



Multiplā skleroze un ģimenes plānošana

Multiplās sklerozes slimniekiem

Ģimenes nodibināšana var būt nozīmīgs solis cilvēka dzīvē, neatkarīgi no tā, kas ir šis cilvēks. Taču MS* diagnosticēšana var radīt Jums papildu jautājumus par ģimenes plānošanu.

Šajā brošūrā tiek sniegts padoms par ģimenes dibināšanu vai paplašināšanu, slimojot ar MS. Dažās sadaļās ir atšķirīgas daļas, kas Jums var būt nozīmīgākas, ja esat grūtniece vai ja Jūsu partnerei ir iestājusies grūtniecība.

Ja nepieciešams, MS ārstēšanas speciālisti un eksperti Jums var sniegt atbalstu un profesionālus norādījumus.

*multiplā skleroze

Saturs

Ģimenes nodibināšana	4
Fertilitāte	6
Sekss un attiecības	8
Centieni radīt bērnu	12
Grūtniecības laikā	14
• Ja Jūs esat grūtniece	14
• Ja Jūsu partnerei ir iestājusies grūtniecība	16
Dzemdības	18
• Ja Jums ir sākušās dzemdības	18
• Ja Jūsu partnerei ir sākušās dzemdības	20
Pēc dzemdībām	22
• Ja Jums ir bijušas dzemdības	22
• Ja Jūsu partnerei ir bijušas dzemdības	24
Dzīve ar jaundzimušo	26
Ģimenes veidošana	28
Resursi un atbalsts	30

Ģimenes nodibināšana

Vai man plānus par ģimenes dibināšanu vajadzētu pārrunāt ar saviem MS ārstēšanas speciālistiem?

Ģimenes plānošana cilvēkiem ar MS var būt ceļš, kas nereti sākas diagnozes noteikšanas brīdī. Lai nodrošinātu iespēju sasniegt nākotnes mērķus, ir vērts pārrunāt ģimenes plānošanu un ārstēšanas plānus ar savu ārstu, tiklīdz iespējams pēc diagnozes noteikšanas.

Būs svarīgi ņemt vērā Jūsu MS veidu un tās ārstēšanu. Tas attiecas uz vīriešiem ar MS, kuri vēlas radīt bērnu, uz sievietēm ar MS, kuras vēlas ieņemt bērnu, un uz cilvēkiem ar MS, kuri vēlas adoptēt bērnu vai kļūt par audžuvecākiem

Vai ir kādas bažas par ģimenes izveidi?

Dāžiem cilvēkiem ģimenes dibināšana var sagādāt bažas neatkarīgi no tā, kas viņi ir. Kā cilvēks ar MS Jūs varat izjust raizes vai vainas sajūtu par savu izvēli radīt bērnus.

Ir svarīgi atcerēties, ka cilvēki ar MS var izveidot ģimeni un rūpēties par to tieši tāpat, kā cilvēki, kuriem nav MS. Ja Jums ir kādas šaubas, konsultējieties ar savu ārstu vai MS ārstēšanas speciālistiem.

ATGĀDNE

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



Vai mans bērns mantos MS?

MS netiek tieši nodota no vecākiem bērnam un tam nevajadzētu būt iemeslam, kura dēļ Jūs atturaties no ģimenes dibināšanas. Lai gan MS nav iedzimta, tiek pārmantots tās rašanās risks.¹



Ja kādam no vecākiem ir MS,

98%

bēru **NEBŪS** MS.²



Ja abiem vecākiem ir MS, aptuveni

65–80%

bēru **NEBŪS** MS.²

Vairāk par iespējamiem MS cēloņiem Jūs varat uzzināt šās brošūras sadaļā "Izpratne par MS".

Vai es varu adoptēt bērnu vai kļūt par audžuvecāku?

