



Warum leiden viele Frauen während der Schwangerschaft unter Migräne?

Keine Schwangerschaft verläuft gleich – und so kann es sein, dass Sie unter pochenden Migränebeschwerden leiden, während andere 40 Wochen lang das pure Glück genießen. Neurologin Nasima Shadbehr, DO, erklärt. Was ist Migräne? Kopfschmerzen lassen sich in zwei Kategorien einteilen: primäre und sekundäre. Sekundäre Kopfschmerzen werden durch ein zugrundeliegendes Gesundheitsproblem verursacht, z. B. eine Nebenhöhlenentzündung oder Bluthochdruck. Primäre Kopfschmerzen sind in sich abgeschlossen – der Schmerz, den Sie empfinden, ist eine direkte Folge der Kopfschmerzen selbst. Ein klassisches Beispiel ist die Migräne. Migränepatienten leiden häufig unter folgenden Beschwerden: Mäßige bis starke, pochende Kopfschmerzen
Erhöhte Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit
Übelkeit, Erbrechen &#hellip;



Keine Schwangerschaft verläuft gleich – und so kann es sein, dass Sie unter pochenden Migränebeschwerden leiden, während andere 40 Wochen lang das pure Glück genießen. Neurologin

Nasima Shadbehr, DO, erklärt.

Was ist Migräne?

Kopfschmerzen lassen sich in zwei Kategorien einteilen: primäre und sekundäre. Sekundäre Kopfschmerzen werden durch ein zugrundeliegendes Gesundheitsproblem verursacht, z. B. eine Nebenhöhlenentzündung oder Bluthochdruck. Primäre Kopfschmerzen sind in sich abgeschlossen – der Schmerz, den Sie empfinden, ist eine direkte Folge der Kopfschmerzen selbst. Ein klassisches Beispiel ist die Migräne.

Migränepatienten leiden häufig unter folgenden Beschwerden:

- Mäßige bis starke, pochende Kopfschmerzen
- Erhöhte Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit
- Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit, die zwischen vier Stunden und drei Tagen andauern.

Wenn Sie während der Schwangerschaft eine Migräne bekommen, kann diese oft auch mit einer Aura einhergehen. Eine Aura ist eine vorübergehende Empfindungsstörung, die Sehstörungen, Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Sprachstörungen umfassen kann.

Warum bekomme ich in der Schwangerschaft Migräne?

Das liegt an den Hormonen. Die Hormone, die Ihren Körper dabei unterstützen, den Fötus gesund zu halten und zu ernähren, erhöhen auch Ihre Kopfschmerzquote. Das gilt auch für die Zunahme des Blutvolumens, die im ersten Trimester auftritt.

Weitere Faktoren, die zu Kopfschmerzen in der Schwangerschaft führen, sind:

- Der Verzehr bestimmter Lebensmittel (Migräneauslöser).
- Nicht genügend Wasser trinken
- Schlafmangel
- Unzureichende Ernährung
- Stress

Mehr als ein Viertel der Frauen leidet in den fruchtbaren Jahren unter Migräne. Bei Frauen, die unter Migräne leiden, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie auch während der Schwangerschaft unter Migräne leiden. Zu den Ursachen für sekundäre Kopfschmerzen gehören:

- Präeklampsie (hoher Blutdruck während der Schwangerschaft).
- Venenthrombose (Blutgerinnsel im Gehirn).
- Infektionen der Nasennebenhöhlen.
- Hirntumore.
- Schlaganfallrisiko.

„Wir sehen uns jeden Patienten genau an und bewerten seine Symptome“, erklärt Dr. Shadbear. „Die erste Frage, die wir beantworten wollen, lautet: ‚Ist dies ein primärer Kopfschmerz oder ein Warnzeichen für eine Grunderkrankung?‘“

Wie werde ich eine Migräne in der Schwangerschaft los?

Die gute Nachricht? „Bei den meisten Frauen nimmt die Zahl der Migräneanfälle im Laufe der Schwangerschaft ab“, berichtet Dr. Shadbear. Aber wenn die Kopfschmerzen einfach nicht aufhören wollen, empfiehlt sie die folgenden sieben Tipps, um besser damit umgehen zu können:

Führen Sie ein Kopfschmerztagebuch

Wenn Sie Ihre Kopfschmerzen und Symptome festhalten, können Sie Veränderungen leichter feststellen und Ihren Arzt darauf aufmerksam machen. Kennen Sie Ihre Migräneauslöser? Ein

Kopfschmerztagebuch kann Ihnen auch helfen, mögliche Auslöser zu erkennen und zu vermeiden. Wenn Sie zum Beispiel von Käse ausgelöst werden, sollten Sie sich kein Stück Käse in Ihr Sandwich am Nachmittag legen. Andere häufige Auslöser sind verarbeitetes Fleisch, Schokolade und reife Bananen.

Viel Wasser trinken

Dr. Shadbehrr empfiehlt, täglich etwa 8 bis 10 Gläser Wasser zu trinken, aber der Wasserbedarf ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Schlafen Sie ausreichend

Acht Stunden ununterbrochener Schlaf pro Nacht sind ideal.

Probieren Sie sichere Hausmittel aus

Sich in einen dunklen Raum zu legen oder sich einen kalten Lappen über den Kopf zu ziehen, kann Linderung verschaffen. „Besprechen Sie aber alle Naturheilmittel mit einem Arzt, bevor Sie sie anwenden“, warnt Dr. Shadbehrr. „Die verschiedenen Substanzen in Naturheilmitteln könnten sich negativ auf Sie oder Ihr zukünftiges Kind auswirken.“

kognitive Verhaltenstherapie oder Biofeedback

In beiden Fällen können Sie lernen, mit Kopfschmerzen umzugehen, indem Sie Ihre Denkweise ändern.

Physiotherapie

Eine schlechte Körperhaltung, insbesondere in der Spätschwangerschaft, kann zu Kopfschmerzen führen. Eine Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur durch Physiotherapie kann hier Abhilfe schaffen. (Dr. Shadbehrr empfiehlt auch eine gute Massage.)

Dr. Shadbehr betont, dass es ratsam ist, den Arzt in die Entscheidungsfindung einzubeziehen, vor allem wenn es um die Einnahme von Medikamenten geht: „Es sollte eine gemeinsame und fundierte Entscheidung zwischen dem Patienten, seinem Neurologen und oft auch seinem Gynäkologen sein. Gemeinsam legen wir den besten Behandlungsansatz für primäre oder sekundäre Kopfschmerzen fest.“

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Migräne"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki