

## ANTYKONCEPCJA I CIAŻA

# Jak mogę rozpoznać, że jestem w ciąży?

KEY WORDS

pregnancy | menstruation | gynecologist | safe sex



Wiele młodych kobiet w pierwszych latach uprawiania seksu podejrzewa, że może być w ciąży, niezależnie od tego, czy jest to prawda, czy nie. Może to wynikać z dezorientacji co do ich zmieniającego się ciała, ponieważ ustabilizowanie cykli menstruacyjnych zajmuje kilka lat, lub z braku informacji. Niezależnie od przypadku, pomóżmy wyjaśnić tę kwestię.

Po pierwsze, abyś zaszła w ciążę, musi dojść do **stosunku płciowego bez zabezpieczenia lub niepowodzenia w stosowaniu antykoncepcji**. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o sytuacjach, które prowadzą do niepowodzenia antykoncepcji, mamy również temat na ten temat ([link](#)).

To, co następuje po stosunku płciowym bez zabezpieczenia lub niepowodzeniu w stosowaniu antykoncepcji i może wskazywać na ciążę, to **brak miesiączki**.

Oprócz jednego lub więcej braku miesiączki, kolejnym objawem mogą być **poranne mdłości**, a nawet wymioty, szczególnie we wczesnych stadiach ciąży. Ponadto może zmienić się **apetyt** i pojawić niechęć do niektórych pokarmów lub zapachów.

**Pierwsze zmiany w ciele** mogą być zauważalne w przypadku piersi. Stają się bardziej wrażliwe, nieco spuchnięte, a nawet zmieniają kolor wokół sutków. Twoje ciało może być inne, bardziej zmęczone z powodu wzrostu hormonu progesteronu.

Należy pamiętać, że **znaki te nie są obligatoryjne**. Oznacza to, że:

- niektóre osoby mają nieregularne cykle miesiączkowe, więc brak miesiączki nie jest automatycznie powodem do niepokoju
- niektóre osoby mogą nadal mieć krwawienie miesiączkowe podczas ciąży
- niektóre osoby mogą odczuwać tkliwość piersi, ponieważ one wciąż się rozwijają, lub z powodu zmian hormonalnych
- niektóre osoby mogą doświadczać nudności i zmęczenia z powodu pewnych zaburzeń hormonalnych lub problemów z tarczycą.

Dlatego najlepszym sposobem na potwierdzenie podejrzeń o ciąży jest **wykonanie testu ciążowego i/lub konsultacja z lekarzem**. Omówiliśmy te i inne kwestie na naszej infografice tutaj ([link](#)), ale przeczytaj dalszy fragment tekstu, aby uzyskać szczegółowe informacje.

Testy ciążowe można znaleźć w aptekach bez recepty. Powinny one wykrywać hormon w moczu, zwany **hCG**. Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy wykonać test rano, gdy mocz jest bardziej skoncentrowany. Fałszywie ujemne mogą wystąpić, jeśli test zostanie wykonany zbyt wcześnie lub jeśli poziom hCG jest niski. Odczekanie tygodnia po braku miesiączki pomaga zwiększyć dokładność testu.

Oto jak zrobić test ciążowy:

1. Uważnie przeczytaj instrukcje.
2. Nasikaj do czystego kubeczka lub bezpośrednio na płytkę (w zależności od testu).

3. Zanurz płytkę lub umieść na niej kilka kropli moczu zgodnie z instrukcją.
4. Połóż ją na płaskiej powierzchni i odczekaj chwilę (zwykle 3-5 minut).
5. Sprawdź wynik po upływie określonego czasu.

To całkowicie zrozumiałe, że wykonanie lub nawet zakup testu ciążowego może być stresujący - jeśli czujesz się zaniepokojona lub przestraszona, **zwróć się do wspierającej przyjaciółki**, która pomoże Ci kupić test - nie musisz zmagać się z tym sama! Oprócz wykonania testu ciążowego, możesz sprawdzić ciążę za pomocą badania krwi podczas **wizyty u ginekologa**. Możesz być otwarta i szczerą z ginekologiem na temat swoich obaw - jego zadaniem jest pomóc Ci i zaoferować najlepsze rady dotyczące Twojej konkretnej sytuacji. Bez względu na to, co się stało, nie czuj się zawstydzona ani zażenowana. Szybkie działanie i zdobycie wiedzy od eksperta pomoże Ci podjąć świadome decyzje i uzyskać opiekę, na jaką zasługujesz.

Jeśli jesteś w ciąży, weź głęboki oddech - **wybierz drogę, która jest dla Ciebie odpowiednia**.

Możesz zdecydować się:

- kontynuować ciążę i zostać rodzicem
- rozważyć adopcję
- porozmawiać ze swoim lekarzem, jeśli myślisz o aborcji; zgodnie z polskim prawem masz prawo do aborcji, jeśli ciąża jest konsekwencją czynu zabronionego lub zagraża Twojemu zdrowiu

Przed dokonaniem wyboru zwróć się rodzinie lub zaufanej osobie dorosłej i porozmawiaj z lekarzem.

Nie jesteś sama w tej sytuacji, a pomoc jest dostępna w zasięgu ręki!

**ANTYKONCEPCJA  
I CIĄŻA**

