

Gitte Hildebrandt & Louise Krog Haagen

MOR MED MIGRÆNE



**Lær at håndtere familielivet
før, under og efter graviditet**

muusmann
FORLAG

Gitte Hildebrandt & Louise Krog Haagen

MOR MED MIGRÆNE

**Lær at håndtere familielivet
før, under og efter graviditet**

muusmann
FORLAG

Indhold

Forord	6	Betydningen af din tilgang til livet	40
Hvad er migræne?	8	Rask versus syg	40
Historie, teorier og behandling	8	Copingstrategier – en oplevelse af sammenhæng	41
Symptomer	10	Positive tanker	45
Akutmedicin	13	Selvkompetence	46
Forebyggende medicin	15	Værdiladede ord	46
Medicin, når du planlægger graviditet, er gravid eller ammer	16	Din hjernes opbygning	49
Anbefalinger om medicin	17	Oxytocin (velværehormon)	51
Hvad kan udløse anfald	17	Mindfulness	52
Case: <i>“Solbrillerne er altid i nærheden”</i>	20	Din sundhed	54
Smerter og deres betydning	24	Tilsætningsstoffer	54
Forståelse af smerter	26	Fødevaremigræne	56
Moderne smerteforståelse	28	Test af fødevaretriggere	58
Påvirkningen af din smerteopfattelse	29	Fokus på løsninger	66
Case: <i>“Jeg tager et aktivt valgt for at undgå at falde i offerrollen”</i>	36	Kost, når du planlægger graviditet, er gravid og ammer	66
		Rygning	70
		Alkohol	71
		Motion	72
		Motion som gravid	73
		Yoga	76
		Åndedrætsøvelser	84
		Meditation	86
		Vaneændringer	88

Migrænevenlig mad 92

Morgenmad	92
Frokost	96
Aftensmad	100
Grønne retter	114
Drikkevarer	118
Migrænevenlig inspiration til to ugers middagsretter	119
Det søde liv i en migrænevenlig version	126

Planlægger du at blive gravid? 130

Din sundhed	130
Case: <i>“Andre må ikke se mig som svag”</i>	132
Kropsbevidsthed	137
Når graviditeten udebliver	139
Case: <i>“Jeg føler mig forkert”</i>	140
Du kan gøre meget selv	144

Graviditet 146

Case: <i>“Jeg måtte aflyse min søns etårs fødselsdag”</i>	148
Graviditetens påvirkning	152
Kropsforandringer	153
Case: <i>“Jeg troede, jeg havde fået en hjerneblødning”</i>	154
Din livscirkel	158
Zoneterapi i graviditeten	164
Smertehåndtering ved anfald	168
Zoneterapi mod migræneanfald	169

Fødslen 174

Til dig, der overvejer at føde hjemme	174
At føde vaginalt	176
Migræneanfald under fødslen	188
Fødselens psykologi	188
Naturlig smertelindring	190
Smertelindring med zoneterapi	192
Vandfødsel	194
Vejrtrækningsmetoder	195

Barselstiden 198

Sex efter fødslen	198
Case: <i>“Lær at sige pyt”</i>	200
De fire enkle ammeråd	204
Case: <i>“Nu er det ikke bare mig selv, jeg har ansvaret for”</i>	206
Interview: <i>“Se migrænen som et handicap”</i>	210
Familiecirklen	214
Guide til din partner	215
Case: <i>“Jeg håbede inderligt, at hendes migræne ville forsvinde for evigt”</i>	216
Case: <i>“Med tiden lærer du at selektere”</i>	218

Om forfatterne 220

Tak 221

Forord

Denne bog handler om migræne. Og om børn og forældreskabet. Hele tiden med migrænen som følgesvend.

Vi lover ikke, at du får færre migrænedage. Men du vil få et overblik over, hvordan du kan skabe en mere migrænevenlig tilværelse. Det er dig, der skal gøre arbejdet, men vi guider dig gennem de valg, du skal træffe for at nå frem til færre og/eller mildere anfald.

Du vil møde andre migrænikere i denne bog. De fortæller om deres erfaringer, som vi er overbeviste om kan inspirere dig til dels at afprøve nye metoder for at leve bedre med migræne, dels lære dig at acceptere migrænen som et livsvilkår, du ikke er alene om.

I kapitlerne vil du få basal viden om blandt andet migrænenes fysiologi, om smertevidenskab og medicin og om, hvad dine tanker betyder for din livskvalitet, for din fertilitet, graviditet og fødsel. Vi giver dig redskaber som mindfulness, yoga og afspænding, som kan hjælpe dig til at håndtere din dagligdag – og du får masser af opskrifter på migrænevenlig mad.

God fornøjelse – og god bedring!

Louise Krog Haagen & Gitte Hildebrandt

Hvad er migræne?

