

Kun je seks hebben met CP?

Kinderwens en zwanger worden met CP



Johannes Verheijden
Diana Wiegerink



Vruchtbaarheid en zwangerschap

Voorbereiding

Het is goed om je te realiseren dat helaas maar weinig medische professionals ervaring hebben met zwangerschap bij vrouwen met CP.

Hoe kan ik me voorbereiden op zwangerschap en bevalling?

Eigenlijk begint dit al voor je zwanger bent!

Bespreek je/jullie zwangerschapswens

Als je in een instelling woont geef dan aan dat je een zwangerschapswens hebt. Dan kan er bekeken worden wat er voor nodig is en kan met deskundigen een op maat gesneden plan opgesteld worden voor conceptie, zwangerschap en bevalling.

Als je zelfstandig woont, ga dan naar de arts die je het meest vertrouwt (huisarts, revalidatiearts) en bespreek je wens. Dan kunnen jullie gezamenlijk bekijken wat er nodig is om je wens op verantwoorde wijze in vervulling te laten gaan.

Medicatie

Als je anti-epileptica en/of antidepressiva gebruikt en je wilt zwanger worden, overleg dan met je gynaecoloog vóórdat je zwanger wordt. De eerste acht weken zijn namelijk essentieel voor de aanleg van de organen, gebruik van die medicijnen zijn dan riskant. Als je pas na acht tot tien weken zwangerschap met een verloskundige of specialist overlegt, ben je al te laat. Die eerste maanden zijn het kwetsbaarst. Het klinkt niet zo romantisch, maar als je zwanger wilt worden, plan het dan. Ga in overleg en stap eerst over op medicatie die vriendelijker is voor de zwangerschap – want die is er. Dan kun je ook met bepaalde anti-epileptica zwanger worden.

Gynaecoloog kiezen

Er zijn niet veel gynaecologen die ervaring hebben met mensen met CP, dus ga ernaar op zoek! Dan heb je straks iemand die je goed kan begeleiden bij je zwangerschap en bevalling. Informeer ook of de praktijk (rolstoel)toegankelijk is.

Regel ondersteuning

Mensen in je omgeving of je familie en vrienden zullen misschien niet direct enthousiast reageren als je zwanger bent. Ze vragen zich misschien af hoe je dat gaat redden en of je misschien op hun steun en tijd rekt. Hoe beter jij bent voorbereid, hoe enthousiaster ze zullen worden! Overleg met een ergotherapeut welke praktische hulpmiddelen er zijn en oefen hoe jij een baby kunt verzorgen met jouw beperkingen. Ook is het fijn om bijtijds te bespreken hoe je kinderopvang en ondersteuning thuis wilt regelen. Voor ieder gezin is het eerste jaar een zware periode, dus kijk wat jij met je CP aankunt en hoe jullie samen werk, huishouden en verzorging van de baby willen regelen.

Lees onderstaande vragen en antwoorden. Dan ben je op veel aspecten al voorbereid.

Heeft CP effect op vruchtbaarheid?

Nee, maar je moet wel regelmatig geslachtsgemeenschap hebben om zwanger te kunnen worden. De eisprong is vaak onregelmatig, dus als je gokt op de vruchtbare week bij de vrouw kan het net mis gaan. Zaad blijft twee tot vijf dagen goed in de vagina, maar als je eisprong net daarvoor of net daarna is ontstaat er geen bevruchting; een eitje blijft maar 12 uur goed na de eisprong. Advies is om bij een regel-

Ingeboed van

Stress

matige cyclus van 28-30 dagen, in de vruchtbare week (tussen de 10e en 19e dag na je eerste menstruatiedag) om de (twee) dag(en) geslachtsgemeenschap te hebben. Ook op de vruchtbaarheid van sperma heeft CP geen effect.

Ik wil graag zwanger worden, maar het geeft me veel stress.

Gokken op de eisprong om zwanger te worden geeft stress. Dat kan bij mannen leiden tot faalangst, waardoor erectieproblemen kunnen ontstaan. Bij vrouwen kan het leiden tot een droge vagina en pijn bij het vrijen. Dus houd het ontspannen en gezellig! Het is beter om twee keer per week in de vruchtbare periode geslachtsgemeenschap te hebben als je graag zwanger wilt worden. Regelmatig geslachtsgemeenschap klinkt misschien logisch, maar je kunt natuurlijk ook lekker vrijen zonder geslachtsgemeenschap. Alleen als je zwanger wilt raken, is regelmatige geslachtsgemeenschap noodzakelijk. Maar vooral: houd het leuk en bouw er geen spanning omheen, maar bouw het spelenderwijs op.

