

Kinderwunsch & Schwangerschaft
Çocuk sahibi olma isteği ve Gebelik

Çocuk sahibi olma isteđinden ebeveynlik mutluluđuna!

Migrende çocuk sahibi olma isteği ve gebelik

 **Yaşam ve
Migren**

Daha iyi yaşam. Her gün.
Novartis'ten bir hasta hizmeti.

türkçe | türkisch

İçindekiler

MİGRENLE ÇOCUK SAHİBİ OLMAK	3
AİLE KURMAK VE MİGREN? EVET, BU MÜMKÜN!	4
Gebelik sürecinde bir iyileşme mümkün müdür?	4
Migrenin seyri gebelik sürecinde neden değişir?	5
GEBELİĞE HAZIRLIK – DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER	6
Konuşmak iyi gelir – Fikir alışverişinde bulunun	6
Migren terapisi ve çocuk sahibi olma isteği nasıl bağdaştırılabilir?	6
Doktor ziyaretleri ve sağlıklı yaşam tarzı	9
GEBELİK SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR	10
Bir migren günlüğü destekleyici olabilir	10
Migren ilaçları – Sadece doktora danıştıktan sonra	10
Migren atağı – Hazırlık (neredeyse) her şeydir	12
ZAMAN GELDİ – ÖZLEMLE BEKLEDİĞİNİZ ÇOCUĞUNUZ DÜNYAYA GELİYOR	14
Migren atağından korkmayın	15
BEBEK DÜNYAYA GELDİ – GÜNLÜK YAŞAM BAŞLIYOR	16
Yeni tetikleyiciler? Yeni stratejiler!	16
Bedeninizi ve ruhunuzu dengede tutun	19
GÜÇLERİMİZİ BİRLEŞTİREREK BUNU BAŞARABİLİRİZ!	20
(ARTIK) ÇOCUK SAHİBİ OLMAK İSTEMİYOR MUSUNUZ? MİGRENDE KORUNMA YÖNTEMLERİ	23
BİLGİ EDİNİN	24

Migrenle çocuk sahibi olmak

Migren yaşamın her alanını etkileyebilen nörolojik bir hastalıktır. Akut bir migren atağı, hastaların günlük yaşamını alt üst edebilir ve sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik olarak da zorlayıcı olabilir. İşte tam da bu nedenle, konu gebelik ve aile planlaması olduğunda endişe duyanlar sadece migreni olan kadınlar değildir. Bu konuda yalnız değilsiniz. İstatistiksel olarak bakıldığında, Almanca konuşulan ülkelerde kadınların yüzde 12 ila 14'ü migrenden muzdaripken, erkeklerin yalnızca yüzde 6 ila 8'i migren hastasıdır.¹

Gebelikten önce bile düşünülmesi gereken birçok konu ve aydınlatılması gereken sorular vardır. Migren hastalarının karşısına, bu heyecanlı dönemde her anne adayının veya gebenin yüzleşmesi gereken zorluklara ek olarak migrenle ilgili başka zorluklar da çıkmaktadır. Bu anlamda örneğin çocuğunuzun doğumundan önce, doğum sırasında ve doğumdan sonra migren tedavisinin mümkün olup olmadığını ve uygulanıp uygulanamayacağını bilmeniz önemlidir.

Gebelik migrenin seyrini etkileyebilir, kadınların birçoğunda bu etki olumlu yöndedir. Bazılarında zaman zaman daha da kötüleşmektedir. Bununla birlikte sizde böyle bir durum söz konusu olsa bile gebelik sürecinde acı çekmek zorunda değilsiniz. Bu broşürün temel amacı, sizi anneliğe ilk adımı atmaya teşvik etmek ve gebeliğiniz sırasında migrenle nasıl mücadele edebileceğinize dair genel bir bakış sağlamaktır. Hangi ilaçların hangi zamana kadar alınabileceğini, hangi önlemlerin faydalı olduğunu ve gebelik ve doğum izninin nasıl planlanabileceğini buradan öğrenebilirsiniz. Bu, tüm ebeveyn adayları için güzel ama aynı zamanda stresli bir dönemdir. Ancak stres bilinen bir migren tetikleyicisi olduğu için iyi bir planlama ile kontrol altına alınabilir. Migren uzmanınız ve jinekoloğunuzla yapacağınız güvene dayalı bir görüşme size bu konuda yardımcı olabilir.



Aile kurmak ve migren? Evet, bu mümkün!



