

# تغییرات جسمانی در سه‌ماهه اول بارداری

16 آذر 1404

بارداری یکی از مهم‌ترین و شگفت‌انگیزترین مراحل زندگی یک زن است که با تغییرات جسمانی و هورمونی متعددی همراه است.

سه‌ماهه اول بارداری، که از هفته اول تا هفته دوازدهم ادامه دارد، زمان شکل‌گیری اولیه جنین و تطابق بدن مادر با شرایط جدید است. در این مقاله، تغییرات جسمانی که در این دوره رخ می‌دهد را بررسی خواهیم کرد.

## ۱. تغییرات هورمونی

در سه‌ماهه اول، بدن مادر شروع به ترشح هورمون‌های بارداری مانند گنادوتروپین جفتی انسانی (hCG) پروژسترون و استروژن می‌کند. این تغییرات هورمونی باعث تثبیت بارداری، رشد جنین و تنظیم متابولیسم بدن می‌شود. از جمله اثرات آن می‌توان به افزایش حساسیت پستان‌ها، تغییرات خلقی و حالت تهوع اشاره کرد.

## ۲. حالت تهوع و استفراغ

بسیاری از زنان در این دوره دچار حالت تهوع صبحگاهی می‌شوند که ناشی از افزایش سطح هورمون hCG است. این وضعیت ممکن است در برخی افراد خفیف و در برخی دیگر شدید باشد.

توصیه می‌شود که زنان باردار از مصرف غذاهای چرب و پرادویه پرهیز کرده و وعده‌های غذایی کوچک‌تر و مکرر داشته باشند. نوشیدن زنجبیل دمنوشی یا مصرف غذاهای خشک مانند نان تست می‌تواند به کاهش تهوع کمک کند.

## ۳. تغییرات در سینه‌ها

از هفته‌های ابتدایی بارداری، سینه‌ها شروع به رشد کرده و حساس‌تر می‌شوند. این تغییرات به دلیل افزایش هورمون‌های استروژن و پروژسترون رخ می‌دهد و ممکن است با تیرگی هاله اطراف نوک پستان همراه باشد. همچنین، ممکن است رگ‌های سینه نمایان‌تر شوند و احساس سنگینی یا درد ایجاد شود.

## ۴. افزایش حجم خون و تغییرات قلبی-عروقی



در این دوره، حجم خون بدن مادر افزایش می‌یابد تا اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز جنین تأمین شود. این امر ممکن است باعث افزایش ضربان قلب و کاهش فشار خون شود که در برخی زنان منجر به احساس سرگیجه می‌شود.

برای مدیریت این شرایط، توصیه می‌شود که زنان باردار هنگام تغییر وضعیت بدن، به‌خصوص از حالت خوابیده به نشسته، آرام‌تر حرکت کنند.

## ۵. تغییرات گوارشی

هورمون پروژسترون باعث کاهش سرعت حرکت غذا در دستگاه گوارش شده که می‌تواند منجر به یبوست شود. مصرف فیبر کافی، نوشیدن آب فراوان و فعالیت بدنی سبک می‌تواند به کاهش این مشکل کمک کند. علاوه بر این، برخی زنان ممکن است دچار سوزش معده شوند که با مصرف وعده‌های غذایی کوچک‌تر و پرهیز از غذاهای اسیدی کاهش می‌یابد.

## ۶. افزایش دفعات ادرار

افزایش حجم خون و فشار رحم در حال رشد روی مثانه، باعث افزایش دفعات ادرار در سه‌ماهه اول می‌شود. این تغییر طبیعی است، اما باید از کم‌آبی بدن جلوگیری کرد. همچنین، برخی زنان ممکن است در هنگام سرفه یا عطسه دچار نشت ادرار شوند که با تمرینات کف لگن (کگل) قابل کنترل است.

## ۷. تغییرات پوستی

برخی زنان ممکن است در این دوره شاهد تغییرات پوستی مانند درخشش پوست، افزایش چربی پوست، ایجاد لکه‌های تیره (ملاسما) و بروز آکنه باشند. این تغییرات ناشی از نوسانات هورمونی هستند و معمولاً پس از زایمان کاهش می‌یابند. استفاده از ضدآفتاب‌های ایمن برای بارداری و مرطوب‌کننده‌های ملایم می‌تواند به کنترل این تغییرات کمک کند.

## ۸. خستگی و تغییرات انرژی

یکی از شایع‌ترین علائم سه‌ماهه اول، احساس خستگی شدید است که به دلیل افزایش سطح پروژسترون و تغییرات متابولیسمی بدن رخ می‌دهد. استراحت کافی، تغذیه مناسب و ورزش‌های سبک می‌تواند در کاهش این خستگی مؤثر باشد. همچنین، دریافت آهن و ویتامین‌های مورد نیاز از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌های تجویز شده توسط پزشک ضروری است.

## ۹. تغییرات وزن

در این دوره، برخی زنان ممکن است کاهش وزن ناشی از تهوع و استفراغ را تجربه کنند، در حالی که برخی دیگر افزایش وزن دارند. به‌طور متوسط، افزایش وزن در سه‌ماهه اول بین ۰.۵ تا ۲ کیلوگرم است. توصیه می‌شود که زنان باردار از رژیم‌های سختگیرانه پرهیز کنند و از یک تغذیه متعادل پیروی کنند.