Is geslachtsgemeenschap niet wenselijk of mogelijk dan kun je ook zelf sperma vaginaal inbrengen met een spuitje. Dit heet zelfinseminatie. De man vangt sperma op in een glas en laat dit twintig minuten staan zodat het waterig wordt. Daarna wordt het sperma met een 2- of 5cc -spuitje opgetrokken en in de vagina ingebracht. Na het insemineren blijft de vrouw vijf à tien minuten liggen. Bij het opstaan zal een deel van het sperma weer uit de vagina lopen. Dat is heel normaal en gebeurt ook bij geslachtsgemeenschap.

Kun je met een PEG-sonde of button in je buik, in combinatie met spasticiteit wel zwanger worden?

Ja, dat kan. Daar is geen bezwaar tegen. Het kan wel wat ongemak geven, net als bij vrouwen zonder CP. Bij alle vrouwen die zwanger worden komen de darmen een beetje in de knel. Dit kan leiden tot obstipatie. Ook de maag kan wat in de verdrukking komen, waardoor je last kunt krijgen van maagzuur. Eveneens kan – net zoals bij vrouwen zonder CP – de galblaas wat in de knel komen, waardoor de kans op galstenen iets toeneemt. Dit worden “mechanische bezwaren” genoemd. Soms helpt het om iets anders te gaan liggen.

Heb ik speciale zorg nodig als ik zwanger ben of wil worden?

Het is wel handig om een verloskundige, gynaecoloog of arts te hebben die weet wat CP is en je kan begeleiden in je zwangerschap en tijdens de bevalling. Soms zul je langer moeten zoeken om iemand met CP-ervaring te vinden, maar deze zoektocht is wel de moeite waard, omdat je goed begeleid zult worden. Stel je vragen voordat je zwanger wordt. Aan het begin van je zwangerschap kun je in overleg met een verloskundige naar een gynaecoloog worden doorverwezen. De gynaecoloog kan je bekken en het baringskanaal controleren en de verschillende opties om te bevallen met je doornemen.

“Ik ben erg bezig met wat er tijdens de zwangerschap zou kunnen gebeuren. Ik ben heel bang dat er wat met mijn kind gebeurt. Ik val namelijk nog wel eens. Ook kan ik nu al wakker liggen van de gedachte hoe het zal zijn als ik zwanger ben of als het kind er is. Ik heb het gevoel dat ik constant zal moeten laten zien dat ik de zwangerschap en het opvoeden van een kind aankan. Dat heb je trouwens met alles hoor, als je CP hebt...”

Speciale zorg



“De bevalling vind ik doodeng. Ik kan maar beter bevallen onder narcose. Ik weet niet hoe ik me daarop kan voorbereiden en ik ben bang dat mijn verloskundige of gynaecoloog onbeholpen zal zijn en niet goed weet wat CP is. Ik weet niet hoe ik daarop reageer; niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel en gedragsmatig. Ik zal heel erg bezig zijn met hoe de zwangerschap verloopt, hoe ik dingen zal aanpakken, wat er moet gebeuren en welke hulp ik kan verwachten. Ik wil zelf de regie houden, want dan weet ik wat er gebeurt.”

Voor alle vragen en antwoorden geldt dat het zeer sterk afhankelijk is van de mate waarin je beperkt wordt door je CP. Dit geldt zowel cognitief als fysiek. Bij zeer sterke spasticiteit en mobiliteitsbeperkingen is een zwangerschap vele malen zwaarder. Het is per persoon afhankelijk of het “verstandig” is om zwanger te worden.

Heeft mijn baby in de baarmoeder geen last van mijn spastische spieren?

Nee, dat heeft geen invloed, want de baarmoeder(spier) wordt vanuit de ingewanden (visceraal) aangestuurd. Alleen het spasme in “gewone” spieren gaat via de hersenen (corticospinaal systeem).

Heeft een epileptische aanval tijdens een zwangerschap gevolgen voor je baby?

Als je een epileptische aanval krijgt tijdens de zwangerschap dan heeft dat geen invloed op je kind. Je moet natuurlijk oppassen waar je neerkomt, maar de epileptische aanval zelf heeft geen invloed op je baby.

