



Multiplā skleroze un ģimenes plānošana

Multiplās sklerozes slimnieku partneriem

Ģimenes nodibināšana vai paplašināšana var būt nozīmīgs solis cilvēka dzīvē, neatkarīgi no tā, kas ir šis cilvēks. Taču ģimenes nodibināšana ar partneri, kam ir MS*, var radīt papildu jautājumus.

Šajā brošūrā tiek sniegts padoms par ģimenes nodibināšanu vai paplašināšanu, ja partnerim ir MS.

*multiplā skleroze

Saturs

Ģimenes nodibināšana	4
Fertilitāte	6
Sekss un attiecības	8
Centieni ieņemt bērnu	10
Grūtniecības laikā	12
• Ja Jūsu partnerei ir iestājusies grūtniecība	12
• Ja Jūs esat grūtniece	13
Dzemdības	14
• Ja Jūsu partnerei ir sākušās dzemdības	14
• Ja Jums ir sākušās dzemdības	15
Pēc dzemdībām	16
• Ja Jūsu partnerei ir bijušas dzemdības	16
• Ja Jums ir bijušas dzemdības	17
Dzīve ar jaundzimušo	20
Ģimenes veidošana	22
Papildu resursi	24

Ģimenes nodibināšana

Vai ir kādas bažas par ģimenes izveidi?

Dažiem cilvēkiem ģimenes dibināšana var sagādāt bažas neatkarīgi no situācijas, kādā viņi atrodas. Ja esat cilvēks, kas dibina ģimeni ar partneri, kam ir MS, Jums, iespējams, ir bažas par iespēju radīt bērnus. Ir svarīgi atcerēties, ka cilvēki ar MS var izveidot ģimeni un rūpēties par to tieši tāpat, kā cilvēki, kuriem nav MS.

Vai mans bērns mantos MS?

Iespējāmība, ka kāds no vecākiem MS nodos bērnam, ir maza, un tam nevajadzētu būt iemeslam, kura dēļ Jūs atturaties no ģimenes dibināšanas.

ATGĀDNE

MS netiek tieši mantota (iedzimta) no mātes vai tēva, kas slimo ar MS. Taču MS risks slimnieka māsām un brāļiem vai bērniem ir augstāks nekā vispārējā populācijā.¹





Ja kādam no vecākiem ir MS,

98%

bērnu **NEBŪS** MS.²



Ja abiem vecākiem ir MS, aptuveni

65–80%

bērnu **NEBŪS** MS.²

Vai mēs varēsim adoptēt bērnu vai kļūt par audžuvecākiem?

Lēmums par bērna adopciju vai kļūšanu par audžuvecākiem ir nozīmīgs un var izmainīt bērna dzīvi.

Nav tādas diagnozes, kuras dēļ kāds MS slimnieks viennozīmīgi nedrīkstētu kļūt par audžuvecāku vai adoptēt bērnu. Taču, iesniedzot pieteikumu, var tikt ņemts vērā veselības stāvoklis, arī hroniskās slimības.³

Vissvarīgākais ir tas, vai spējat parūpēties par bērnu. Jūs varat konsultēties ar vietējām audžuvecāku un adopcijas organizācijām.

Fertilitāte

Vai MS ietekmēs mana partnera fertilitāti?

Nav pierādījumu, kas liecinātu, ka MS ietekmē vīriešu vai sieviešu fertilitāti. Tādēļ, ja Jūs neplānojat ģimenes pieaugumu, Jums jālieto kontracepcija. Kontracepcijas veida izvēle ir Jūsu un Jūsu partnera(-es) ziņā.

Jums jāzina, ka daži MS ārstēšanas līdzekļi var ietekmēt fertilitāti.⁴

“Es izvēlējos ārstēšanu, ņemot vērā savus ilgtermiņa plānus attiecībā uz ģimenes dibināšanu.”
- Elēna M.

Vai ir iespējama mākslīgā apaugļošana?

