

كتير مننا مابيعرفش الفرق بين اعراض الحمل واعراض الدوره الشهريه و بيقضي فتره من التوتر بسبب كده

**وهنا جبنالكم ازاي نفرق بين الاتنين ببساطة وسهولة.**

**الدورة الشهرية والحمل:**

**تحدث الدورة الشهرية كلّ شهر عند النساء، إذ يُطلق المبيضان بويضةً كلّ شهر، وعندما لا تُلقَّح البويضة فإنّ بطانة الرّحم تنسلخ وتتسرّب إلى الرّحم عبر المهبل، وتبدأ الدّورة الشهرية بتدفّق كميّة من الدّم تخرج من الجسم، وتسمّى هذه الحالة بفترة الحيض، أمّا اذا التقت البويضة بالحيوان المنوي يجري الإخصاب وتُغرس البويضة في بطانة الرّحم فيحدث الحمل، ويحدث ذلك بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من الجماع.**

* **الفرق بين علامات الحمل والدورة الشهرية:**
* آلام الثدي عند الحامل: من المعروف أن آلام الثدي من علامات اقتراب الدورة الشهرية، ولكنها أيضًا من علامات الحمل ولا سيما بشكل أكثر حدة، إذ تتزايد أوجاع الثديين يومًا بعد يوم نتيجة ارتفاع معدل البروجسترون، على العكس في حالة الدورة الشهرية فإن الأوجاع تقل مع مرور الوقت. وفي الحمل يتغير لون الحلقة التي تحيط بالحلمة أو تتوسع قليلًا، حيث تصبح داكنة بشكل أكثر من المعتاد.
* آلام الثدي خلال الدورة الشهرية: تختفي الآلام تدريجيًّا مع بدء الدورة، نتيجة هبوط معدل البروجسترون.
* آلام البطن والانقباضات آلام البطن  عند الحامل: تكون هذه الانقباضات أكثر حدة وأكثر تكررًا على مدى المرحلة الأولى من الحمل مع الشعور بثقل في البطن والظهر، ويصاحب ذلك الشعور بالغثيان والقيء خصوصًا في فترة الصباح.
* آلام البطن خلال الدورة الشهرية: تشعر السيدة بانقباضات أسفل البطن قبل قدوم الدورة، تستمر لمدة يوم إلى ثلاثة أيام بعد نزولها.

الإقبال الشديد على الطعام أو النفور منه:

* الشهية المفتوحة في بداية الحمل: تشعر المرأة بالانزعاج من رائحة بعض الأطعمة التي كانت تشتهيها وتفضلها من قبل، بينما قد تنجذب لأطعمة لم تكن تفضل تناولها من قبل، وعلى جانب آخر قد تزيد شهية بعض النساء بشكل ملحوظ.
* الشهية المفتوحة في أثناء الدورة الشهرية: تتغير الشهية عن طريق تناول كميات زائدة من الوجبات، أو الرغبة في تناول الشوكولاتة أو السكريات والحلويات، أو الأطعمة المالحة.
* الشعور بالتعب التعب والإرهاق عند الحامل: تظهر مشاكل العظام والمفاصل في أثناء فترة الحمل بشكل أكثر حدة، وتصل إلى الشعور بالإعياء مع الإحساس بالدوخة وضيق التنفس نتيجة ارتفاع مستوى هرمون البروجسترون، مع الشعور بالرغبة المفرطة في النعاس.
* التعب والإرهاق في أثناء الدورة الشهرية: الشعور بألم في المفاصل والعضلات مع الإحساس بالإرهاق، وقد تسبب الشعور بالأرق عند البعض والبعض الآخر كثرة النوم.
* المغص عند الحامل:  أشد وأكثر تكرارًا مع الشعور بالغثيان.
* المغص في أثناء الدورة الشهرية: أقل في حالة الدورة الشهرية، ويحدث في وجودها وليس قبلها.

**ما الفرق بين ألم الظهر في الدورة والحمل؟ في الحقيقة، ألم الظهر من الآلام الواردة في الحالتين، لكن عادة لا يعتبر من آلام الحمل القوية إلا في حالة النزف أو الإجهاد الشديد، لذا يمنع الأطباء السيدة الحامل من حمل الأثقال أو دفعها خاصة في بداية الحمل.**

**هناك اعراض تخص الحامل فقط وهي :**

* نزول بقع دم:  قد تنزل بعض بقع الدم الخفيفة لبضعة أيام فقط عند انغراس الجنين في جدار الرحم، ويحدث نزيف خفيف يدوم لعدة أيام، ولا يمكن لهذا النزيف الخفيف أن يُماثل تدفق الحيض، لا من حيث الكثافة أو المدة.
* كثرة التبول: تكثر الحاجة إلى التبول على مدار اليوم وعدم القدرة على حبسه، وذلك بسبب زيادة السوائل الموجودة بالجسم، نتيجة لعمل الكلى التي تقوم بملء المثانة البولية باستمرار، مع ظهور رائحة قوية ونفاذة للبول.
* ارتفاع درجة حرارة الجسم: أكثر من العادة لفترات طويلة، مع وجود زيادة مفرطة في العرق، وذلك لأن هرمون الحمل ينشط الغدة العرقية.
* الإصابة بالإمساك: فتميل الأمعاء إلى أن تكون في حالة استرخاء نتيجة التغيرات الهرمونية، وهذا يؤدي إلى حدوث الإمساك مع الشعور بصعوبة الهضم والتهابات بالمعدة.
* ضيق وغثيان أو قيء: حيث تشعر بعض النساء بضيق وغثيان من أي أشياء ذات رائحة، مثل العطور والصابون والبخور.

وراعي يا عزيزتي ان ليس من الضروره ظهور كل هذه الاعراض في الحمل اوالدوره الشهريه وهنا يعود الاختلاف اللي طبيعه كل سيده

لذلك new mama تنصحك باجراء فحص الحمل المنزلي في حاله تاخر الدوره يوم واحد عن معادها المعتاد