# A várandósság kezdete - a 11 elsõ jel

A testük mûködését jól
ismerõ nõk nagyon hamar megérzik, amikor a petesejtjük megtermékenyült,
vagyis várandósak. A legtöbbünknek, ez viszont csak akkor válik észlelhetõvé,
amikor az osztódó petesejt beágyazódik a méh falába és megjelennek az elsõ
tünetek.

Az alábbi lista
a leggyakoribb elsõ jeleket ismerteti, amelyekbõl 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, dehogy,
- csak kimerült!" A nagy mennyiségû 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 megelõzõ mellduzzadás, csak kicsit tovább tart és
erõsebb. De, amint a szervezet hozzászokik a hormonszint változáshoz, az
érzékenység, fájdalmasság megszûnik. Jelentõsége: a mell elkezdi felkészülését, hiszen néhány hónappal késõbb a
gyermek egyedüli táplálékforrása lesz.

3.
A
farkasétvágy - A biztonság kedvéért,
ez csak egy felsorolás, azonban a lehetõ legváratlanabbul ránk törõ
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
menstruációnk.

4. A
gyakori vizelési inger - A megtermékenyített petesejt méh-nyálkahártyájába
való rögzülésével fokozódik a Human Chorion Gonadotropin (HCG) hormon szintje. A
kismedencében fokozott vérbõséget, szöveti telítõdést okozván, a hólyagunk is
érzékenyebbé válik a legkisebb nyomásváltozásra is.

5. A

megtermékenyített petesejt beágyazódását követõ vérzés és az alhasi görcsök - A megtermékenyítést követõen, kb. 8 nappal jelentkezhet egy könnyebb pecsételõ vérzés, olykor gyenge alhasi görcsök kíséretében. A soron következõ menstruáció idõpontjában barnás színû folyás léphet fel, szintén a blasztula (így nevezik a medicínában a babát ebben az idõszakban), megtapadásának hatására.

6. A mellbimbó és a bimbóudvar sötét elszínezõdése is lehet egy jel - viszont önmagában ez sem elegendõ. Hiszen hormonmûködési zavar szintén állhat a háttérben függetlenül a várandósságtól. Többnyire az elsõ harmad után válik sötétebb színûvé a bimbó és bimbóudvar.

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

8. A reggeli hányingerr - Az elsõ hetekben ritkán jelentkezik, egy-egy kiadós hányás a jellemzõbb. A beágyazódást követõen 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 elõ ez a kísérõjelenség. 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 idõszak segít, hogy a szervezetben lerakódott méreganyagok kiürüljönek, és megakadályozódik azok újbóli bevitele. A megtisztulás mind a baba kihordása, mind a szoptatása szempontjából jelentõs.

9. A megemelkedett alaphõmérséklet - Ha rendszeresen megmérjük a testünk hõmérsékletét (rögtön ébredés után), akkor megfigyelhetõ, hogy amennyiben ez 18 napon keresztül magasabb, mint az általános testhõnk, akkor nagy valószínûséggel várandósak vagyunk.

10. A kimaradó ciklus - Ha az egyébként rendszeres menstruáció elmarad, szintén valószínûsíthetõ 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 közelgõ gyermekáldásban. Nyugodtan kijelölhetjük a napot, hogy mikor is keressük fel szülészorvosunkat, avagy a bábánkat.

B.G.