



Neke žene osjete rane znakove trudnoće već nekoliko dana nakon **začeća**, a druge ništa ne osjećaju niti nakon nekoliko tjedana trudnoće. Tijelo samo daje

### **signale**

koje treba pažljivo osluškivati. Najčešći znakovi trudnoće su mučnina, žgaravica, zatvor, zatim vrtoglavica, učestalo mokrenje, napetost u dojkama, umor, pojačano osjetilo mirisa i okusa, te vaginalno krvarenje.

## **Mučnina**

Neprijatan osjećaj najintenzivniji je ujutro, ali se često proteže tokom cijelog dana. Mnoge žene pomisle da su se otrovale hranom, a oko polovica žena i povraća. Mučnina se pogorša ukoliko je žena gladna, pa je preporučljivo uvijek imati uz sebe mali zalogaj (npr. krekeri).

## **Žgaravica**

Žgaravica se javlja zbog povratka želučane kiseline u jednjak ili čak u grlo što je posljedica usporene i otežane probave. Poželjno je izbjegavati tešku i začinjenu hranu, kao i kasno večeranje.

## **Zatvor**

Problemi sa stolicom se često javljaju kao i ostale probavne poteškoće, osobito ukoliko je žena inače tome bila sklona. Uputno je unositi dosta tekućine (čaja i sokova), te jesti svježeg voća.

## **Vrtoglavica**

Zbog pojačanog napora, kao i poremećene probave te snižene razine šećera, ponekad trudnice osjete slabost i vrtoglavicu. Ukoliko duže vremena stoje ili su prisutne velike vrućine može doći i do nesvjestice. Poželjno je piti dosta tekućine i imati uz sebe grickalice ili čokoladice.

## **Učestalo mokrenje**

Većina trudnica češće mokri ne samo danju nego i noću. Uzrok tomu je humani korionski gonadotropin (hCG) koji se izlučuje u trudnoći. Pritisak maternice na mokraćni mjehur postepeno se povećava, pa tako i potreba za mokrenjem. Urin ponekad potamni tijekom trudnoće, a to je znak da treba unositi više tekućine u organizam.

## **Napetost u dojkama**

Dojke su povećane zbog blage upale koja je posljedica hormona i zbog toga vrlo osjetljive na dodir. Bradavice su izbočenije i tamnije, te vene istaknutije što je posljedica nakupljanja mlijeka u mliječnim žlijezdama.

## **Umor**

Mnoge žene osjećaju se umorno vrlo rano u trudnoći, sve do kraja prvog tromjesečja što je posljedica porasta razine HCG, vrlo visoke razine progesterona i povišene tjelesne temperature, kao i mučnina, povremenog povraćanja i učestalog mokrenje. U većine trudnica umor je ipak manje izražen u kasnijoj trudnoći i mogu biti tjelesno aktivne.

## **Pojačano osjetila okusa i mirisa**

Mnoge trudnice postanu osjetljivije na mirise, kao i okuse, pa im namirnice koje su voljele postanu odbojne.

## **Vaginalno krvarenje**

Oko 8 do 10 dana nakon ovulacije žene mogu imati lagano krvarenje koje mogu zamijeniti sa mjesečnicom. Uzrok ovog krvarenja je smještanje oplodene jajne stanice u maternicu.

Ukoliko sumnjate da ste trudni i osjećate neki od spomenutih simptoma, posjetite ginekologa i napravite test trudnoće.

### Video

[WebMD](#)