاعدگی یکی از شناخته شده ترین علائم بارداری است. این اتفاق زمانی رخ می دهد که لقاح بین تخمک و اسپرم صورت می گیرد و بدن شروع به تولید هورمون گنادوتروپین جفتی انسانی (hCG) می کند.

به دنبال این فرآیند، تخمک گذاری متوقف شده و قاعدگی قطع می شود. اما باید توجه داشت که بارداری می تواند نشانه های دیگری هم داشته باشد که بعضی از آنها حتی پیش از قطع پرئود ظاهر می شوند. آگاهی از این علائم می تواند برای زنانی که در آرزوی مادر شدن هستند، بسیار هیجان انگیز و مفید باشد.

اولین نشانه های بارداری قبل از پرئود

قبل از اینکه قاعدگی به تاخیر بیفتد، ممکن است نشانه های دیگری از بارداری در بدن ظاهر شود.

در ادامه به بررسی این علائم می پردازیم. فقط به یاد داشته باشید که علائم بارداری دوقلو در هفته اول و بعد از آن با حاملگی تکقلو تفاوت زیادی ندارد.

۱. لکه بینی

حدود ۱۰ تا ۱۴ روز پس از لقاح، در بعضی از زنان خونریزی یا لکه بینی ناشی از لانه گزینی رخ می دهد که ممکن است با سیکل قاعدگی اشتباه گرفته شود. این علامت معمولاً در زمان پیش بینی شده برای شروع قاعدگی اتفاق می افتد و با نشانه های زیر همراه است:

رنگ: ترشحات بارداری مرتبط با لانه گزینی جنین می تواند به رنگ صورتی، قرمز یا قهوه ای باشد. شدت خونریزی: خونریزی معمولاً سبک است و هرگز به اندازه ای نیست که به استفاده از تامپون یا پد بهداشتی نیاز باشد.

مدت زمان خونریزی: خونریزی لانه گزینی ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشد.

اگر فکر می کنید در حال تجربه خونریزی لانه گزینی هستید، از کشیدن سیگار، نوشیدن الکل یا مصرف داروهایی که ممکن است باعث خونریزی شدید شوند، خودداری کنید.

۲. کرامپ شکم



کرامپ یا درد شکمی یکی از علائم هفته دوم بارداری است که معمولاً یک تا ۲ هفته پس از لقاح ظاهر می‌شود. این درد در ناحیه پایین شکم احساس شده و شباهت زیادی به دردهای قاعدگی دارد. علت بروز آن، افزایش سریع هورمون‌ها برای حمایت از رشد جنین و آماده‌سازی رحم است. کرامپ معمولاً خفیف بوده و ظرف ۲ تا سه روز برطرف می‌شود. اما اگر درد شدید یا فقط در یک طرف شکم احساس شود، ممکن است نشانه بارداری خارج رحمی یا مشکلات دیگر باشد. در چنین شرایطی لازم است هرچه سریع‌تر به دکتر زنان مراجعه کنید.

۳. افزایش دمای بدن

در دوران بارداری ممکن است دمای بدن کمی بالاتر از حالت عادی باشد. این موضوع باعث می‌شود دمای مرکزی بدن حتی با فعالیت‌های سبک مثل ورزش یا در هوای گرم سریع‌تر بالا برود. از این‌رو بسیار مهم است در این دوران به طور منظم آب بنوشید و با احتیاط ورزش کنید تا از کم‌آبی بدن جلوگیری شود.

ذکر این نکته ضروری است که بسیاری از زنان تصور می‌کنند افزایش دمای بدن و گرگرفتگی می‌تواند به تشخیص جنسیت جنین کمک کند. اما باید بدانید که بین گرگرفتگی در بارداری و جنسیت جنین هیچ ارتباطی وجود ندارد.

۴. تغییر سینه‌ها

حساسیت، تورم و سایر تغییرات سینه از جمله اولین نشانه‌های بارداری قبل از پیروید هستند که معمولاً ۲ تا سه روز بعد از لقاح آغاز می‌شوند. این علائم مشابه علائمی هستند که پیش از شروع قاعدگی تجربه می‌کنید.

در دوران بارداری، سینه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و ممکن است سوتین تنگ‌تر از قبل احساس شود. علاوه بر

این، آرتولا (هاله دور نوک سینه) تیره‌تر و پوست سینه سفت‌تر شده و رگ‌های خونی بیشتر نمایان می‌شوند. البته این علائم در عرض سه ماه به تدریج کاهش می‌یابند. چرا که بدن با تغییرات هورمونی ناشی از بارداری سازگار می‌شود.

۵. خستگی



خستگی یکی از مهم‌ترین علائم بارداری در هفته اول بعد از لقاح است. این علامت ممکن است در هر زمان از بارداری ظاهر شود، اما در اوایل آن شایع‌تر است.

در این دوران، بدن مقدار زیادی پروژسترون تولید می‌کند تا از رشد جنین حمایت کند. افزایش این هورمون می‌تواند باعث کند شدن فرآیند متابولیک شود. به همین دلیل، بدن انرژی بیشتری برای هضم و فرآیندهای داخلی مصرف می‌کند که در نهایت منجر به احساس خستگی می‌شود. اگر این علامت را تجربه کردید، سعی کنید به اندازه کافی بخوابید و با خنک نگه داشتن اتاق، شرایط مناسبی برای استراحت خود فراهم کنید.

۶. تغییرات خلقی

نوسانات خلقی به دلیل تغییرات هورمونی رخ می‌دهند و به‌خصوص در هفته پنجم بارداری به اوج خود می‌رسند. این تغییرات هورمونی می‌توانند باعث نوسانات غیر قابل پیش‌بینی در وضعیت روحی شده و به مشکلات عاطفی، تحریک‌پذیری و حتی عصبانیت منجر شوند. البته بعضی از زنان باردار ممکن است احساس شادی، لذت و رضایت بیشتری داشته باشند. چرا که ترشح مواد شیمیایی در مغز باعث بروز احساسات مثبت می‌شود. زنان بارداری که دچار افسردگی می‌شوند، باید برای ارزیابی دقیق‌تر به پزشک مراجعه کرده و آزمایش‌های لازم را انجام دهند.