Lēmums par bērna adopciju vai kļūšanu par audžuvecākiem ir nozīmīgs un var izmainīt bērna dzīvi. MS diagnozes noteikšana automātiski nenozīmē, ka Jūs nevarat kļūt par audžuvecāku vai adoptēt bērnu. Taču, iesniedzot pieteikumu, var tikt ņemta vērā Jūsu veselība, arī hroniskās slimības.³

Vissvarīgākais, ka Jūs esat fiziski un garīgi spējīgs tikt galā ar vajadzībām, rūpējoties par bērnu.³ Lai uzzinātu vairāk, Jūs varat konsultēties ar vietējām audžuvecāku un adopcijas organizācijām.

Fertilitāte

Vai MS ietekmēs manu fertilitāti?

Nav pierādījumu, ka MS ietekmē vīriešu vai sieviešu fertilitāti.⁴

Tādēļ, ja Jūs neplānojat dibināt ģimeni, Jums vai Jūsu partnerim(-ei) ir jālieto kontracepcija. Kontracepcijas veida izvēle ir Jūsu un Jūsu partnera(-es) ziņā.

Jums jāzina, ka daži MS ārstēšanas līdzekļi var ietekmēt fertilitāti.⁵ Ja Jums ir kādas bažas vai jautājumi par šo tēmu, Jums jākonsultējas ar ārstu.

“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, Jūs varat apsvērt dažas iespējas. Tās ietver ārpusķermeņa apaugļošanu, intrauterīnu insemināciju un donora olšūnas un/vai spermas izmantošanu.

Var būt pieejami arī auglību uzlabojoši ārstēšanas līdzekļi 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 ārstēšanas līdzekļi, iespējams, var ietekmēt Jūsu seksuālās sajūtas vai atbildes reakcijas. Tas attiecas gan uz vīriešiem, gan uz sievietēm. Tas ir pilnīgi normāli un ir iespējama palīdzība.

Jums var būt:



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;

Kā MS slimniekam Jums var būt arī nogurums, muskuļu spazmas, kontroles zudums pār urīnpūšļa darbību un/vai vēdera izeju un apgrūtināta spēja sasniegt orgasmu. Visi šie simptomi var ietekmēt Jūsu dzimumdzīvi.



Kā iespējams mazināt šos simptomus?

Ir iespējama palīdzība. Ja raizējaties par urīna nesaturēšanu, centieties apmeklēt tualeti pirms dzimumakta. Ja Jums ir maksts sausums, gan Jums, gan Jūsu partnerim var noderēt slīdamību uzlabojošs gels.

Vīriešiem ir pieejami daži ārstēšanas līdzekļi, kas var palīdzēt sasniegt un uzturēt erekciju. Lai gan pašlaik nav pieejamas zāles, kas uzlabo ejakulāciju vai orgasmu, Jūs varat konsultēties fertilitātes klīnikās, ja Jums ir šī problēma.

Jūs jebkādas ar dzimumdzīvi saistītās problēmas varat pārrunāt arī ar savu ārstu.

Kā MS var ietekmēt manu attieksmi pret dzimumdzīvi?

Daži MS slimnieki var justies seksuāli mazāk pievilcīgi un mazāk pārlicināti nekā pirms saslimšanas ar MS. Ja Jūs tā jūtaties, atcerieties, ka MS ir slimība, nevis Jūs - Jūs joprojām esat Jūs pats un pievilcīgs citiem.

Attiecībā uz dzimumdzīvi Jums ir svarīgi izprast savu ķermeni un arī uzturēt to izbaudāmu. Centieties būt atklāts un godīgs attiecībās ar savu partneri un gatavs izmēģināt dažādas lietas - vissvarīgākais ir sarunāties.

Sarunas posmi

1. posms:

Jūties ērti,
runājot par "to".

Sarunas ar
partneri par Jūsu
seksuālajām
vajadzībām vai
vēlmēm var
palīdzēt mazināt
stresu un trauksmi.
Tās var arī
padziļināt intimitāti.