Baby en spasme

Kun je een spastische bekkenbodem trainen (algemeen en voor een bevalling)?

Ja, een bekkenfysiotherapeut kan een (inwendig) onderzoek doen en daarbij beoordelen hoe de functie van de bekkenbodemspier is. Het is belangrijk dat je deze spier kunt aanspannen, maar zeker ook kunt ontspannen. Er zijn verschillende technieken die je helpen om het goed te leren voelen. Maar het is wel weer afhankelijk van de mate van zelfsturing over de spieren en het gevoel kunnen waarnemen in je vagina en anus.

Zijn er fysieke aspecten waar ik rekening mee moet houden bij een zwangerschap en bevalling omdat ik CP heb?

Je kunt je voorstellen dat aan het eind van de zwangerschap het lichaamsgewicht en de buik in omvang toenemen. Daardoor wordt bewegen bijvoorbeeld lastiger. Als er voor de zwangerschap nog wel enige, maar beperkte loopfunctie mogelijk is, dan zal het aan het eind van de zwangerschap misschien niet meer mogelijk zijn. Zo kunnen er nog meer individuele problemen naar voren komen. Dat alles kan zich na de zwangerschap herstellen.

Is een zwangerschap voor mij niet te zwaar?

In principe is een zwangerschap voor de buikwand of de bekkenbodem niet te zwaar. De buikwand rekt langzaam uit. Het weefsel went en past zich aan deze veranderde situatie aan. Dit geldt ook voor de bekkenbodem. Wel kan hij door de toegenomen buikdruk in het laatste trimester van de zwangerschap meer moeite krijgen om tijdig aan te spannen (of te ontspannen) bij bijvoorbeeld een volle blaas. Hierdoor kun je (meer) urineverlies krijgen. Dit geldt overigens ook voor vrouwen zonder CP. Een zwangerschap zelf leidt niet tot slechtere functie van de bekkenbodem.

Fysieke aspecten



Een kind weegt uiteindelijk tussen 3-5 kilo. Daar komt nog extra gewicht bij van het vruchtwater, de placenta, de borstklieren en onderhuids vet. In totaal word je ongeveer 12-15 kilo zwaarder. Dat gewicht moet je met je mee dragen. Het kan zijn dat lopen dan net te zwaar of te instabiel voor je wordt en dat je dan tijdelijk voor een rolstoel moet kiezen.

Hoe de zwangerschap zelf zal verlopen is natuurlijk niet te voorspellen. Toch zijn de verhalen van vrouwen met CP die zwanger werden en bevielen vrijwel dezelfde verhalen als die van vrouwen zonder CP.

Hoe zit het met bekkenbodemp Problemen en spasticiteit? En het herstellen na je zwangerschap?

Alle vrouwen hebben een verhoogde kans op incontinentie na de (tweede of derde) zwangerschap. Er komt druk op de bekkenbodemp, de buikwand verslapt. Als je al last hebt van enige incontinentie, kan dit toenemen na een zwangerschap. Verder herstellen vrouwen met CP na een zwangerschap op dezelfde manier als vrouwen zonder CP.

Kan ik met ernstige CP een kind baren?

Ja hoor. De bevalling wordt aangestuurd door hormonen. In de eerste fase van de zwangerschap (de eerste drie maanden) kun je onder andere met bekkenbodemp fysiotherapie onderzoeken wat er met jouw lijf mogelijk is.

Het is aan te raden om vroegtijdig contact op te nemen met de gynaecoloog om te kijken of het baringskanaal goed is. Je heup of je rug kan dan wel anders zijn, maar dat hoeft geen problemen tijdens de zwangerschap op te leveren. De bevalling is wel met een medische indicatie, wat wil zeggen dat je

altijd in het ziekenhuis zal moeten bevallen en onder controle moet blijven bij een gynaecoloog. Bij de bevalling zal vaak een vacuümpomp worden gebruikt om het kind geboren te laten worden. Van te voren wordt uitgelegd hoe een en ander in zijn werk gaat. De bevalling gaat niet onder narcose.

Kan ik met CP mee-persen tijdens de bevalling?

