Автор: Клиника профессора Феськова А.М.
09.09.2008 15:44 - Обновлено 09.09.2008 15:45

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.