

Comment savoir si je suis enceinte ?

MOTS CLÉS

[grossesse](#) | [menstruation](#) | [gynécologue](#) | [rapports sexuels protégés](#)



Au cours des premières années de leur vie sexuelle, de nombreuses jeunes femmes pensent, à un moment ou un autre, qu'elles sont peut-être enceintes, que ce soit vrai ou non. Cela peut être le résultat d'une certaine incompréhension face à l'évolution de leur corps (les cycles menstruels pouvant mettre quelques années à se stabiliser) ou à un manque d'information. Quoi qu'il en soit, nous allons t'aider à y voir plus clair.

Tout d'abord, pour être enceinte, il faut qu'il y ait eu **un rapport sexuel non protégé** ou que la **contraception n'ait pas fonctionné**. Si tu souhaites en savoir plus sur les situations qui conduisent à un défaut de contraception, nous avons une leçon dédiée à ce sujet ([lien](#)). Ce qui suit un rapport sexuel non protégé ou un défaut de contraception et qui peut laisser penser à une grossesse est un retard de règles.

En plus du retard de règles, tu peux également avoir des nausées matinales. Si c'est le cas, tu peux avoir la nausée et même vomir, en particulier au début de la grossesse. En outre, ton appétit peut changer et tu peux développer des aversions pour certains aliments ou certaines odeurs.

Les premiers **changements physiques** se manifestent au niveau des seins. Tes seins peuvent commencer à être plus sensibles, à gonfler un peu, et tes mamelons peuvent même changer de couleur. Tu peux également être fatiguée plus facilement en raison d'une augmentation de la progestérone (hormone).

Il est important de souligner que ces signes ne sont **pas infaillibles**.

C'est-à-dire :

- Certaines personnes ont des cycles menstruels irréguliers, de sorte qu'un retard de règles n'est pas automatiquement une source d'inquiétude ;
- Certaines personnes peuvent encore avoir leurs règles pendant la grossesse ;
- Certaines personnes peuvent ressentir une sensibilité mammaire parce que leurs seins sont encore en cours de développement ou en raison de changements hormonaux ;
- Certaines personnes peuvent souffrir de nausées et de fatigue en raison de certains troubles hormonaux ou de problèmes de thyroïde.

C'est pourquoi la meilleure façon de savoir si tu es enceinte est de **faire un test de grossesse et/ou de consulter un médecin**.

Nous avons abordé ces points dans l'infographie ici (lien), mais lis la suite de cette leçon pour plus de détails.

Il est possible de se procurer des tests de grossesse en pharmacie sans ordonnance. Ils permettent de détecter une hormone appelée hCG dans ton urine. Pour obtenir les meilleurs résultats, fais le test le matin, lorsque ton urine est plus concentrée. Des faux négatifs peuvent survenir si le test est effectué trop tôt ou si le taux d'hCG est faible. Pour que le test soit plus précis, attends au moins une semaine après ton retard de règles avant de le faire.

Voici comment faire un test de grossesse :

1. Prends le test et lis attentivement le mode d'emploi.
2. Fais pipi dans un gobelet propre ou directement sur le bâtonnet (cela dépend du test).

3. Trempe le bâtonnet dans le gobelet ou dépose quelques gouttes d'urine dessus en fonction de ce que dit le mode d'emploi.
4. Pose-le sur une surface plane et attends un peu (généralement 3 à 5 minutes).
5. Vérifie les résultat une fois le temps écoulé.

Il est tout à fait compréhensible que le fait de faire ou même d'acheter un test de grossesse puisse être une source d'anxiété : **demande à un(e) ami(e) en qui tu as confiance de t'aider** à acheter le test si tu te sens anxieuse ou effrayée. Tu n'es pas obligée de faire face à cette situation toute seule !

En plus de faire un test de grossesse, tu peux également demander à faire une prise de sang lors d'un **rendez-vous chez le gynécologue**. Sois ouverte et honnête avec le gynécologue au sujet de tes préoccupations : c'est son travail de t'aider et de t'offrir les meilleurs conseils pour ta situation spécifique. Peu importe ce qu'il s'est passé pour en arriver là, n'aie pas honte. Agir rapidement et acquérir des connaissances auprès d'un expert te permettra de prendre des décisions éclairées et d'obtenir les soins que tu mérites.

Si tu es enceinte, prends le temps de réfléchir et choisis **la voie qui te convient le mieux**. Tu peux décider de :

- Poursuivre la grossesse et devenir un parent
- Envisager l'adoption
- Envisager de mettre fin à la grossesse (avortement)

Avant de faire ton choix, confie-toi à ta famille ou à un adulte de confiance et consulte un médecin. Tu n'es pas seul(e) dans cette aventure, et tu peux obtenir de l'aide à chaque étape !

**CONTRACEPTION
ET GROSSESSE**

