

# A várandósság kezdete - a 11 első jel

A testük működését jól

ismerő nők nagyon hamar megérik, amikor a petesejtjük megtermékenyült, vagyis várandósak. A legtöbbünknek, ez viszont csak akkor válik észlelhetővé, amikor az osztódó petesejt beágyazódik a méh falába és megjelennek az első tünetek.

Az alábbi lista

a leggyakoribb első jeleket ismerteti, amelyekből lehet, hogy mindegyiket megtapasztaljuk magunkon, lehet, hogy csak néhányat, de ritka esetben az is lehetséges, hogy egyet sem.

1. Fáradékonyság - Ha megkérdeznék, hogy

vajon fáradtak vagyunk-e, akkor legszívesebben azt válaszolnánk: "Ááá, dehogya,

- csak kimerült!" A nagy mennyiségű progeszteron adja azt az érzést, mintha éppen maratoni futáson lennénk túl.

Ugyanakkor csak egy szimpla munkanapunk volt

az irodában. A fáradékonyság, kimerültségérzés az egyik legkorábbi bizonytalan jele a

várandósságnak.

2. Érzékeny, duzzadt

mellek - Az egyik

legáltalánosabb tünet, hogy a mellek fájdalmasan reagálnak az érintésre. Ez

hasonló, mint a menstruációt megelőző mellduzzadás, csak kicsit tovább tart és

erősebb. De, amint a szervezet hozzászokik a hormonszint változáshoz, az

érzékenység, fájdalmasság megszűnik. Jelentősége: a mell elkezd felkészülni, hiszen néhány hónappal később a gyermek egyedüli táplálékforrása lesz.

3.

A

farkasétvágy - A biztonság kedvéért,

ez csak egy felsorolás, azonban a lehető legváratlanabban ránk törő

éhségrohamok egyik lehetséges, ám nem biztos jele a várandósságnak, - ugyanis akár a vércukorszint leeséséből

is adódhat. Ha más jelekkel

együtt mutatkozik, akkor viszont jó utánaszámolni, hogy mikor is volt az utolsó

menstruáciánk.

4. A

gyakori vizelési inger - A megtermékenyített petesejt méh-nyálkahártyájába

való rögzülésével fokozódik a Human Chorion Gonadotropin (HCG) hormon szintje. A

kismedencében fokozott vérbőséget, szöveti telítődést okozván, a hólyagunk is

érzékenyebbé válik a legkisebb nyomásváltozásra is.

5. A

megtermékenyített petesejt beágyazódását követő vérzés és az alhasi görcsök - A megtermékenyítést követően, kb. 8 nappal jelentkezhet egy könnyebb pecsételő vérzés, olykor gyenge alhasi görcsök kíséretében. A soron következő menstruáció időpontjában barnás színű folyás léphet fel, szintén a blasztula (így nevezik a medicinában a babát ebben az időszakban), megtapadásának hatására.

#### 6. A

mellbimbó és a bimbóudvar sötét elszíneződése is lehet egy jel - viszont önmagában ez sem elegendő. Hiszen hormonműködési zavar szintén állhat a háttérben függetlenül a várandósságtól. Többnyire az első harmad után válik sötétebb színűvé a bimbó és bimbóudvar.

7. A szagérzékenység - az orr fokozott érzékenysége is hamar megjelenik. Sokszor a cigarettafüstnek a legkisebb mennyisége is undort vált ki, de némely parfüm, étel-ital érzékelése szintén elviselhetetlenné válik.

#### 8. A

reggeli hányingerr - Az első hetekben ritkán jelentkezik, egy-egy kiadós hányás a jellemzőbb. A beágyazódást követően többnyire émelygés, rossz közérzet léphet fel. Ez az állapot viszont nemcsak reggel, hanem a nap folyamán többször is fennállhat, avagy folyamatos. Persze vannak kivételek, akiknél egyáltalán nem fordul elő ez a kísérőjelenség. Az is gyakori velejárója az állapotnak, hogy az addig kedvenc ételek, italok, - akár még az illatuk is undort vált ki, avagy hányingert, hányást. Vannak, akik arról számolnak be, hogy állandóan fémes ízt éreznek a szájukban, ami rontja az étvágyukat is. Ugyanakkor nézzük a dolgok jó oldalát: ez az időszak segít, hogy a szervezetben lerakódott mérgeanyagok kiürüljenek, és megakadályozódik azok újbóli bevitel. A megtisztulás mind a baba kihordása, mind a szoptatása szempontjából jelentős.

#### 9. A

megemelkedett alaphőmérséklet - Ha rendszeresen megmérjük a testünk hőmérsékletét (rögtön ébredés után), akkor megfigyelhető, hogy amennyiben ez 18 napon keresztül magasabb, mint az általános testhőnk, akkor nagy valószínűséggel várandósak vagyunk.

#### 10. A

kimaradó ciklus - Ha az egyébként rendszeres menstruáció elmarad, szintén valószínűsíthető a várandósság. Ez egy biztos jele a megtermékenyülésnek, ha fogamzóképes korban vagyunk és normális a havi ciklusunk.

#### 11. Végül, de nem utolsósorban a

pozitív várandóssági teszt - Ha kimaradt a ciklusunk és a teszt pozitív, akkor biztosak lehetünk a közelgő gyermekáldásban. Nyugodtan kijelölhetjük a napot, hogy mikor is keressük fel szülészorvosunkat, avagy a bábánkat.

B.G.