Migren atakları daima uygunsuz zamanlarda ortaya çıkar ve planlanamazlar. Bu durum aile planlamasıyla ilgili korkuları ve endişeleri körükleyebilir. Aynı şekilde karşılanmamış bir çocuk sahibi olma isteği de "işleyen biyolojik saat" tarafından daha da artırılan bir baskı oluşturabilir. Buna karşın siz ve/veya eşiniz migrenden muzdarip olsanız bile çocuk sahibi olma isteğinizi gerçekleştirmenize hiçbir engel yoktur. İyi bir zaman yönetimi ile gebelik sürecinde ve doğumdan sonra yaşanan baskı ve buna bağlı problemler önlenebilir veya azaltılabilir. Gebeliğe uyarlanmış sağlıklı bir yaşam tarzı ve kendi ihtiyaçlarınız konusunda daha fazla farkındalık ile gebeliğe iyi bir şekilde hazırlanabilirsiniz. Ayrıca doktorunuz sizi çeşitli ilaçsız tedavi seçenekleri konusunda bilgilendirebilir.

GEBELİK SÜRECİNDE BİR İYİLEŞME MÜMKÜN MÜDÜR?

Çocuk sahibi olma isteği başlı başına içinde bazı belirsizlikler barındıran bir durumdur; şiddetli bir migren bu belirsizliği daha da artırabilir, bu nedenle önceden bilgi edinmeniz ve hazırlık yapmanız önerilir. İyi haber: Migren hastalarının yüzde 50 ila 80'inde gebelik sürecinde migren semptomlarında bir hafifleme görülür, hatta kadınların yaklaşık yüzde 20'sinde şikayetler tamamen kaybolur. Bu, özellikle migrenin daha önce büyük ölçüde aybaşı ile bağlantılı olarak ortaya çıktığı ve aurasız olarak görüldüğü durumlarda geçerlidir.²

MİGRENİN SEYRİ GEBELİK SÜRECİNDE NEDEN DEĞİŞİR?

Migrenin seyrinin gebelik sürecinde neden değiştiği henüz araştırılmamıştır. Bununla birlikte uzmanlar, bu neredeyse hiç ağrısız dönemin insan koryonik gonadotropin (HCG) gibi kadın hormonlarının değişmeyen yüksek konsantrasyonlarına dayandığını tahmin etmektedir. Ancak lohusaların yaklaşık yarısı doğum yaptıktan sonra yine migren ataklarından şikayet etmektedir. Bunun da yine hormon dengesindeki bir değişikliğe bağlı olduğu düşünülebilir. Bu anlamda örneğin gebelik hormonu HCG, doğumdan sadece 36 saat sonra artık kanda tespit

edilemez. Buna karşılık emzirme hormonu prolaktin konsantrasyonu artar ve annenin sütünün gelmesini sağlar. Bu dalgalanma tekrar migren ataklarına neden olabilir. Ancak migren şikayetleri olmasa da yaşam durumundaki değişiklik ve gebelik sırasındaki fiziksel değişiklikler zorlayıcı olabilir. Bunların üstesinden gelebilmek için yeni duruma iyi hazırlanmak ve partnerinizin ve doktorunuzun desteği vazgeçilmezdir.

Gebeliğe hazırlık – Dikkat etmeniz gerekenler

Kararınızı verdiniz ve gebe kalmak istiyorsunuz. Artık sizi heyecan verici bir süreç bekliyor. Genel bakışı korumanız için birkaç hususu düşünmeniz iyi olacaktır.

KONUŞMAK İYİ GELİR - FİKİR ALIŞVERİŞİNDE BULUNUN

Yeni günlük yaşam nasıl olacak? Yeterli aşı korumasına sahip miyim? Çocuk mobilyaları kullanılmış mı yeni mi alınmalı? Doğum nasıl geçecek? Aile ve arkadaşlar destek olacak mı? Bunlar, çocuk sahibi olmak isteyen kadınların ve çiftlerin kendilerine sordukları birçok sorudan sadece birkaçıdır.

Ancak migreniniz varsa bunlara önemli bir soru daha eklenir: Gebeliği ve migrenimi nasıl bir çatı altında birleştiririm? Çocuk, iş ve migrenli bir hayat; bunu başarabilir miyim? Migreniniz olsun veya olmasın, planlı bir gebelik mümkün olduğunca iyi orga-

nize edilmelidir. Belki de hayat arkadaşınıza ve/veya kendinize yakın hissettiğiniz birine içinizi açmanız ve güvensizliklerinizi veya korkularınızı anlatmanız faydalı olabilir. Çoğu zaman endişeler ve hatta korkular bu şekilde ortadan kalkar. Tedavinizi yürüten jinekologla ve migren uzmanıyla yapılacak görüşmeler daha fazla destek sağlayabilir; bu randevulara partnerinizle birlikte katılmanız iyi olacaktır.

MİGREN TERAPİSİ VE ÇOCUK SAHİBİ OLMA İSTEĞİ NASIL BAĞDAŞTIRILABİLİR?

Bir migren atağı meydana geldiğinde genellikle tek bir çözüm vardır: Sessiz, karanlık bir oda ve bir migren ilacı. Gebelik sürecinde esas itibarı ile hiç ilaç kullanılmaması hedeflenirken, gebelik planladığımız dönem için de dikkat edilmesi gereken bazı özel hususlar vardır.

