Автор: admin
24.07.2011 02:26 - Обновлено 04.11.2014 12:11

Многие женщины, у которых менструация не начаинается вовремя, задают себе вопрос: "это беременность или просто задержка?". Самым разумным решением в такой ситуации является визит к специалисту либо использование теста на беременность в домашних условиях. Как же определить - беременны ли вы другими способами?

Во первых, имеются признаки беременности, к которым относят:

- задержка менструации
- увеличение или болезненность груди и сосков
- выделение молозива
- тошнота и рвота с утра
- изменение вкуса (тяга к соленому, кислому)
- изменение аппетита
- повышенная утомляемость
- раздражительность
- учащение мочеиспускания

Эти признаки не являются точными, так как часто эти же симптомы могут проявиться перед наступленим менструации. Кроме того многие женщины, нервничающие по поводу возможной беременности, могут испытывать тошноту и другие симптомы по психологическим причинам.

Задержка менструации может происходить не только по причине беременности. Существует ряд факторов, влияющих на овуляцию и, как следствие, задержку менструации:

- стресс
- путешествия
- переезды
- заболевания
- прием лекарств
- физические нагрузки

- резкое изменение веса (например, после строгой диеты)

Более точным определением наступления беременности является измерение базальной температуры. Для определения беременности таким способом необходимо знать свой менструальный цикл и регулярно вести график температур.

Вы можете быть уверены, что беременность наступила, если высокие температуры сохраняются на 3 дня больше, чем обычная фаза желтого тела (это фаза после овуляции до следующей менструации, характеризующаяся высокими температурами. Температуры в этой фазе выше 37 градусов). К приеру, если она обычно 12 дней, а однажды стала 16 дней, то вероятность беременности довольно высока.

Если первая фаза (если цикл не очень регулярный) может быть достаточно разной по длительности, то фаза желтого тела в целом очень стабильна и составляет 12-14 дней. Важно: следите именно да второй фазой цикла, а не за всем циклом. Длительность цикла меняется в основном за счет первой фазы!

Вероятность беременности является высокой, если появляется третий уровень высоких температур при обычном двухфазном цикле. Обычно график состоит из двух фаз: вначале идет фаза низких температур, а затем, после овуляции, резко поднимается вверх - это фаза желтого тела (высокие температуры). При беременности бывает , что после второй фазы появляется дополнительный скачок (иногда постепенный) температур вверх и график становится трехфазным.

Если наблюдается более 18 высоких температур подряд, то беременность наступила наверняка.