Dažiem pāriem ir grūti ieņemt bērnu. Ja tā notiek ar Jums vai Jūsu partneri, ir dažas iespējas, ko Jūs varat apsvērt. Tās ietver ārpusķermeņa apaugļošana, intrauterīnu insemināciju un donora olšūnas un/vai spermas izmantošanu.

Var būt pieejamas arī auglību uzlabojošas zāles vai operācijas, kas var palīdzēt. Konsultējieties ar ārstu, lai noskaidrotu, vai tās varētu sniegt ieguvumu Jums.

ATGĀDNE

Fertilitātes traucējumi var rasties ikvienam - nav pierādījumu, ka MS tieši ietekmētu fertilitāti.⁵





Sekss un attiecības

Kā MS var ietekmēt dzimumattiecības?

MS un/vai MS ārstēšana, iespējams, var ietekmēt Jūsu partnera seksuālās sajūtas vai atbildes reakcijas. Tas attiecas gan uz vīriešiem, gan uz sievietēm. Tas ir pilnīgi normāli, un ir iespējama palīdzība.⁵

MS rezultātā Jūsu partnerim(-ei) var būt:⁵



vāja dzimumtieksme vai tās neesamība (samazināta dzimumtieksme);



apgrūtināta spēja vai nespēja sasniegt erekciju;



notirpums, sāpes vai pastiprināta jutība;



apgrūtināta spēja vai nespēja ejakulēt.



samazināta maksts slīdamība;

Citi MS simptomi, piemēram, nogurums, muskuļu spazmas, kontroles zudums pār urīnpūsli un/vai vēdera izeju un apgrūtināta spēja sasniegt orgasmu arī var ietekmēt Jūsu dzimumdzīvi.



Kā MS var ietekmēt mana(-as) partnera(-es) attieksmi pret dzimumdzīvi?

Daži MS slimnieki var justies seksuāli mazāk pievilcīgi un mazāk pārliecināti. Ir svarīgi šķirt MS no cilvēka. Ir svarīgi pārrunāt ar partneri ar dzimumdzīvi saistītās problēmas. Esiet savā starpā godīgi un atklāti, un dariet partnerim(-ei) zināmu, ka viņš(-a) var runāt ar Jums par savām sajūtām un iespējamām problēmām.

Iespējams, Jums ir jāatrod jauni tuvības veidi. Var palīdzēt rutīnas maiņa, atzīstot, ka, iespējams, jāpielāgojas enerģijas līmeņa maiņai, un var nākties atrast citus veidus, kā būt jutekliskam kopā.

Ja Jums rodas ar dzimumdzīvi vai attiecībām saistītas problēmas, apsveriet sarunu ar ārstu, kurš var Jūs nosūtīt pie citiem speciālistiem, piemēram, pie psihologa, urologa, seksologa un/vai ginekologa.

Centieni ieņemt bērnu

Vai, cenšoties ieņemt bērnu, manam(-ai) partnerim(-ei) būs jāpārtrauc ārstēšana?

Daži MS ārstēšanas līdzekļi var nodarīt kaitējumu vēl nedzimušam bērnam, arī apaugļošanās laikā, bet citi var nenodarīt nekādu kaitējumu.⁶ Tas attiecas gan uz vīriešiem, gan uz sievietēm, kas lieto MS ārstēšanas līdzekļus.

Lēmums mainīt vai pārtraukt ārstēšanu, cenšoties ieņemt bērnu, ir lēmums, kas būtu jāpārrunā Jums, Jūsu partnerim(-ei) un viņa(-as) MS ārstēšanas speciālistiem. Apsverot terapijas maiņu vai pārtraukšanu, lai ieņemtu bērnu, ir svarīgi ņemt vērā ieguvumus un riskus Jūsu partnera(-es) veselībai šajā laikā.

Vai mums būs nepieciešams vairāk laika, lai ieņemtu bērnu?

