



# Erfahrungsberichte von Frauen mit LS vor und nach Schwangerschaft

Zusammengetragen im Jahr 2023

Es gibt zum Thema „Frauen vor und nach Geburt“ auch ein **Extra-Forum** im Passwortbereich mit etlichen zusätzlichen Beiträgen.

## **Erfahrungsbericht einer Französin (von der französischen Webseite übersetzt mit Deepl.com am 20.4.2023)**

Hallo, mein Name ist S., ich bin 38 Jahre alt und wohne in M.

Bei mir wurde Lichen sclerosus diagnostiziert, als ich 15 Jahre alt war, aber ich erinnere mich, dass ich schon als Kind (mit 6 oder 7 Jahren) unter Juckreiz litt. Ich hatte Glück, dass ich nach mehreren Fehldiagnosen zu dieser Zeit auf eine Gynäkologin traf, die sich mit Flechten auskannte.

Daher begann ich sofort mit einer Kortisonbehandlung (Dermoval). Als ich 18 Jahre alt war, wurde ich an der "Gabel" (Haut, die die Vagina umgibt) operiert, da meine Haut während des Geschlechtsverkehrs systematisch einriss.

Seitdem ist die Flechte ziemlich stabil, abgesehen von gelegentlichen Schüben und wiederholten Pilzinfektionen aufgrund des Kortisons (es ist nicht immer leicht zu wissen, was was ist, ich reiße mir manchmal ein bisschen die Haare aus!)

Ich habe vor ein paar Jahren eine Perineum-Physiotherapie gemacht, die mir sehr gut getan hat, weil sich mein Perineum durch all das sehr verkrampft hatte und der Geschlechtsverkehr oft schmerzhaft war.

Ich habe den Verein gefunden, als ich schwanger war, und hatte Mühe, Erfahrungsberichte von Frauen zu finden, die mit einer Flechte geboren hatten (die meisten bekommen sie in den Wechseljahren).

Die spezialisierten Dermatologen und Gynäkologen hier in M. (die jedoch nie mit diesem Fall zu tun hatten) empfahlen mir einen präventiven Dammschnitt, um zu viele Risschäden zu vermeiden.



Sitz in der Schweiz - aktiv in ganz Europa

In der Zwischenzeit kontaktierte ich Hebammen, die auf die Vorbereitung des Damms auf die Geburt spezialisiert sind und "ein bisschen" über Lichen Bescheid wissen, ohne jedoch jemals eine Patientin in meinem Fall gehabt zu haben!

Ich versuchte alles, was mir zur Verfügung stand, um einen Dammschnitt zu vermeiden und auf möglichst natürliche Weise zu gebären.

So habe ich meinen Beckenboden in den letzten drei Monaten meiner Schwangerschaft vorbereitet, indem ich Tonisierungsübungen auf dem Eutonie-Holzscheit gemacht habe (Muskulararbeit für den tiefen Beckenboden mit einem halben Holzscheit, man muss mehrere Minuten barfuß auf dem halben Holzscheit stehen, dabei den Po einziehen und sehr langsam atmen. Dann dreht man den Holzscheit um und macht das Gleiche und versucht, das Gleichgewicht zu halten).

Außerdem habe ich im letzten Monat vor der Entbindung meinen Damm und meine Vulva viel mit Wildrosenöl massiert, mehrmals täglich. Meine Hebamme hat mich dazu gebracht, einen kleinen Ballon namens Epi-No zu kaufen, der vor einem Dammschnitt schützt und in Frankreich leider nicht von der Krankenkasse bezahlt wird. Das ist ein Ballon, der ab drei Wochen vor der Entbindung schrittweise in der Vagina aufgeblasen wird. In den letzten Tagen vor der Entbindung hat der Ballon einen Durchmesser von bis zu 7,5 cm (der Kopf eines Neugeborenen hat einen Durchmesser von ca. 10 cm).