Bu anlamda planlama aşamasında migren ilacı alınmasının tolere edilebilir en düşük düzeye indirilmesi tavsiye edilir. Tedavi görüyorsanız, doktorunuzla görüşülerek gebe kalmayı planladığımız tarihten en az üç ay önce migren terapisi kesilmelidir. Burada uyulması gereken süre kullanılan preparata göre oldukça farklı olabilir. Gebelik sürecinde hangi etkin maddelerin alınmaması ve dolayısıyla güncel bir çocuk sahibi olma isteğinde kesilmesi gerektiğini öğrenmek için lütfen tedavinizi yürüten doktorunuza veya eczacınıza danışınız. Bu, istemeden gebe kalmanız durumunda da geçerlidir. Bu durumda da tedavinizi yürüten doktorunuzla derhal görüşmeniz gereklidir.

Multimodal terapi olanaklarına ilişkin ayrıntılı bir genel bakışı "Daha kaliteli bir yaşam - daha az ağrı. Migren için multimodal tedavi seçenekleri" broşüründe bulabilirsiniz. Böyle bir terapinin migren hastalığı ve yaşam kaliteniz üzerinde ne gibi etkileri olabileceğini buradan öğrenebilirsiniz.



MİGREN KALITSAL OLARAK ÇOCUĞUMA AKTARILIR MI?

Bilim insanları, hem genetik hem de dış faktörler olmak üzere çeşitli faktörlerin migren gelişimine katkıda bulunduğunu tahmin etmektedir. Bununla birlikte, migren hastalarının birçoğunun ebeveynleri, kardeşleri ve çocukları gibi birinci dereceden bir aile üyesinin de migren hastası olması dikkat çekicidir. Ebeveynlerin sahip olduğu migren tipinin auralı veya aurasız olmasına bağlı olarak, çocukların migren geliştirme riski üç buçuk kat daha fazladır.³



ÇOCUK SAHİBİ OLMA İSTEĞİNDE DİŞ DOKTORU ZİYARETİ

Çocuk sahibi olmak istiyorsanız jinekologdan sonra diş doktorunu da ziyaret etmelisiniz. İyi bir diş hijyeni genel olarak önemlidir ancak gebe kalmak istediğinizde özellikle önem taşır, zira: Diş eti veya diş yatağı iltihabı (paradontoz) doğurganlığı olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle gebelik öncesi profesyonel diş temizliği de önerilmektedir.



Tedavinizi yürüten doktorunuzdan veya migren uzmanınızdan ilaçsız tedavi gibi daha hafif terapi uygulamaları ve multimodal tedavi yaklaşımının avantajları hakkında da bilgi alabilirsiniz. Bireysel ilaç tedavisi, fizyoterapi ile kombine olarak psikolojik destek sayesinde ilaç kullanımını azaltılabilir ve yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenebilir. Genel olarak, stres düzeyini düşük tutmaya

çok önem vermeli ve düzenli olarak dengeleyici faaliyetler yapmalısınız. Bu anlamda Jacobson progresif kas gevşetme terapisi gibi gevşeme tekniklerinin öğrenilebileceği kurslara katılmak da faydalı olur.

DOKTOR ZİYARETLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

Çocuk sahibi olmaya karar verdiğinizde jinekoloğa gitmeniz gerekir. Migren için düzenli olarak ilaç alıyorsanız, jinekoloğunuz size nasıl ilerlemeniz gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunabilir. Bu ziyaret aynı zamanda kızamıkçık ve suçiçeği aşı durumunuzun güncel olup olmadığının tespit edilmesi için de önemlidir. Eğer çocukluğunuzda kızamıkçık geçirmediyseniz mümkün olan en kısa sürede aşılmalı ve en az bir ay gebe kalmamaya özen göstermelisiniz. Ayrıca cinsel yolla bulaşan hastalıklar bakımından test yaptırmanız da yararlı olacaktır. Bunun yanı sıra gebe kalmadan önce folik asit alınması, anne karnındaki bebekte nöral tüp defektlerinin önlenmesine yardımcı olur.

Bununla birlikte sigarasız sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye devam etmelisiniz. Dengeli, folik asit açısından zengin ve düzenli bir beslenme yeterli vitamin ve mineral almanızı sağlayacaktır. Bu şekilde, yaygın bir migren tetikleyicisi olan kan şekeriindeki hızlı düşüşü de önleyebilirsiniz.

Gebe kalmayı kolaylaştırmak için beslenmede çinko ve demir içeriği yüksek gıdalara yer verilmesine dikkat edilmelidir. Bu anlamda darı, tam tahıllar, kırmızı ve yeşil sebzeler gibi demir açısından zengin besinler, C vitamini açısından zengin meyve suları ile birlikte doğurganlığı olumlu yönde etkileyebilir. Çinko depolarınızı doldurmak ve doğurganlığınızı artırmak için düzenli olarak balık, yumurta, amarant, baklagiller ve yulaf ürünleri tüketin.

