МС и планирање семејство

За партнери на лица со МС

Biogen

Формирањето или проширувањето на семејството може да биде голем чекор во животот на едно лице. Сепак, започнување семејство со партнер кој има МС може да Ви отвори дополнителни прашања.

Оваа брошура Ви дава совет за започнување или проширување на вашето семејство со партнер кој боледува од МС.

Содржина

Започнување семејство 4

Плодност 6

Секс и односи 8

Забременување 10

За време на бременоста 12

- Ако Вашата партнерка е бремена 12
- Ако Вие сте бремена 13

Трудови и раѓање 14

- Ако Вашата партнерка се пораѓа 14
- Ако Вие се пораѓате 15

По породувањето 16

- Ако се породила Вашата партнерка 16
- Ако сте се породиле Вие 17

Живот со новороденчето 20

Подигање семејство 22

Ресурси и поддршка 24

Формирање семејство

Дали има основа за грижа во врска со тоа да се формира семејство?

Некои луѓе може да имаат грижи во врска со формирањето семејство без оглед на нивната ситуација. Како лице кое формира семејство со некој кој има МС, може да чувствувате грижа во врска со тоа дали да се има деца. Важно е да се запомни дека луѓето со МС можат да израснат и да водат грижа за семејството исто како и луѓето без МС.

Дали МС ќе биде пренесена на моето дете?

Шансите МС да се пренесе од родител на дете се мали и не треба да Ве спречат да планирате да формирате свое семејство.

ПОТСЕТУВАЊЕ

МС не е директно пренослива („наследна“) од мајки или татковци со МС. Сепак, ризикот да се развие МС е повисок кај браќа или сестри или деца на лице со МС во споредба со општата популација.[1]

Кога еден од родителите има МС,

98%

од децата **НЕМА** да развијат МС.[2]

Кога двајцата родители имаат МС, приближно

65–80%

од децата **НЕМА** да развијат МС.[2]

Дали ќе бидеме во состојба да посвоиме или да згрижиме дете?

Изборот да посвоите или да се грижите за дете е голема одлука што треба да ја направите и може да го промени животот на едно дете.

Не постои дијагноза која може да го спречи некого со МС да се грижи или да посвои дете. Сепак, здравјето може да се земе предвид кога аплицирате, вклучувајќи го тоа на долгорочен план.[3]

Најважно е сите потреби околу грижата за детето да можат да бидат исполнети. За дополнителни совети можете да разговарате со Вашите локални организации за посвојување или згрижување деца.

ПЛОДНОСТ

Дали МС ќе влијае на плодноста на мојот партнер?

Не постојат докази кои покажуваат дека МС влијае на плодноста било на мажот или на жената. Според тоа, ако не планирате да формирате семејство, треба да користите контрацепција. Каков вид контрацепција ќе одберете зависи од Вас и Вашиот партнер.

Треба да бидете свесни дека некои терапии за МС можат да имаат влијание на плодноста.[4]

„Јас го одбрав мојот третман врз основа на моите долгорочни планови за основање семејство“, Елен М.

Дали потпомогнато зачнување е опција?

Некои парови може да имаат тешкотии при забременувањето. Ако Вие или Вашиот партнер го доживувате истото, постојат опции кои треба да се разгледаат. Тие вклучуваат ин витро оплодување, интраутерина инсеминација, и донација на јајце клетка и/или сперма.

Може има медикаменти или хируршки зафати за плодност кои би можеле да помогнат. Разговарајте со доктор да видите дали тоа би можело да биде опција за Вас.

ПОТСЕТУВАЊЕ

Проблеми со плодноста може да му се случат секому - не постојат докази дека МС има директен ефект на плодноста.

Секс и односи

Кои ефекти може да ги има МС на сексот?

Може да увидите дека МС и/или третманот на МС влијае на сексуалните чувства или одговори на Вашиот партнер. Ова се однесува и на мажите и на жените. Ова е сосема нормално, но постојат и работи кои можат да помогнат[5].

Како резултат на неговата состојба со МС, Вашиот партнер може да има[5]:

- Ниска или никаква сексуална возбуда (намалено „либидо“).
- Отрпнатост, болка или висока чувствителност.
- Намалена вагинална лубрикација.
- Тешкотија или неможност да постигне ерекција.
- Тешкотија или неможност да ејакулира.

Другите симптоми на МС, како замор, грчеви во мускулите, губиток на контрола на мочниот меур и/или цревата и тешкотија за постигнување оргазам , исто така можат да влијаат на Вашиот сексуален живот.

Како МС може да влијае на тоа како се чувствува мојот партнер во врска со сексот?

