La ce să te aștepți și să te adresezi medicului în cazul unor simptome anormale. Tocmai ce ai aflat că vei fi mămică și este prima ta sarcină? Atunci probabil că ești foarte emoționată și te întrebi cum vor fi următoarele luni, să nu mai spunem de emoțiile legate de naștere. Primul trimestru de sarcină se asociază cu o serie de modificări fizice și psiho-emoționale. Cu toate că acestea pot părea ciudate, este complet normal să le experimentezi, pentru că organismul trece printr-o adevărată transformare. Multe dintre simptomele cu care te vei confrunta în sarcină, mai ales în primele luni, sunt puse pe seama schimbărilor hormonale. Totuși, trebuie să te informezi pentru a ști la ce să te aștepți în viitorul apropiat și când este necesar să te adresezi medicului.

1. Greață cu sau fără vărsături

Greața este una dintre cele mai frecvente provocări cu care te poți confrunta în primul trimestru de sarcină. Aceasta apare mai frecvent dimineața, însă poate apărea oricând în timpul zilei. De asemenea, intensitatea acestui simptom diferă de la o femeie la alta, de la greață ușoară, la cea cu vărsături. Se recomandă evitarea alimentelor neplăcute și mirosurilor puternice. Gustările bogate în proteine, cum ar fi brânza, dar și cantitățile mici și frecvente de apă sau suc de citrice pot fi de ajutor.

2. Dezechilibru emoțional

Multe femei însărcinate se confruntă în prima parte a sarcinii cu probleme de ordin emoțional. Este posibil să plângi mai des sau fără motiv. Practic, te-ai putea confrunta cu o sensibilitate emoțională.

3. Scurgeri vaginale

Scurgerile vaginale (albe-transparente, subțiri) sunt normale în sarcină. Însă dacă acestea își schimbă culoarea sau mirosul, poate fi semnul unei infecții și trebuie să te adresezi medicului. Poți utiliza absorbante zilnice, însă nu tampoane intravaginale.

4. Spotting

La începutul sarcinii poți experimenta spotting, adică o scurgere vaginală amestecată cu foarte puțin sânge, de culoare roz-maronie. De obicei, acesta este semnul că embrionul a fost implantat în uter. Dacă te confrunți cu sângerări, adresează-te de urgență medicului.

5. Schimbări bruște de dispoziție

Modificările de ordin emoțional pot însemna și schimbări spontane de dispoziție. Cu alte cuvinte, poți trece brusc de la o dispoziție bună la iritabilitate sau tristețe și invers.

6. Urinare frecventă

Urinarea frecventă este comună în primele luni de sarcină. Deși fătul are dimensiuni mici, uterul se extinde și începe să pună presiune pe vezica urinară, ceea ce duce la senzația frecventă de urinare.

7. Oboseală accentuată

În primul trimestru de sarcină te poți confrunta cu senzația frecventă de oboseală accentuată. Acest lucru se întâmplă deoarece organismul depune un efort suplimentar pentru a susține creșterea fătului, dar și din cauza nivelurilor crescute de progesteron. Dormi atunci când simți nevoia și păstrează o dietă echilibrată. Ai grijă să ai un aport optim de fier – suplimentele prenatale sunt esențiale pentru o sarcină sănătoasă. Mișcarea te poate ajuta, de asemenea.

8. Pofte alimentare

Unele femei se pot confrunta cu pofte alimentare. Poți simți brusc nevoia de a consuma un

aliment care în mod normal nu se afla pe lista preferințelor tale. Sensibilitatea la mirosuri poate avea un rol important în acest context. Totuși, atenție la tulburările alimentare, cum ar fi pica – pofta de a ingera lucruri necomestibile, precum pământul. Această tulburare este deosebit de periculoasă pentru mamă și făt. Adresează-te medicului în acest caz.

9. Aversiuni alimentare

De cealaltă parte a baricadei, unele femei se confruntă cu aversiuni alimentare, adică nu pot agrea unele alimente. Și în acest caz mirosurile puternice joacă un rol important.

10. Sâni sensibili și măriți de volum

În prima parte a sarcinii, este normal să îți simți sânii mai sensibili și mai umflați decât înainte. Probabil că va fi nevoie să îți cumperi un sutien cu o mărime mai mare sau un sutien de suport.

11. Constipație

Creșterea fătului nu pune presiune doar pe vezica urinară, ci și pe intestine, ceea ce bineînțeles duce la tulburări de tranzit intestinal de tipul constipației. Nivelul ridicat de progesteron poate provoca, de asemenea, constipație. Ai nevoie de un aport optim de fier și apă, de o dietă echilibrată și mișcare zilnică.

12. Arsuri la stomac

Arsurile la stomac reprezintă ascensiunea sucului gastric în esofag, ceea ce produce senzația de arsură în piept. Nivelurile hormonale relaxează sfincterul esofagian inferior, ceea ce favorizează întoarcerea conținutului gastric în esofag. Sunt recomandate mesele mici și dese, evitarea alimentelor condimentate și clinostatismului după masă.

13. Temperatură ridicată a corpului

După săptămâna 11 de sarcină , poți experimenta o temperatură mai ridicată a corpului. Pielea poate deveni mai caldă la atingere și te poți confrunta mai des cu transpirații. Bea mai multă apă și îmbracă haine lejere.

Sarcina se asociază cu multe modificări în organism. Este important să știi