

Ako detekovať tehotenstvo bez použitia tehotenského testu?

Tehotenský test dnes kúpite naozaj na každom kroku - lekárne, drogérie, supermarkety. Mnohokrát však ide o planý poplach a tehotenský test napokon predstavuje zbytočne vyhodené peniaze. Ak chcete ušetriť, ale tehotenstvo aj napriek tomu spoľahlivo detekovať, všímajte si symptómy. Ktoré to sú sa dozviete v článku.

Krče a špinenie

Môže byť predzvesťou [tehotenstva](#), najmä v období **do 5 dní** po nechránenom pohlavnom styku (najčastejšie však cez ovuláciu, teda plodné dni). U niektorých žien sú však tieto príznaky v rámci ovulácie bežné, preto sa na tento príznak spoliehajte len v prípade, že u vás ide o "abnormálny jav". Vaše očakávanie môže dodatočne potvrdiť pravidelné meranie **bazálnej teploty**.

Vynechanie pravidelného krvácania

Azda najčastejší "problém", pre ktorý ženy neotálajú s návštevou gynekológa. Áno, niekedy amenorea (lek. vynechanie menštruácie) môže ukrývať aj vážnejší **problém** - myóm, zlyhanie vaječníkov, cysta).

Lekára by ste však mali navštíviť až keď vám krvácanie mešká viac ako 14 dní. Zoberú vám krv na **hCG** (ľudský choriový gonadotropín, ktorý sa v čase tehotenstva zvyšuje), pričom výsledok zvykne byť k dispozícii u lekára hneď nasledujúci deň. Ak sa u vás tehotenstvo nepotvrdí, čaká vás **ultrazvukové vyšetrenie** a prípadne "vyvolávačka".

Najčastejšie však za meškaním menštruácie stojí **folikulárna cysta**, preto sa nechajte čím skôr [vyšetriť](#), môžete sa tak vyhnúť možným komplikáciám.

Nevolnosti

Niekedy nemusí ísť o bežnú virózu, obzvlášť, ak sa nevoľnosť a zvracanie objaví v čase **očakávanej menštruácie** a tesne predtým. Málokedy ide o náhodu, preto sa psychicky pripravte na to, že z vás čoskoro bude matka.

Nádcha

Môže sa dokonca objaviť aj **krvácanie z nosa**. Tehotné ženy sú totiž náchylnejšie na **suchosť** v nose, čo následne sprevádzajú príznaky nádchy, plného nosa a niekedy aj spustenie krvi. V žiadnom prípade však proti falošnej nádche nebojujte bežnými sprejmi!

Sedíte na WC častejšie ako na gauči

Jednak to, my ženy, poznáme, najmä v chladnejšom období, kedy na zápal močových ciest trpíme častejšie, ako muži (aj keď to väčšinou s chladom nemá nič spoločné, pričom za zápaly môže najčastejšie baktéria E. Coli), v druhom rade ide zároveň o **spoľahlivý príznak** druhého stavu.

Vyššie štádium tehotenstva môže sprevádzať dokonca aj **inkontinencia**, ktorá s vami bude verne kráčať aj naďalej po pôrode - k tomu vám určite pomôžu cviky na **posilnenie panvového dna**, či vajíčko Yoni.

Babalác radí

Ak túžite po bábätku, nezabudnite konzumovať zdravú stravu, bohatú na kyselinu listovú. Vhodné je taktiež užívanie [výživových doplnkov](#) (nielen) pre ženy plánujúce tehotenstvo (napríklad Femibion).

Malátnosť

Pokiaľ nemávate anémiu či problémy so spánkom, aj častá únava, točenie hlavy, nízky tlak a malátnosť môžu byť jasnými **signálmi úspešného počatia**. Spozorujú to najčastejšie ženy, ktoré také príznaky v rámci PMS bežne nemávajú.

Najčastejšie príznaky raného tehotenstva

- tráviace ťažkosti a **zápcha**
- náladovosť, **depresia**
- **pachuť** kovu
- rýchlejší **tep**
- **bolesti** chrbtice
- zmena a **napätie** prsníkov

Skúste kuchyňu

Babské rady, ktoré siahajú do dávnej minulosti, sa v mnohých rodinách využívajú dodnes. Predstavujú perfektnú **domácu náhradu** bežných tehotenských testov, ktoré sú nielen finančne nákladné, ale mnohokrát aj nespoľahlivé.

Najlepšie na tom je, že **suroviny**, ktoré potrebujete na domáce zistenie včasného tehotenstva, nájde doma naozaj každá žena!

Sol'

Do čistej nádoby odoberte vzorku ranného moču. Do vzorky pridajte $\frac{1}{2}$ čajovej lyžičky chloridu sodného (kuchynskej soli) a zamiešajte. Asi po 2 minútach skontrolujte zmes. Tehotná ste, ak soľ so vzorkou moču zareagovala a vytvorila biele hrudkovité zrazeniny.

Rovnaký postup platí pre test so sódou bikarbónou, ktorá sa zvykla využívať aj pri určovaní pohlavia bábätka.

Zdroje

<https://plnielanu.zoznam.sk/ako-zistim-ze-som-tehotna/>

<https://najmama.aktuality.sk/clanok/233139/priznaky-tehotenstva-ako-zistim-ze-som-naozajt-ehotna/>

<https://akcnemamy.akcnezeny.sk/2022/02/prve-priznaky-tehotenstva-aj-bez-testu/>