Orta düzeyde dayanıklılık sporu ile kombine olarak sağlıklı bir beslenme ve yaşam tarzı sadece migren üzerinde olumlu bir etkiye sahip değildir, aynı zamanda vücut ağırlığının düzenlenmesine de yardımcı olur. Aşırı kilo da tıpkı hipotiroidi gibi doğurganlığı olumsuz etkileyebilir.

İPUCU!

ÂDET DÖNGÜNÜZÜ ÖĞRENİN

Sadece yumurtlamanın olduğu günlere yakın günlerde dölleme gerçekleştiği için gebe kalmak istiyorsanız âdet döngünüzü bilmeniz faydalı olacaktır. Birçok kadın bu amaçla "doğurganlık uygulamalarını" veya âdet döngüsü hesaplayıcılarını kullanmaktadır. Ayrıca vajinal uyanma sıcaklığının ölçülmesi, servikal mukusun yanı sıra rahim ağzı (serviks) ve rahmin gözlemlenmesi de âdet döngüsünün güncel aşaması hakkında bilgi veren alternatif yöntemlerdir. Bununla birlikte her döngü stres veya çok fazla spor gibi dış faktörlerden etkilenip gecikebildiği için bu yöntemler, dölleme için doğru zamanın ne zaman olacağına dair sadece kesin olmayan bir gösterge teşkil edebilir.

Gebelik sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar

Dileğiniz gerçekleşti ve gebe kaldınız! Kendiniz ve çocuğunuz için migrene rağmen rahat ve kaygısız bir süreci mümkün kılmak için nelere dikkat etmeniz gerektiğini buradan öğrenebilirsiniz.

BİR MİGREN GÜNLÜĞÜ DESTEKLEYİCİ OLABİLİR

Semptomlardaki iyileşme bir dereceye kadar gebelik sürecinde değişmeyen yüksek hormon düzeyine bağlanabilir (bununla ilgili daha fazla bilgi için 5. sayfadaki "Migrenin seyri gebelik sürecinde neden değişir?" bölümüne bakabilirsiniz). Bunun diğer bir nedeni de, birçok anne adayının dengeli beslenerek ve bol bol dinlenerek sürdüğü daha sağlıklı yaşam tarzı olabilir.

Bununla birlikte, vücut gebelik sırasında içinde yeni migren tetikleyiciler barındırabilen bazı değişikliklerden geçer. Eğer halihazırda kullanmıyorsanız bir migren günlüğü tutmak yeni tetikleyicileri belirlemenize ve bunlardan

kaçınmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca bu size kendinize ve ihtiyaçlarınıza daha fazla zaman ayırma şansı da verir.

MİGREN İLAÇLARI – SADECE DOKTORA DANIŞTIKTAN SONRA

Bir migren atağının meydana gelmesi durumunda tüm gebelik boyunca alınması yasak olan bazı ilaçlar vardır. Bu, özellikle olası bir migren atağını önlemek için uzun süreli alınması gereken preparatlar için geçerlidir.

Herhangi bir risk almamak için, gebeliğin başlangıcında tedavinizi yürüten doktorunuzla gebelik sürecinde profilaktik olarak sürekli ya da migren atağının akut tedavisi için acil bir durumda hangi ilaçları alabileceğinizi netleştirmeniz önerilir. Diğer migren ilaçlarının kullanımı kısmen gebeliğin hangi aşamasında olduğunuza da bağlıdır. Bu nedenle ne zaman hangi ilaçların alınabileceğine ilişkin bu kararın sadece doktorla birlikte verilmesi önemlidir. Çünkü dok-

tor bu kararı verirken size ve çocuğunuza uygun bir çözüm bulmak için sağlığınıza ilişkin diğer önemli hususları da dikkate alacaktır. İlaçsız önlemler alıyorsanız da doktorunuzla konuşun; bu sayede her zaman güvenli tarafta olursunuz. Daha önce, size 6.-7. sayfada yer alan "Gebeliğe hazırlık – Dikkat etmeniz gerekenler" bölümünde daha hafif terapi uygulamalarına ilişkin bazı örnekler göstermiştik.





BAŞ AĞRISININ DİĞER SEBEPLERİ

Gebelik sürecinde migren gibi görünebilen şiddetli baş ağrılarının olası başka nedenleri de vardır. Gebeliğin ikinci yarısında kusma ile birlikte veya kusma olmaksızın şiddetli baş ağrıları meydana gelirse, bu yüksek tansiyon veya preeklampsi gibi komplikasyonların bir göstergesi olabilir. Bu nedenle doktorunuzla yakın iletişim halinde kalın.



