

FOGAMZÁSGÁTLÁS ÉS TERHESSÉG

Hogyan tudhatom meg, ha terhes vagyok?

KULCSSZAVAK: terhesség | menstruáció | nőgyógyász | biztonságos szex 

A szexuális életet megkezdő fiatal nők eleinte sokszor gyanakodnak arra, hogy esetleg terhesek lettek, akár valóban, akár nem. Ez fakadhat a testük változásai okozta zavarodottságból, mivel néhány évig eltart, mire a menstruációs ciklus beáll, de okozhatja az információhiány is. Bármilyen is legyen az oka, segítek tisztázni a dolgokat.

Először is: akkor lehetsz terhes, **ha védekezés nélküli szexeltél, vagy hiba csúszott a fogamzásgátlás során**. Ha többet szeretnél megtudni arról, mikor történhet ilyen, erről is van egy témánk.

Egy vagy több kimaradt menstruáció után tapasztalható még, a **reggeli rosszullét**, ami émelygéssel és akár hányingerrel is járhat, különösen a terhesség korai szakaszában. Emellett megváltozhat az **étvágyad**, és kialakulhatnak ellenérzéseid bizonyos ételek vagy bizonyos szagok iránt.

A testben az első változások a mellben észlelhetők. A mellék érzékenyebbé válhatnak, kissé megduzzadhatnak, vagy akár meg is változhatnak a mellbimbók körüli színük. A tested könnyebben elfáradhat, mert megnőtt a progeszteron nevű hormon szintje.

Fontos megjegyezni, hogy ezek a jelek nem minden esetben halálbiztosak. Ez azt jelenti, hogy:

- vannak, akiknek rendszertelen a menstruációs ciklusa, így egy kimaradt menstruáció nem ad automatikusan okot az aggodalomra
- egyesek terhesség alatt is menstruációs vérzést tapasztalhatnak
- akkor is tapasztalhat valaki mellérzékenységet, ha amelle még mindig fejlődik, de a hormonok változása miatt is előfordulhat
- émelygést és fáradtságot tapasztalhatunk bizonyos hormonális rendellenességek vagy pajzsmirigy problémák miatt is.

Ezért a terhesség legjobb megerősítési módja **egy terhességi teszt, vagy az orvos**. Ezekről a pontokról és még sok másról is szó van az infografikánkon itt ([link](#)), de olvass tovább, ha még többet szeretnél tudni.

Terhességi tesztet recept nélkül gyógyszertárakban vásárolhatsz. Ezeknek a tesztek úgy működne, hogy kimutatják a **hCG** hormont a vizeletedben. A legjobb eredmény érdekében végezd el a tesztet reggel, amikor a vizeleted koncentráltabb. Hamis negatív eredmények előfordulhatnak, ha túl korán használod a tesztet, vagy ha alacsony a hCG szinted. Egy hét várakozás a kimaradt menstruációt követően növelheti a pontosságot.

Így ellenőrizd terhességi tesztet:

- Fogd a tesztet, és olvasd el figyelmesen az utasításokat.
- Pisilj bele egy tiszta pohárba vagy közvetlenül a pálcikára (a tesztől függően).

- Mártsd bele a pálcikát vagy tegyél néhány csepp vizeletet a jelzett helyre a pálcán.
- Tedd egy sík felületre, és várj egy kicsit (általában 3-5 percet).
- Ellenőrizd az eredményt a megadott idő után.

Teljesen érthető, ha egy terhességi teszt elvégzése vagy akár megvásárlása is stresszes lehet - ha szorongsz vagy rettesz, **fordulj egy segítőkész barátodhoz**, hogy segítsen neked megvenni a tesztet, nem kell egyedül szembenézned ezzel!

A terhességi teszt mellett a terhesség megállapítására nőgyógyásznál is történhet egy vérvizsgálat segítségével. Nyugodtan és őszintén beszélhetsz a nőgyógyászzal az aggodalmaidról - az ő feladatuk az, hogy segítsenek neked, és hogy a legjobb tanácsokkal lássanak el. Bárhogy is alakult úgy, ahogy terhes lettél, ne szégyenkezz vagy feszengj. Hamar cselekedni és szakemberhez fordulni az első lépés ahhoz, hogy jó döntést hozz, és megfelelő ellátásban legyen részed.

Ha kiderül, hogy terhes vagy, végy egy nagy levegőt - még mindig vannak választási lehetőségeid. Dönthetsz úgy, hogy:

- vállalod a terhességet és szülővé válsz
- megfontolod az örökbefogadást
- vagy a terhesség megszakítását (abortuszt)

Mielőtt döntést hoznál, avasd be a családot vagy egy megbízható felnőttet, és beszélj egy orvossal. Nem vagy egyedül, és minden állomáson kérhetsz segítséget, támogatást!

**FOGAMZÁSGÁTLÁS
ÉS TERHESSÉG**

