اختبري معلوماتك عن أعراض الحمل



◄الحمل هو من اللحظات السعيدة والمفرحة التي تحصل في حياة المرأة. الشهور التسعة من الحمل تحمل للمرأة عدداً من المفاجآت غير المتوقعة. تختلف أعراض الحمل بين تلك السهلة وتلك المعقدة التي تسبب لك القلق خلال هذه الفترة الحساسة من حياتك، خصوصاً إذا كنت حاملاً للمرة الأولى. فيا ترى ماذا تعرفين عن أعراض وعلامات الحمل بالتفصيل؟ اكتشفي معنا من خلال هذا الاختبار.

1- ما العلامة الأولى التي تشير إلى الحمل؟

أ) غياب الدورة الشهرية

ب) وجع في البطن

ت) تورم القدمين

ث) آلام في الظهر

الجواب الصحيح هو (أ): العلامة الأولى لاكتشاف الحمل هي غياب الدورة الشهرية. أغلبية النساء يقمن بإجراء اختبار الحمل بعد غياب الدورة الشهرية لديهنّ. كما أنّ هناك علامات أخرى تشير إلى الحمل ومنها الغثيان والقيء والدوخة والتعب.

2- متى يبدأ ظهور البطن خلال الحمل؟

أ) في الأسبوع 1

ب) في الأسبوع 2

ت) في الأسبوع 12

ث) في الأسبوع 20

الجواب الصحيح هو (ت): من الصعب أن يبدو الحمل على أي امرأة في الأسابيع الأولى من الحمل، خصوصاً إذا كانت تملك قواماً رشيقاً. في الإجمال يبدأ ظهور البطن عند الحوامل بعد انتهاء الفصل الأوّل من الحمل أي خلال الأسبوع الثاني عشر من الحمل تقريباً. كما أنّ ظهور البطن يعتمد على جسم كلّ سيدة وهرموناتها الخاصة.

3- مع تقدم الحمل، ما الأعراض التي يحدثها توسع الرحم؟

أ) دوالي الساقين

ب) حرقة في المعدة

ت) زيادة التبول

ث) كلّ ما ذكر أعلاه.

الجواب الصحيح هو (ث): توسع الرحم مع التغيرات الهرمونية التي تحصل خلال فترة الحمل تزيد من الضغط على القدمين ما يسبب زيادة الشعور بالأوجاع فيها وتعرضك لمشكلة دوالي الساقين والتي يمكن تجنبها عبر رفع القدمين لمدة 15 دقيقة خلال اليوم. كما أنّ توسع الرحم نحو أعلى الجسم وزيادة حجم الجنين يزيدان من الضغط على المعدة ويعشرانك بالحرقة، والتي يمكن تفاديها بتناول وجبات صغيرة موزعة على كامل اليوم والابتعاد عن تناول الحمضيات. كما أنّ توسع الرحم يدفعك إلى دخول الحمام مراراً وتكراراً من دون حتى شرب كميات كبيرة من المياه وذلك بسبب ضغط الجنين على المبولة. نصيحتنا لك هنا هي التخفيف فقط من شرب السوائل ليلاً كي لا تسبب لك هذه المشكلة الإزعاج خلال النوم.

4- كيف تؤثر هرمونات الحمل في الثدي؟

أ) تصغير حجم الثدي

ب) تكبير حجم الثدي

ت) احمرار الثدي

ث) تشققات على الثدي

الجواب الصحيح هو (ب): هرمونات الحمل تؤثر بشكل كبير في الثدي. التغييرات التي تطرأ على الثدي يمكن لمسها عند بعض السيدات منذ الأسابيع الأولى للحمل. تزيد الهرمونات من حجم الثدي عبر تضخيم الغدد الصماء الصغيرة التي توجد حول الحلمة وزيادة كمية الدهون في الثدي تحضيراً للرضاعة واحتباس كمية من السوائل في الثدي. كما أنّ هناك بعض التغييرات الأخرى التي تحصل في الثدي خلال الحمل كظهور السواد حول الهالة وازدياد بروز الحلمتين. لكي تتغلبي على هذه المشكلة عليك ارتداء حمالة صدر مريحة وبمقاس مناسب واستخدام بعض الكريمات المرطبة على الثدي.

5- ما المشكلة التي تواجه أغلبية الحوامل خلال الشهر التاسع من الحمل؟

أ) أوجاع الرقبة

ب) الدوار الصباحي

ت) تورم اليدين والقدمين

ث) الصداع النصفي.

الجواب الصحيح هو (ت): كلما زاد حجم الجنين في البطن زاد الضغط الواقع على أعصاب الأطراف، أي أعصاب اليدين والقدمين. هذه المشكلة تسبب تورم اليدين والقدمين بسبب احتباس السوائل فيها، ما يسبب إزعاجاً كبيراً بالنسبة إلى المرأة. هذه المشكلة يمكن التخلص منها عبر الابتعاد عن تناول الملح والمأكولات التي يحتوي عليها والإكثار من شرب المياه والنوم على الجانب الأيسر ورفع القدمين إلى الأعلى خلال النهار. ولا يجب أبداً اللجوء إلى الأدوية التي تساعد على إخراج المياه من الجسم خلال هذه الفترة، لأنّها قد تلحق الضرر بصحتكِ وصحة جنينكِ.►