Historie, teorier og behandling

Af migræneekspert Anne Bülow-Olsen

Migræne er en neurologisk sygdom, der kommer i anfald. I 1988 udgav International Headache Society en bog, som beskrev, hvilke forskellige typer migrænelægerne kendte.

- De var enige om, at der ikke var nogen form for målinger (blodprøver eller fysiske prøver), som kunne afsløre, om patienten havde migræne
- De opstillede derfor kriterier, som kun er blevet revideret i mindre grad med tiden.

Definition på migræne uden aura

Migræne uden aura er en anfaldsvis hovedpinelidelse, som er defineret efter den Internationale Klassifikation for Hovedpine-sygdomme, revideret i 2013.

Følgende diagnostiske kriterier skal være opfyldt:

1. Fem anfald, som opfylder kriterierne i punkt 2-4
2. Hovedpineanfaldet varer 4-72 timer (ubehandlet eller behandlet uden succes)
3. Hovedpinen har mindst to af følgende fire karakteristika:
Halvsidig lokalisation (dvs. smerten sidder ofte i den ene side af hovedet)
Pulserende kvalitet
Moderat eller svær intensitet
Forværring ved fysisk aktivitet, eller fysisk aktivitet undgås (gang eller trappegang)
4. I forbindelse med hovedpinen er der mindst en af følgende karakteristika:
Kvalme og/eller opkastning
Lysfølsomhed og lydfølsomhed
5. Hovedpinen kan ikke forklares bedre af anden hovedpine-diagnose

Forekomst

Forekomst af migræne uden aura er 20 procent hos kvinder og 10 procent hos mænd. Før puberteten er migræne uden aura lige hyppig hos drenge og piger. Efter puberteten har kvinder migræne uden aura dobbelt så hyppigt som mænd. Debutalder er før 40-årsalderen.

Symptomer

Migræne omfatter en række symptomer. Herunder en kraftig pulserende hovedpine, der ofte er halvsidig. Diagnosen stilles hos din praktiserende læge eller en neurolog. Migræne er en sygdom, der kommer i anfald. Det betyder, at du fungerer normalt mellem anfaldene. Nogle mennesker har anfald et par gange om måneden, mens andre har mange anfald hver måned. Tidligere gik grænsen mellem episodisk og kronisk migræne ved 15 dage om måneden. Kronisk migræne var da defineret som 15 migrænedage eller mere om måneden. I oktober 2018 blev denne definition ændret, og kronisk migræne dækker nu de migrænikere, der har mere end 14 hovedpinedage pr. måned, hvor mindst 8 af dagene er med migræne.

Migrænefaser

Du kan have migræne *med* eller *uden* aura. Et migræneanfald kan derfor inddeles i tre eller fire faser, alt efter om du har migræne *med* (fire faser) eller *uden* aura (tre faser).

Faserne kan godt forekomme uafhængigt af hinanden. F.eks. kan du godt gennemgå aurafasen, uden at hovedpinen kommer bagefter.

Prodrome (pre-headache)

Kaldes også før-migræne på dansk. Det er her, du mærker, at der er optræk til migræne. Denne fase omfatter symptomer som koncentrationsbesvær, træthed, kvalme, øget tørst, øget tissetrang, øget lyst til bestemte madvarer (oftest salte eller søde madvarer), tristhed, lyd- og lysfølsomhed.

Aura

Aura omfatter synsforstyrrelser, der ofte beskrives som små 'zigzag-lyn' eller prikker for øjnene, svimmelhed, forvirring, afasi (svært ved at finde ord), nakkesmerter, ekstrem følsomhed over for berøring og hikke.

Hovedpinen

Kraftigt pulserende hovedpine, der ofte er ensidig. Varer fra 4-72 timer, kan forværres ved fysisk aktivitet. Medfører ofte nakkesmerter, kvalme og opkastninger, diarré eller forstoppelse, tristhed og lys-, lyd- og lugtfølsomhed.

Postdrome

Hovedpinen er ovre, og du oplever en tømmermænds- eller zombielignende tilstand. Depressive tanker og tristhed er normalt ligesom øget lyst til bestemte madvarer, træthed og koncentrationsbesvær.

Din sundhed

Et godt bud er, at et sted mellem 50.000 og 250.000 migrænikere får migræne af noget, som de spiser eller drikker. Stærk ost, chokolade og rødvin er kendte migrænetriggere, og der er en række stoffer, der kan trigge migræne. Det er både naturligt forekommende stoffer i maden og tilsætningsstoffer, der menes at kunne give migræne. De naturligt forekommende stoffer er tyramin, phenylethylamin (forkortet PEA), histamin og octopamin. De fire stoffer kaldes biogene aminer.

