

Tidlige symptomer på graviditet



Det finnes ulike symptomer på at du kan være gravid og de kan variere fra kvinne til kvinne. Hvis du er gravid kjenner du kanskje en eller fler av disse symptomene. Det er lite sannsynlig at du får alle symptomene på en gang, det er også ikke noe å bekymre seg over om du ikke får noen av symptomene. Det kan fortsatt bety at du er gravid! Vanligvis kjenner ikke mange symptomer på svangerskap før i uke 4-5, men det er noen som sier de får symptomer allerede rett etter egget har festet seg.

Hvis du er eller planlegger å bli gravid burde du ta kosttilskudd. Du bør starte å ta 400 mikrogram folat per dag og fortsette med det frem til 12.svangerskapsuke. Folat er vannløselig B-vitamin som er nødvendig for normal celledeling og vekst. Folat er viktig for at fosteret skal utvikle seg

normalt. Tilskudd tidlig i svangerskapet kan forebygge nevrالرørsdefekter som ryggmargsbrokk i barnet.



Her er noen tegn som ifølge [Nhi.no](https://nhi.no) og clearblue.no - kan tyde på at du kan være gravid:

1. Uteblitt menstruasjon. Det mest kjente tegnet på at man kan være gravid er uteblitt mens. Men husk at du kan få en lett blødning, eller sporblødning rundt tidspunktet for menstruasjonen selv om du er gravid. Dette kalles en festebldning og er når det befruktete egget fester seg i livmoren. Hvis syklusene ikke er regelmessige, kan du oppdage andre graviditetssymptomer før menstruasjonen uteblir.

Vanligste symptomer er:

- Kvalme med eller uten oppkast. Du kan bli kvalm, og til og med kaste opp, mellom andre og åttende uke i graviditeten. Dette går vanligvis over innen uke 16. Selv om det ofte kalles morgenlvæme, kan det forekomme når som helst på døgnet eller hele tiden.
- Ømme og forstørrede/hovne bryster, føler du deg plutselig som Pamela Anderson? Brystene dine kan vokse og bli ømme og svært følsomme. Bloårene på brystene kan bli mer synlige, og areola (området rundt brystvortene) kan bli mørkere.
- Hyppigere vannlating uten svie. Dette kan bety at du har en svak bekkenbunn. Bekkenbunnstrening kan utføres daglig for å redusere risikoen for urininkontinens. En kiropraktor kan gi deg veiledning for hvordan slik trening foregår. [Knipeøvelser](#) gir dessuten en sterkere bekkenbunn.
- Økt søvnbehov. Du vil sannsynligvis føle deg unormalt trett de første ukene i graviditeten. Det kan skyldes økte nivåer av progesteron i kroppen som bidrar til å danne livmorhinnen.

En del får også:

- Milde mensliknende smerter
- Oppblåsthet
- Forstoppelse
- Halsbrann
- Nesetetthet
- Kortpusthet
- Sterk trang til å spise visse typer mat eller unngå visse typer mat
- Humørsvingninger
- Svimmelhet
- Økt pigmentering i ansiktet, i midtlinjen på magen (linea alba) eller på brystvortene.

Symptomer kan komme så tidlig som i uke fem til seks. Ni av ti kvinner har symptomer på graviditet ved uke åtte. Symptomene oppstår gjerne relativt brått og forekommer daglig. Selvom tegnene er på plass, er det ikke hundre prosent sikkert du er gravid, så ta en graviditetstest eller book en time hos fastlegen.



Har du tatt en test og funnet ut at du er gravid er det anbefalt å ta en tur til Kiropraktor. Her på klinikken følger vi opp alle våre gravide pasienter gjennom svangerskapet, og passer på at du får et behagelig og mest mulig smertefritt svangerskap. Hvis du finner en ledig time i online bookingen nedenfor er du hjertlig velkommen til å bestille time til oss.