Unser kleiner P. wurde im Januar 2021 geboren, es ging ihm sehr gut und er wog bei der Geburt 3,2 kg. Mein Geburtstermin wurde auf Anfang Februar geschätzt. Die Geburt verlief sehr gut, die Wehen dauerten etwas mehr als 4 Stunden, ich bekam keine Epiduralanästhesie, die Hebamme riss den Beutel bei 8cm auf und P. kam 17min später! Die Bilanz: kein Dammschnitt und kein Riss, nur 2/3 Kratzer.

So, das war's. All diese Bemühungen waren also nicht umsonst und ich bin froh über alles, was ich lernen konnte. Ich habe die Behandlung der Flechte mit Dermoval etwa 2 bis 3 Wochen nach der Entbindung wieder aufgenommen.

Ich stehe allen, die sich über dieses Thema austauschen möchten, gerne zur Verfügung!

Einen schönen Tag allen.

*(Name der Autorin, die dem Komitee bekannt ist. Wenn du mit ihr in Kontakt gebracht werden möchtest, kannst du dies über: [francophone@lichensclerosus.ch](mailto:francophone@lichensclerosus.ch) tun.*

Übersetzt mit [www.DeepL.com/Translator](https://www.DeepL.com/Translator) (kostenlose Version)



Lieber Vorstand,

sehr gerne schreib ich ein paar Zeilen. Habs auch sehr schwer gefunden was zum Thema Schwangerschaft und Geburt zu finden und da würde ich gerne anderen weiterhelfen :-)

Zu meiner Person : Ich bin 28 Jahre alt, 2 Kinder (2019&2021) und aktuell schwanger, voraussichtlicher Entbindungstermin Juli 2023

Diagnose LS seit März 2021. Leider konnte mir meine Frauenärztin zu LS keine richtige Aufklärung geben, daraufhin hab ich gewechselt und fühl mich mittlerweile gut betreut.

Im März hatte ich auch Kreisrunden Haarausfall (alopecia areata), meiner Meinung nach Stressbedingt - Hausbau und 2 kleine Kinder war einfach zu viel. Ansonsten keine Vorerkrankungen.

Ab der Diagnose im März 21 wars etwas schwierig, hat viel gejuckt, bin oft gerissen etc... Aber als ich dann Vertrauen zum neuen Frauenarzt aufgebaut habe, mich mit LS auseinander gesetzt und (ganz wichtig) akzeptiert habe ist besser geworden. Ab da bis zur dritten Schwangerschaft war ich sehr oft Beschwerdefrei bzw. Konnte es schnell mit Cremes oder auch Kortison in den Griff kriegen.

Am Anfang der Schwangerschaft sind die Beschwerden viel schlimmer geworden, es juckte sehr schlimm und hatte häufig Risse. Habs auch nur mit Kortison in Griff bekommen. Seit ca dem 5. Schwangerschaftsmonat gehts mir richtig gut. Kein Jucken und seit Ewigkeiten kein Riss mehr :-)  
allerdings bin ich immer noch auf der Suche nach der "richtigen" Creme für mich und noch viel am ausprobieren. Mein Frauenarzt empfiehlt Deumavan und Linola Fett aber ich würde gerne cremes mit "natürlicheren" Inhaltsstoffen nutzen wo ich nicht zuerst googeln muss was die Inhaltsstoffe sind ;-)

Vor der Geburt bzw. Geburtsverletzungen hab ich diesmal sehr großen Respekt. Man findet leider nicht viele Erfahrungsberichte über Entbindungen mit LS.

Entbinden möchte ich wieder im KH, mal schaun was die dazu sagen bzw. Wie deren Erfahrungen mit LS sind. Meine Hebamme für die Vor und Nachsorge hat in ihrer ganzen Berufserfahrung (~30 Jahre) bisher noch keine Entbindung mit LS gehabt, wird sich aber bei ihren Kollegen nach deren Erfahrungen umhören.