Biogene aminer			
Tyramin	Phenylethylamin (PEA)	Octopamin	Histamin

Tilsætningsstoffer

Tilsætningsstoffer som aspartam (E951), citronsyre (E330) og MSG (monosodiumglutamat (E621)) menes også at kunne trigge migræne.

Tilsætningsstoffer, der menes at trigge migræne		
Aspartam (E951)	Citronsyre (E330)	MSG (E621)

Aspartam er et syntetisk stof, mens citronsyre forekommer naturligt i citrusfrugter. Citronsyre bruges som konserveringsmiddel og surhedsregulering i en industrielt fremstillet form som E330.

Smagsforstærkeren MSG (E621) bruges ofte i krydderiblandinger og færdigretter.

Sprøjterester kan også udløse migræne. Vil du være på den sikre side, så vælg økologiske fødevarer.

Du kan ikke læse dig til, om tyramin, phenylethylamin, histamin eller octopamin er i en given madvare. I stedet må du have viden om, hvor de findes. Du kan komme langt ved at finde ud af, hvordan madvaren er produceret. Indeholder produktionen en form for lagring eller modning, er der en stor chance for, at den indeholder biogene aminer.

Hvor?

Aspartam (E951): I det meste sukkerfri slik som f.eks. tyggegummi, lakridser og vingummi. Dressing og saucer. Yoghurt og drikkeyoghurt. Sodavand og saft. Aspartam findes også i nogle typer af migræne-medicin. Spørg efter mærker uden aspartam på apoteket, hvis det er en trigger for dig.

Citronsyre (E330): Dressing, mayonnaise, remoulade, pesto, salsa og saucer. Færdigretter. Tørkager og kiks. Bolsjer, det meste bland selv-slik og marmelade.

MSG (E621): MSG findes i en række forarbejdede fødevarer. Saucer, supper, krydderiblandinger og færdigretter.

Spis rene og friske fødevarer!

Overvej, hvordan madvaren er produceret.

Det kan kræve nye rutiner at spise migrænevenligt, men det er det hele værd i livskvalitet. Livskvalitet i form af mere migrænefri tid, hvor du kan lave det, du har lyst til, sammen med dem, du holder af.

Fødevaremigræne

Fødevaremigræne er en intolerance. Intolerancen skyldes nedsat enzymaktivitet eller enzymmangel, og en person med fødevaremigræne har sværere ved at nedbryde biogene aminer og nogle tilsetningsstoffer. Tyramin og phenylethylamin nedbrydes af enzymet MAO (monoaminoxidase), mens histamin nedbrydes af enzymet DAO (diaminoxidase). Octopamin omdannes til tyramin og nedbrydes derefter også af MAO. Hos mennesker med fødevaremigræne er aktiviteten af enzymet MAO eller DAO væsentligt nedsat. En ophobning af f.eks. tyramin i blodet kan udløse et anfald hos en person med fødevaremigræne.

Hvor?

Tyramin: Overmoden frugt og grønt, surdejsbrød (f.eks. rugbrød), røget fisk, røget kød (f.eks. bacon), fisk, der ikke har været opbevaret på køl, hængt oksekød, røget pålæg, modnede sild, modnede oste, bouillonterninger, fond og sojaprodukter.

Phenylethylamin (PEA): Aspartam, citronsyre (E330), rødvin, øl, kakao og chokolade indeholder PEA.

Octopamin: Citrusfrugter, løg, hvidløg, tomater.



Histamin: Histamin findes i en del fødevarer, som ikke er helt friske. Det kan være, fordi de er forgærede for at udvikle den helt rette smag, f.eks. lagrede og modnede oste, eller fordi de bare er blevet opbevaret for længe ved for høje temperaturer.

Der er to forskellige årsager til, at histamin kan udløse migræne.

- Man kan have en allergi, dvs. at kroppen udvikler histamin, når man rører ved eller spiser de ting, man er allergisk over for
- Eller man kan have histaminintolerance, dvs. at kroppen ikke kan nedbryde den histamin, som er i visse fødevarer.

Fortvivl endelig ikke, når du læser om fødevarertriggere. Der er en række madvarer, der kan trigge migræne, men det er langt fra sikkert, at du får migræne af noget, du spiser eller drikker. Det kan du kun finde ud af ved at undersøge det.

Migrænevenlig mad

Du får her masser af inspiration til at spise (og drikke) migrænevenligt i form af en række opskrifter. Du gives hermed mulighed for at afprøve, om du har fødevarer migræne, på en enkel måde, hvor du har redskaberne til at gå i gang. Alle opskrifter er til 4 personer, medmindre andet er angivet. Vil du udskifte en madvare med en anden eller tilføje noget, så brug listen med migrænevenlig mad for at sikre dig, at madvaren er okay at bruge.

Morgenmad

Oftest spiser vi det samme til hverdag, mens det ser anderledes ud i weekenden. Du får her inspiration til både hverdag og weekend.