Ja, je kunt gewoon mee-persen. De hormonale aansturingen van de baarmoeder helpen hierin gelukkig ook een handje. Verder helpt ademhalingstechniek als ondersteuning. De bevalling gebeurt altijd onder begeleiding van een gynaecoloog in het ziekenhuis. Soms wordt er van te voren besloten om een keizer-sneede te doen.

Hoe gaat de bevalling als mijn onderlijf niet functioneert?

Spasmen van de bekkenbodemp zijn tijdens de bevalling zelden een probleem. Spasmen van andere spier-groepen zijn dat wel. De bekkenbodemp wordt uitgewalst door het voorliggende kindsdeel en voor de uitdrijving heb je persen eigenlijk nauwelijks nodig. Het leeuwendeel van de uitdrijvende kracht wordt geleverd door de baarmoeder. Als je twee spastische benen hebt, dan zal iemand moeten helpen om een van je benen opzij te houden. Het verplegend personeel, een stagiaire of een coassistent zal je erbij helpen. Je hoeft in elk geval niet in beugels te liggen.

Kan ik mijn spastische bekkenbodemp trainen voor de bevalling?

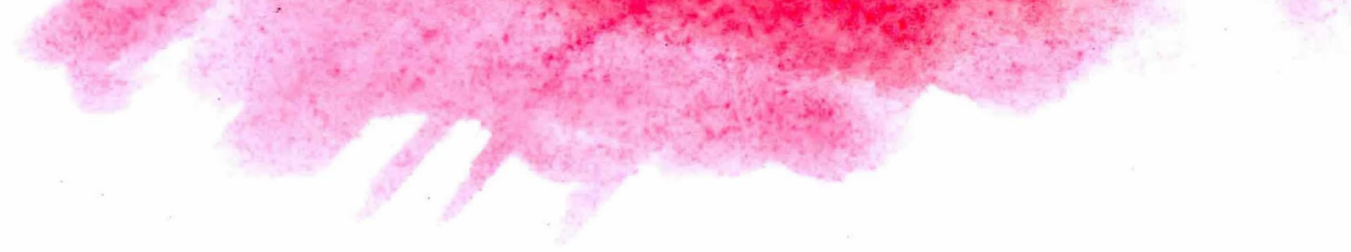
Bij CP kunnen er spasmen optreden in alle spieren, ook in de bekkenbodemp. Of die spasmen tijdens zwangerschap en bevalling zullen toenemen of afnemen is per persoon sterk verschillend. Met een func-

Bekkenbodemp

Baren

Mee-persen

Spasmes bij bevalling



Lichamelijke klachten

tieonderzoek krijg je hier uitsluitsel over. De bekkenbodempfysiotherapeut, die ook in de zwangerschap en de bevallingsvoorbereiding een belangrijke rol speelt, kan ingeschakeld worden. Belangrijker is hoe zit het met het ontlastingspatroon. Incontinentie of obstipatieproblemen kunnen een negatiefvoorspellende factor zijn voor de mogelijkheid om de bekkenbodemp te trainen.

Hoe doorstaat mijn lichaam een zwangerschap: zullen mijn klachten niet (ernstig) toenemen?

Over het algemeen hebben mensen met CP een normale zwangerschap. Vermoeidheid kan wel wat toenemen. Sommige mensen werken tot het einde van hun zwangerschap gewoon door, anderen moeten meer rekening houden met hun lichaam. De spasticiteit verandert niet en je gesteldheid gaat over het algemeen niet achteruit.

Een kunstbevalling met bijvoorbeeld een vacuümpomp of een bevalling waarbij ingeknipt moet worden kan wel ongemakken opleveren, maar niet meer dan bij vrouwen zonder CP. Dus het valt mee.

Herstel ik wel goed na de bevalling en zwangerschap?

Ja, het komt weer goed, maar, net als alle vrouwen dat moeten doen, moet je wel iets inleveren. Je buikje zal iets minder strak zijn en je moet weer conditie opbouwen. De seks verandert soms; je tijd en aandacht gaan uit naar het kind, je hormonale cyclus komt in het begin nog niet op gang en de relatie met je partner is mogelijk veranderd.

Heeft mijn baby in de baarmoeder geen last van mijn spastische spieren?

De baarmoeder zelf is niet spastisch. De baarmoeder dijt wel uit. Alle spieren in de buik dijen ook uit, ook de spastische, maar de baby heeft daar geen last van. Door samentrekking van spieren kan het uitdijen mogelijk moeizamer gaan.

Zijn spieren in de buikwand ook spastisch?

Ja, de buikspieren in de buikwand kunnen spastisch zijn. Soms is er sprake van spasme van de buikspieren zelf. Bij sterke spasmes van de benen kan ook de buik meedoen. De uitdrijving gebeurt vooral door de baarmoeder. En die wordt niet beïnvloed door het spasme van de buikwand. Ook het persen kan gewoon doorgaan, want persen is druk zetten op de bekkenbodemp door ademhaling, niet met de buikwand.

Kan ik met veel spasmes en zittend in een rolstoel wel een kind negen maanden dragen?

Ja hoor. Het zal ongemakkelijk zijn in de laatste maanden, maar zeker niet onmogelijk. Wel kun je last krijgen van extra obstipatie of maagzuur.

Kan ik met een zwangere buik wel in een passieve tillift hangen?

Ja hoor, geen probleem. Er komt niets op de buik, dus er is geen bezwaar voor de baby. En ook qua gewicht is het geen probleem.

Zwangerschap

Als je CP hebt is er soms moed voor nodig om je weg te vinden in seks. Je hebt immers seks met je lichaam, dus kom je jezelf en hoe jij omgaat met je lijf (weer) tegen. De eerste keer zoenen, strelen, vrijen, geslachts-gemeenschap.

Heerlijk om over te dromen...
Spannend om te bedenken hoe dat kan met jouw beperkingen...
Hoe zal dat voor de ander zijn...?

Veel vragen, een gebrek aan specifieke kennis of beperkte informatie zorgen er misschien voor dat je terughoudend bent om stappen te zetten. De drempel om met iemand een seksuele relatie aan te gaan kan best hoog zijn. Weet je niet zo goed naar wie je met je vragen toe moet of hoe je een gesprek hierover moet beginnen? Of wanneer? Wees gerust: veel ouders en de meeste docenten, therapeuten en artsen durven eigenlijk ook niet of nauwelijks over het onderwerp te spreken. Het is dus handig zijn als je zelf de antwoorden op je vragen kunt vinden.

Daarom zijn we op zoek gegaan naar vragen en antwoorden. Binnen korte tijd hadden we meer dan 100 vragen over seksualiteit verzameld van mensen met CP! Vervolgens zijn we op pad gegaan om de antwoor-den te vinden. Hiervoor hebben we gesprekken gevoerd met ervarings-deskundigen (jongvolwassenen met CP) en professionals. En dit is het resultaat!

Dit boekje laat goed zien dat je ook met het hebben van een aandoening seksueel gezond kunt zijn. We hopen dat het je helpt om op onderzoek uit te gaan dat je met jouw lijf je weg vindt in seks. En dat je vooral op jouw manier kunt genieten van vrijen.

Over de auteurs

Dr. Diana Wiegerink is klinisch psycholoog, kinder- en jeugdspecialist. Ze heeft ruim 20 jaar in de kinderrevalidatie gewerkt en werkt nu in een algemeen ziekenhuis. Uit haar promotieonderzoek *Romantic relationships and sexual experiences of adolescents and young adults with cerebral palsy* kwam naar voren dat jongeren met CP veel vragen hebben over seks en CP, maar dat bijna niemand (jongeren, ouders, professionals) dit bespreekt. Dat was de aanleiding om samen met CP Nederland op zoek te gaan naar de vragen en de antwoorden, zodat jongeren met CP zelf over de antwoorden beschikken en hiervoor niet afhankelijk zijn van anderen.

Johannes Verheijden werkte als beleidscoördinator bij CP Nederland. Cerebrale parese heeft zijn speciale aandacht. "Seksualiteit is een belangrijk onderwerp in ieders leven en van grote invloed op het zelfbeeld van mensen. Het is hoog tijd dat het taboe, wat seksualiteit bij mensen met een beperking nog altijd is, wordt doorbroken. Zowel bij professionals als bij jongeren, volwassenen én bij ouders. Hierbij dan ook de hoop uitgesproken dat dit boekje daaraan een bijdrage levert."

Dit was een klein deel uit het boekje 'Kun je seks hebben met CP'. Wil je het complete boekje lezen? Klik dan op deze link, dan kun je het bestellen via de webshop van CP Nederland:

<https://cpnederland.nl/product/kun-je-seks-hebben-met-cp-121-antwoorden-over-seks-en-cp/>