Ich hoffe das das weiterhilft. Ansonsten gerne einfach nachfragen, wenn ich was vergessen habe oder genauer erklären sollte, ich möchte gerne anderen mit meinen Erfahrungen weiterhelfen.

Danke für eure Arbeit!!! LG Christina



Hallo,

Ich hab nun schon mehrfach die Einladung gelesen, einen Erfahrungsbericht zu schicken und nun komme ich endlich dazu. Mein Sohn ist im Mai 2022 auf die Welt gekommen.

In der Schwangerschaft ging es mir überwiegend gut mit dem Lichen sclerosus. Problematischer war da eher die Unsicherheit ob und wie oft ich die cortisonhaltige Salbe hernehmen kann. Ich hatte zwar die Info, dass es kein Problem sein sollte, aber in der Schwangerschaft ist man doch vorsichtiger. Zudem war die Angst vor der Geburt und möglichen Verletzungen durch die Erkrankung noch größer und verschiedene Ärzte trafen verschiedene Aussagen, ob eine natürliche Geburt empfehlenswert ist oder nicht. Möglicherweise hat diese Angst auch zusätzlich dazu beigetragen, dass ich nicht richtig loslassen konnte bei der Geburt. Als ich 11 Tage drüber war, wurde eingeleitet und die Geburt war voll von Interventionen, PDA, Saugglocke, Kristellergriff. Ich hatte einen Dammschnitt und einen Scheidenriss und die Verletzungen haben sehr lange gebraucht zum Verheilen. Vor allem der Scheidenriss hat mir zu schaffen gemacht, wieder in Kombination mit der Angst, dass es durch das LS zu längerfristigen Komplikationen kommen könnte. Ich weiß natürlich nicht, ob die Verletzungen und die Heilung anders verlaufen wäre ohne LS. Da braucht man ja immer Geduld. Aber die nachbehandelnde Gynäkologin meinte, dass sie mir aufgrund der langen Verheildauer und der wenig verbleibenden Haut, die bei weiteren Verletzungen zum Vernähen übrig ist, bei einer zweiten Geburt zum Kaiserschnitt raten würde. Insgesamt ist es nun gut verheilt und ich habe gerade während der Stillzeit keine Probleme. Wie es dann nach dem Abstillen aussieht, kann ich noch nicht sagen.

Viele Grüße Sandra

---

## Erfahrungsbericht Schwangerschaft

Kurz vorweg zu meiner Geschichte: Ich leide seit meinem 12. Lebensjahr unter LS, diagnostiziert wurde es allerdings erst mit 19 Jahren. Auch wurde ich nicht über entsprechende Therapiemöglichkeiten aufgeklärt. Ich habe dadurch schon Hautveränderungen (Schamlippen sind beispielsweise „zusammengewachsen“). Mit der Feststellung meiner ersten Schwangerschaft vor ca. 5 Jahren (mit 28 Jahren) habe ich eher durch Zufall eine neue Frauenärztin zugewiesen bekommen. Sie kannte LS, wodurch ich erst in der Schwangerschaft mit den richtigen Therapien begonnen habe.

Meine erste Schwangerschaft hat sich positiv auf meine LS Symptome ausgewirkt. Ich kann mich an keinen einzigen Schub erinnern. Was vielleicht auch daran lag, dass ich überhaupt erst angefangen habe mehrmals täglich rückfettende Creme zu nutzen.

Sowohl bei meiner zweiten als auch bei meiner dritten Schwangerschaft (die Geburt ist in 2 Monaten) hatte ich dann jeweils im 2. Trimester die intensivsten Schübe seit meiner Pubertät. Ich musste über