Boller, der ikke skal æltes

Ca. 12 stk.

** Frysevenlig*

7 dl lunkent vand
25 g gær
1 spsk olivenolie
ca. 150 g grahamsmel
ca. 500 g hvedemel
ca. 50 g havregryn
1 tsk salt
æg til pensling
havregryn eller
grove saltflager

Opløs gæren i det lunkne vand og tilsæt olivenolie.

Bland grahamsmel, hvedemel, havregryn og salt i en anden skål og tilsæt melblandingen lidt ad gangen, så dejen ikke bliver for tør. Dejen skal røres sammen, ikke æltes, så konsistensen skal være som en tyk grød. Lad dejen hæve i mindst 1 time eller i køleskabet natten over.

Form nu boller, f.eks. ved at bruge 2 spiseskeer, og sæt dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Pensl bollerne med sammenpisket æg og drys med lidt havregryn eller grove saltflager. Bag bollerne ved 200 grader (180 grader varmluft) i ca. 10-12 minutter alt efter bollernes størrelse.

Lad bollerne køle af på en rist.

Du kan bruge fuldkornshvedemel eller rugmel i stedet for grahamsmel.

Aftensmad

I dette afsnit har vi lavet nogle af de klassiske retter i migrænevenlige versioner. Vi har også vægtet at lave opskrifter med ingredienser, som du kan have hjemme, i form af lidt hurtigere løsninger som f.eks. frosne grøntsager. Du kan med fordel lave større portioner og fryse ned til de dage, hvor tiden er knap eller overskuddet mindre.

Ovnbagte kartofler

600 g kartofler
olivenolie
tørrede krydderurter,
f.eks. rosmarin
eller oregano
salt og peber

Tænd ovnen på 200 grader (180 grader varmluft).

Vask og skrub kartoflerne let og skær dem over på langs. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Pensl med olivenolie og krydr med f.eks. rosmarin, salt og peber. Bag kartoflerne i ca. 25 minutter alt efter kartoflernes størrelse.



Smørdampet hvid fisk med friske krydderurter

**Frysevenlig
(fisk og grøntsager)*

400-500 g hvid fisk,
f.eks. torsk, sej
eller rødspætte

30 g smør
1 bundt friske
krydderurter, f.eks.
frisk basilikum eller
dild

salt og peber
1 lille spidskål
2 spsk olivenolie
600 g kogte kartofler

Tænd ovnen på 200 grader (180 grader varmluft).

Læg fisken i et ovnfast fad beklædt med bagepapir. Fordel smørklatter og de hakkede friske krydderurter oven på fisken og krydr med salt og peber.

Skær spidskålen midt over, læg stykkerne med snitfladen opad på en bageplade beklædt med bagepapir og pensl med olivenolie. Krydr kålen med salt og peber.

Skræl eller skrub kartoflerne og kog dem, til de er møre (15-20 minutter).

Tilbered fisk og spidskål i ovnen i ca. 15 minutter. Fiskekødet skal være hvidt, når fisken er færdig.

Det søde liv i en migrænevenlig version

Vi anbefaler, at du laver dine søde sager selv. Hvis du vælger at købe dem, så brug listen med migrænevenlig mad for at sikre dig.

Pæretærte med flødeskum

150 g smør
2 æg
120 g sukker
150 g hvedemel
1 tsk bagepulver
3 pærer
kanelukker (2 tsk kanel
og 2 tsk sukker)
2½ dl piskefløde

Smelt smørret og pisk det sammen med æg og sukker, så det bliver luftigt.

Bland hvedemel og bagepulver godt i en anden skål og tilsæt det i æggemassen. Pisk dejen jævn.

Smør en tærteform, ca. 24 cm i diameter, og fyld dejen i.

Skræl pærerne og skær dem i fine både. Læg nu pærerne i et fint mønster oven på dejen og drys til sidst med kanelukker.

Bag kagen ved 175 grader (150 grader varmluft) i ca. 35 minutter. Bagetiden kan variere, så tjek, om kagen er færdig, ved at prikke i den med en gaffel. Gafflen skal slippe dejen, når kagen er færdigbagt.

Lad tærten køle af og server med iskold flødeskum.

Gulerodsmuffins med friskost

16 stk.

3 æg
350 g sukker
2½ dl rapsolie
400 g gulerødder
300 g hvedemel
1 tsk bagepulver
1 tsk natron
1 tsk salt
2 tsk vaniljepulver
3 tsk kanel
muffinforme

Æg, sukker og olie piskes sammen.

Skræl og riv gulerødderne fint og bland de tørre ingredienser i dejen. Rør den jævn.

Fyld formene ca. ¾ op.

Bag ved 200 grader (180 grader varmluft) i ca. 20 minutter. Bagetiden kan variere. Hold øje med dine muffins under bagningen, så de ikke får for meget.

