

Kako lahko ugotovim, ali sem noseča?

KLJUČNE BESEDE

nosečnost | menstruacija | ginekolog | varna spolnost



Mnoge mlade ženske v prvih letih spolnih odnosov sumijo, da so morda zanosile, ne glede na to, ali je to res ali ne. To je lahko posledica nejasnosti, ki jih ustvarja njihovo spreminjajoče se telo, kot je npr. nereden menstrualni cikel (da se ta ustali, lahko traja nekaj let), ali pa pomanjkanja informacij. Ne glede na to, za kaj gre, vam lahko pomagamo razjasniti zadeve. Za zanositev mora biti izpolnjen **prvi pogoj - nezaščiten spolni odnos ali spolni odnos ob neustrezni uporabi kontracepcijskih sredstev**. Če želiš izvedeti več o situacijah, ki vodijo do neuspešne uporabe kontracepcije (kondomi ali drugi načini kontracepcije), imamo temo tudi o tem.

Kar sledi po nezaščitenem spolnem odnosu ali neuspešni kontracepciji in kar lahko nakazuje na nosečnost, je **odsotnost menstruacije**.

Poleg ene ali več odsotnih menstruacij lahko sledi **jutranja slabost**. To se kaže s slabim počutjem ali celo bruhanjem, zlasti v zgodnjih fazah nosečnosti. Poleg tega se ti lahko spremeni apetit ali pojavi odpor do določene hrane ali vonjav.

Prve spremembe na tvojem telesu so lahko opazne pri prsih. Te lahko postanejo bolj občutljive, nekoliko nabrekle ali celo spremenijo barvo bradavic.

Spremembe zaradi povečanja hormona progesterona v vašem telesu se bodo lahko kazale s hitro povečano utrujenostjo. Pomembno je, da veš, da **vsi ti znaki še vedno niso popoln dokaz za nosečnost**. Pri nekaterih ženskah:

- So neredni menstrualni cikli nekaj povsem običajnega, zato izostanek menstruacije še ne nujno kaže na nosečnost.
- Se lahko pojavijo normalne menstruacijske krvavitve kljub temu, da so noseče.
- Se lahko pojavi občutljivost prsi zaradi več vzrokov, ker se te še razvijajo ali zaradi hormonskih sprememb.
- Se lahko pojavita slabost in utrujenost zaradi določenih hormonskih motenj ali težav s ščitnico.

Zato je najboljši način za potrditev suma o nosečnosti **narediti test nosečnosti** in/ali se **posvetovati z zdravnikom**. Te in druge točke smo zajeli v naši infografiki tukaj (povezava), podrobnosti pa si preberi v nadaljevanju.

Testi za nosečnost so na voljo v lekarnah, kupiš jih lahko brez recepta. V urinu zaznajo **hormon hCG**. Za najboljše rezultate naredi test zjutraj, ko je urin bolj koncentriran. Lažni negativni rezultati se lahko pojavijo, če je test narejen prezgodaj ali če je raven hCG nizka. Če počakate teden dni po izostali menstruaciji, je test natančnejši.

Kako preveriš test za nosečnost:

1. Vzemite test in natančno preberite navodila.
2. Urinirajte v čist lonček ali neposredno na palčko (odvisno od testa).

3. Palčko potopite v urin ali nanjo položite nekaj kapljic urina v skladu z navodili.
4. Položite jo na ravno površino in počakajte nekaj časa (običajno 3-5 minut).
5. Po določenem času, ki je zapisan v navodilih, preverite rezultat.

Popolnoma razumljivo je, da je opravljanje ali kupovanje testa nosečnosti lahko neprijetno - če se počutiš zaskrbljeno ali prestrašeno, **se obrni na prijatelja, ki mu zaupaš**, da ti pomaga pri nakupu testa, saj se ti s tem ni treba soočati sama! Poleg urinskega testa za nosečnost lahko nosečnost preveriš tudi s krvnim testom na **ginekološkem pregledu**. Z ginekologom si lahko odkrita in iskrena glede svojih skrbi - njegova naloga je, da ti pomaga in ponudi najboljši nasvet za tvojo osebno situacijo. Ne glede na to, kaj in kako se je to zgodilo, se ne sramuj in ne bodi v zadregi. Hitro ukrepanje in pridobivanje znanja od strokovnjaka je tisto, kar te bo vodilo pri sprejemanju ozaveščenih odločitev in zagotavljanju oskrbe, ki si jo zaslužiš.

Če si noseča, globoko vdihni - **izberi pot, ki je prava zate**. Lahko se odločiš za:

- nadaljevanje nosečnosti in starševstvo.
- razmislek o posvojitvi.
- razmislek o prekinitvi nosečnosti (splavu)

Preden se dokončno odločiš, se zaupaj domačim ali odraslim, ki jim zaupaš, in se posvetuj z zdravnikom. Na tej poti nisi sama in pomoč je na voljo na vsakem koraku!

**KONTRACEPCIJA IN
NOSEČNOST**