Sitz in der Schweiz - aktiv in ganz Europa

2-3 Monate täglich mit Kortison cremen, wodurch es ertragbar wurde. Gebessert hat sich die Situation allerdings nicht. Was zum Wohlbefinden beigetragen hat, war mehrmals täglich meine Unterwäsche zu wechseln. Da ich durch die Schwangerschaft sehr starken Ausfluss habe und dann noch intensiver gefettet habe, war es einfach angenehm trockene Unterwäsche zu haben. Meine Frauenärztin hat mich in beiden Schwangerschaften jeweils in die Dysplasiesprechstunde geschickt (u.a. in Hamburg), um noch eine zweite Meinung einzuholen. Auch hier konnten mir nicht wirklich neue Tipps gegeben werden. Bei beiden Schwangerschaften wurde am Ende des 2. Trimesters nochmal Abstriche genommen, bei denen herauskam, dass ich noch zusätzlich einen Pilz habe. So wurde ich bei beiden Schwangerschaften gegen Scheidenpilz behandelt (die Abstriche Anfang der 2. Trimester hatten keinen Pilz gezeigt). Danach wurde es deutlich besser. Es kann also gut sein, dass ich in meinen Schwangerschaften sehr stark auf Scheidenpilz reagiert habe oder aber auch, dass sich meine Hormone nochmal so verändert haben, dass es im 3. Trimester besser wurde. Das sind aber nur meine persönlichen Vermutungen. Gerade freue ich mich einfach, dass ich keine Schmerzen mehr habe.

Ich konnte die beiden ersten Kinder spontan entbinden und plane es auch beim dritten Kind. Hier hatte ich durch LS keine Einschränkungen. Ich weiß tatsächlich nicht, was ich tun würde, wenn ich einen akuten Schub habe. Ich hatte bei den beiden ersten Geburten einen Dammschnitt und stelle mich auch wieder auf einen ein. Diese sind aber beide gut verheilt. Auch in der „LS Sprechstunde“ in den Dysplasiezentren wurde mir gesagt, dass LS und eine spontane Entbindung sich nicht per se ausschließt. Mein Tipp ist auf jeden Fall, es auch bei der Hebamme im Wochenbett anzusprechen. Ich hatte meiner Hebamme frühzeitig Bescheid gegeben und sie hatte sich dann explizit nochmal zu LS informiert, damit sie ein paar Grundinformationen hatte. Auch habe ich 2 Wochen nach der Geburt wieder mit der Erhaltungstherapie angefangen. Gefettet habe ich auch schon direkt nach der Geburt. Sprech es ansonsten im Krankenhaus (oder wo auch immer ihr entbindet) an und fragt, ob ihr direkt nach der Geburt wieder Kortison nehmen könnt. Ich hatte immer sehr verständnisvolle Reaktionen.

In den Stillzeiten hatte ich wenige Schübe in denen ich dann kurze Stoßtherapien gemacht habe und anschließend wieder zu der empfohlenen Erhaltungstherapie übergegangen bin.

Vielleicht kann ich noch abschließend sagen, dass ich mir sehr viele Gedanken über die Kortisonbehandlung in der Schwangerschaft gemacht habe. In meiner zweiten und dritten Schwangerschaft habe ich durchgehend Kortison genutzt (bei meiner dritten Schwangerschaft nicht zwischen der 8 und 10 SSW). In der ersten Schwangerschaft war ich noch nicht konsequent mit der Kortisonbehandlung, meine ich mich zu erinnern. Ich habe bisher zwei gesunde Kinder auf die Welt gebracht und bin guter Hoffnung, dass auch mein drittes Kind keine Schäden durch die Kortisonbehandlung tragen wird.

Ich wünsche allen Schwangeren eine symptomarme Schwangerschaft





Sitz in der Schweiz - aktiv in ganz Europa

Lieber Verein LS,

ich bin derzeit in der 38. Woche und freue mich schon auf mein Baby. Ich hatte bereits vor der Schwangerschaft das Glück selten Juckreiz und Brennen zu erleben, merke aber deutlich an Trockenheit und leichter Reizung, wenn ich die Erhaltungstherapie mal eine Woche vergessen habe. Womit ich sehr kämpfe sind wiederkehrende Blasenentzündungen und Harnröhren-Reizungen, zuverlässig nach jedem Geschlechtsverkehr oder wenn ich zu wenig trinke.