2. posms:

Konsultējieties
ar saviem MS
ārstēšanas
speciālistiem.

Daudzas MS
izraisītās ar
dzimumdzīvi
saistītās
problēmas
iespējams novērst,
veicot pareizu
ārstēšanu.

3. posms:

Konsultējieties ar
speciālistiem

Jūsu ārsts var
nosūtīt Jūs pie
citiem speciālistiem,
piemēram, pie
psihologa, urologa,
seksologa un/vai
ginekologa. Jūs
varat pārrunāt ar
viņiem intīmās dzīves
problēmas un kopā
meklēt risinājumus.

Centieni radīt bērnu

Vai pirms centieniem radīt bērnu ir svarīgi, lai MS būtu kontrolēta?

Īpaši svarīgi, lai sievietēm pirms grūtniecības iestāšanās MS tiktu kontrolēta. Dažkārt tiek ieteikts, lai šis periods būtu vismaz 1 gadu ilgs. Pētījumi liecina, ka sievietēm, kurām MS pirms grūtniecības iestāšanās ir stabila, var būt mazāka MS recidīvu iespējamība pēc dzemdībām.⁶ Starp citu, noteiktu ārstēšanas līdzekļu lietošana ir bijusi saistīta ar retākiem recidīviem pēc dzemdībām.⁷

Vīriešiem vislabāk ir konsultēties ar ārstu par gatavošanos un izmaiņām, kas varētu būt nepieciešamas, cenšoties radīt bērnu.

Vai, cenšoties radīt bērnu, man vajadzēs pārtraukt MS ārstēšanu?

Daži MS ārstēšanas līdzekļi var ietekmēt vēl nedzimušo bērnu, tai skaitā apaugļošanās laikā, bet citiem ārstēšanas līdzekļiem šāda ietekme nepiemīt. Tas attiecas gan uz vīriešiem, gan uz sievietēm.⁴

Tādēļ ārsts Jums palīdzēs ārstēt MS, pirms Jūs centīsities radīt bērnu un šā perioda laikā.

Sievietēm MS ārstēšanas līdzekļi grūtniecības laikā var ietekmēt attīstības stadijā esošo bērnu. Tādēļ ārsts apsvērs, kādi ir ar MS terapijas maiņu vai pārtraukšanu saistītie ieguvumi un risks.

“Lai gan veselības aprūpes speciālisti ieteica ārstēšanu, man šķita, ka tā neatbilst manam dzīvesveidam un nākotnes plāniem. Es to viņiem godīgi pateicu un atradu efektīvu ārstēšanas līdzekli.”

- Elēna M.



Vai MS dēļ bērna radīšanai būs nepieciešams ilgāks laiks?

Ieņemt bērnu var būt grūti ikvienam. Slimošana ar MS tieši neietekmē grūtniecības iestāšanās iespējas.⁵

Taču MS simptomi vai ārstēšanas līdzekļi var atstāt ietekmi. Tas var ietvert zāļu izvadīšanas periodu, 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 simptomu pastiprināšanās iespējamību šajā laikā.⁸ Pēc iespējas agrāk konsultējieties ar ārstu, kā Jūs varat palielināt apaugļošanās iespējamību.

Kā jārikojas, ja es ievēroju zāļu izvadīšanas periodu un man šai laikā rodas recidīvs?

Tāpat kā visu recidīvu gadījumā, ja domājat, ka Jums ir recidīvs, pēc iespējas drīzāk sazinieties ar ārstu vai medmāsu.

Kā jārikojas, ja iestājas neplānota grūtniecība?

Gandrīz puse visu grūtniecību vispārējā populācijā ir neplānotas.⁹ Ja piedzīvojat šādu situāciju, Jums atklāti un godīgi jāpārrunā ar partneri turpmākā rīcība. Tiklīdz iespējams, konsultējieties ar ārstu, lai izstrādātu Jums piemērotāko plānu.

Grūtniecības laikā

Ja Jūs esat grūtniece

Kāds atbalsts man var būt nepieciešams grūtniecības laikā?

Tāpat kā visiem jaunaļiem vecākiem, bērnu audzināšanu atvieglos laba sagatavošanās un atbalsta komanda. Tas ir īpaši svarīgi, ja kādam no vecākiem ir MS. Parasti slimošana ar MS būtiski nepalielina traucējumu iespējamību grūtniecības laikā.¹⁰

Vai grūtniecība ietekmē MS?

Grūtniecība nepaātrina MS progresēšanu. Grūtniecībai var būt pat pozitīva ietekme - MS recidīvu skaits grūtniecības laikā var samazināties, īpaši trešajā trimestrī (pēdējos 3 grūtniecības mēnešos).¹¹ Tas var būt saistīts ar hormonu līmeņa izmaiņām grūtniecības laikā.⁶

Taču dažām sievietēm pēc grūtniecības ir palielināta MS recidīvu iespējamība.¹²

Vairāk par to Jūs varat lasīt šī bukleta sadaļā "Pēc dzemdībām".

Kas notiks, ja man grūtniecības laikā sāksies recidīvs?

Netiek uzskatīts, ka recidīvs grūtniecības laikā varētu ietekmēt bērnu. Tāpat kā visu recidīvu gadījumā, ja domājat, ka Jums ir recidīvs, pēc iespējas drīzāk sazinieties ar ārstu vai medmāsu. Grūtniecības laikā Jūs joprojām varat saņemt noteiktas zāles recidīvu atvieglošanai.

Kā grūtniecība ietekmēs manu ķermeni?

Kā jebkuras grūtniecības gadījumā, MS slimniece var ātrāk nogurt, piedzīvot zarnu vai urīnpūšļa darbības traucējumus, kā arī līdzsvara un gaitas traucējumus. Jūs iespējams jutīsieties slīktāk, ja Jums jau ir nogurums.

Ja kaut kas no iepriekš minētā Jums sagādā problēmas, konsultējieties ar ārstu.

Stiepšanās vingrojumi (piemēram, joga) var palīdzēt uzlabot līdzsvaru un vairot spēku. Meditācija var palīdzēt atslābināties, kā arī mazināt trauksmi un stresu.

Vai slimošana ar MS palielina spontāna aborta iespējamību?

Spontāna aborts ir iespējams jebkurā grūtniecībā un daudz biežāk, nekā lielākā daļa cilvēku apzinās.¹³

Slimošana ar MS neietekmē spontānā aborta iespējamību. Taču daži MS ārstēšanas līdzekļi ir jālieto piesardzīgi, jo tie var ietekmēt mazuli. Ārsts pastāstīs par Jums piemērotākajiem ārstēšanas līdzekļiem.

ATGĀDNE

Kā slimība MS nav saistīta ar nelabvēlīgu ietekmi uz grūtniecību, tāpat neizraisa spontānu abortu, ektopisku grūtniecību, priekšlaicīgas dzemdības, augļa bojāeju un iedzimtus defektus.⁶



IETEIKUMI

- ☒ Sazinieties ar MS atbalsta grupām un citām pirmsdzemdību (prenatālajām) grupām, tādējādi paplašinot savu atbalsta tīklu.



Ja Jūsu partnerei ir iestājusies grūtniecība

Kādu atbalstu es varu sniegt savai partnerei grūtniecības laikā?

MS dēļ Jums nevajadzētu kļūt mazāk atbalstošam un neizdzīvot grūtniecības pieredzi kopā ar partneri.



Pavadiet savu partneri uz pirmsdzemdību (prenatālajām) vizītēm un skenēšanas izmeklējumiem. Jūs varēsiet sniegt atbalstu, kā arī gūsiet ieguvumu, uzzinot šo informāciju.



