

اقداماتی که باید انجام دهید :

- اگر که سردرد های دوران بارداری شما علت قابل توضیحی مثل کمبود خواب یا استرس در این دوران ندارد بهتر است که به پزشک مراجعه کرده، بررسی شده و دارو دریافت کنید.
- خودسرانه دارو مصرف نکنید. بعضی مسکن ها مثل آسپرین و بروفن و یا حتی استامینوفن ممکن است برای جنین خطرناک باشند.
- بهتر است سعی کنید در این دوران از خوردن دارو حتی الامکان جلوگیری کرده و به جای آن با کار هایی مثل خوردن مایعات زیاد، استراحت، استفاده از کیسه یخ یا پد گرمایشی، ماساژ، ورزش و یا آروماتراپی با عصاره های نعناع، اسطوخودوس و رزماری سردرد خود را بهبود بخشید.
- از پیاده روی غافل نشوید و بدانید که بعضی ورزش ها مثل یوگا یا ورزش های مخصوص بارداری بسیار نتیجه بخش است.
- سعی کنید موقعیت گردن خود را چه در خواب و کار کردن با تلفن همراه و چه در حین کار و رانندگی به نحوی حفظ کنید که به آن فشار نیاید.

➤ بسیاری از خانم های باردار زمانی که دچار سردرد می شوند، مسکن مصرف می کنند. گاهی ممکن است زمانی که به پزشک مراجعه می کنند، داروهای دیگری را نیز تجویز کند. قبل از مصرف هر دارویی در بارداری حتما باید ابتدا با پزشک خود مشورت داشته باشید.

کلام آخر

سردرد در دوران بارداری بسیار شایع است، در سه ماهه ابتدایی اغلب سردرد تنشی است که ممکن است به دلیل تغییرات بدن ایجاد شده باشد. گاهی علت سردرد در ماه دوم و سوم بارداری می تواند جدی باشد و باید جدی گرفته شود.

در هر ماه از بارداری ممکن است فشار خون داشته باشید و هیچ علائمی مشاهده نکنید. به همین جهت بهتر است فشار خون خود را در منزل در هفته چندین بار چک کنید. اگر سابقه بیماری هایی همچون میگرن، فشارخون بالا، تشنج و دیابت در خانواده خود دارید به پزشک اطلاع دهید.

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب

سردرد حاملگی

تهیه و تنظیم:

معصومه رضائی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع :

ویلیامز

تهیه: فروردین ۱۴۰۲

بازنگری: فروردین ۱۴۰۳

تعریف

سردردهای دوران بارداری ممکن است برای خیلی از خانم ها اتفاق بیفتد اما معمولاً به دلایل خطرناکی نبوده و به راحتی قابل پیشگیری و درمان هستند. بیشتر سردرد هایی که در این دوران اتفاق می افتند مثل سردردهای تنشی، خوشه ای یا میگرنی، علت پزشکی دیگری ندارند که نگران کننده باشد اما بعضی از سردرد ها به علت اختلالات پزشکی مثل زیادی فشار خون اتفاق می افتند که باید توسط پزشک تشخیص داده و درمان شوند .

دلایل سردرد

- دهیدره شدن یا کم آبی
- استرس
- کمبود خواب
- ترک ناگهانی سیگار و قهوه
- تغذیه ضعیف
- فعالیت فیزیکی بسیار کم
- جالب است بدانید که در بعضی از خانم ها سردردشان با محرک های غذایی خاصی مثل لبنیات ؛ شکلات و ... شروع می شود که ممکن است حتی در طول بارداری دچار تغییر شود.

انواع متداول سردرد در دوران بارداری

سردرد تنشی یا استرسی

این عامل شایع ترین علت سردرد همراه با سفتی عضلانی و درد خفیف تا متوسط است که می تواند ساعت ها در پشت گردن و سر تداوم داشته باشد. این نوع از سردرد با اختلالات عصبی و تهوع همراه نیست و معمولاً به استراحت ، ماساژ ، حرارت یا یخ ، داروهای ضدالتهابی و آرام بخش های ضعیف پاسخ داده و به ندرت به بستری شدن در بیمارستان نیاز پیدا میکند.

میگرن

مواردی مثل تغییرات هورمون استروژن در ایجاد آن دخیل اند و به همین دلیل است که در دوران هایی که سطح این هورمون به هم می ریزد، مثل دوران بارداری، قاعدگی یا یائسگی، در کیفیت و کمیت سردرد های میگرنی تغییر ایجاد می شود؛ به طوری که در بعضی ها این سردردها بیشتر شده و در بعضی دیگر به طور کامل قطع می شوند. البته این تنها هورمون ها نیستند که ممکن است محرک میگرن شما باشند بلکه محرک های دیگری در بروز میگرن نقش دارند. از جمله: استرس ؛ نخوردن غذا و کمبود خواب

سردرد ناشی از فشار خون بالا

سردرد در سه ماه دوم و سوم بارداری ممکن است به دلیل فشار خون بالا ایجاد شود. در صورتی که مادر دچار فشار خون بالا باشد، مشکلات زیادی برای خود و جنین ایجاد خواهد کرد. به طور کلی آمارهایی که در این خصوص وجود دارد نشان می دهد فشارخون بالا پس از ۲۰ هفته شایع است. خطرات ناشی از فشارخون بالا:

- سکته
- پره اکلامپسی
- کاهش جریان اکسیژن به جنین
- زایمان زودرس کمتر از ۳۷ هفته
- کندی جفت
- وزن کم هنگام تولد نوزاد

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت داشتن هر نوع سردردی در دوران بارداری به پزشک خود مراجعه کنید. اما اگر علائم زیر را دارید سریعاً درخواست خدمات پزشکی یا اورژانس کنید:

- تب
- حالت تهوع و استفراغ
- دید تار
- درد شدید
- سردردی که بیشتر از چند ساعت طول می کشد.
- سردرد های متناوب
- غش کردن و یا تشنج