Glasure af friskost:

100 g flødeost naturel
(uden E330)
140 g blødt smør
100 g flormelis
2 tsk vaniljepulver

Glasure:

Ingredienserne til glasuren røres sammen og smøres på de afkølede muffins.



Planlægger du at blive gravid?

Tillykke med beslutningen – hvor bliver det spændende! Dette kapitel omhandler vejledning og overvejelser, som du og din partner kan gøre jer for at gøre det lettest muligt for jer at blive gravide eller øge chancerne maksimalt, hvis I er i fertilitetsbehandling.

God fornøjelse med projektet!

Gode råd, når du planlægger graviditet:

- Spis sundt og varieret, dyrk motion og tab dig, hvis du er overvægtig
- Begynd allerede nu at indtage folsyretilskud
- Når du stopper med din prævention, så stop samtidig med at drikke alkohol
- Undgå rygning og andre rusmidler
- Tal med din læge om evt. skifte til anden medicin

Din sundhed

Når du arbejder på at blive gravid, er en sund kost medvirkende til at give god energi og hjælpe din krop med at (for)blive sund. Du kan f.eks. forebygge udvikling af graviditetsbetinget sukkersyge.

Når du spiser sukker og letfordøjelige kulhydrater, stiger dit blodsukker. Dette giver efterfølgende udskillelse af insulin. Høje mængder af insulin kan påvirke din fertilitet. Faktisk påvirker insulin både kvinders æggestokke og mænds testikler, da de er særligt følsomme over

for insulin. Derfor bør du begrænse mængderne af tilsat sukker, som du f.eks. finder i sodavand, slik, kager og is. Sluk tørsten i vand, på den måde sparer du også på kalorierne.

Faktorer, der kan styrke din fertilitet:

- Sund og varieret kost
- Sunde drikke (med lavt indhold af koffein og sukker, rige på vitaminer og mineraler)
- Mindfulness
- Tilstrækkelig søvn
- Afspænding og yoga
- Frisk luft og komme ud hver dag – hele året
- Reduktion af koffeinholdige drikke
- Reduktion af kemi og hormonforstyrrende stoffer

Case:

“Andre må ikke se mig som svag”



Rie Camilla Hansen, der er mor til tvillinger, fortæller om, hvordan hendes migræne påvirker familielivet. Du får blandt andet hendes tanker om, hvordan det var at planlægge graviditeten.

- Rie Camilla Hansen
- 34 år
- Tvillinger på 1½ år
- Kæreste gennem 4½ år

Hvor mange anfald har du typisk om måneden?

Ca. 1-2 gange om måneden nu, og det er umiddelbart hormonelt. Men jeg har haft det meget mere i perioder førhen. Jeg har fået lagt en hormonspiral op for et halvt år siden – måske den også begynder at have en effekt.

Hvordan vil du beskrive din migræne?

Den sidder i højre side over øjenbrynet. Jeg kan mærke, at det spænder, og smerten ligesom stråler ned mod næsen. Den borer sig ind i højre side af panden/øjebrynet og kan ved slemme anfald være helt uudholdelig. Når jeg skal beskrive det, siger jeg som regel, at det føles som de værste tømmermænd med kvalme og dårlig mave samtidig med brainfreeze. Det kan nogle gange være svært at vide, om det bliver til migræne, men jeg kan som regel fornemme det efter en halv times tid. Og så er det med at få taget medicinen. Jeg kaster ikke op. Det er jeg angst for. Jeg vil gøre alt for ikke at kaste op. Jeg kan være lige på nippet til det, men kan styre mig selv til at lade være, f.eks. ved at bruge vejrtrækningen. Smerten prøver jeg nogle gange at fjerne ved at nive mig i hovedbunden. Det lyder måske mærkeligt, men det er, som om det hjælper at flytte fokus.

Hvilke overvejelser gjorde du dig i forhold til migrænen, mens du prøvede at blive gravid?

Allerede da vi talte om, at jeg skulle smide p-pillerne, tænkte jeg meget over det. “Gad vide, hvordan det bliver? Får jeg mere migræne, eller mindre? Og tænk, hvis jeg bliver nødt til at proppe mig med medicin under graviditeten?” Det ville jeg jo helst ikke.

Hvordan oplevede du migrænen i din graviditet?

De første måneder havde jeg 2-3 anfald og var i kontakt med lægen. Han sagde, jeg gerne måtte tage Sumatriptan, så det gjorde jeg ved anfald. Ca. 3 måneder inde i graviditeten og frem til 8 måneder efter, jeg havde født, var jeg migrænefri.