Некои луѓе со МС може да се чувствуваат помалку сексуално привлечни и помалку сигурни во себе. Важно е да се одвои МС од личноста. Комуникацијата е клуч за какви било проблеми во врска со сексот со Вашиот партнер. Бидете искрени и отворени еден со друг и дозволете да знае дека може да разговара со Вас за кои било чувства или проблеми што ги има.

Можеби треба да најдете нови начини да станете заемно интимни. Промена на рутината, заради променливите нивоа на енергија можеби ќе има потреба да се приспособите и да најдете други начини да бидете заемно сензуални.

Ако имате сексуални или проблеми во врската, размислете за тоа да разговарате со доктор, кој може да Ве упати кон друг специјалист како психолог, уролог, сексуален терапевт и/или гинеколог.

Забременување

Дали мојот партнер ќе мора да прекине со третманите додека се обидуваме да забремени?

Некои третмани може да предизвикаат штета на неродените бебиња, дури и за време на зачнувањето, а други може да не предизвикаат штета[6]. Ова се однесува како на мажите, така и на жените кои се подложени на третмани за МС.

Одлуката да се промени или прекине третманот при обиди за зачнување е одлука што треба да ја донесете заедно со Вашиот партнер и неговиот тим за МС. Кога размислувате за промена или прекин на третманот со цел да зачнете, важно е да ги земете предвид придобивките и ризиците за здравјето на Вашиот партнер за овој период.

Дали ќе ни треба повеќе време за зачнување?

Обидите за зачнување бебе може да бидат тешки за секого. МС директно не влијае на шансите на Вашиот партнер да зачне[6].

Сепак, некои од симптомите или третманите на МС може да имаат влијание. Ова може да го вклучува периодот на прочистување во кој треба да се прекине со терапијата на одреден временски период пред зачнувањето. Должината на периодот на прочистување, ако е потребна, варира во зависност од МС терапијата.

Подолги периоди на прочистување можат да ја зголемат веројатноста за влошување на симптомите во траењето на овој период[7]. Разговарајте со Вашиот партнер и неговиот доктор за МС за тоа како можете да ги зголемите шансите за зачнување.

За време на бременоста

Ако Вашата партнерка е бремена

Дали мојот партнер има потреба од дополнителна поддршка за време на бременоста?

Генерално, МС не го зголемува значително ризикот од проблеми за време на бременоста[7]. Како и со секоја бременост, сигурна поддршка од партнерот може да биде од голема помош.

Меѓутоа покрај поддршката за Вашиот партнер во овој период, не заборавајте да водите грижа и за себе.

Дали бременоста ќе влијае на МС на мојот партнер?

Бременоста не го забрзува напредокот на МС. Бременоста може да има позитивен ефект - бројот на влошувањата може да се намали за време на бременоста, особено во третото тримесечие[8]. Ова може да е поврзано со промените во нивото на хормоните што се случуваат за време на бременоста[9].

Сепак, кај некои жени по бременоста има поголеми шанси за влошување на нивната МС.

За ова можете повеќе да прочитате во делот „По породување“, во оваа брошура.

Дали има поголема веројатност за пометнување?

Пометнување може да се случи во која било бременост и е многу повообичаена отколку што повеќето луѓе ја сфаќаат[10]. МС не влијае на веројатноста да се има пометнување. Сепак, има некои третмани за МС кои може да му наштетат на бебето. Треба да ги дискутирате најдобрите опции за третмани со Вашиот партнер и неговиот доктор.

ПОТСЕТУВАЊЕ

Како состојба, МС не е поврзана со проблемите во бременоста, пометнувањето или дефектите на плодот[6].

Ако сте Вие бремени

Дали мојот партнер ќе биде во состојба да ме поддржи за време на бременоста?

За време на бременоста може да имате потреба од дополнителна помош со одредени задачи. Обемот во кој Вашиот партнер може да Ви помогне зависи од неговата МС. На пример, може да стане изнемоштен или да не е во состојба да помогне со сите задачи.

Во овој период, дополнителни подготовки можат да ги намалат предизвиците кои би можеле да се појават. Доколку сте во можност, замолете некој друг за помош за да не дојдете во ситуација некој од Вас да стане преоптоварен.

Трудови и породување

Ако Вашата партнерка се пораѓа

Дали трудовите и породувањето ќе бидат нормални?

МС обично нема влијание на трудовите, но ова може да зависи од тоа кои нерви и мускули се афектирани[6].

Вашата партнерка може да има потреба од малку дополнителна поддршка за време на породувањето и треба да дискутирате за опциите за породување со докторот на Вашата партнерка.

Дали мојата партнерка може да прима лекови против болка за време на трудовите?

