



من مجرد رغبة في الإنجاب إلى فرحة للوالدين!

الرغبة في الإنجاب والحمل مع الإصابة بالصداع النصفي

التعايش والصداع النصفي



عش حياة أفضل. كل يوم
برنامج خدمة المرضى من نوفارتس.

تحقيق حلم الإنجاب مع الإصابة بالصداع النصفي

فقد يؤثر الحمل على تطور حالة الصداع النصفي، فغالبية النساء تتحسن حالتهن. أما بالنسبة لبعض الحالات فتسوء الحالة بعض الشيء. حتى وإن كان هذا هو حالك فلا ينبغي أن تعاني أثناء حملك. بادئ ذي بدء هذا الكتيب سيشجعك على أن يكون لديك الجرأة على اتخاذ خطوات نحو الأمومة وسوف يقدم لك أيضًا نظرة عامة على الطرق المناسبة التي يمكنك أن تواجهي بها الصداع النصفي أثناء حملك. ستعرفين هنا ما الأدوية المسموح لك بتناولها وإلى متى يُسمح لك بتناولها وما التدابير المناسبة وكيف يمكنك التخطيط للحمل وقضاء إجازة الوالدين. صحيح أن هذه الفترة تكون بالنسبة للوالدين المرتقبين فترة رائعة، ولكنها أيضًا فترة مشحونة بالتوتر والضغط النفسي. وصحيح أن التوتر هو أحد المحفزات المعروفة للصداع النصفي إلا أنه يمكن السيطرة عليه جيدًا من خلال التخطيط الجيد. قد يساعدك في ذلك أيضًا إجراء محادثة ودودة مفعمة بالثقة مع أخصائي الصداع النصفي وطبيب النساء.

الصداع النصفي هو أحد الأمراض العصبية التي قد تؤثر على كل جوانب الحياة. كما أن نوبة الصداع النصفي الحادة قد تقلب الحياة اليومية للشخص المصاب رأسًا على عقب وتتسبب في إجهاده، ليس فقط جسمانيًا، وإنما أيضًا نفسيًا. ولهذا السبب على وجه التحديد لا تشعر النساء المصابات بالاطمئنان عند التفكير في موضوع الحمل وتنظيم الأسرة. وبالتالي فأنت لست وحدك. بحسب الإحصائيات تعاني في المنطقة الناطقة بالألمانية من 12 إلى 14 في المائة من النساء من الصداع النصفي، وفي المقابل يعاني منه فقط من 6 إلى 8 في المائة من الرجال.¹

قبل الحمل تكون هناك الكثير من الأمور التي يجب أخذها في الاعتبار والكثير من الأمور التي يجب توضيحها. فبالإضافة إلى التحديات التي يجب أن تواجهها كل امرأة حامل أو تخطط للإنجاب في المستقبل في هذه الأوقات المحفوفة بالقلق توجد أيضًا بالنسبة لمريضات الصداع النصفي تحديات أخرى تتعلق بالصداع النصفي. وبالتالي فمن المهم جدًا سواء قبل ولادة طفلك أو خلالها أو حتى بعدها أن تعرفي ما إذا كان من الممكن معالجة الصداع النصفي وإذا كان يُسمح لك بذلك.

- تحقيق حلم الإنجاب مع الإصابة بالصداع النصفي _____ 3
- هل يمكن تأسيس أسرة في ظل الإصابة بالصداع النصفي؟ نعم، هذا ممكن. _____ 4
- هل تتحسن الرؤية أثناء الحمل؟ _____ 4
- لماذا تتغير حالة الصداع النصفي أثناء الحمل؟ _____ 5
- الإعداد للحمل - ما يجب عليك مراعاته _____ 6
- التحدث مفيد - تبديلي أطراف الحديث مع الآخرين _____ 6
- كيف يتوافق علاج الصداع النصفي مع الرغبة في الإنجاب؟ _____ 6
- زيارات الطبيب وفط الحياة الصحي _____ 9
- أشياء يجب الانتباه لها أثناء الحمل _____ 10
- السجل اليومي للصداع النصفي هو أحد أشكال المساعدة _____ 10
- أدوية الصداع النصفي - لا تؤخذ إلا بالتشاور مع الطبيب _____ 10
- نوبات الصداع النصفي - الإعداد هو كل شيء (تقريبًا) _____ 12
- حان الوقت - وأخيرًا جاء طفل الأحلام إلى الحياة _____ 14
- لا داعٍ للخوف من نوبات الصداع النصفي _____ 15
- قدوم الرضيع إلى الحياة وانطلاق الحياة اليومية الجديدة _____ 16
- هل هناك محفزات جديدة للأم؟ فلنطبق إستراتيجيات جديدة! _____ 16
- الحفاظ على التوازن بين الجسم والروح _____ 19
- بتوحيد الجهود يمكننا تدبير الأمور بنجاح! _____ 20
- ألا ترغبين في الإنجاب (مرة أخرى)؟ منع الحمل عند الإصابة بالصداع النصفي _____ 23
- أضف إلى معلوماتك _____ 24



هل يمكن تأسيس أسرة في ظل الإصابة بالصداع النصفي؟ نعم، هذا ممكن.