Beides (Trockenheit/Reizung und Blasenprobleme) hat sich während der Schwangerschaft merklich gebessert. Ich melde mich zu Geburtsverletzungen nochmal, wenn das Kind auf der Welt ist.

Liebes Office Team,

Inzwischen habe ich ein gesundes Mädchen zur Welt gebracht. Sie ist mit 55cm und 3780g ein Wonneproppen. Ich habe einen Dammschnitt bekommen und hatte einen Labien- und eine Scheidenriss. Letztere heilen gut, die Damмнаht ist leider wieder aufgegangen, vermutlich weil ich falsch geniest habe.

Auch ohne tägliches Cremon/ Erhaltungstherapie habe ich kein Jucken oder Brennen im Wochenbett. Die Geburt lief sehr sehr gut bis zu den Presswehen, die unglücklicherweise mit dem Schichtwechsel der Hebammen zusammen fielen.. Ich konnte ohne Brille nicht sehen, was vor sich geht und hatte wenig Vertrauen in die neue Hebamme und habe nicht mit voller Kraft gepresst, als ich aufgefordert wurde. Es kamen also mehrere Faktoren zusammen. Die Hebamme fand meine Presswehen zu kurz und wenig produktiv. Wtwas später war nach auffälligen Herztönen des Kindes der Dammschnitt die Empfehlung der Ärztin. Sie war informiert, dass ich LS habe und hat mich (nach dem ich Zeit hatte mit dem Baby zu schmusen und es das erste mal anzulegen) auch genäht.

Freundliche Grüße und Danke für Ihre Arbeit, Clara

-----

Lieber Vorstand

Es hat ein bisschen gedauert, aber ich wollte mich doch noch wieder melden.

Also mein Termin bei meinem Gynäkologen hat sich aufgrund einer unkomplizierten Corona-Infektion etwas verzögert, aber mittlerweile war ich jetzt auch schon im Geburtstvorbereitungskurs und konnte mich auch nochmal mit meiner Wochenbett-Hebamme besprechen.

Mein Gynäkologe meinte, ich solle mir aufgrund meines Lichen Sclerosus keine Sorgen machen, weder wegen der Geburt, noch möglicher Geburtsverletzungen oder der Zeit im Wochenbett. Er meinte, selbst eine Geburtsverletzung würde keinen Schub verursachen. Ich habe noch wegen Geburtstvorbereitenden Maßnahmen, wie der Dammassage gefragt, und er meinte, ich könne es machen, aber der Körper wäre aufs Kinderkriegen ausgelegt und es wäre deswegen nicht notwendig. (Ich muss dazu anmerken, dass ich wirklich keinerlei äußerlich erkennbaren Veränderungen aufgrund des LS habe. Mich würde es interessieren, ob es Frauen, die da schon Veränderungen und damit einhergehend Beschwerden haben, anders beraten werden.) Ich für mich muss gestehen, mich hat



Sitz in der Schweiz - aktiv in ganz Europa

die Aussage beruhigt, denn es nimmt auch irgendwie den Druck auf mich als Erstgebärende, im Vorfeld vor der Geburt nicht alles mir mögliche getan zu haben, was mir im Nachhinein vllt dann etwas erspart hätte. Mein Gynäkologe meinte, er würde im Rahmen der Geburtsvorbereitung eine Akkupunktur anbieten (nicht mehr als 4 Sitzungen zu je 15€) und da es höchstens Vorteile, aber keine Nachteile haben könnte, habe ich mich dazu entschieden und gestern das erste Mal Akkupunktur ausprobiert. Ich bin gespannt, kann aber bis jetzt dazu nichts weiter berichten.

