

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 خانم‌های باردار زمانی که دچار سردرد می‌شوند، مسکن مصرف می‌کنند. گاهی ممکن است زمانی که به پزشک مراجعه می‌کنند، 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 می‌تواند 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 بیماری‌هایی 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 خانم‌ها اتفاق بیفتد اما معمولاً به دلایل خطرناکی نبوده و به راحتی قابل پیشگیری و درمان هستند. بیشتر سردردهایی که در این دوران اتفاق می‌افتند مثل سردردهای تنشی، خوشه‌ای یا میگرنی، علت پزشکی دیگری ندارند که نگران‌کننده باشد اما بعضی از سردردها به علت اختلالات پزشکی مثل زیادی فشار خون اتفاق می‌افتند 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 خانم‌ها سردردشان با محرک‌های غذایی خاصی مثل لبنیات؛ شکلات و ... شروع می‌شود که ممکن است حتی در طول بارداری دچار تغییر شود.

انواع متداول سردرد در دوران بارداری

سردرد تنشی یا استرسی

این عامل شایع‌ترین علت سردرد همراه با سفتی عضلانی و درد خفیف تا متوسط است که می‌تواند ساعت‌ها 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 آرام‌بخش‌های 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 دوران‌هایی که سطح این هورمون به هم می‌ریزد، مثل دوران بارداری، قاعدگی یا یائسگی، در کیفیت و کمیت سردرد‌های میگرنی تغییر ایجاد می‌شود؛ به طوری که در بعضی‌ها این سردردها بیشتر شده و در بعضی دیگر به طور کامل قطع می‌شوند. البته این تنها هورمون‌ها نیستند که ممکن است محرک میگرن شما باشند بلکه محرک‌های 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 می‌دهد فشارخون بالا پس از ۲۰ هفته شایع است. خطرات ناشی از فشارخون بالا:

- سکتته
- 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 می‌کشد.
- سردرد‌های متناوب
- غش کردن و یا تشنج