ŞUNLARI DAİMA AKLINIZDA
BULUNDURUN:



MİGREN ATAĞI – HAZIRLIK (NEREDEYSE) HER ŞEYDİR

Gebeliği stressiz bir şekilde geçirmek için eşinizle birlikte doğumdan önce yapılması gerekenlere ilişkin bir plan hazırlamanız faydalı olacaktır. Ayrıca her ihtimale karşı, büyükanne ve büyükbabanın, doktorların ve güvendiğiniz diğer kişilerin telefon numaraları gibi tüm önemli telefon numaralarının ve diğer yararlı bilgilerin listelendiği küçük bir acil durum planı hazırlamanız da rahatlamaya yardımcı olabilir.

Titizlikle yapılan bir planlama, stresin bir migren atağını tetiklemesini önler. Bu anlamda hastane çantasının hazırlanmış olması ve bebeğin hayatının ilk birkaç haftasında ihtiyaç duyduğu her şeyin bu çantada hazır olması

çok rahatlatıcı olabilir. Ayrıca ebeyi ve tercih ettiğiniz hastaneyi migren konusunda bilgilendirmeniz de faydalı olacaktır.

Stres, bilinen bir migren atağı tetikleyicisidir ve aynı zamanda gebelik sürecinde yapılması gereken birçok şey vardır; bu sebeple kendinize titiz bir planlama için gereken zamanı ayırın. Hazırlık için kontrol listeleri bir kolaylık sağlayabilir. Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) indirme alanında (www.familienplanung.de) ebeveyn adayları için organizasyona ilişkin tüm konular için bir kontrol listesi sunar. Bu liste kullanışlı bir şekilde yapılandırılmıştır ve örneğin bir ebe ararken veya doğum parası başvurusu yaparken ne zaman ne yapılması gerektiğini gösterir.

ÖNEMLİ NUMARALAR

Acil durum hattı: 112/110

Zehir bilgi merkezi: 030 192 40

Çocuk doktoru

Adı:

Tel.:

Sağlık sigortası tıbbi acil durum hizmeti:
030 89 00 43 33

Sağlık sigortası nöbetçi sağlık hizmeti:
030 116 117

Eczane acil durum hattı: 0800 00 22 833

KinderArztRUF Berlin: 0700-1972 0000

Telefonda psikolojik destek:

0800 111 0 111



ÖNEMLİ BİLGİLER

Bilinen alerjiler?

Bilinen hastalıklar?

İletişim (ebeveynler/partner/aile)

Adı:

Tel.:

Adı:

Tel.:

Sağlık sigortam

Adı:

Üyelik no.:

Tel.:

Zaman geldi – Özlemle beklediğiniz çocuğunuz dünyaya geliyor



Bu sürecin sakin geçebilmesi için önceden hazırlayabileceğiniz her şeyi doğumdan çok önce hazırlamanızı öneririz. Zira özellikle gebeliğin son döneminde birçok şey daha zor hale geldiği için hastaneye gitmeden önceki son birkaç hafta içinde dinlenmek ve rahatlamak için sık sık mola vermeniz özellikle önemlidir. Esas itibarıyla bu sayede genel iyilik halinize büyük ölçüde katkıda bulunabilir ve bir migren atağını mümkün olduğunca önleyebilirsiniz.

MİGREN ATAĞINDAN KORKMAYIN

Pek çok kadın doğumun nasıl gideceği, her şeyin yolunda gidip gitmeyeceği ve ağrıların katlanılabilir olup olmayacağı konusunda endişe duymaktadır ve hatta bazılarının korkuları vardır. Bu tamamen normaldir. Ancak migreni olan gebe kadınlarda buna bir

korku daha eklenmektedir: Doğum sırasında migren atağı. Bunun çocuk üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini gösteren herhangi bir veri mevcut değildir. Yine de doğum sırasında migren atağı geçirmek anne adayları için hoş bir düşünce değildir.

Sizde de bu endişe varsa, lütfen güvenle ebenize veya tedavinizi yürüten jinekoloğa başvurun. Ebeniz veya doktorunuz epidural anestezinin (bel seviyesinde omur kanalı üzerinden ağrı anestezisi) sizin için bir seçenek olup olmadığı konusunda sizi bilgilendirebilir. Böylece en azından doğumun neden olduğu ağrıların migreni tetikleyeceği korkusunu ortadan kaldırabilir. Uzman bir psikologla konuşmak da bu anlamda yardımcı olabilir. Ayrıca doğuma hazırlık kursunuzdaki katılımcılarla da konuşun; belki de onların arasında migren ve gebelik veya doğum tecrübesi olan kadınlar vardır.



M-sense uygulamasında (www.m-sense.de/blog) migren hastaları için yeni araştırma sonuçları ve migrenle nasıl başa çıkılacağına ilişkin bilgiler içeren bir blog bulunmaktadır. Yazarların birçoğu migrenle yaşamayı öğrenmiş kişilerdir ve deneyimlerini paylaşmaktadır. Diğer paylaşımların yanı sıra bir migren hastası, bir migren atağından kısa bir süre sonra doğumu nasıl deneyimlediğini anlatmaktadır. Kiel Ağrı Kliniği tarafından sunulan bir forum olan Migren ve Baş Ağrısı Topluluğu (headbook.me) fikir alışverişi için daha fazla fırsat sunmaktadır.

