



Kopfschmerzen in der Schwangerschaft

Kopfschmerzen während der Schwangerschaft sind nicht ungewöhnlich, vor allem in den ersten 3 Monaten. Falls Sie bereits vor der Schwangerschaft mit **Kopfschmerzen** zu kämpfen hatten, ist es in der Schwangerschaft oft noch schlimmer. Eine häufige Ursache dafür wird in der plötzlichen Hormon-Flut und Kreislaufumstellung vermutet, was auch durchaus plausibel erscheint. Andere mögliche Ursachen können Müdigkeit, verstopfte Nebenhöhlen, Stress, Hunger und sogar der Verzicht auf Koffein sein. Migräne (sie entsteht durch eine Fehlfunktion bei der Durchblutung des Gehirns) dagegen, ist wieder eine ganz andere Geschichte: einige Frauen werden in der Schwangerschaft sogar wie durch ein Wunder von Migräne geheilt, welche aber leider in den meisten Fällen nach der Geburt wieder zurückkommt.

Also erstens sollten Sie herausfinden, was die Auslösung für den Schmerz im Kopf ist. Häufig kann ein Schmerz im Kopf auch ein Indiz dafür sein, dass Ihr Gehirn einfach an Sauerstoffmangel leidet, weil Sie beispielsweise den ganzen lieben Tag im Büro verbracht haben. Weiters kann es sein, dass Ihr Körper auf Konfliktsituationen, z.B. in der Familie, mit Schmerz reagiert. Wenn ersteres der Fall ist, sollten Sie vor allem in der Schwangerschaft regelmäßig an die frische Luft gehen, sodass es zu keiner Unterversorgung an Sauerstoff kommt. Im letzteren Fall ist es das Beste, solche Konfliktsituationen einfach zu vermeiden, oder diese zu schlichten, bevor der Körper mit Schmerz reagiert. Eine weitere Möglichkeit, Kopfschmerzen oder Migräne vorzubeugen, ist regelmäßiger Sport oder Gymnastik. Verschiedene Entspannungstechniken können in solchen Fällen auch sehr hilfreich sein.

Kopfschmerzen sollten während der Schwangerschaft alternativ behandelt werden.

Auf dem Markt sehr bekannte Medikamente, wie Aspirin oder Ibuprofen sollten Sie in der Schwangerschaft nicht einnehmen, da die Inhaltsstoffe dem Kleinen in Ihrem Bauch schaden könnten. Versuchen Sie es stattdessen mit alternativen Mitteln, wie beispielsweise Akupunktur, Massagen, kalten Duschen, einfachen Kompressen, mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag oder homöopathischen Mitteln. Falls das alles nicht helfen sollte, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin nach einem effizienten Schmerzmittel, welches in der Schwangerschaft eingenommen werden darf. Als unbedenklich gelten hier Mittel, die den Stoff Paracetamol beinhalten.

Haben Sie auch keine Angst davor, dass Sie nun ganze 40 Wochen von entsetzlichen Kopfschmerzen geplagt werden: In 98% aller Fälle klingen diese nämlich nach den ersten 3 Monaten ab, vielfach verschwinden sie sogar zur Gänze. Dies ist darauf zurückzuführen, dass sich der Hormonfluss wieder eingependelt, und der Körper sich an die Umstellung gewöhnt hat.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Hämorrhoiden in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Harnwegsinfektion in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Muttermundschwäche](#)

[zum Artikel Kopfschmerzen in der Schwangerschaft](#)