**Я беременна, или первые признаки беременности**

Сегодня многие девушки могут с уверенностью заявить, что чувствовали наступление беременности задолго до появления первых признаков. Интуиция в таком случае и правда у некоторых работает очень хорошо. Но что делать тем, кто в этом сомневается? И какими вообще бывают первые признаки беременности?

**Задержка менструации**

Самый известный и самый явный признак наступления беременности – задержка месячных. Это говорит о том, что яйцеклетка в организме, возможно, уже оплодотворена, а сам менструальный цикл наладится только после родов. Однако задержка месячных может быть и при гормональном сбое. Чтобы узнать это наверняка, надо пройти тест на уровень «гормона беременности» ХГЧ (хорионический гонадотропин), который продается в любой аптеке, а положительный результат выявляется уже на первый день задержки менструации.

**Быстрая перемена настроения**

Вы вряд ли сами заметите это за собой, но окружающих людей это однозначно насторожит. Слезы от случайно брошенного слова, улыбка, переходящая в смех от шутки и желание замкнуться в себе здесь и сейчас – все это может произойти с вами всего за 5 минут, после чего вы снова будете в прекрасном расположении духа. Смена настроения может появиться уже в первую неделю зачатия, и в дальнейшем будет сопровождать всю беременность.

 Вообще, эмоциональная нестабильность – визитная карточка каждой беременной девушки. Объясняется это тем, что после зачатия происходит перестроение женского организма, а именно вырабатывается гормон – прогестерон, который и отвечает за частую смену настроения. И ничего плохого в этом нет, потому как прогестерон – необходимый гормон для благоприятного течения беременности.

**Сонливость**

Чувствуете в себе убийственную усталость, а в сон клонит так, как будто не спали неделю? Это может быть очередным признаком наступления беременности. Не спасает ни кофе, ни ранний отход ко сну – спать хочется всегда и везде! Этому способствует все тот же прогестерон, который усиленно вырабатывается в организме со дня зачатия. Но, начиная с 10 недели, вся сонливость обычно проходит, так как уровень эстрогенов повышается, и воздействие на психику прогестероном прекращается.

**Набухшая грудь**

На ранних сроках беременности грудь может слегка увеличиться, а кожа вокруг соска – ареола – начнет понемногу темнеть. В редких случаях при нажатии на сосок выделяется жидкость, которая в будущем станет молозивом.

Округление молочных желез обычно сопровождается неприятными ощущениями, когда любое прикосновение к ним может вызвать раздражение и боль. Вообще, боль в груди характерна на раннем сроке беременности. Она, как правило, не сосредоточена в одном месте и охватывает все молочные железы. Однако в случае, когда боль локализуется в одной точке, а при пальпации нащупывается болезненная опухоль, следует сразу обратиться к врачу.

 **Тошнота и отвращение к запахам**

Классический признак беременности! Конечно, некоторых женщин этот не совсем приятный симптом обошел стороной, но в большинстве случаев токсикозом страдают многие будущие мамы. На фоне тошноты отмечается снижение аппетита, когда есть не хочется совсем. Если чувствуется отвращение к вполне обычным запахам еды, или еще хуже, начинает тошнить при виде любимого блюда – вы знаете ответ!

Легкая тошнота характерна именно на ранних сроках. Обычно она возникает по утрам, после пробуждения, и может длиться для каждого по–разному: у многих утром и заканчивается, а у других продолжается весь день. Единственный способ избавиться от тошноты – перейти на диету и исключить из рациона провоцирующие продукты, но это не всегда помогает и остается лишь ждать, пока она не пройдет сама по себе.

**Изменение вкусовых пристрастий**

Это может произойти уже на 2-3 неделе беременности. Многие женщины отмечают, что появляется тяга как к вполне нормальным продуктам – к соленым огурцам и ванильному мороженому, так и к не совсем обычным – желание погрызть штукатурку, сухую глину или вовсе понюхать выхлопные газы. И это вполне реальные желания! Насколько сильно могут измениться вкусовые пристрастия – полностью зависит от беременной женщины. Они могут и не меняться вовсе.

**Учащенное мочеиспускание**

Стали замечать за собой частое мочеиспускание? И дело может быть не в том, что вы много выпили воды на ночь. Из-за повышенного уровня женских половых гормонов увеличивается поток крови к органам малого таза, а переполненные кровеносные сосуды как раз и вызывают временные изменения в работе почек. Да и старый добрый прогестерон расслабляет сфинктер мочевого пузыря. Все эти явления перестают проявляться во втором триместре, тогда и прекратиться учащенное мочеиспускание.

Признаки беременности у каждой женщины могут проявляться по-разному. Не все из перечисленных симптомов означают стопроцентную беременность. Иногда это может быть обычный гормональный сбой. Чтобы узнать точный результат достаточно обратиться к гинекологу, который и прояснит все сомнения.