Bebek dünyaya geldi – Günlük yaşam başlıyor

Emzirme dönemi, tüm ebeveynler için çiftlerin önce öğrenmesi gereken, zorlukları olan özel bir dönemdir. Migreniniz olsun ya da olmasın, hayatınıza katılan bu yeni küçük insan beraberinde pek çok değişiklik getirir. Muhtemelen, çoğu taze ebeveyn gibi

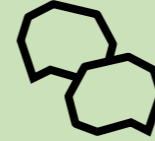
siz de daha az ya da farklı uyuyacaksınız ve neredeyse günün her saati çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılamamız gerekecek. Ama siz de bunu bir gülümseme ile yapacaksınız, çünkü bütün bunları kimin için yaptığınızı biliyorsunuz.

YENİ TETİKLEYİCİLER? YENİ STRATEJİLER!

Belki bu dönemde yeni migren tetikleyicileri ile tanışacaksınız. Bu tetikleyiciyi daha sakin bir şekilde karşılayabilmek ve gelecekte bundan kaçınmaya yönelik stratejiler geliştirebilmek için aşağıdaki ipuçlarına uymaya çalışın:



Zaman ayırın: Kolay olmasa da kendinizi yakından gözlemlemeyi ve yeni tetikleyicileri migren günlüğünüze kaydetmeyi gerekmektedir. Bu size kendinizi güvende hissettirebilir.



Konuşmak iyi gelir: Endişe ve ihtiyaçlarınızı partnerinizle veya güvendiğiniz bir kişi ile paylaşın.



Sağılmış süt veya hazır bebek sütü: Daima içime hazır süt bulundurmanız önerilir. Böylece bir migren atağı durumunda, partner çocuğu biberonla besleyebilir. Sorularınız olması durumunda jinekolog veya ebe de sizi bu konuda bilgilendirebilir ve destekleyebilir.



Migren atağı durumunda acil durum planı: En ideali (eşinizle birlikte) çeşitli günlük durumları ve bu durumlarda bir atakla nasıl başa çıkılacağını düşünmeniz olacaktır. İyi bir acil durum planlaması ile halihazırda bir migren tetikleyicisini ortadan kaldırmış olursunuz. Bu plan şu hususları kapsamalıdır:



Görev dağılımı ve önceliği: Ne derhal yapılmalıdır, ne bekleyebilir? Yapılması gerekenleri kim üstlenecektir?



Kimler kısa sürede örneğin çocuk bakımını üstlenmek için devreye girebilir? Bunu, çocuk büyüdüğünde ve kreşe götürülmesi veya kreşten alınması gerektiğinde gelecek için de düşünmelisiniz. Bu konuda ailenizle ve arkadaşlarınızla konuşun.



Devreye girebilecek kişilerin telefon numaralarının listesini, örneğin büyükanne ve büyükbabalar, kardeşler, arkadaşlar veya komşular, cep telefonuna kaydedin veya telefonun yanına koyun



BEDENİNİZİ VE RUHUNUZU DENGEDE TUTUN

Emzirme döneminde hormon dengesinde yeniden bir değişiklik söz konusu olduğu için migren atakları tekrar sıklaşabilir. Gebeliğin sonunda üretilen ve göğüslerde sütün oluşmasını sağlayan prolaktin hormonunun bir tetikleyici olduğundan şüphelenilmektedir.

Emzirme döneminde daha sık görülen migren ataklarının bir başka nedeni de emzirme sonrasında kan şekeri seviyesindeki hızlı düşüştür, ancak bunu kendiniz önleyebilirsiniz. Bu nedenle, gebelik sürecinde de yaptığımız gibi, düzenli öğünlerle dengeli bir beslenmeye ve sağlıklı bir yaşam tarzına özellikle önem vermeniz önerilmektedir. Ayrıca

çocuğunuzla sık sık temiz havada yürüyüşe çıkmanız, gevşeme egzersizleri yapmanız ve stres ve açlık tetikleyicilerinden kaçınmak için yeterince mola vermeniz de faydalı olabilir. Migren atağını önlemek için diğer birçok yararlı ipucunu "Tetikleyicilerim mi? Biliyorum! Migren tetikleyicilerinin önlenmesine yönelik bilgiler ve destek" adlı broşürümüzde bulabilirsiniz.