Da migrænen startede igen 8 måneder efter fødslen, fik jeg nogle hårde anfald. Og medicinen virkede ikke. Maven gik i stå, så tabletterne ikke kunne optages, og jeg prøvede med næsespray i stedet, men det hjalp mig overhovedet ikke. Jeg havde 4 virkelig slemme anfald inden for 3 måneder, og jeg aftalte med lægen, at jeg skulle prøve injektioner mod migræne i stedet, da anfaldene ofte nåede at udvikle sig meget, inden jeg fik taget medicinen. F.eks. hvis jeg vågnede med et anfald tidligt om morgenen.

Ammede du, og hvilken indflydelse havde migrænen i så fald på amningen?

Ja, jeg ammede i to en halv måned. Der var nogle startproblemer, hvor det ene barn havde svært ved at amme og alligevel skulle suppleres med sutteflaske. Det andet barn gylpede rigtig voldsomt i lang tid efter amning. Tvillinger er jo som regel lidt mindre, og selvom jeg havde masser af mælk, stoppede jeg efter to en halv måned, da dobbeltamning virkelig trak tænder ud. Havde vejledningen været bedre fra start, var jeg nok blevet ved, men der var flere omstændigheder.

Hvilke forholdsregler eller aftaler har du med din partner i forhold til familielivet med migræne?

Vi har ikke besluttet aftalt noget. Han har jo set mig have anfald, før vi fik børn, og skulle da vænne sig til at se mig på den måde. I starten måtte jeg forklare, hvordan jeg havde det, men nu kender han det. Han træder i karakter med det samme, når der er brug for det, og tager hensyn. Jeg har også rigtig god hjælp af min mor. Hun er på pletten, så snart der er noget. Ved de slemme anfald otte måneder efter graviditeten kom hun og tog over eller hjalp til. Hun bor i nærheden, og det er guld værd at vide, at hun vil hjælpe i nødstilfælde.

Hvordan håndterer du livet med børn og migræne?

Jeg arbejder fuldtid på kontor, så der er en del at se til. Jeg har dog mulighed for at arbejde hjemme nogle gange, og det er en stor hjælp at kunne det. Vi hænger i en snor mellem arbejde og børn, synes jeg. Generelt har jeg som person brug for ro og for at kunne trække mig lidt tilbage. Sådan har det altid været. Det kan være svært indimellem at få mulighed for det, når der er arbejde, transport og praktiske ting med to små. Det kan tage sin tid at putte tvillingerne. Men de er også stadig så små, det husker jeg mig selv på. Med hensyn til migrænen, så har jeg ikke haft slemme anfald på det seneste. Og da børnene var otte måneder, var de ikke bevidste om, at jeg havde det dårligt ved de slemme anfald. Der var jo andre, der tog over og passede dem nogle timer, når jeg havde det værst. Migrænen ligger altid i baghovedet, og pillerne har jeg altid med mig. Injektionerne har jeg hjemme, og jeg har ikke haft brug for dem endnu.

Hvilke tanker har du gjort dig om familieliv og migræne?

Børnene er så små endnu, og de ved ikke, hvad migræne er. Jeg frygter da for, at jeg skal give det videre til dem. Det vil jeg være ked af. Og at det skal gå ud over ting, vi skal. Hvis det f.eks. kommer, når vi er på ferie, og jeg så ikke kan være med, eller andre større begivenheder. Jeg synes desuden, at det var hårdt at have migræne som barn og som teenager. Der vil man gerne ud at feste, og alkohol var en stor del af det. Jeg fik altid migræne ved indtagelse af alkohol. Det var irriterende, at jeg ikke altid kunne være med dér. Også selvom jeg ikke kan lide at være fuld. Mere det der med, at man ikke engang kan drikke et glas vin. Privat eller på arbejdet kan det også være udfordrende, hvis vi har et arrangement eller lignende, og folk siger *“du skal da også have et glas vin”*, og jeg må sige nej tak. Alkohol fylder en del i vores kultur, så man kan føle sig udenfor, og folk kan ikke altid forstå, hvorfor man vælger det fra.

Hvordan spørger du om hjælp ved anfald?

Jeg vil helst ikke sige det, men klarer det oftest selv. Medmindre det er meget slemt. Ja, det kan lyde skørt. Jeg vil bare gerne have det overstået og ikke gøre nogen bekymrede. Det har altid været sådan, også inden vi fik børn. Selvom jeg har haft migræne mange gange, så kan jeg blive så skuffet, når det kommer. Men for det meste virker medicinen, og så er der ikke nogen grund til at sige det, hvis jeg har det nogenlunde igen efter et par timer.