Ar grūtniecību un dzemdībām saistītos lēmumus pieņemiet kopā.



Piedzīvojiet veselīgu grūtniecību kopā. Lietojot pilnvērtīgu uzturu, esot fiziski aktīvs un atmetot smēķēšanu, Jūs atbalstāt savu partneri un mazuli. Veselīgs dzīvesveids var palīdzēt arī mazināt MS simptomus.



Esiet pacietīgs un saprotoši izturieties pret pārmaiņām, kuras piedzīvo Jūsu partnere. Tas var arī palīdzēt Jums kontrolēt savas emocijas saistībā ar grūtniecību un jaundzimušo, un ir pilnīgi normāli, ka Jūs abi izjūtat ļoti dažādas emocijas.



Ja iespējams, uzņemieties mājsaimniecības darbus, piemēram, ēst gatavošanu un uzkopšanu, abi divi.



Dzemdības

Ja Jums ir sākušās dzemdības

Vai dzemdības notiks normāli?

Parasti MS dzemdības neietekmē, bet tas var būt atkarīgs no tā, kuri nervi un muskuļi ir skarti.⁴

Ja nejūtat kontrakcijas, Jums dzemdību laikā varētu būt nepieciešama neliela papildu palīdzība. Jūsu dzemdniecības speciālistam var nākties izmantot palīglīdzekļus, lai piedzimtu bērns, vai arī Jums var būt nepieciešams ķeizargrieziens. Ārsts pārrunās ar Jums dzemdību iespējas, ņemot vērā Jūsu MS simptomus.

Vai es dzemdību laikā varu izmantot atsāpināšanu?

Atkarībā no Jūsu 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.⁴

Epidurālā anestēzija, kas ir dzemdību laikā bieži izmantots anestēzijas veids, var tikt izmantota māmiņām, kuras slimo ar MS.⁴ Tā nepalielina recidīva iespējamību un neietekmē bērna veselību pēc piedzimšanas.¹⁴ Lēmums par epidurālās anestēzijas izmantošanu jāpieņem individuāli, tomēr dažos gadījumos tā ir ieteicama.⁴

VĒRĀ ŅEMAMI FAKTORI

Kā ikviena sieviete, kurai dzims bērns, Jūs varat izdarīt savas izvēles par dzemdībām.



Vai ķeizargrieziens ir drošs variants?

Ķeizargrieziens neietekmē MS gaitu.¹⁵

Ķeizargrieziens ir individuāla izvēle, kas Jums jāpārrunā ar savu ārstu. Taču noteiktās situācijās bērna un/vai mātes drošībai ķeizargrieziens dzemdībās var būt absolūti nepieciešams.

VĒRĀ ŅEMAMI FAKTORI

- ☒ Ar ārsta atbalstu izveidojiet dzemdību plānu.
- ☒ Vingrojiet, lai vairotu spēku un izturību.
- ☒ Izplānojiet rīcību pēc bērna piedzimšanas.



Ja Jūsu partneri ir sākušās dzemdības

Kādu atbalstu es varu sniegt savai partneri dzemdību laikā?

Nevajadzētu būt tā, ka MS dēļ Jūs neiesaistāties un nespējat dalīt dzemdību pieredzi ar savu partneri.



Nav tipiskas dzemdību pieredzes, un dzemdības var sākties pēkšņi. Taču dzemdību plāna izveide var būt noderīga, un Jūs varat atbalstīt savu partneri, veidojot šo plānu 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.



Dzemdību laikā centieties piedāvāt partneri emocionālu atbalstu iespēju robežās. Uzmundrinājums noder un bieži tiek novērtēts.



Jūs varat arī būt spējīgs pārgriezt nabas saiti, kas var būt lieliska saikni veidojoša pieredze Jums un jaundzimušajam mazulim.