Ieņemt bērnu var būt grūti jebkuram. MS tiešā veidā neietekmē Jūsu partneres spēju ieņemt bērnu.⁶

Taču daži MS simptomi vai ārstēšanas līdzekļi var atstāt ietekmi. Var būt nepieciešams zāļu izvadīšanas periods, kad uz noteiktu laiku pirms mēģinājuma ieņemt bērnu ir jāpārtrauc ārstēšana. Ja zāļu izvadīšanas periods ir nepieciešams, tā ilgums dažādiem ārstēšanas līdzekļiem ir dažāds. Ilgāki zāļu izvadīšanas periodi var palielināt iespējamību, ka šajā laikā pastiprinās simptomi.⁷ Pārrunājiet ar savu partneri un viņa(-as) MS speciālistu, kā Jūs varat palielināt apaugļošanās iespējamību.



Grūtniecības laikā

Ja Jūsu partnerei ir iestājusies grūtniecība

Vai manai partnerei grūtniecības laikā būs nepieciešams papildu atbalsts?

Parasti slimošana ar MS būtiski nepalielina grūtniecības traucējumu risku.⁷ Kā jebkuras grūtniecības gadījumā, uzticams partnera atbalsts var būt lieliska palīdzība. Šajā laikā vienlīdz svarīgi ir atbalstīt partneri un turpināt rūpēties par sevi.

Vai grūtniecība manai partnerei ietekmēs MS gaitu?

Grūtniecība nepaātrina MS progresēšanu. Grūtniecībai var būt pozitīva ietekme - MS recidīvu skaits grūtniecības laikā var samazināties, īpaši trešajā trimestrī.⁸ Tas var būt saistīts ar hormonu līmeņa izmaiņām grūtniecības laikā.⁹ Taču pēc grūtniecības dažām sievietēm palielinās MS recidīvu iespējamība. Vairāk par šo tēmu varat izlasīt šā bukleta sadaļā "Pēc dzemdībām".

Vai mums ir palielināta spontāna aborta iespējamība?

Spontāna aborts ir iespējams jebkurā grūtniecībā un ir sastopams daudz biežāk, nekā vairums cilvēku apzinās.¹⁰ Slimošana ar MS neietekmē spontānā aborta iespējamību. Taču ir daži MS ārstēšanas līdzekļi, kas var nodarīt kaitējumu bērnam. Jums būtu jāpārrunā ar partneri un viņas ārstu labākās ārstēšanas iespējas.

ATGĀDNE

Kā slimība MS nav saistīta ar nelabvēlīgu ietekmi uz grūtniecību, tātad neizraisa spontānu abortu un iedzimtus defektus.⁶





Ja Jūs esat grūtniece

Vai mans partneris spēs mani atbalstīt grūtniecības laikā?

Grūtniecības laikā Jums var būt nepieciešama papildu palīdzība noteiktu uzdevumu veikšanai. Apjoms, kādā partneris spēs palīdzēt, ir atkarīgs no tā, cik smagi viņu ir skārusi MS. Piemēram, viņš var būt noguris un nespēt palīdzēt visu uzdevumu izpildē.

Šajā laikā papildu sagatavošanās var palīdzēt mazināt iespējamus izaicinājumus. Ja iespējams, lūdziet, lai citi palīdz Jums izvairīties no pārslodzes.

Dzemdības

Ja Jūsu partnerei ir sākušās dzemdības

Vai dzemdības notiks normāli?

Parasti MS dzemdības neietekmē, bet tas var būt atkarīgs no tā, kuri nervi un muskuļi ir skarti.⁶

Jūsu partnerei dzemdību laikā var būt nepieciešams mazliet vairāk atbalsta, un iespējas dzemdībās tiks pārrunātas ar partneres ārstu.

Vai mana partnere dzemdību laikā var izmantot atsāpināšanu?

Atkarībā no Jūsu partneres MS aktivitātes un simptomiem, nepieciešamības gadījumā dzemdību laikā var izmantot lielāko daļu atsāpināšanas līdzekļu. Tie ietver pretsāpju līdzekļus un metodes jutības nomākšanai, ko sauc par anestēziju.⁶

Epidurālā anestēzija, kas ir dzemdību laikā bieži izmantots anestēzijas veids, var tikt izmantota māmiņām, kuras slimo ar MS.⁶ Tā nepaliekina recidīva iespējamību un neietekmē bērna veselību pēc piedzimšanas.¹¹ Lēmums par epidurālās anestēzijas izmantošanu jāpieņem individuāli, bet dažos gadījumos tā ir ieteicama.⁶

Jums atsāpināšanas iespējas ar partneri būtu jāpārrunā pirms dzemdībām, lai Jūs zinātu, kā rīkoties, kad pienāk dzemdību laiks.