Der Geburtstvorbereitungskurs war auch spannend und ich bin nicht explizit mit der Fragestellung Geburt und LS dahin gegangen, hab aber mal geschaut, was man daraus mitnehmen kann. Es ist zum einen auf das Thema Hypnobirthing und die "richtigen" Atemtechniken während der einzelnen Phasen der Geburt eingegangen worden und auch das ausprobieren unterschiedlicher Gebärhaltungen und das sich bewegen unter der Geburt. Vielleicht spielt das ja auch eine Rolle, um eine Geburt vllt. Interventionsarmer zu machen. Es wurde gesagt, prinzipiell sei eine Wassergeburt, wenn die Voraussetzungen bei Mutter und Kind dafür stimmen, oft mit weniger Geburtsverletzungen verbunden, weswegen ich auch versuchen werde, diese anzustreben, wenn es in der Verlauf der Geburt und dem Wohlbefinden von meinem Kind und mir passt. :)

Das Thema Dammassage kam auch nochmal auf, wurde auch erklärt und das natürlich durch die Massage eine Dehnung des Gewebes erreicht würde, aber es nicht Wochen vorher nötig wäre (So habe ich es für mich zumindest verstanden und mitgenommen).

Der "Epi-No" wurde noch vorgestellt, der, wie ich im Forum gelesen habe, wohl auch bei einigen Schwangeren (vor allem in der Schweiz ?) im Rahmen der Geburtsvorbereitung zum Einsatz kommt.

Mit meiner Wochenbett-Hebamme habe ich das Thema LS auch noch einmal angesprochen, aber sie hat dahingehend eigentlich wenig/ keine Erfahrung, hat sich aber trotzdem versucht zu informieren. Sie meinte nur, in einem Artikel einer Fachzeitschrift mal etwas für LS und andere Erkrankungen gelesen zu haben, dass die vorbereitende Behandlung des Damm mit Öl keinen negativen Einfluss auf das LS und die Schwangere hat. Ich denke, dahingehend kann sicherlich auch noch eine Menge Aufklärungsarbeit betrieben werden. Sollte es dafür Informationsmaterial jetzt schon geben, wäre ich sehr dankbar etwas erhalten zu können, dann würde ich meiner Hebamme gerne etwas an die Hand geben, da sie auch immer wieder Studentinnen der Hebammenwissenschaften dabei hat, und auch diese von LS noch nie etwas gehört hat.

Ansonsten möchte ich gerne in einer Klinik entbinden, die zumindest eine Dysplasie-Sprechstunde hat, weswegen ich schon gespannt bin, ob den Hebammen im Kreissaal meine Diagnose ein Begriff ist. Leider gibt es in der Klinik keine Möglichkeit, sich vorher in einer Hebammensprechstunde anzumelden und solche Themen zu besprechen. Aber ich habe dies auf einem Anamnesebogen festgehalten und auch meine Befunde mit zu meinen Unterlagen in die Kliniktasche getan und auch mein Mann ist darüber informiert und wir reden offen über solche Themen und damit verbundenen Sorgen/ Erwartungen usw.



Sitz in der Schweiz - aktiv in ganz Europa

Insgesamt muss ich sagen, bin ich mit meiner Diagnose und der bevorstehenden Geburt nicht beunruhigt und freue mich eher schon, einen neuen Erdenbürger bald begrüßen zu dürfen. Ich bin seit heute SSW37+1 was auch heißt, prinzipiell könnte es jederzeit losgehen.

Gibt es ansonsten schon irgendwelche Erkenntnisse im Rahmen der Leitlinienüberarbeitung, die bekannt gegeben werden können?

Liebe Grüße Annika

-----

Hallo lieber Verein,

kurz zu meiner Vorgeschichte. Ich bin 29 Jahre alt.