Pēc dzemdībām

Ja Jums ir bijušas dzemdības

Vai MS gaita pēc dzemdībām mainīsies?

Dažām sievietēm pēc dzemdībām var mainīties MS recidīvu biežums, taču Jums 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.⁷ Tiek uzskatīts, ka tas ir saistīts ar hormonu līmeņa izmaiņām;
- gada laikā MS recidīvu rādītājs lielākajai daļai sieviešu ir līdzīgs kā pirms grūtniecības.⁷

Pirms grūtniecības Jums jānodrošina laba MS kontrole, lai mazinātu būtisku simptomu izmaiņu iespējamību pēc dzemdībām.

ATGĀDNE

Konkrētu norādījumu par to, kad vajadzētu atsākt MS ārstēšanu, nav. Tas būs atkarīgs no tā, vai Jūs izvēlēšieties vai arī Jums nāksies atsākt ārstēšanu.

Visām jaunajām māmiņām, neatkarīgi no tā, vai viņām ir MS, ir labi jā rūpējas par sevi, lai atgūtu spēkus. Centieties daudz atpūsties un labi ēst un nebaidieties lūgt palīdzību.



Vai es varu barot bērnu ar krūti?

Lēmums par to, kā barot jaundzimušo - ar krūti vai mākslīgo piena maisījumu, ir jāpieņem Jums.

Taču lēmums Jums jāpieņem kopā ar ārstu, ņemot vērā Jūsu personīgo situāciju, MS simptomus un to, vai Jums neilgi pēc dzemdībām ir jāatsāk ārstēšana. Ir iegūti pierādījumi, kas liecina, ka mātēm, kuras slimo ar MS un baro bērnu tikai ar krūti, pirmajos 6 mēnešos pēc dzemdībām ir zemāks recidīva risks.¹⁶

Ja es biju pārtraukusi MS ārstēšanu, kad man tā jāatsāk?

Specifisku norādījumu par laiku, kad jāatsāk MS ārstēšana, nav. Taču ir svarīgi ņemt vērā, ka ārstēšana sniedz ieguvumu, aizkavējot 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 savu izvēli ar ārstu.

Kam man būtu jāpastāsta par ārstēšanas izmaiņām?

Dažos gadījumos ne visi Jūsu aprūpē iesaistītie cilvēki zinās par Jūsu ārstēšanas izmaiņām. Lai to risinātu, ir vērts ņemt līdzi informāciju uz katru apmeklējumu.

Piemēram, par epidurālo anestēziju, ja tā Jums ir veikta.

VĒRĀ ŅEMAMI FAKTORI



- Izlemiet, vai barosit bērnu ar krūti, ar piena maisījumu vai kombinētā veidā, un atcerieties, ka tas ir Jūsu lēmums.
- Turpiniet sarunāties ar saviem veselības aprūpes speciālistiem un iesaistiet atbalsta komandu.
- Uzziniet informāciju par jaundzimušo un tā aprūpi.



Ja Jūsu partnerei ir bijušas dzemdības

Kas man jāņem vērā pēc dzemdībām?

Daži ar MS slimojošie partneri var raizēties par atbalsta līmeni, ko spēs nodrošināt pēc bērna piedzimšanas, vai par spēju tikt ar visu galā, ja pirmajās dienās viņiem būs MS recidīvs. Var būt lietderīgi apsvērt turpmāk minētos aspektus.



Centieties neraizēties un neizdariet pārāk lielu spiedienu uz sevi. Ir normāli, ja dažkārt jūtaties noguris un nespējat tik daudz palīdzēt.



Ja iespējams, lūdziet palīdzību citiem. Nedomājiet, ka Jums ir jāvar viss. Reālistiski novērtējiet to, ko spējat izdarīt, un lūdziet palīdzību, kad jūtat, ka tā ir nepieciešama.



Atcerieties, ka neatkarīgi no tā, kā pavadāt laiku kopā ar ģimeni, vissvarīgākais ir dalīties rūpēs un mīlestībā.