Dine gode råd til andre:

Jeg vil råde til, at du prøver noget alternativ behandling, hvis man er til det som person. At du prøver at være åben og finde noget, der kan hjælpe dig. Da jeg var 13 år, havde jeg 3 anfald pr. uge, så jeg havde svært ved at passe min skole. Der kom jeg til en healer, der også kunne zoneterapi m.m. Jeg ændrede også min kost hos ham. Ret drastisk. Det var sådan noget med at holde sig fra sukker, hvede, farvestoffer etc. Man vidste ikke så meget om kost og migræne dengang som nu, er mit indtryk. Det betød så også, at jeg fik sødemidler i stedet for sukker i den periode. Men det hjalp gevaldigt. Jeg fandt senere ud af, at det

også kunne trigge min migræne. Så det stoppede jeg med igen. Men jeg fik det bedre. Jeg gik fra ikke at kunne passe min skole til at have nogle anfald hver måned. Fra 3 anfald om ugen til et anfald hver tredje måned.

Det psykiske kan også spille ind. Det gør det i hvert fald for mit vedkommende. Er du i et forhold eller et job, der ikke er godt for dig, så kan det påvirke migrænen. Det kan f.eks. gøre ondt at indse, at et forhold er dårligt for dig. Men det kan være starten på at finde en løsning og få det bedre. Du skal indse, at du har det skidt, inden du handler på det. Finde de løsninger, der passer godt til dig, og som fungerer for dig. Og så det allervigtigste: Lær symptomerne på migrænen at kende, så du kan tage din migrænemedicin i tide.

Kropsbevidsthed

Kropsbevidsthed er grundlaget, når du sanser med din krop. Grundlaget for, at du udvikler en god kropsbevidsthed, bygger på, at du mærker dig selv. Fra barnsben er du født med en eminent evne til at mærke dig selv. Prøv f.eks. at lægge mærke til, hvordan børn umiddelbart reagerer på sult, tørst eller manglende omsorg. Efterhånden som du bliver voksen, kan du blive dårligere til at mærke kroppens behov. Du skal leve op til mange krav, og på den måde lukker du af for at sanse og mærke din krop. Den livsstil, hvor du føler, at du skal leve op til alle krav, f.eks. fra din mand, forældre, venner, chef eller måske børn, bidrager til, at sanserne bliver sløve.

Prøv lige nu at lukke dine øjne og mærk, hvad din krop har brug for. Var det let?

Måske synes du, det er svært at mærke noget som helst. Det er helt normalt, at du synes, det er svært. For hvornår har du sidst oplevet at være god til noget uden at øve dig?

Øvelse gør som bekendt mester.

Din krops signaler

Men hvorfor skrive om kropsbevidsthed? Som et eksempel tager vi udgangspunkt i en kvinde, der gerne vil opnå graviditet. Det kan være svært at vide, hvornår chancerne er størst for at blive gravid. Hvornår har du ægløsning for eksempel?

Du kan selvfølgelig betale dig til den viden med en ægløsningstest. Men det er meget billigere at lægge mærke til, om du mærker en anelse menstruationslignende smerter. Måske som niv eller stikken i den ene side af underlivet.

Hvis du tager dig god tid, kan du lytte til signalerne fra din krop. Måske er det tid til at meditere? Selv 3 minutter kan gøre en forskel. Tage en powernap? Gå tidligt i seng? Eller nære din krop med sund mad?

Om forfatterne

Louise Krog Haagen er privatpraktiserende jordemoder og sexolog. Hun er kandidat i jordmødervidenskab og har blandt andet specialiseret sig i kvindeliv og metoden Mindful Birth. Interessen for migræne opstod, da Louise i sit virke mødte familier, der har været påvirket af migræne. Mødet med Gitte var en katalysator for, at interessen voksede sig endnu større.



Gitte Hildebrandt er akademiker, professionsbachelor i ernæring og sundhed og sundhedscoach. Hun har specialiseret sig i migrænevenlig livsstil – fra migrænevenlig kost og motion til medicinbehandling og positiv planlægning. Gitte er meget optaget af at hjælpe migrænikere med at få øget livskvalitet. Hun har selv migræne og har anvendt mange af redskaberne i bogen til at leve et mere migrænevenligt liv. Hun har nu både færre og mildere anfald end tidligere.



Tak

Mange mennesker har hjulpet os og bidraget til denne bogs tilblivelse, hvilket vi er meget taknemmelige for.

Alex Jensen. Forfatter. For dine gode råd og tips til at skrive bøger samt besvarelse af spørgsmål.

Anne Bülow-Olsen. Akademiker, migræneekspert og tidligere formand for Migrænikerforbundet, nu Migræne Danmark. For sparring, gennemlæsning, bidrag med afsnit og værdifulde diskussioner.

Anne Hildebrandt. For gennemlæsning og værdifuld feedback på interviews.

Bjarne Dam Larsen. Hypnoterapeut, psykoterapeut MPF og mindful birth-stifter.

Camilla Dahle. For gennemlæsning og værdifuld feedback på interviews.

Camilla Svendsen. Interviewdeltager om livet som mor og familieliv med migræne. Tak for din ærlige og personlige beretning.

