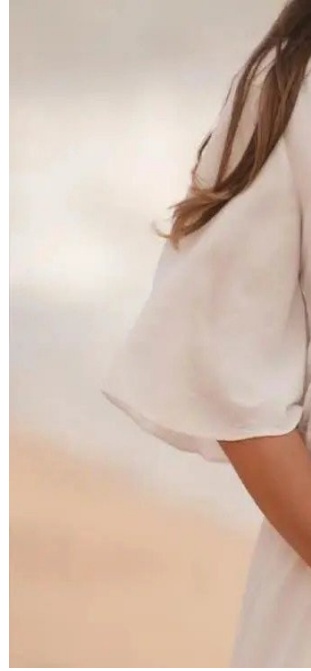


## طريقة جيدة للتعامل مع تغيرات جسدك عند الحمل... تعرفي عليها



يعدُّ الحمل، وكيفية التعامل مع الأمر بعد ظهور النتيجة الإيجابية، أحد أهم الأمور التي تشغل تفكير المرأة حقًّا بعد الزواج، ولكن في الحقيقة يوجد عدة عوامل من الضروري أن تطلع عليها المرأة في كيفية تغير جسدها عند الحمل؛ كي تتمكن من مواجهتها والتعامل معها بالطريقة الأفضل، وفق موقع "إيتينغ ويل".

فماذا يحدث حقًّا في جسدك مع بدء الحمل؟

رغم أن اختبار الحمل، يظهر لك توًّا "أنك حامل"، ولكن الحقيقة أنه غالبًا ما يكون الجنين قد أتم أسبوعه الرابع، قبل أن يظهر هذا على الاختبار، نظرًا لأن تاريخ الحمل يُحسَب من اليوم الأول من آخر دورة شهرية لك.

وتعد الأشهر الثلاثة الأولى، وهي الأسابيع الـ13 من عمر الجنين، أحد أهم الأشهر التي يبدأ فيها جسم المرأة بالتغير والتأثر.

ويقول كريستال كارجيس، وهو اختصاصي تغذية ومستشار في الرضاعة الطبيعية ومقره سان دييغو: "من الناحية الجسدية، يعاني الجسم من زيادة في هرمونات الحمل، وخاصة هرمون الإستروجين والبروجستيرون، ما يمكن أن يسبب مشاعر الغثيان وغثيان الصباح".

وتبدأ الغدد التناسلية المشيمية البشرية (HCG) في الارتفاع، هذا الهرمون هو الذي يُكتَشَف في اختبار الحمل المنزلي، ويعتقد بعضهم أنه مسؤول عن الغثيان وكثرة التبول.

ويعمل هرمون البروجسترون كذلك على إبطاء حركة العضلات في الجسم، ما قد يؤدي إلى الإمساك لدى بعض النساء، توقعي أيضًا ألمًا شديدًا في الثديين، إذ يكتف جسمك إنتاج الحليب لإطعام طفلك بعد قدومه إلى هذا العالم.

ويوجد كثير مما يحدث خلال هذه الأسابيع الـ13 الأولى، في الواقع، بحلول نهاية الأشهر الثلاثة الأولى، سينزن طفلك نحو أونصة واحدة وستبدأ أعضاؤه جميعها بالتشكل، لذا لا عجب أن تشعرني بالإرهاق، فكثير ما يحدث في رحمك، مع انتظارك قدوم مولودك إلى الحياة.