Turpiniet sarunāties un ieklausīties partnera teiktajā, lai Jūs varētu viens otru atbalstīt, un aprunāties ar citiem, ja tas ir nepieciešams.



Dzīve ar jaundzimušo

Ko man vajadzētu plānot pēc dzemdībām?

Ir vērts sākt agrīni plānot, kādas būs pirmās nedēļas un mēneši pēc dzemdībām, jo organizatorisko jautājumu risināšana uzreiz pēc bērna piedzimšanas var būt grūta.

Ja Jums ir nogurums, var būt vērts izdarīt izmaiņas, lai Jūs vieglāk varētu pārvietoties pa māju. Kopā ar partneri īstenojiet Jums abiem piemērotus pielāgojumus.

Ir arī daudz vecākiem paredzētu grāmatu un citu noderīgu resursu, kas var palīdzēt Jums un Jūsu partnerim plānot lietas.

Kā es jutīšos, kad bērns būs piedzimis?

Laiks pēc dzemdībām tiek saukts par pēcdzemdību periodu. Tāpat kā visi jaunie vecāki, arī Jūs varat 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.¹⁷

Ja tas turpinās ilgāk, tā var būt depresijas pazīme.

Ja domājat, ka Jums ir depresija, ir svarīgi vērsties pēc palīdzības pēc iespējas ātrāk, lai Jūs saņemtu nepieciešamo atbalstu.



VĒRĀ ŅEMAMI FAKTORI

Visiem vecākiem laiku pa laikam ir vajadzīga palīdzība.
Aprunājieties ar cilvēkiem, kuri var sniegt Jums atbalstu.
Paskaidrojiet, kāda veida palīdzība Jums varētu būt nepieciešama.



Iepirkšanās



Rūpēšanās par citiem bērniem



Ēst gatavošana



Saldētavas
piepildīšana ar
pārtikas produktiem



Uzkopšana



Mazuļa pieskatīšana,
ja Jums vai Jūsu
partnerim ir jāatpūšas

VĒRĀ ŅEMAMI FAKTORI



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

Ģimenes veidošana

Vai ir kādi padomi MS slimniekiem, kuri veido ģimeni?

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:¹⁸



Centieties pievērst uzmanību savai veselībai un saiknes veidošanai ar jaundzimušo vai bērnu. Tas palīdzēs veidot attiecības starp Jums abiem.



Nebaidieties un nekautrējieties lūgt palīdzību. Ļaujiet apkārtējiem cilvēkiem Jums palīdzēt ikdienas darbos, ja viņi piedāvā šādu palīdzību.



Nesalīdziniet sevi ar citiem vecākiem. Ar perfektiem attēliem piepildītā pasaulē viegli piedzīvot sajūtu, ka Jūs nedarāt pietiekami daudz. Tā nav – centieties pievērst uzmanību savai ģimenei, dzīvei un vajadzībām.



Pielāgojiet ģimenei veltīto laiku atbilstoši saviem

simptomiem. Dažkārt laika pavadīšana kopā ar ģimeni var būt nogurdinoša. Ir daudz veidu, kā gūt prieku, neskraidot apkārt un neceļojot. Patiesībā vienkāršākās kopā darītās lietas ir visvērtīgākās, piemēram, kopīga pužļu likšana.



Ja Jums jau ir bērni, Jūs, **iespējams, vēlaties runāt**

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

Resursi un atbalsts

Kādi speciālisti man var palīdzēt?

Dibinot un veidojot ģimeni, atbalstu var sniegt Jūsu partneris, draugi un ģimenes locekļi. Ja Jums nepieciešams papildu atbalsts, atcerieties, ka arī veselības aprūpes speciālisti var palīdzēt. Jums iespējams nebūs pieejami visi atbalsta veidi, bet šī sadaļa var noderēt par ceļvedi, lai uzzinātu kurš un kā var palīdzēt.