Во зависност од активноста и симптомите на МС на Вашата партнерка, повеќето типови лекови против болка може да се користат за време на трудовите ако е потребно. Ова вклучува медикаменти за намалување на болката и метод да се отстрани болката познат како анестезија.[6]

Епидурална анестезија, која е вид анестезија вообичаено користена при породување, може да се користи кај мајки со МС.[6] Анестезијата не ги зголемува шансите за влошување, нити влијание на здравјето на бебето по породувањето.[11] Тоа е индивидуален избор, дали да се има или не епидурална анестезија, иако таа е препорачлива во одредени случаи.[6]

Треба да разговарате со Вашата партнерка за ублажување на болката пред да се јават породилните болки, така што ќе бидете спремни кога ќе дојде времето за породување.

Ако Вие се пораѓате

Дали мојот партнер ќе биде способен да се вклучи?

Тоа што има МС не треба да го спречи Вашиот партнер да биде дел од заедничкото искуството на породувањето:

Секој има различно искуство со пораѓајот, а породилните болки може да почнат ненадејно. Сепак, добро е да имате план за раѓањето, кој ќе го направите заедно со својот партнер.

Преку заедничката посета на часови за породување може да ги дознаете начините на кои можете да дадете физичка поддршка за време на породувањето; приспособете ги ако е потребно врз основа на Вашата мобилност.

По породувањето

Ако се породила Вашата партнерка

Каква поддршка треба да ѝ дадам на мојата партнерка по породувањето?

Сите нови мајки, без оглед дали имаат МС или не, мораат добро да водат сметка за себеси да си ја обноват силата, со многу одморање и добра исхрана. Како партнер, можете да бидете отворени да понудите помош и поддршка кога е потребна.

Немојте да чувствувате дека мора да сте единствениот извор на помош во ова време. Може и Вам да Ви е потребна помош и важно е да се препознае истото и да се биде отворен да се побара помош од другите кога е неопходно.

Дали е веројатно состојбата на мојата партнерка да се влоши по породувањето?

Некои жени може да имаат промена во стапката на влошување на МС по породувањето. Сепак, Вашата партнерка можеби нема да има некакви промени.

Истражувањата кај жени со МС кои родиле покажува една општа шема:

- Во првите три месеци по породувањето, стапката на влошување на МС може да порасне до 2 пати во однос на стапката пред бременоста[8]. Ова се смета дека е поврзано со промените во нивото на хормони.
- Во текот на првата година, стапката на влошување на МС е слична како во периодот пред бременоста кај повеќето жени[7].

Кога треба мојата партнерка да продолжи со третманот за МС?

Ако Вашата партнерка прекинала со третманот за МС за време на бременоста, нема одредена временска рамка кога треба повторно да започне со третманот за МС. Сепак, важно е да се земе предвид дека третманот е корисен за одложување на прогресијата на МС на Вашата партнерка.

Некои жени одбираат, или мораат, да продолжат со третман за МС веднаш, а други одложуваат додека дојат.

Можете да разговарате кои се плановите на Вашата партнерка со неа и нејзиниот доктор.

Ако сте се породиле Вие

Како ќе биде способен мојот партнер да ме поддржи по породувањето?

Во овој период треба да водите добра грижа за себе и да ја обновите силата, со многу одмор и добра исхрана. Вашиот партнер може да биде во состојба да Ви помогне со одредени задачи во овој период. Важно е да не се преоптоварува и исто така да води грижа за себе. Вам може да ви треба помош и важно е да бидете отворени и да ги замолите другите да ви помогнат кога е неопходно.

ПОТСЕТУВАЊЕ

Без оглед на планирањето на семејство, еве неколку општи совети за поддршка на Вашиот партнер со МС[12]:

- **Бидете трпеливи со партнерот** – За некои работи може да треба подолго време со МС.
- **Бидете отворени за разговор за неговата МС** – Но водете го кога ќе биде подготвен за тоа.
- **Останете информирани** – Колку подобро ја разбирате МС, подобра поддршка можете да дадете.
- **Одржувајте чувство на нормалност** – Помогнете Вашиот партнер да живее колку што е можно нормално.
- **Одржувајте ги нештата едноставни** – Уживајте во ситните задоволства во животот, наместо да предлагате активности кои би биле претерани.
- **Бидете волни да се приспособите** – МС е непредвидлива и може да значи дека треба да бидете флексибилни со Вашите планови.
- **Говорете отворено за сексот** – Со тоа што сте отворени и искрени може да биде од помош да се справите со секакви проблеми што може да произлезат.
- **Првенствено, бидете партнер** – Улогата на негувател никогаш не треба да превладее над Вашата врска со партнерот.
- **Грижете се за себеси** – Ова ќе Ве стави во подобра положба да понудите поддршка и да имате позитивен ефект на Вашата врска.
- **Бидете присутни** – Со самото тоа што сте таму безусловно, низ подемите и падовите, е најважното нешто.

