طُرُق تساعدك في كشف الحمل

◄بعد الزواج والانتقال إلى الحياة الجديدة، يُصبح إنجاب طفل صغير للعائلة من إحدى الأولويات التي يُفكّر فيها الزوجان، كما أنّ كلّ امرأة تحلم بأن تُحقّق حلم الأمومة بعد الزواج، أي الحلم الذي يُراودها منذ طفولتها. من هنا يبدأ الطريق حول الكشف عن حمل المرأة، وتبدأ خطوات البحث للكشف عن إمكانية الحمل.

هناك طُرق منزلية عديدة، يُمكن استخدامها للكشف عن الحمل قبل اللجوء إلى فحص الهرمونات بالدم وإجراء الصورة عند الطبيب. كلّ هذه الطرق سنُعرّفك إليها أكثر لتكوني على علم بأفضلها، ومساعدتك في الكشف عن حَملكِ قريباً.

- متى يحدث الحمل؟

الوقت الأفضل للحمل يكون في يوم التبويض، أي في اليوم 13 والـ14 من آخر دورة شهرية، وهو يمكن أن يختلف، وذلك بحسب مدّة الدورة الشهرية عند المرأة. ويُنصح بممارسة العلاقة الحميمة خلال هذه الفترة من أجل حدوث الحمل، حيث يجب أن تلتقي البويضة بأحد الحيوانات المنوية النشطة من أجل حدوث الحمل، كما أنّه يمكن معرفة يوم الإباضة من خلال الاعتماد على فحص منزلي يساعد في الكشف عن يوم التبويض بالتحديد، لممارسة العلاقة الحميمة خلاله وزيادة فرصة الحمل، علماً بأنّ الحيوانات المنوية يمكن أن تبقى نشطة في جسم المرأة لمدّة 48 ساعة، كما أنّه يمكن الكشف عن الإباضة من خلال ظهور هذه العلامات بالجسم:

- زيادة إفرازات المَهبَل.
- وجود مغص وألم في البطن.
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

- أعراض مبكرة تُشير إلى الحمل:

وقت الانتظار للكشف عن الحمل يكون قرابة أسبوع بعد غياب الدورة الشهرية؛ ولكن هذا الوقت لبعض السيدات يكون دهراً، خصوصاً إذا كنّ مُتحمّسات للحمل، وإنجاب طفل صغير يملأ حياتهنّ بالحب والعاطفة والفرح والحنان. وقبل اللجوء إلى أي نوع من الفحوص الطبية، يمكن مراقبة بعض الأعراض المبكرة التي تشير إلى وجود الحمل عند المرأة، ومن بين هذه الأعراض نذكر ما يلي:

احتقان حاد في الثدي: احتقان الثدي يحدث أيضاً قبل الدورة الشهرية؛ ولكنه يكون بشدّة أكبر عند حمل المرأة. ففي حال كنت تعانين احتقاناً شديداً في الثدي يختلف عن المرّات الأخرى، فيمكن أن يشير إلى إمكانية وجود الحمل، كما أنّه عند حدوث الحمل، يحدث تغيّر في لون الحلمة تدريجياً، حيث تميل الحلمة إلى اللون الغامق مع مرور أيام الحمل.

الشعور بألم في المبيضين: يمكن عند حدوث الحمل الشعور بألم في جهة واحدة من البطن.

الرغبة في النوم والشعور بالإرهاق الدائم: يُعتبر الشعور بالنوم والإرهاق من أكثر العلامات التي تصيب المرأة الحامل قبل فترة الحمل. فارتفاع هرمون الـ(بروجيسترون) الناتج عن الحمل، يتسبب في إشعار المرأة بالإرهاق والتعب الشديد، والرغبة المستمرة في النوم.

التبوّل المتكرر: عندما ينغرس الجنين داخل الرحم، يبدأ بإفراز هرمونات الحمل، والتي تُسبّب بدورها زيادة نسبة الذهاب إلى الحمّام.

الإسهال المتكرر: ارتفاع نسبة هرمونات الحمل في الجسم يؤدي إلى حدوث إسهال متكرر في الجسم.

وجود تقلبات مزاجية: حدوث عدد من التقلبات المزاجية، كالشعور بالتوتر ومن ثمّ بالسعادة، يمكن أن يدل على وجود الحمل.

زيادة حاسة الشمّ: تُصبح حاسة الشمّ قويّة عند المرأة عند حدوث الحمل.

ضيق في التنفّس: تُعاني المرأة ضيقاً في التنفس وسرعة في دقات القلب نتيجة حدوث الحمل.

- طُرق منزلية للكشف عن الحمل:

هناك عدد من الطّرق المنزلية التي يمكن الاعتماد عليها من أجل الكشف عن الحمل في المنزل، ومن أبرزها وأشهرها نذكر ما يلي:

اختبار البول: هناك اختبار البول المنزلي الذي يمكن شراؤه من الصيدليات، فهذا الاختبار يُمكنه الكشف عن إمكانية الحمل بشكل دقيق نوعاً ما، حيث يشير فوراً إلى نتيجة سلبية أو إيجابية. يُمكن استخدام فحص البول بعد أسبوع من غياب الدورة الشهرية، حيث إنّه يكشف عن هرمونات الحمل. يجب أن تختاري اختبار الحمل المنزلي الدائم، خاصّةً ذات السعر الأغلى، لأنّها تعطي نتائج دقيقة أكثر من اختبارات الحمل ذات السعر الرخيص، كما أنّه يُفضّل إجراء هذا النوع من الاختبارات في الصباح الباكر، حيث تكون هرمونات الحمل الأعلى في البول. إضافة إلى ذلك، اتّباع التعليمات المكتوبة في النشرة الموجودة مع جهاز الحمل، فهو أمر ضروري لإجراء هذا الاختبار من دون أيّة أخطاء تُذكر. وفي

حال كنت تتناولين الأدوية، أو تعانين تكيّساً في المبايض، فهذا يمكن أن يؤثر سلباً في نتيجة اختبار الحمل المنزلي لديك.