Šim nolūkam paredzētajās vietās varat norādīt kontaktinformāciju, lai tā visa būtu vienkopus ērti pieejama.

Ģimenes ārsts, MS medmāsa un neirologs

Padoms par kontracepciju un to, kā vislabāk ārstēt MS.

Vecmāte un dzemdniecības speciālists

Atbalsts pirms dzemdībām un to laikā.

Ginekologs

Atbalsts, gatavojoties grūtniecībai, un palīdzība, risinot fertilitātes un dzimumdzīves traucējumus sievietēm.

Urologs

Palīdzība ar urīnceļiem saistītu simptomu un vīriešu seksuālo traucējumu gadījumā.

Farmaceits

Zāļu izsniegšana un konsultācijas par zālēm un grūtniecību/krūts barošanu.

Fizioterapeits

Grūtniecībai un MS pielāgotas vingrinājumu programmas, kuru mērķis ir vairot un uzturēt spēku, kustīgumu, līdzsvaru un koordinācijas spēju.

Ergoterapeits

Konsultācija par aktivitāšu pielāgošanu, lai tās būtu piemērotākas grūtniecībai un MS, un par pielāgojumiem mājās vai darba vietā.

Psihologs

Atbalsts, gatavojoties kļūt par vecākiem, grūtniecības laikā un pēc dzemdībām.

Seksologs

Konsultācija par MS izraisītiem un citiem dzimumdzīves traucējumiem.

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. Dobson R, et al. UK consensus on pregnancy in multiple sclerosis: 'Association of British Neurologists' guidelines. Pract Neurol. 2019;19(2):10614.
5. Amato MP and Portaccio E. Fertility, pregnancy and childbirth in patients with multiple sclerosis: impact of disease-modifying drugs. CNS Drugs. 2015;29(3):207220.
6. Airas L and Kaaja R. Pregnancy and multiple sclerosis. Obstet Med. 2012;5(3):94-97.
7. Hughes SE, et al. Predictors and dynamics of postpartum relapses in women with multiple sclerosis. Mult Scler. 2014;20(6):739-746.
8. Pardo G, Jones DE. The sequence of disease-modifying therapies in relapsing multiple sclerosis: safety and immunologic considerations. J Neurol. 2017;264(12):2351-2374.
9. Bearak J, et al. Global, regional, and subregional trends in unintended pregnancy and its outcomes from 1990 to 2014: estimates from a Bayesian hierarchical model. Lancet Glob Health. 2018;6:e380–e389.
10. MS Trust. Pregnancy. Pieejams: www.mstrust.org.uk/a-z/pregnancy Citēts 2023. gada jūnijā.
11. Lee M and O'Brien PJ. Pregnancy and multiple sclerosis. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2008;79:1308-1311.
12. Confavreux C, et al. Rate of pregnancy-related relapse in multiple sclerosis. N Eng J Med. 1998;339:285-291.
13. NHS. Miscarriage. Pieejams www.nhs.uk/conditions/miscarriage 2023. gada jūnijā.
14. Bettencourt M, et al. Epidural anaesthesia for caesarian in a multiple sclerosis patient. Eur J Anaesthesiol. 2014;31:181.
15. The Cleveland Clinic Foundation. Multiple Sclerosis: Pregnancy Q&A. Pieejams my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Neurological-Institute/mellen-center/ms-and-pregnancy.pdf Citēts 2023. gada jūnijā.
16. Hellwig K, Rockhoff M, Herbststritt S, et al. Exclusive breastfeeding and the effect on postpartum multiple sclerosis relapses. JAMA Neurol. 2015;72(10):1132-1138.
17. NHS. Postnatal depression. Pieejams: www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression Citēts 2023. gada jūnijā.
18. 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.
Tālrunis +37168688158. Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

Biogen 215184 07/2023



ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI!