

# أسباب الصداع خلال فترة الحمل وطرق معالجته

يعتبر الصداع مشكلة صحية تصيب كافة النساء الحوامل خلال الفترة الأولى من الحمل أي في أول ثلاثة أشهر بسبب عدة مضاعفات وتغيرات ومن الممكن أن يصيب الصداع الحامل خلال الثلث الثاني من الحمل بسبب التوتر الكبير والتعب ونمو الرحم.

**تعرفي على أبرز أسباب حدوث الصداع خلال فترة الحمل:**

- الإجهاد والتعب.
- التغيرات الهرمونية وتغيرات نسبة الدم في الجسم.
- اضطرابات في النوم.
- انخفاض السكر في الدم.
- إهمال تناول كافة الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة خلال اليوم والشعور بالجوع.
- عدم شرب كمية جيدة من الماء يوميًا.
- احتقان الجيوب الأنفية.

**أهم الطرق الطبيعية لعلاج مشكلة الصداع:**

- الحصول على راحة تامة والإسترخاء كما يمكن أن يقوم زوجك بتدليك رأسك وكتفيك.
- في حال وجود الصداع بسبب مشكلة في الجيوب الأنفية، فيمكنك وضع كمادة ساخنة على منطقة حول العينين والأنف.
- في حال يسبب الصداع بالتوتر، فينصح بوضع كمادة باردة على الجهة الخلفية من العنق.
- تناول وجبات خفيفة وصحية بين الوجبات الغذائية يوميًا
- للحرص على الحفاظ على نسبة السكر في الدم.
- تناول المشروبات الساخنة مثل الحليب الفاتر أو كافة انواع شاي الأعشاب.
- استنشاق الزيوت العطرية مثل زيت النعناع بشكل خاص فهي تساعد على القضاء على مشكلة الصداع.
- الحد من تناول الشوكولاتة واللحوم المعلبة، هذه المأكولات تثير الصداع.
- الحصول على نوم كافي خلال الليل وقيلولة خلال النهار.
- الحرص على شرب 3 ليتر ماء يوميًا.

- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والحديد طوال فترة الحمل لمنع حدوث الأنيميا.
- الحرص على المشي أو ممارسة الرياضة الخاصة للحوامل أو اليوغا على الأقل ثلاث مرات في الاسبوع.
- يمكن شرب شاي الزعتر مرة أو مرتين خلال اليوم فهو يقضي على توتر عضلات الكتفين والرقبة ومؤخرة الرأس.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم مثل اللوز والحبوب والموز والخضار والسّمك.