اختبار الملح: في حال عدم وجود اختبار الحمل المنزلي، يمكن اللجوء إلى هذه الطريقة. يقضي اختبار الملح بملء نصف كوب بالملح الخشن، ونصف الكوب الآخر بالبول، ويُفضّل أن يكون فحص البول صباحاً بسبب ارتفاع نسبة هرمون الحمل. وفي حال ظهر رغوة في الكوب، فيعني وجود الحمل. وفي حال عدم تفاعل الملح والبول، فيعني عدم وجود الحمل.

اختبار الكلور: كما أنّه يُمكن استخدام اختبار الكلور عبر وضع قطرات من الكلور فوق البول.. في حال حدوث فوَران فيعني وجود الحمل. وفي حال عدم وجود فوران، فيعني عدم وجود الحمل.

الطريقة الفرنسية: تعتمد هذه الطريقة على وضع بول المرأة في كوب شفّاف، ومن ثمّ وضعه في فريزر الثلاجة. وفي حال تجمّد البول وكان لونه مائلاً إلى اللون الأبيض، فيعني أنّ المرأة حامل. وفي حال بقاء البول على حاله، فيعني أنّ المرأة ليست حاملاً.

- فحص الدم المخبَري هو الأفضل:

هذا النوع من الاختبارات هو الأكثر دقّةً في الكشف عن إمكانية وجود الحمل، حيث يتم إجراؤه في المختبر، ويعتمد هذا النوع من الفحوص على قياس نسبة هرمونات الحمل في الدم، ويمكن إجراء فحص الحمل هذا بعد 7 إلى 12 يوماً من لحظة حدوث الحمل، أي قبل إمكانية إجراء فحص البول، حتى هذا الفحص يكون دقيقاً جداً ويعطي نتيجة حاسمة خلال ساعة أو ساعتين كحد أقصى، كما أنّ هذا الفحص لا يكشف فقط عن وجود الحمل، بل يُمكن من خلاله تحديد عدد أيام الحمل، ما يُساعد على معرفة عمر الجنين.

- صورة الـ(سونار) للتأكد من صحّة الحمل:

قبل إجراء صورة الـ(سونار)، سيطلب منك الطبيب الخضوع لفحص الدم، للتأكد من وجود هرمون الحمل لديك. وعادةً ما يظهر كيس الحمل في الأسبوع الخامس من الحمل، أي بعد أسبوع من غياب الدورة الشهرية، ويمكن الكشف عنه عن طريق صورة الـ(سونار) المهبلية التي يتم إجراؤها على البطن، فهي تسمح برؤية كيس الحمل بعد أسبوعين من غياب الدورة الشهرية. فهذه الصورة تساعد على التأكد من صحّة الحمل، إذ إنّ كيس الحمل يجب أن يكون داخل الرحم، من أجل استبعاد احتمالية وجود الحمل خارج الرحم. بعد ذلك، يتم إجراء صورة (سونار) على البطن مرّة كلّ شهر للكشف عن صحّة الجنين ونموّه. أمّا الصورة التفصيلية للتأكد من نمو الجنين، فهي ضرورية عند نهاية الأسبوع الـ16 من الحمل، تساعد هذه الصورة على الكشف عن شكل الجنين ونموّه بشكل أفضل من صورة الـ(سونار) العادية.

- كيفية الكشف عن الحمل خلال الرضاعة:

تُعتبر الرضاعة من إحدى الطّرق الطبيعية لمنع الحمل ويُقلل من نسبة خصوبة المرأة، خصوصاً المرأة التي تقوم بالرضاعة الطبيعية من دون إدخال أي نوع حليب آخر إلى طفلها؛ ولكن هذا لا يعني أنّ المرأة المرضعة لا يمكنها الحمل، إذ إنّ هرمونات الرضاعة لا تؤثر في خصوبة بعض النساء ويمكنهنّ الحمل بشكل طبيعي. وفي حال الشعور بآلام شديدة في الثدي وتحسّس في الحلمات، فهذا يمكن أن يكون دليلاً على وجود الحمل، وبالتالي يجب إجراء الاختبار المنزلي فوراً، أو استشارة الطبيب.

- كيف أعرف ما إذا كنت حاملاً بتوأمين؟

لا يمكن التأكد من الحمل بتوأمين إلّا من خلال إجراء صورة الـ(سونار)؛ ولكن في حال معاناتك أعراض الحمل بشكل مبالغ فيه، فهذا يمكن أن يدل على احتمالية وجود التوأمين. كما أنّ أعراض الحمل الأولى يمكن أن تصبح أصعب بكثير في حال الحمل بتوأمين، وستلاحظين لحظات نفور من أغلب أنواع الأطعمة والمشروبات ومعاناة غثيان حاد، كما أنّ معدل ضربات القلب لديك سيزداد بالتأكيد، وستشعرين بحركة زائدة داخلك.

تجدر الإشارة إلى أنّ الوراثة تلعب دوراً مهماً في زيادة معدّل الحمل بتوأمين. ►