تأتي نوبات الصداع النصفي بصورة مزعجة دائماً ولا يمكن تنظيمها. وقد يسبب ذلك بعض المخاوف والقلق بالنسبة لموضوع تنظيم الأسرة. كما أن عدم تحقيق رغبة الإنجاب بعد أمر قد يسبب المزيد من الضغط الذي ربما يزيد من "اضطراب الساعة البيولوجية". وعلى الرغم من ذلك فلا يوجد ما يمنعك من تحقيق رغبتك في الإنجاب، حتى في حالة إصابتك أنت أو شريك حياتك أو كليكما بالصداع النصفي. ومن خلال إدارة الوقت بصورة جيدة يمكن تفادي أو تقليل حدوث أي ضغط وما يرتبط به من مشاكل أثناء فترة الحمل وبعد الولادة. يمكنك الإعداد جيداً للحمل من خلال اتباع نمط حياة صحي ملائم تماماً لظروف الحمل مع زيادة الحرص على تلبية احتياجاتك. فضلاً عن ذلك يمكن لطبيبك أن ينصحك باتخاذ تدابير علاجية مختلفة لا تعتمد على الأدوية.

هل تتحسن الرؤية أثناء الحمل؟

إن الرغبة في الحمل تحمل بين طياتها بعض القلق، كما أن الصداع النصفي الشديد قد يزيد من هذا القلق - ولذلك فإننا ننصح بالحصول على المعلومات الضرورية والاستعداد مسبقاً. خبر سار: تصاب من 50 إلى 80 في المائة من مريضات الصداع النصفي أثناء فترة الحمل بأعراض خفيفة للصداع النصفي، بينما تقل الأوجاع لدى حوالي 20 في المائة من النساء المصابات. ويحدث ذلك على وجه الخصوص إذا كان الصداع النصفي يحدث قبل ذلك بصورة قوية ارتباطاً بالدورة الشهرية، ويكون غير مصحوب بأورة.²

لماذا تتغير حالة الصداع النصفي أثناء الحمل؟

لم يتم حتى الآن بحث السبب في تغير حالة الصداع النصفي أثناء الحمل. ولكن بشكل عام يظن المتخصصون أن السبب في هذه المرحلة التي تخلو تقريباً من الألم هو الارتفاع المستمر لتركيز الهرمونات الأنثوية، مثل هرمون الغدد التناسلية المشيمائية البشرية (HCG).

ولكن بعد الولادة تشكو نصف الوالدات تقريباً من عودة نوبات الصداع. قد يكون تغير التوازن الهرموني هو المسؤول عن ذلك. وبالتالي لا يمكن على سبيل المثال إثبات وجود هرمون الحمل HCG في الدم بعد مرور 36 ساعة من الولادة. حيث يرتفع تركيز هرمون الرضاعة البرولاكتين ويعمل على تقليل الحليب. وقد يؤدي هذا التذبذب إلى عودة نوبات الصداع النصفي مجدداً. وحتى بدون أوجاع الصداع النصفي فإن تغير ظروف الحياة والتغيرات الجسدية أثناء الحمل تشكل تحدياً هائلاً. وللسيطرة على كل هذه الأمور لا يمكن الاستغناء عن الإعداد لذلك جيداً والدعم من قبل شريك حياتك وطبيبك المعالج.

الإعداد للحمل - ما يجب عليكِ مراعاته

لقد اتخذتِ قرار الحمل وترغبين في الحمل. فثمة أوقات محفوفة بالقلق الآن في انتظارك. لكي تحيطي بكل جوانب الأمر يتعين عليك التفكير في بعض الأشياء.

التحدث مفيد - تبادل أطراف الحديث مع الآخرين

كيف ستبدو الحياة اليومية الجديدة؟ هل أنا محمية بالتطعيم بالشكل الكافي؟ هل أشتري أثاث أطفال جديدًا أم مستعملًا؟ هل ستمر الولادة بسلام؟ هل سيكون هناك دعم من الأسرة والأصدقاء؟ هذه فقط عينة قليلة من أسئلة كثيرة تدور في ذهن النساء والأزواج حول الرغبة في الإنجاب.

إذا كنتِ مصابة بالصداع النصفي فثمة سؤال مهم آخر مطروح: كيف أحمل وأنا مصابة بالصداع النصفي؟ حياة مع طفل ووظيفة وصداع نصفي - هل سأنجح في ذلك؟ سواء كنتِ مصابة أو غير مصابة بالصداع النصفي يجب تنظيم الحمل المخطط له بأفضل شكل ممكن. ربما يفيدك أيضًا الاعتماد على شريك حياتك و/أو أي شخص قريب منك يمكنه تحديد دواعي قلقك أو مخاوفك. غالبًا ما تتلاشى دواعي القلق هذه أو حتى المخاوف. وقد تشكل المحادثات مع طبيب النساء المعالج وأخصائي الصداع النصفي شكلاً آخر من أشكال الدعم. المهم هنا هو الاتفاق على هذه المواعيد مع شريك حياتك.