Ja Jums ir sākušās dzemdības

Vai mans partneris spēs iesaistīties?

Nevajadzētu būt tā, ka MS dēļ Jūsu partneris nespēj dalīt ar Jums dzemdību pieredzi.



Nav tipiskas dzemdību pieredzes, un dzemdības var sākties pēkšņi. Taču dzemdību plāna izveide var būt noderīga, un Jūs to varat izveidot kopā.



Apmeklējot kopā topošo vecāku nodarbības, Jūs varat uzzināt, kā Jūs varat sniegt fizisku atbalstu dzemdību laikā; vai pielāgot šo atbalstu, ja tas nepieciešams, ņemot vērā Jūsu gadījumu.



Jūsu partneris var būt spējīgs pārgriezt nabas saiti, kas var būt lieliska saikni veidojoša pieredze Jūsu partnerim un jaundzimušajam mazulim.

Pēc dzemdībām

Ja Jūsu partneri ir bijušas dzemdības

Kāds atbalsts man jāsniedz partneri pēc dzemdībām?

Visām jaunajām māmiņām, neatkarīgi no tā, vai viņām ir MS, ir labi jārupējas par sevi, lai atgūtu spēkus, daudz jāatpūšas un labi jāēd.

Kā partneris Jūs varat piedāvāt palīdzību un atbalstu, kad tas nepieciešams.

Nedomājiet, ka Jums jābūt vienīgajam palīgam šajā laikā. Arī Jums var būt nepieciešama palīdzība un šos brīžus ir svarīgi atpazīt un droši lūgt citiem palīdzību, ja tā ir nepieciešama.

Vai manai partneri pēc dzemdībām būs slimības recidīvs?

Dažām sievietēm pēc dzemdībām var mainīties MS recidīvu biežums, taču Jūsu partneri var arī nebūt vērojamas nekādas izmaiņas.

Pētot sievietes, kurām ir MS un kurām ir bijušas dzemdības, konstatētas kopīgas iezīmes:

- pirmajos 3 mēnešos pēc dzemdībām MS recidīvu biežums var palielināties līdz 2 reizēm salīdzinājumā ar līmeni pirms grūtniecības.⁸ Tiek uzskatīts, ka tas ir saistīts ar hormonu līmeņa izmaiņām;
- pirmā gada laikā MS recidīvu rādītājs lielākajai daļai sieviešu ir līdzīgs kā pirms grūtniecības.⁷

Kad manai partnerei būtu jāatsāk MS ārstēšana?

Ja Jūsu partnere grūtniecības laikā ir pārtraukusi MS ārstēšanu, nav konkrēta termiņa, kad būtu jāatsāk MS ārstēšana. Taču ir svarīgi ņemt vērā, ka ārstēšana sniedz ieguvumu, aizkavējot partnerei MS progresēšanu.

Dažas sievietes izvēlas vai viņām nākas atsākt MS ārstēšanu nekavējoties, bet citas nelieto zāles MS ārstēšanai, kamēr baro bērnu ar krūti.

Jūs varat pārrunāt partneres plānu ar viņu un viņas ārstu.



Ja Jums ir bijušas dzemdības

Kā mans partneris spēs mani atbalstīt pēc dzemdībām?

Ir svarīgi, lai šajā laikā Jūs labi rūpētos par sevi un atgūtu spēkus, daudz atpūstos un labi ēstu. Jūsu partneris var palīdzēt Jums šajā laikā tikt galā ar noteiktiem pienākumiem. Ir svarīgi, lai arī partneris nepārpūlētos un labi rūpētos par sevi. Arī Jums var būt nepieciešama palīdzība un šos brīžus ir svarīgi atpazīt un droši lūgt palīdzību citiem, ja tā ir nepieciešama.



ATGĀDNE

Neatkarīgi no ģimenes plānošanas, turpmāk sniegti vispārēji padomi, kā atbalstīt ar MS slimojošu partneri.¹²

- **Esiet pacietīgs** – MS gadījumā dažām lietām var būt nepieciešams vairāk laika.
- **Esiet gatavs runāt par partnera MS** – bet ļaujiet partnerim(-ei) to darīt tad, kad viņš(-a) ir tam gatavs(-a).
- **Esiet informēts** – jo labāk Jūs izpratīsiet MS, jo labāku atbalstu Jūs spēsiet sniegt.
- **Saglabāiet normalitātes sajūtu** – palīdziet savam partnerim dzīvot pēc iespējas normālāku dzīvi.
- **Izvēlieties vienkāršību** – priecājieties dzīvē par vienkāršām lietām, nevis iesakiet pārāk sarežģītas aktivitātes.
- **Esiet ar mieru pielāgoties** – MS ir neparedzama, un tas nozīmē, ka Jums ir jābūt gatavam mainīt plānus.
- **Runājiet atklāti par dzimumdzīvi** – atklātība un godīgums var palīdzēt tikt galā ar visām iespējamajām problēmām.
- **Vispirms esiet partneris** – aprūpētāja loma nekad nedrīkst ņemt viirsroku Jūsu attiecībās.
- **Pievērsiet uzmanību sev** – tā Jūs varēsiet labāk piedāvāt atbalstu un labvēlīgi ietekmēt attiecības.
- **Esiet klāt** – beznosacījuma klātbūtne labajās un sliktajās dienās ir vissvarīgākā.



Dzīve ar jaundzimušo

Ko mums vajadzētu plānot pēc dzemdībām?

Dzīves plānošana pēc bērna piedzimšanas var ļaut Jums labāk izjust kontroles sajūtu. Plānošana uz priekšu var palīdzēt atvieglot situācijas, kad Jūsu partnera(-es) MS var ietekmēt Jūsu ikdienas dzīvi. Sadarbojieties ar partneri, lai noteiktu pielāgojumus, ko varētu ieviest mājās un kas varētu palīdzēt Jums abiem tikt galā ar situāciju.

Ir arī daudz vecākiem paredzētu grāmatu un citu noderīgu resursu, kas var palīdzēt Jums un Jūsu partnerim(-ei) plānot dzīvi pēc dzemdībām.

Kā mana partnere jutīsies pēc dzemdībām?

Tāpat kā visi jaunie vecāki, arī Jūsu partnere var piedzīvot fiziskas un/vai emocionālas pārmaiņas.

Daži jaunie vecāki pēc bērna piedzimšanas var justies nomākti, raudulīgi vai trauksmaini. Tas parasti notiek pirmajās 2 nedēļās pēc dzemdībām.¹³

Ja šīs sajūtas turpinās ilgāk, tās var būt depresijas pazīme. Ja domājat, ka Jūsu partnerei varētu būt depresija, runājiet ar viņu un vērsieties pēc palīdzības.



VĒRĀ ŅEMAMI FAKTORI

Aprunājieties ar citiem vecākiem, kam ir MS. Vispirms uzklausot viņu pieredzi, iespējams iegūt ļoti vērtīgu un Jums noderīgu informāciju.



Ģimenes veidošana

Vai ir kādi padomi MS slimniekiem par ģimenes veidošanu?

Ģimenes dzīves pirmās dienas pēc bērna piedzimšanas var radīt izaicinājumus neatkarīgi no tā, kas Jūs esat. Lūk daži padomi jaunajiem vecākiem, kuri slimo ar MS, un citiem.¹⁴



Palīdziet partnerei pievērst uzmanību savai veselībai un saiknes veidošanai ar jaundzimušo vai bērnu.

Iesaistieties pēc iespējas vairāk un koncentrējieties uz to, kas šajā laikā ir svarīgs.



Informējiet partneri, ka esat gatavs palīdzēt.