Christina Claudi Jensen. Interviewdeltager om migrænedebut under graviditet. Tak for din ærlige og personlige beretning.

Edel Hildebrandt. Forfatter og tidligere journalist på Politiken. For redigering, korrekturlæsning og konstruktiv kritik af indhold.

Maria Johansen. Tak for udlån af billeder af jeres smukke hjemmefødsel.

Elsebeth Grosbøl Pedersen. Tak for at medvirke på billeder i afsnittet om føde- og hvilestillinger.

Heidi Buchwald. Interviewdeltager om livet som nybagt mor og familielivet med migræne. Tak for din ærlige og personlige beretning samt tak for lån af familie billeder.

Heidi Foldager Jochumsen. Kostvejleder ved Optimalkost. Tak for lån af lækre madbilleder.

Helle Zola Bache Stendahl. Interviewdeltager om fertilitetsbehandling og migræne. Tak for din ærlige og personlige beretning.

Iben Hass. Interviewdeltager om graviditet og livet som mor. Tak for din ærlige og personlige beretning.

Lars Bendtsen. Overlæge ved Dansk Hovedpinecenter ved Rigshospitalet – Glostrup. Tak for værdifuld og konstruktiv feedback på afsnit om medicin samt validering af evidens.

Linda Højgaard Christiansen. Interviewdeltager om livet som nybagt mor og familielivet med migræne. Tak for din ærlige og personlige beretning.

Lisbeth Villumsen. Sygeplejerske og privatpraktiserende sundhedsplejerske for medvirken i interview samt brug af Livscirklen og Familiecirklen.

Martin Knap. Fysioterapeut, ansat ved Rygambulatorium, Silkeborg Sygehus. For gennemlæsning og meningsfuld faglig feedback.

Mia Schnefelt. Interviewdeltager om planlægning af graviditet og livet som mor med migræne. Tak for din ærlige og personlige beretning.

Rasmus Damgaard Nielsen. Freelancefotograf. Tak for flotte billeder.

Rie Camilla Hansen. Interviewdeltager om livet som tvillingemor med migræne. Tak for din ærlige og personlige beretning samt tak for lån af familie billeder.

Stine Louise Hansen. On location-fotograf. Tak for de lækre og flotte billeder til yoga- og afspændingsøvelser.

Stine Ruge. Yoga- og kropsterapeut. Tak for et inspirerende bidrag til afsnittet om yoga og migræne.

Søren Munk Andersen. Interviewdeltager om at være pårørende. Tak for din ærlige beretning om at være pårørende til én med migræne.

Tina Tungelund Kristiansen. Zoneterapeut, Temprana-refleksterapeut. Tak for bidrag til afsnittene om behandling med zoneterapi.

Ulla Harmsen. Grafisk designer og kunstner. En stor tak for din fine streg i illustrationerne.

Ulrik Mehlby Thomsen. Interviewdeltager om at være pårørende. Tak for din ærlige beretning om at være pårørende til én med migræne.

Sidst, men ikke mindst, en personlig tak til børn, kæreste og ægtefælle for troligt at stå ved vores side og for overbærenhed i til tider pressede tider.

Mor med migræne

Lær at håndtere familielivet før, under og efter graviditet

Af Gitte Hildebrandt & Louise Krog Haagen

© 2019 Muusmann Forlag, København

Omslag og design: Muusmann Forlag

Illustrationer: Ulla Harmsen, PUNKT & PRIK

Fotos side 178-186: Rasmus Damgaard

Fotos side 77-86: Stine Louise Hansen

Fotos side 187, 189 og 194: Maria Johansen

Fotos side xx: Heidi Foldager

De resterende foto er private eller fra Pixabay.

Trykt hos xx

1. udgave, 1. oplag, 2019

ISBN: 978-87-93679-22-1

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag

Bredgade 4

1260 København K

Tlf. 33 16 16 72

www.muusmann-forlag.dk

Ud af de 650.000 personer i Danmark, der har migræne, er 70 procent kvinder i den fødedygtige alder. Mange af dem har eller ønsker at få familie og børn, men hvordan håndterer man graviditet, fødsel, barsel og familieliv med migrænen som følgesvend?

Denne bog giver dig værdifulde redskaber på vejen mod færre og/eller mildere anfald. Du får viden om medicin- og smertehåndtering, også i graviditeten, forslag til, hvordan du kan ændre vaner på en overkommelig måde. Blandt andet indgår yoga, zoneterapi og mindfulness og også opskrifter på lækker og migrænevenlig mad.

Undervejs møder du kvinder i forskellige faser af familielivet, bl.a. Helle, der er i fertilitetsbehandling, Iben, der er gravid, Linda, der er nybagt mor, og Rie, der har fået tvillinger. Deres historier og erfaringer bidrager til, at du får en bedre forståelse af din egen migræne, så du kan tage små skridt mod bedring.