كما يمكنكِ أيضًا معرفة بعض المعلومات عن التدابير العلاجية الألف، مثل المعالجة بدون أدوية وكذلك مزايا طرق المعالجة متعددة الوسائل من طبيبك المعالج أو أخصائي الصداع النصفي أيضًا. ومن خلال العلاج الفردي بالأدوية والدعم النفسي المقترن بالعلاج الطبيعي يمكن تقليل تناول الأدوية والتأثير على جودة الحياة بشكل إيجابي. وبشكل عام يتعين عليكِ الحرص الشديد على تقليل التوتر وإحداث حالة من التوازن المنتظم. ويساعد في ذلك أيضًا حضور الدورات التي يمكنك فيها تعلم أساليب الاسترخاء مثل علاج استرخاء العضلات التدريجي لجاكوبسون.

ستجدين نظرة عامة تفصيلية على إمكانيات العلاج متعدد الوسائل في كتيب "المزيد من الحياة والقليل من الألم". إمكانيات العلاج متعدد الوسائل في حالة الإصابة بالصداع النصفي". ستعرفين هنا التأثير الذي قد يكون لهذا العلاج على مرض الصداع النصفي وعلى جودة حياتك.



هل يمكن إصابة طفلي بالصداع النصفي بالوراثة؟

يظن العلماء أن هناك عوامل كثيرة تساهم في الإصابة بالصداع النصفي، سواء كانت عوامل وراثية أو خارجية. إلا أنه من اللافت للنظر أن الكثيرين من مرضى الصداع النصفي لديهم أفراد في العائلة من الدرجة الأولى - مثل الوالدان والإخوة والأخوات والأبناء - مصابون أيضًا بالصداع النصفي. وإذا كان الوالدان مصابين بصداع نصفي مصحوب أو غير مصحوب بأورة فإن الأبناء معرضون لخطر الإصابة بالصداع النصفي بمعدل ثلاثة أضعاف ونصف³.



للمرور بفترة حمل لطيفة يجب عليك الاهتمام في غذائك بالمواد الغذائية الغنية بالزنك والحديد. فقد تؤثر المواد الغذائية الغنية بالحديد مثل حبة الدخن وحبوب القمح الكامل والخضراوات الحمراء والخضراء بالإضافة إلى العصائر الغنية بفيتامين سي تأثيراً إيجابياً على الخصوبة لديك. حافظي على تناول الأسماك والبيض والقطيفة والبقوليات ومنتجات الشوفان بانتظام ملء مستودع الزنك ورفع فرص الحمل لديك.

وبالإضافة إلى القيام برياضة تحمل خفيفة فإن التغذية الصحية ومط الحياة الصحي ليس لهما تأثير إيجابي على الصداع النصفي فحسب، وإنما يساهمان أيضاً في ضبط وزن الجسم. فإن السمنة الشديدة جداً قد تؤثر سلباً على الخصوبة، وكذلك الشأن بالنسبة لقصور الغدة الدرقية.

زيارة طبيب الأسنان عند الرغبة في الإنجاب

بالإضافة إلى طبيب النساء يتعين عليك أيضاً استشارة طبيب الأسنان عند الرغبة في الإنجاب. فالنظافة الصحية للأسنان أمر مهم جداً بشكل عام، وخاصةً إذا كنتِ ترغبين في الحمل، وذلك بسبب: أن التهابات اللثة أو تجايف الأسنان قد يكون لها تأثير سلبي على الخصوبة. ولهذا السبب يُنصح بتنظيف الأسنان على يد متخصص قبل الحمل.



زيارات الطبيب ومط الحياة الصحي

بمجرد أن تقررين إنجاب طفل يتعين عليك زيارة طبيب النساء. إذا كنتِ تتناولين أدوية للصداع النصفي بانتظام قد ينصحك طبيب النساء بتدابير أخرى يجب اتخاذها. كما تتمثل أهمية هذه الزيارة أيضاً في ضمان أن حالة تطعيمك ضد الحصبة الألمانية والجدري تكون في أحدث وضع دائماً. إذا لم تكوني قد أُصبتِ بالحصبة الألمانية في طفولتك فيتعين عليك الحصول على التطعيم في أقرب وقت ممكن مع ضرورة الانتباه لتجنب الحمل لمدة شهر واحد على الأقل. ومن المعقول أيضاً الخضوع لفحص

للتأكد من عدم إصابتك بأمراض منقولة جنسياً. وسوف يفيدك كذلك تناول حمض الفوليك في وقت مبكر قبل الإنجاب لمنع تشوه الأنبوب العصبي لدى الجنين.

فضلاً عن ذلك يتعين عليك أيضاً الحرص على اتباع نمط حياة صحي بدون تدخين. من المهم أيضاً الحرص على التغذية المتوازنة والغنية بحمض الفوليك والمنتظمة لإمدادك بقدر كافٍ من الفيتامينات والمعادن. وهكذا يمكنك منع الإصابة بمحفز الصداع النصفي الشائع، ألا وهو الهبوط السريع للسكر في الدم.

نصيحة

تابعي دورتك الشهرية

إذا كنتِ ترغبين في الحمل فإنه يُنصح بمتابعة دورتك الشهرية لأن المرأة تكون مستعدة للحمل فقط أثناء الأيام المحيطة بالتبويض. ولذلك تستخدم الكثير من النساء "تطبيقات الخصوبة" أو حاسب الدورة الشهرية. فضلاً عن ذلك فإن قياس درجة الحرارة عن طريق المهبل عند الاستيقاظ من النوم ومتابعة مخاط عنق الرحم وكذلك متابعة عنق الرحم وفتحة عنق الرحم هي طرق بديلة للحصول على معلومات عن الطور الحالي للدورة الشهرية. ونظراً لأن كل دورة شهرية قد تتأثر أو تتأخر بسبب مؤثرات خارجية مثل التوتر أو ممارسة الكثير من الرياضة فقد تكون هذه الطرق بمثابة مؤشر غير أكيد لبيان الوقت المناسب للحمل.

أشياء يجب الانتباه لها أثناء الحمل



أدوية الصداع النصفي - تؤخذ فقط بعد التشاور مع الطبيب

في حالة حدوث نوبة صداع نصفي لا يُسمح بتناول أدوية محددة طوال فترة الحمل بالكامل. وينطبق ذلك على وجه الخصوص على أي مستحضرات يجب تناولها لفترة طويلة لمنع الإصابة بنوبات صداع نصفي محتملة.

ولمنع حدوث أي مخاطر يُنصح بأن تسأل طبيبك المعالج في بداية الحمل عن الأدوية التي يُسمح لك بتناولها أثناء الحمل بصفة دائمة للوقاية من نوبات الصداع النصفي أو لمعالجة نوبات الصداع النصفي الحادة في الحالات الطارئة. وبالنسبة لبعض أدوية الصداع النصفي الأخرى يتوقف الأمر أحياناً على مرحلة الحمل التي تمرين بها الآن. ولذلك فإنه من المهم جداً ألا تتخذي هذا القرار بشأن وقت تناول الأدوية وأنواع تلك الأدوية إلا بالتشاور مع الطبيب فقط. لأن الطبيب سيراعي جوانب أخرى مهمة أيضاً بالنسبة لصحتك للوصول إلى الحل المناسب لك ولطفلك. تحدثي مع طبيبك إذا كنت تتخذين تدابير علاجية بدون أدوية، وذلك لتكويني دائماً في مأمن. وقد قدمنا لك بالفعل في فصل "الإعداد للحمل - ما يجب عليك مراعاته" في الصفحتين 6-7 بعض الأمثلة على التدابير العلاجية اللطيفة.

ها قد تحققت رغبتك وأصبحتِ حاملاً! ما الذي يتعين عليك الانتباه إليه لكي تقضي أنتِ وطفلك وقتاً مريحاً دون توتر بالرغم من إصابتك بالصداع النصفي، هذا ما ستعرفيه هنا.

السجل اليومي للصداع النصفي هو أحد أشكال المساعدة

قد يرجع تحسن الأعراض بقدر ما إلى ارتفاع نسبة الهرمونات بشكل ثابت أثناء فترة الحمل (ستجدين المزيد من المعلومات في هذا الإطار في الجزء "لماذا يتغير الصداع النصفي أثناء الحمل؟" في الصفحة 5). وثمة سبب آخر لذلك، ألا وهو اتباع نمط الحياة الصحي الذي تتبعه الكثير من الحوامل من خلال التغذية المتوازنة وأخذ قسط وافر من الراحة.

وعلى الرغم من ذلك فإن الجسم يتعرض أثناء فترة الحمل إلى بعض التغيرات التي قد تتسبب في ظهور محفزات صداع نصفي جديدة. السجل اليومي للصداع النصفي - إذا لم تكويني تستخدمين واحداً بالفعل - سيساعدك في تحديد المحفزات الجديدة وتجنبها. كما أن هذا السجل اليومي سيمنحك الفرصة مرة أخرى لتأخذي المزيد من الوقت لنفسك لتلبية احتياجاتك.

تذكري دائماً:



الأسباب الأخرى للصداع

أثناء الحمل توجد أسباب أخرى محتملة للإصابة بصداع شديد والتي قد تظهر في شكل صداع نصفي. إذا ظهرت في النصف الثاني من فترة الحمل آلام صداع شديدة إما مصحوبة أو غير مصحوبة بقيء فقد يكون ذلك علامة على حدوث مضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم أو مقدمات تسمم الحمل. ولذلك يجب عليك أن تبقي على اتصال بطبيبك المعالج.

نوبات الصداع النصفي - الاستعداد هو كل شيء (تقريباً)

لقضاء فترة حمل بدون توتر الأمر يستحق أن تضعي مبركراً خطة تضم الأشياء التي يجب إنجازها قبل الولادة، وذلك بالاشتراك مع شريك حياتك. ومما قد يؤدي إلى الاسترخاء إعدادك لخطة طوارئ بسيطة لكل الأحوال المتوقعة، والتي تشمل جميع أرقام الهواتف المهمة، مثل هاتف الأجداد والأطباء والأشخاص الآخرين المقربين وغيرها من المعلومات المفيدة الأخرى.

فكلما كان التخطيط دقيقاً لن يتسبب التوتر في الإصابة بنوبة صداع نصفي. والأمر الذي قد يساعد على المزيد من التهدئة هو تجهيز حقيبة للمستشفى وتحضير كل شيء يحتاجه الطفل في الأسابيع الأولى من الحياة. ومن المفيد أيضاً إخبار القابلة والمستشفى المختارة أيضاً بأنك مصابة بصداع نصفي.

الأرقام المهمة

رقم الطوارئ: 110/112

رقم الطوارئ لحالات التسمم: 030 192 40

طبيب الأطفال

الاسم:

رقم الهاتف:

خدمة الطوارئ لأطباء التأمين الصحي:

030 89 00 43 33

خدمة المناوبة لأطباء التأمين الصحي:

030 116 117

رقم طوارئ الصيدليات: 0800 833 22 00

خدمة أطباء الأطفال في برلين: 0700 - 1972 0000

الرعاية النفسية الهاتفية: 0800 111 0 111



معلومات مهمة

هل توجد حساسية معروفة؟

هل توجد أمراض معروفة؟

جهات اتصال (الوالدان/شريك الحياة/الأسرة)

الاسم:

رقم الهاتف:

الاسم:

رقم الهاتف:

تأميني الصحي

الاسم:

رقم العضوية:

رقم الهاتف:



حان الوقت - قدوم طفل الأحلام إلى الحياة

إذا كنت تشعرين أنتِ أيضًا بهذا القلق فيرجى التوجه بكل طمأنينة إلى قابلتك أو طبيب النساء المعالج. فيمكنهم أن ينصحوك بما إذا كان من المناسب لك الخضوع للتخدير فوق الجافية (تخدير الأم بالجزء السفلي من الظهر فوق القناة الشوكية). وبذلك يمكن تقليل الخوف من تسبب الآلام الناتجة عن الأوجاع في حدوث الصداع النصفي. قد يكون أيضًا من المفيد الحديث مع طبيب نفساني متخصص. يمكنك أيضًا التحدث مع المشاركات في دورة التحضير للولادة، ربما بينهن نساء لديهن تجارب مع الصداع النصفي والحمل أو الولادة.

لكي تمر تلك المرحلة بهدوء فإنه يُنصح بأن تنتهي من كل الأعمال التي يمكنك تجهيزها قبل الولادة بفترة طويلة. وذلك نظرًا لأن الاهتمام بأخذ فترات راحة واسترخاء كثيرة أمر مهم جدًا في الأسابيع الأخيرة قبل دخول المستشفى، وخاصةً أن الكثير من الأشياء تصبح أكثر صعوبة في نهاية فترة الحمل. وبصفة أساسية يمكنك المساهمة إلى حد كبير في شعورك بالراحة والتمتع بالعافية والوقاية من نوبات الصداع النصفي بشكل جيد بقدر الإمكان.

لا داعٍ للخوف من نوبات الصداع النصفي

الكثير من النساء يساورهن القلق بشأن عدة أمور، مثلًا كيف ستمر الولادة، هل كل شيء على ما يرام، هل سيمكن تحمل الآلام، بل أن بعضهن ينتابهن الخوف من تلك الأمور. وهذا أمر طبيعي جدًا. إلا أن النساء الحوامل المريضات بالصداع النصفي ينتابهن خوف آخر، ألا وهو: الإصابة بنوبة صداع نصفي أثناء الولادة. لا تتوفر أي معلومات في هذا الصدد بشأن ما إذا كانت تلك النوبات قد تؤثر على الطفل تأثيرًا سلبيًا. إلا أن الإصابة بالصداع النصفي أثناء الولادة هو تصور مخيف بالنسبة للمرأة الحامل.



هناك مدونة داخل تطبيق M-sense (www.m-sense.de/blog) لمريضات الصداع النصفي، وتحتوي على معلومات حول نتائج بحثية جديدة وكيفية التعامل مع الصداع النصفي. كما أن الكثير من المدونات تعلمن بالفعل التعايش مع الصداع النصفي ويشاركن خبراتهن. حيث تصف مريضة الصداع النصفي العديد من الأشياء، من بينها كيف مرت الولادة بعد نوبة صداع نصفي مباشرة. جمعية الصداع والصداع النصفي (headbook.me) وهو منتدى لمستشفى معالجة الآلام في كيل يقدم أيضًا العديد من الإمكانيات للمشاركة.

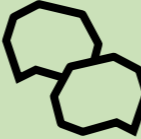
قدوم الرضيع إلى الحياة وانطلاق الحياة اليومية الجديدة



خذي وقتك: حتى وإن لم يكن الأمر سهلاً من الضروري مراقبة نفسك بدقة وتسجيل المحفزات الجديدة في السجل اليومي للصداع النصفي الخاص بك. فقد يعطي ذلك شعوراً بالطمأنينة.



التحدث مفيد: شاركي همومك واحتياجاتك مع شريك حياتك أو مع شخص مقرب لك.



توفير حليب مضخوخ أو حليب جاهز: يُبصَح بتوفير غذاء جاهز دائماً لطفلك. وبهذا يمكن لشريك حياتك إطعام الطفل بقنينة الرضاعة عند إصابتك بنوبة صداع نصفي. إذا كان لديك أي أسئلة يمكن لطبيب النساء أو القابلة أن يقدم لك المساعدة فضلاً عن الاستشارات المفيدة.



وضع خطة طوارئ للتنفيذ عند الإصابة بنوبة صداع نصفي: أفضل شيء هو أن تفكري ملياً (مع شريك حياتك) في مواقف مختلفة بالحياة اليومية وكيفية التصرف فيها عند إصابتك بنوبة. ومن خلال وضع خطة جيدة للطوارئ تقضين بالتالي على محفز الصداع النصفي. هذه الخطة يجب أن تشمل الجوانب التالية:



توزيع المهام والأولويات: ما الذي يجب إنجازه الآن، وما الذي يمكن أن ينتظر؟ من يقوم بالمهمة؟



من يمكنه التدخل للمساعدة لفترة قصيرة، للقيام مهمة الرعاية على سبيل المثال؟ يجب عليك التفكير في الأمور المستقبلية أيضاً عندما يكبر طفلك ويتم إحضاره للحضانة أو جلبه منها. تحدثي مع عائلتك ومعارفك في تلك الأمور.



قائمة بأرقام هواتف الأشخاص الذين يمكنهم التدخل للمساعدة - مثل الأجداد أو الإخوة والأخوات أو الأصدقاء أو الجيران - يجب حفظها في الهاتف الجوال أو وضعها بجوار الهاتف



هل هناك محفزات جديدة للأم؟ فلنطبق إستراتيجيات جديدة!

ربما ستتعرفين مجدداً في هذه الفترة على محفزات جديدة للصداع النصفي. لمواجهة هذا المحفز بشكل أكثر هدوءاً ولوضع إستراتيجيات مستقبلية لتفادي هذا المحفز حاولي أن تأخذي النصائح التالية بعين الاعتبار:

فترة الرضاعة تمثل بالنسبة لجميع الآباء تحدياً كبيراً يجب أن يتعلم الزوجان كيفية التعامل معه. سواء كنت مصابة بصداع نصفي أو غير مصابة به فإن هذا الإنسان الصغير الجديد في حياتك سيحدث بعض التغييرات مع قدومه. وكحال غالبية الآباء الجدد - ربما تأخذين قسطاً أقل من النوم وتظلين على مدار الساعة تقريباً ساعة لتلبية احتياجات طفلك. لكن ستفعلين كل هذا بابتسامة على وجهك لأنك تعرفين تماماً لمن تفعلين كل ذلك.



إذا كنتِ تعانين من نوبات صداع نصفي شديدة فإنه يُنصح بالاتصال بطبيبك. وينطبق الشيء نفسه على حالتك أثناء الحمل، حيث يجب استخدام بدائل لا تعتمد على الأدوية بصفة أساسية لتجنب نوبات الصداع النصفي. وبرغم ذلك لا يجب عليكِ المعاناة إذا كانت الآلام لا يمكن تحملها. فيمكن تناول حمض الأسيتيل ساليسيليك بكمية تصل إلى 1.5 غرام في اليوم كمسكن للألم بين الحين والآخر. وبرغم ذلك فتظل مستحضرات الباراسيتامول وإيبوبروفين هي الخيار المناسب لمعالجة الصداع النصفي أثناء فترة الرضاعة. من الأفضل أن تتناقشي مع طبيبك المعالج أو الصيدلي حول الدواء المناسب لك.

الحفاظ على التوازن بين الجسم والروح

نظرًا لأنه أثناء فترة الرضاعة يحدث تغير مرةً أخرى في التوازن الهرموني فقد تعود الآن نوبات الصداع النصفي بصورة قوية. من المحتمل أن هرمون البرولاكتين هو أحد محفزات الصداع النصفي، وهو يُنتج في الجسم في نهاية فترة الحمل وتتمثل أهميته في تكوين الحليب في الثديين.

وتمه سبب آخر لنوبات الصداع النصفي المتكررة أثناء فترة الرضاعة - والتي يمكنك القضاء عليها بنفسك - وهي الهبوط السريع في نسبة السكر في الدم بعد الرضاعة. ولهذا السبب فإنه يُنصح بالاهتمام الشديد بالغذاء المتوازن بتناول الوجبات على فترات منتظمة وكذلك اتباع نمط حياة صحية أثناء فترة الحمل. وقد يفيدك أيضًا التنزه مع طفلك في الهواء النقي بين الحين والآخر والقيام بتمارين استرخاء وأخذ فترات راحة كافية للتعامل مع محفزات التوتر والجوع كما ينبغي. ستجدين المزيد من النصائح المفيدة الأخرى حول تجنب الإصابة بنوبة الصداع النصفي في كتيبنا "محفزات صداعي النصفي؟ أنا أعرفها! معلومات ومساعدات حول تجنب مسببات الصداع النصفي".

بتوحيد الجهود يمكننا تدبير الأمور بنجاح!



وأخيراً: التحدث يفيد دائماً (تقريباً). ابقِ على تواصل مفتوح مع شريك حياتك وحاولي أن تعرفي من طبيبك على معلومات عن إمكانيات العلاج الجديدة بصفة منتظمة. للسيطرة على الصداع النصفي لديك يمكن أيضاً استخدام طريقة معالجة متعددة الوسائل. ستعرفين التدابير المهمة في هذا الصدد من كتيبنا "المزيد من الحياة - القليل من الألم". إمكانيات العلاج متعدد الوسائل في حالة الإصابة بالصداع النصفي".

النصفي وتدوني كل الظروف العامة مثل حالة الطقس أو مستوى التوتر. ستجدين المزيد من النصائح حول ذلك الأمر في كتيبنا "محفزات صداعي النصفي؟ أنا أعرفها! معلومات ومساعدات حول تجنب مسببات الصداع النصفي".

الأطفال هم شيء رائع ويجلب المزيد من السعادة للحياة. وفي الوقت نفسه يحتاجون أيضاً إلى الكثير من الاهتمام، وهو أمر مهم جداً لنمو صحي لهم. وبرغم ذلك لكي توفي لنفسك المزيد من الوقت ننصح بالحصول على مساعدة منتظمة تقدمها لك الأسرة والأصدقاء. إذا خططت لوجود الجدات والأجداد أو الأشخاص المقربين فستوفر لك المزيد من الوقت والمساحة لتقليل مسببات الصداع النصفي. إذا شعرت بعبء رعاية طفلك فلا تخجلي من التحدث في هذا الأمر بشكل صريح واستشارة طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي للأطفال.

خططي حياتك اليومية الجديدة بحيث إنها تتأثر تأثيراً إيجابياً بنمط حياتك الصحي. اقتطعي وقتاً لنفسك واستفيدي به في القيام بتمارين للاسترخاء أو التغذية الجيدة أو الانشغال بأشياء ممتعة. وبالتالي يمكنك تجنب التوتر المسبب للصداع النصفي. وبهذا توفرين لنفسك الفرصة للاستمتاع بوقتك مع طفلك وشريك حياتك بشكل أفضل وكذلك لتعزيز صحتك النفسية. يمكنك معرفة طريقة التعامل مع الإجهاد النفسي عند الإصابة بالصداع النصفي وكيفية التنفيس عن الروح من كتيبنا "لحياة أكثر بساطة". الإجهاد النفسي المصاحب للصداع النصفي وكيفية التغلب عليه".

رهما تتسائلين كيف ستتم رعاية طفلك وأنت مصابة بالصداع النصفي. ستجدين هنا نصائح حول كيفية تحقيق ذلك:

تنظيم الحياة اليومية تنظيمًا جيدًا هو أمر حتمي لجميع الآباء الجدد. في حالة إصابتك بالصداع النصفي سيوفر لك أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران المقربين المزيد من الطمأنينة. فإذا تعطلت حياتك بسبب إصابتك بنوبة صداع نصفي سيكون هناك شخص ما يساندك ويقوي ظهرك. ولتخفيف وطأة القلق في حالة الإصابة بنوبة يمكنك وضع خطة طوارئ، كما هو موضح في الباب السابق "قدوم الرضيع إلى الحياة - وانطلاق الحياة اليومية الجديدة" في الصفحتين 16 و17.

اعرفي محفزات صداعك النصفي! قد يمثل السجل اليومي للصداع النصفي دعمًا قويًا لك في تخطيط يومك وفي تجنب الإصابة بمحفزات الصداع النصفي. وذلك نظرًا لأنه بعد الولادة وتغير الهرمونات من جديد ربما تتعرفين على محفزات صداع نصفي جديدة أخرى. الأمر المهم أن تتابعي السجل اليومي للصداع النصفي بانتظام وتسجلي فيه جميع محفزات الصداع



ألا ترغيبين في الإنجاب (مرة أخرى)؟ منع الحمل عند الإصابة بالصداع النصفي

إذا لم يكن لديك رغبة في الإنجاب أو لم تعد لديك رغبة في الإنجاب مرة أخرى فرمما يكون من المفيد استخدام وسيلة منع الحمل مناسبة لك كمريضة صداع نصفي. فبينما يمكنك منع الحمل غالباً بدون آثار جانبية باستخدام الواقيات الذكرية إلا أن الأمر ليس كذلك غالباً مع المستحضرات التركيبية الهرمونية. ولذلك تنصح منظمة الصحة العالمية (WHO) وخاصة النساء المصابات بالصداع النصفي غير المصحوب بأورة باستخدام مستحضرات بروجسترونية خالصة لمنع الحمل.

كما أن وسائل الحمل المركبة قد تساعد على حدوث الصداع النصفي بشكل عام. والسبب في ذلك يرجع إلى تركيب هذه المستحضرات: فكل مركب يحتوي على مكون أستروجين ومكون بروجسترون يحمي من الحمل غير المخطط له. وهنا تؤثر

الأستروجينات على نسبة الهرمون وإمكانية القضاء على الصداع النصفي أثناء النزيف ("التوقف المؤقت عن استخدام حبوب منع الحمل") وثمة عيب آخر أنها قد تؤثر سلباً على تجلط الدم ومن ثم تؤدي إلى حالات سكتة. وبالتالي فيزداد خطر الإصابة بسكتة لدى النساء المصابات بالصداع النصفي المصحوب بأورة إلى الضعفين وحتى أربعة أضعاف. غالباً ما تعاني هؤلاء المريضات من سوء حالة نوبات الصداع النصفي إذا كنَّ يستخدمن مستحضرات مركبة لمنع الحمل. ولذلك فهناك عدة شركات متخصصة مختلفة تنصح باستخدام المستحضرات التركيبية الهرمونية في حالة الإصابة بالصداع النصفي المصحوب بأورة.

إذا كنت تأخذين أدوية لعلاج الصداع النصفي بصفة دائمة فمن المهم أن تعرفي التأثيرات العكسية المحتملة لوسيلة منع الحمل المختارة وأن تتأكدي من أنها آمنة. يمكن لطبيبك المعالج أن يخبرك بأفضل وسيلة منع حمل ويجيب على أسئلتك. من فضلك لا تترددي أبداً في طلب هذه المساعدة.



أضف إلى معلوماتك

المصادر

خدمة الكتيبات بشركة نوفارتس
معلومات شاملة جيدة؛ في كتيباتنا عن الصداع النصفي ستجدون المزيد من المعلومات المفيدة الموجزة والمكثفة حول الموضوعات التالية:

- خيارات العلاج متعدد الوسائل
- الجوانب الاجتماعية والمتعلقة بقانون العمل
- الإجهاد النفسي عند الإصابة بصداع نصفي شديد
- المحفزات والحفاظ على جودة الحياة
- التدريب والدراسة
- ادخل في حوار مع الطبيب وأنت مستعد

ستجدون هذه الكتيبات والمزيد من المعلومات الأخرى على موقعنا الإلكتروني بمرض الصداع النصفي:
www.leben-und-migraene.de

ملاحظات قانونية

تم بحث محتويات هذا الكتيب بعناية فائقة. وبرغم ذلك لا تتحمل جهة إصدار الكتيب أي مسؤولية عن دقة واكتمال وحدانية المعلومات المقدمة. المعلومات عامة تمامًا ولا تشكل استشارة طبية في الحالات الفردية. إذا ساورك أي شك يرجى الاتصال بطبيبك المعالج.

لأسباب تتعلق بسهولة القراءة تم التخلي عن استخدام صيغة الجنسين في هذا الكتيب. فمن البديهي أن الخطاب موجه للذكور والإناث على حدٍ سواء.

ستجد المزيد من المعلومات حول موضوع الصداع النصفي والتي من الممكن أن تساعدك في حياتك اليومية وكذلك في مجالات موضوعات خاصة أخرى في الموقع الإلكتروني www.leben-und-migraene.de



1 (الجمعية الألمانية للصداع والصداع النصفي) Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft
الصداع النصفي (إصدار: يوليو/تموز 2005).
www.dmgk.de/files/dmgk.de/patienten/Download/migraeneinfo.pdf
(تاريخ الوصول: 11 أكتوبر/تشرين الأول 2019).

2 (مركز الصداع ميونخ في بافاريا العليا) Oberbayrisches Kopfschmerzzentrum München
معالجة الصداع النصفي أثناء الحمل والرضاعة (إصدار: سبتمبر/أيلول 2019).
www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Neurologie/download/de/Klinik/Neurologische_Poliklinik/Kopfschmerz_-_Ambulanz/Migraenetherapie-in-der-Schwangerschaft-V3.pdf
(تاريخ الوصول: 11 أكتوبر/تشرين الأول 2019).

3 (الجمعية الألمانية للصداع والصداع النصفي) Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft
عندما يصاب الأطفال بالصداع (إصدار: يوليو/تموز 2005).
www.dmgk.de/files/dmgk.de/patienten/Download/kinder.pdf
(11 أكتوبر/تشرين الأول 2019).
Abrufdatum: 11

Neurologen und Psychiater im Netz (أطباء أعصاب ومعالجون نفسيون على شبكة الإنترنت)
الصداع النصفي: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org
neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

مجموعات المساعدة الذاتية والجمعيات المتخصصة

(الجمعية الألمانية للصداع النصفي والصداع "جمعية مسجلة")

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.
www.dmgk.de

(الرابطة الألمانية للصداع النصفي جمعية مسجلة) MigräneLiga e.V. Deutschland: www.migraeneliga.de

(الرابطة الألمانية للألم "جمعية مسجلة") Deutsche Schmerzliga e.V.: schmerzliga.de

(الجمعية الألمانية للألم "جمعية مسجلة") Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: www.dgss.org

(جمعية بدون ألم المسجلة) SchmerzLOS e.V.: www.schmerzlos-ev.de