Veidojiet vidi, kurā Jūsu partnere nebaidās un nekautrējas lūgt palīdzību.



Nesalīdziniet sevi ar citiem vecākiem.

Pasaulē, kas piepildīta ar ideāliem attēliem, iespējams viegli sajūties tā, it kā Jūs nedarītu pietiekami daudz. Tas tā nav – centieties pievērst uzmanību savai ģimenei, dzīvei un vajadzībām.



Pielāgojiet ģimenei veltīto laiku atbilstoši partnera(-es) simptomiem.

Iespējams, dažas aktivitātes Jūsu partnerim(-ei) liksies nogurdinošas. Apsveriet vienkāršākas saikni veidojošās aktivitātes, piemēram, pužļu likšanu.



Ja Jums jau ir bērni, **palīdziet savam(-ai) partnerim(-ei) informēt viņus par saslimšanu ar MS.**

Ir dabiski, ka vēlēšities viņus pasargāt no raizēm par partnera(-es) veselības stāvokli. Bērni bieži vien ir izturīgāki, nekā mēs domājam, un viņi var pārsteigt Jūs ar to, cik atbalstoši spēj būt.

Atsauces

1. Genetics Home Reference. Multiple Sclerosis. Pieejams: <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/multiple-sclerosis#inheritance> Citēts 2023.gada jūnijā.
2. Compston A and Coles A. Multiple sclerosis. Lancet. 2002;359(9313):1221-1231.
3. The Fostering Network. Becoming a foster carer. Pieejams: www.thefosteringnetwork.org.uk/advice-information/could-you-foster/frequently-asked-questions Citēts 2023.gada jūnijā.
4. Amato MP and Portaccio E. Fertility, pregnancy and childbirth in patients with multiple sclerosis: impact of disease-modifying drugs. CNS Drugs. 2015;29(3):207-220.
5. MS Society. Sex intimacy and relationships. Pieejams: <https://www.mssociety.org.uk/about-ms/signs-and-symptoms/sex-and-relationships/sex-and-relationship-problems> Citēts 2023.gada jūnijā.
6. Dobson R, et al. UK consensus on pregnancy in multiple sclerosis: 'Association of British Neurologists' guidelines. Pract Neurol. 2019;19(2):10614.
7. MS Trust. Pregnancy. Pieejams: www.mstrust.org.uk/a-z/pregnancy Citēts 2023.gada jūnijā.
8. Lee M and O'Brien PJ. Pregnancy and multiple sclerosis. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2008;79:1308-1311.
9. Airas L and Kaaja R. Pregnancy and multiple sclerosis. Obstet Med. 2012;5(3):94-97.
10. NHS. Miscarriage. Pieejams: www.nhs.uk/conditions/miscarriage Citēts 2023.gada jūnijā.
11. Bettencourt M, et al. Epidural anaesthesia for caesarian in a multiple sclerosis patient. Eur J Anaesthesiol. 2014;31:181.
12. MS Trust. 10 ways to help your partner if they have MS. Pieejams: www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/10-ways-help-your-partner-if-they-have-ms Citēts 2023.gada jūnijā.
13. NHS. Postnatal depression. Pieejams: www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression Citēts 2023.gada jūnijā.
14. MS Trust. Juggling MS and family life. Pieejams: www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/juggling-ms-and-family-life-five-top-tips Citēts 2023.gada jūnijā.

Ziņošana par blakusparādībām

Ja Jums rodas jebkādas blakusparādības, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Tas attiecas arī uz iespējamajām blakusparādībām, kas nav minētas zāļu instrukcijā. Jūs varat ziņot par blakusparādībām arī tieši Zāļu valsts aģentūrai, Jersikas iela 15, Rīga, LV 1003. Timekļa vietne: www.zva.gov.lv. Ziņojot par blakusparādībām, Jūs varat palīdzēt nodrošināt daudz plašāku informāciju par zāļu drošumu.

Materiālu sagatavojis- Biogen Latvia SIA, Audēju 15-4, Rīga, Latvija.
Tāl.+37168688158. Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

Biogen 215189 07/2023



ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!