Şiddetli migren atakları yaşıyorsanız, doktorunuza başvurmanız tavsiye edilir. Bununla birlikte, burada da tıpkı gebelik sürecinde olduğu gibi bir migren atağını önlemek için esas olarak ilaçsız alternatiflere başvurmanız önceliklidir. Yine de ağrılar dayanılmaz olduğunda acı çekmek zorunda değilsiniz. Ağrı kesici olarak, ara sıra günde 1,5 grama kadar asetilsalisilik asit alımı kabul edilebilir. Bununla birlikte, Parasetamol ve İbuprofen, emzirme döneminde migren tedavisi için ilk tercih edilen ilaçlardır. Sizin için en uygun ilacın hangisi olduğunu doktorunuza veya eczacınıza danışmanız en iyisi olacaktır.

Güçlerimizi birleştirerek bunu başarabiliriz!

Muhtemelen çocuğunuzun bakımını ve migreninizi nasıl bir arada idare edeceğinizi merak ediyorsunuzdur. Aşağıda bunu nasıl başarabileceğinize ilişkin birkaç ipucu bulabilirsiniz:

İyi organize edilmiş bir günlük yaşam, tüm yeni ebeveynler için vazgeçilmezdir.

Migreniniz varsa, aile üyeleri, arkadaşlar ve güvendiğiniz komşularla iyi ilişkiler kurmak size biraz daha fazla güvenlik sağlar. Böylece bir migren atağı sebebiyle işlerinizi hallede-meyecek durumda olduğunuzda size yardımcı olacak birileri olur. Bir atak durumunda yaşanabilecek bu belirsizlikleri azaltmak için 16.-17. sayfalarda yer alan "Bebek dünyaya geldi - Günlük yaşam başlıyor" başlıklı önceki bölümde anlatıldığı gibi bir acil durum planı hazırlanabilir.

Tetikleyicilerinizi tanıyın! Bir migren günlüğü gününüzü planlama ve tetikleyicilerden kaçınma konusunda size çok yardımcı olabilir. Özellikle de doğumdan ve yeniden gerçekleşen hormonal değişimden sonra yeni migren tetikleyicileriyle tanışabileceğiniz için bu faydalı olacaktır. Migren günlüğünü düzenli tutmanız, tüm tetikleyicileri kaydetmeniz ve hava durumu veya stres düzeyi gibi genel koşulları not etmeniz önemlidir. Bu konuya ilişkin daha fazla ipucunu "Tetikleyicilerim mi? Biliyorum! Migren tetikleyicilerinin önlenmesine yönelik bilgiler ve destek" adlı broşürümüzde bulabilirsiniz.

Çocuklar harikadır ve mutluluk getirir. Bununla birlikte, sağlıklı bir çocuk gelişimi için önemli olan ilgiye ihtiyaçları vardır. Yine de kendinize biraz daha zaman ayırabilmeniz için, ailenizden ve arkadaşlarınızdan düzenli olarak yardım almanız faydalı olacaktır. Büyükanneleri ve büyükbabaları veya güvendiğiniz diğer kişileri de günlük planlarınıza dahil etmeniz migren tetikleyicilerini azaltmak için size daha da fazla alan sağlar. Çocuğunuzun bakımı konusunda zorlandığınızı hissederseniz bunu açıkça konuşmaktan çekinmeyin ve çocuk doktoruna veya bir çocuk psikoloğuna danışın.

Yeni günlük yaşamınızı, sağlıklı yaşam tarzınızı olumlu yönde etkileyecek şekilde planlayın. Kendinize zaman ayırın ve bunu gevşeme egzersizleri yapmak, iyi beslenmek veya güzel şeylerle meşgul olmak için kullanın. Bu sayede bir migren tetikleyici olan stresten kaçınabilirsiniz. Böylece kendinize çocuğunuz ve partnerinizle daha iyi vakit geçirme ve aynı zamanda psikolojik sağlığınıza destekleme fırsatı da vermiş olursunuz. Migrende psikolojik stres ile nasıl başa çıkabileceğinizi ve nasıl rahatlama sağlayabileceğinizi "Yeniden hafifliği hissedin. Migrende psikolojik stres ve bununla başa çıkmanın yolları" başlıklı broşürümüzde bulabilirsiniz.

Ve son olarak: Konuşmak (neredeyse) her zaman iyi gelir. Partnerinizle açık bir fikir alışverişinde bulunun ve doktorunuzdan yeni terapi seçenekleri hakkında düzenli olarak bilgi almaya çalışın. Migreninizi kontrol altına almak için multimodal bir tedavi yaklaşımı da bir seçenektir. Bu yaklaşımda hangi önlemlerin odak noktası olduğunu "Daha kaliteli bir yaşam - daha az ağrı. Migren için multimodal tedavi seçenekleri" başlıklı broşürümüzde bulabilirsiniz.



(ARTIK) ÇOCUK SAHİBİ OLMAK İSTEMİYOR MUSUNUZ? MİGRENDE KORUNMA YÖNTEMLERİ

Eğer henüz çocuk sahibi olmak istemiyorsanız ya da artık çocuk sahibi olmak istemiyorsanız migren hastaları için uygun olan bir doğum kontrol yöntemi kullanmak uygun olacaktır. Prezervatifle genellikle yan etkisiz korunma sağlamanız mümkünken hormonal kombine preparatlarda durum genellikle böyle değildir. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, WHO), özellikle aurasız migreni olan kadınlara gebelikten korunmak için saf gestajen preparatları önermektedir.

Kombine kontraseptifler migren oluşumunu genellikle teşvik edebilirler. Bunun nedeni, bu preparatların bileşiminde yatmaktadır: Bir östrojen ve bir gestajen bileşeninin her biri istenmeyen gebeliklere karşı koruma sağlar. Bununla beraber özellikle östrojenler hormon seviyesini ve çekilme kanaması ("hap molası") sırasında migrenin alevlenme olasılığını etkiler. Diğer bir dezavantaj ise kanın pıhtılaşmasını olumsuz yönde etkilemeleri ve böylece inmeyi teşvik edebilmeleridir. Auralı migreni olan kadınlarda inme gelişme riski iki ila dört kat daha yüksektir. Bu hastalar, gebeliği önlemek için kombine preparatlar kullandıklarında genellikle migren ataklarında kötüleşme yaşarlar. Bu nedenle çeşitli meslek dernekleri, auralı migren durumunda hormonal kombine preparatların kullanılmamasını önermektedir.

Migrene karşı sürekli ilaç alıyorsanız, seçtiğiniz doğum kontrol yöntemiyle herhangi bir etkileşimi hakkında bilgi sahibi olmanız ve güvenli olması önemlidir. Tedavinizi yürüten doktorunuz size en iyi doğum kontrol yöntemi hakkında tavsiyelerde bulunabilir ve sorularınıza cevaplandırabilir. Lütfen bu yardımı almak için tereddüt etmeyin.

Bilgi edinin

Kaynaklar

- 1 Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği): Migren (tarih: Temmuz 2005). www.dmgk.de/files/dmgk.de/patienten/Download/migraeneinfo.pdf (arama tarihi 11 Ekim 2019).
- 2 Oberbayrisches Kopfschmerzszentrum München (Yukarı Bavyera Münih Baş Ağrısı Merkezi: Gebelik sürecinde ve emzirme döneminde migren tedavisi (tarih: Eylül 2019). www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Neurologie/download/de/Klinik/Neurologische_Poliklinik/Kopfschmerz_-_Ambulanz/Migraenetherapiein-der-Schwangerschaft-V3.pdf (arama tarihi: 11.10.2019).
- 3 Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği): Çocukların başı ağrırsa (tarih: Temmuz 2005). www.dmgk.de/files/dmgk.de/patienten/Download/kinder.pdf (arama tarihi: 11 Ekim 2019).

Neurologen und Psychiater im Netz (Çevrim içi nörologlar ve psikiyatristler)

Migren: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Kendi kendine yardım grupları ve meslek dernekleri

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği): www.dmgk.de
MigräneLiga e. V. Deutschland (Migren Ligi Derneği Almanya): www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e. V. (Alman Ağrı Ligi Derneği): www.schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. (Alman Ağrı Derneği): www.dgss.org
SchmerzLOS e. V. (SchmerzLOS Derneği): www.schmerzlos-ev.de

Novartis broşür servisi

Her anlamda iyi bilgilendirilmiş! Migren broşürlerimizde aşağıdaki konular hakkında kısa ve öz olarak derlenmiş daha fazla faydalı bilgi bulabilirsiniz:

- Multimodal terapi seçenekleri
- Sosyal ve iş hukukuna ilişkin hususlar
- Şiddetli migrende psikolojik stres
- Tetikleyiciler ve yaşam kalitesinin korunması
- Meslek eğitimi ve yüksek öğrenim
- Doktor görüşmesine hazırlık

Bu broşürleri ve daha fazla bilgiyi migren hastalarına yönelik web sitemizde bulabilirsiniz:

www.leben-und-migraene.de

Yasal açıklamalar

Bu broşürün içerikleri büyük bir titizlikle araştırılmıştır. Ancak buna rağmen yayımcı sunulan bilgilerin doğruluğu, eksiksizliği ve güncelliği hakkında sorumluluk üstlenemez. Bilgiler özellikle genel niteliktedir ve münferit vakalarda bilgilendirme teşkil etmez. Şüphe durumunda lütfen tedavinizi yürüten doktorunuza başvurun.

Daha iyi bir okunabilirlik sağlamak için broşürde her iki cinsiyete özgü kişi zamirlerinin kullanılmasından kaçınılmıştır. Elbette hem kadın hem de erkek okuyuculara aynı şekilde hitap edilmektedir.



Migren hakkında, size hem günlük yaşamınızda hem de özel konularda destek sağlayabilecek daha fazla bilgiyi www.leben-und-migraene.de adresindeki web sitesinde bulabilirsiniz.