Живот со новороденчето

Што требаше да имаме испланирано за после породувањето?

Планирајќи го однапред животот по породувањето може да помогне да имате поголема контрола. Планирањето однапред може да помогне да се олеснат ситуации каде состојбата на МС на Вашиот партнер може да има влијание на Вашиот секојдневен живот. Со Вашиот партнер одлучете кои приспособувања би можеле да ги направите околу Вашиот дом за да ви помогнат на обајцата полесно да се снајдете.

Исто така, има многу книги за родителство и други корисни ресурси што може да Ви помогнат Вам и на Вашиот партнер со планирањето по породувањето.

Како ќе се чувствува мојот партнер по породувањето?

Како и сите нови родители, Вашиот партнер може да чувствува физички и/или емоционални промени.

Некои нови родители може да се чувствуваат тажни, да плачат или да се анксиозни по раѓањето на детето. Ова е вообичаено во првите 2 недели по раѓањето[13].

Ако ова трае подолго, може да биде знак на депресија. Ако мислите дека Вашиот партнер има депресија, разговарајте со него и инсистирајте да бара поддршка.

НЕШТА КОИ ТЕБА ДА ГИ ЗЕМЕТЕ ПРЕДВИД

Разговарајте со други родители кои живеат со МС. Да го слушнете нивното искуство од прва рака може да Ви даде значаен увид и да Ви помогне во Вашето ново искуство.

Подигање семејство

Дали има некој совет за луѓе со МС во поглед на подигањето семејство?

Почетниот период на семеен живот со новороденче може да донесе многу предизвици кај секого. Еве неколку совети за лицата кои живеат со нов родител кој има МС и повеќе[14]:

Помогнете Вашиот партнер да се фокусира на неговото здравје и на поврзувањето со новото бебе или дете. Бидете вклучени колку што е можно повеќе и фокусирајте се на важни нешта во ова време.

Дајте му до знаење на Вашиот партнер дека сте тука да му помогнете.
Создајте средина каде Вашиот партнер нема да се плаши или да биде засрамен да побара помош.

Не споредувајте се со други родители.
Во еден свет полн со совршени претстави, може лесно да почувствувате дека не правите доволно. Тоа не е така – пробајте да се фокусирате на сопственото семејство, животот и потребите.

Приспособете го времето со семејството во согласност со симптомите на Вашиот партнер. Вашиот партнер може одредени активности да ги смета за исцрпувачки. Размислете за поедноставни активности за поврзување, како решавање сложувалки.

Ако веќе имате деца, **помогнете му на партнерот да разговара со нив за МС.** Природно, можеби ќе сакате да ги заштитите од грижи во врска со состојбата на Вашиот партнер. Децата се често пожилави отколку што ние мислиме и може да Ве изненадат колку знаат да дадат поддршка.

Референции

1. Genetics Home Reference. Multiple Sclerosis. Достапно на: https://medlineplus.gov/genetics/condition/multiple-sclerosis/#inheritance пристапено во октомври 2021.
2. Compston A and Coles A. Multiple sclerosis. *Lancet*. 2002;359(9313):1221–1231.
3. The Fostering Network. Becoming a foster carer. Достапно на: www.thefosteringnetwork.org.uk/advice-information/could-you-foster/frequently-asked-questions Припрема: октомври 2021.
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. Достапно на: https://www.mssociety.org.uk/about-ms/signs-and-symptoms/sex-and-relationships/sex-and-relationship-problems Припрема: октомври 2021.
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. Available from: www.mstrust.org.uk/a-z/pregnancy Accessed July 2019.
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. Достапно на: www.nhs.uk/conditions/miscarriage Припрема: октомври 2021.
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. Достапно на: www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/10-ways-help-your-partner-if-they-have-ms Припрема: октомври 2021.
13. NHS. Postnatal depression. Достапно на: www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression Припрема: октомври 2021.
14. MS Trust. Juggling MS and family life. Достапно на: www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/juggling-ms-and-family-life-five-top-tips Припрема: октомври 2021.

Стручен преглед и адаптација:
Асс. д-р Слободанка Саздова Бурнеска
ЈЗУ Универзитетска клиника за неврологија, Скопје

Biogen

MEDIS Therapeutics

Медис Македонија ДООЕЛ Скопје
ул. Наум Наумовски Борче 50/2-6, 1000 Скопје

MK-MS-1021-004

Национално здружение за МС

Национално здружение за помош и поддршка на лица со мултипла склероза - Национално здружение за МС
ул. „Франклин Рузвелт" бр. 8/37 Скопје, Македонија
+389 71 21 88 70
msmakedonija@gmail.com
www.msmakedonija.eu.org