

Penyebab, Cara Mengatasi, dan Cara Cegah Sakit Kepala Setelah Melahirkan

Ada banyak gangguan kesehatan yang kerap muncul setelah melahirkan, salah satunya sakit kepala. Bahkan menurut penelitian, 50 persen ibu mengalami sakit kepala karena tegang atau migrain parah dalam beberapa hari setelah , Moms. Mengutip , Direktur Diamond Headache Clinic di Chicago, AS, Merle Diamond, MD, menyebut sakit kepala bisa terjadi hingga 8 pekan setelah melahirkan. Lantas, apa penyebabnya, ya? Beberapa ibu mungkin sudah sering merasakan migrain sebelum hamil lalu muncul lagi setelah melahirkan. Namun tidak sedikit ibu yang belum pernah migrain atau sakit kepala sama sekali, tiba-tiba mengalaminya setelah melahirkan. Lantas apa pemicunya? Biasanya karena beragam kondisi yang tidak nyaman bercampur menjadi satu. Seperti perubahan hormon setelah melahirkan, efek samping anestesi, kurang tidur, dan stres. Sakit kepala pascapersalinan yang paling parah cenderung terjadi selama dua bulan pertama pascapersalinan, kemudian mereda saat mendekati enam bulan. Ada 2 jenis sakit kepala pascapersalinan, yakni tegang dan migrain. - Sakit kepala tegang menyebabkan ketidaknyamanan sedang, dan seringkali terasa seperti ada ikatan karet kencang di sekitar kepala. Rasa sakit biasanya dimulai di leher dan menyebar ke seluruh kepala. - Sedangkan migrain menyebabkan nyeri hebat pada satu atau kedua sisi kepala, mual, dan kepekaan terhadap cahaya. Biasanya diawali dengan nyut-nyutan di satu titik, kemudian terasa menyebar ke seluruh kepala. Baik ibu yang mengalami sakit kepala setiap hari usai melahirkan, atau yang mengalaminya sesekali saja, ada solusi yang bisa mengurangi rasa sakit itu, Moms. Bagi ibu yang memberi susu formula dapat minum obat apa pun, termasuk yang biasanya dikonsumsi sebelum kehamilan. Sedangkan bagi ibu yang menyusui langsung, bisa konsumsi asetaminofen atau ibuprofen untuk sakit kepala tegang, dan imitrex atau zomig untuk migrain. Namun perlu tanyakan pada dokter apakah ibu perlu memompa dan membuang ASI selama 2 jam setelah minum obat atau tidak. Sebab dikhawatirkan kandungan obat tersebut diserap ASI dan tertelan oleh si kecil. Diamond menyarankan untuk meminum obat migrain segera setelah merasakan gejala pertama, sehingga rasa sakitnya tidak melumpuhkan Anda untuk jangka waktu

yang lama. Sedangkan untuk sakit kepala tegang biasanya tidak ada gejala spesifik, jadi segeralah minum obat saat rasa sakit itu muncul, Moms. Bagi beberapa orang, minum secangkir kopi efektif meredakan sakit kepala tegang. Diamond membagikan tips agar terhindar dari 'siksaan' sakit kepala usai melahirkan. - Tidur siang, tetapi usahakan untuk tidak tidur terlalu lama, maksimal 30 menit saja. Tidur siang yang lama dapat mengganggu durasi tidur nanti, dan dapat mengganggu jadwal makan. Kedua kondisi ini dapat menjadi pemicu sakit kepala. - Beristirahatlah jika memungkinkan, karena stres dapat memicu migrain dan sakit kepala tegang. - Banyak minum air putih. Jika Anda tidak terhidrasi dengan baik, pembuluh darah jadi terbatas, sehingga menyebabkan pembengkakan dan nyeri, Moms.