Ich hatte seit der frühen Jugend sehr häufig schubweise starken Juckreiz, der teilweise kaum auszuhalten war. Es wurde immer und immer wieder eine Pilzbehandlung durchgeführt, ich war bei verschiedenen Frauenärzten. Zudem wurde bereits in der Grundschule hashimoto diagnostiziert. Als junge Frau hatte ich nach jedem Geschlechtsverkehr Risse am Damm und im vulva Bereich, die lange zum verheilen brauchten. An Geschlechtsverkehr oder hübsche Unterwäsche war nicht zu denken... teilweise konnte ich kaum sitzen und musste mich krankschreiben lassen. Irgendwann kam der erste Herpes genitalis Ausbruch hinzu. Das war ganz fürchterlich und endete in der Hautklinik, selbst dort wurde der LS immer noch nicht diagnostiziert! Das war etwa 2015.

Erst vor etwa 3 Jahren wurde nach einem weiteren Wechsel der Gynäkologin LS diagnostiziert, per Blickdiagnose, da bereits erhebliche Veränderungen im Vulva Bereich zu sehen waren (perlmutterfarben, alles geschrumpft, innere Schamlippen komplett weg verschmolzen). Sie verschrieb mir Mometasonfuroat Salbe. Endlich hatte ich etwas, was wirklich gegen den Juckreiz half. Selbst nach dem GV hatte ich keine Risse mehr im Damm Bereich. Ich sollte mit Deumavan fetten, kam aber mit Linola fett deutlich besser zurecht.

In der frühen Schwangerschaft hatte ich das Gefühl ich müsse wieder öfter Kortison Salbe verwenden. Das lag aber daran, dass ich durch die Schwangerschafts-Hormone vermehrt Ausfluss hatte, was oft unangenehm oder juckend im Slip war. Mit Slipeinlagen ohne Plastik wurde das besser. Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft hatte ich gar keine LS-Beschwerden mehr, das war ein Segen! Trotzdem habe ich 1x pro Woche dünn weiter gecremt (laut Gyn.).

Ich hatte große Angst vor einer natürlichen Geburt, weil ja bereits erhebliche Hautveränderungen im Bereich der Vulva bestanden, der Dammbereich war teilweise vernarbt und sonst war alles empfindlich, geschrumpft und perlmutterfarben.

Trotz allem habe ich mich für eine natürliche Geburt entschieden. Ich hatte das Gefühl, dass nur ganz wenige Ärzte und Hebammen Erfahrung mit LS unter der Geburt haben, das ist echt schade!

Die Ärztin im Krankenhaus meinte vorher, dass evtl ein Dammschnitt nötig wird, um ein unkontrolliertes Aufreißen zu verhindern.

Unter der Geburt stellte sich der Kopf nicht gut ins Becken ein, weshalb die Saugglocke zur Hilfe kam und auch ein Dammschnitt gemacht wurde, den ich nicht gespürt habe.





Sitz in der Schweiz - aktiv in ganz Europa

Der Schnitt tat natürlich beim Sitzen noch einige Zeit weh, trotzdem war ich unheimlich erleichtert und dankbar, dass es „nur“ diesen Schnitt gab und keine einrisse in die scheide, Klitoris etc. Ich weiß nicht wie es sonst evtl ausgegangen wäre.

Die Narbe ist völlig normal verheilt, es gab keinerlei Probleme. Die Ärztin meinte nur beim Zunähen dass es ein anderes Gewebe sei als bei gesunden Frauen, ließ sich aber trotzdem gut nähen.

Wenige Wochen nach der Geburt fing ich wieder an 1x pro Woche zu cremen mit Kortison. Ich stille voll und habe aktuell (4,5 Monate nach Geburt) wenige bis gar keine LS-Beschwerden.

Mit freundlichen Grüßen, Sophia

---

### **Erfahrungsbericht Schwangerschaft & Geburt 2022**

Stella, 32

Ausgangssituation:

Diagnose LS seit 2016 allerdings vermutlich seit der Pubertät Symptome. Weitere Erkrankungen Hashimoto, Vitiligo und leichte Form Endometriose.

2019 wurde ich schwanger und unsere Tochter kam im November 2019 zur Welt. Während der Schwangerschaft habe ich keinerlei Veränderungen wahrgenommen bzgl. LS. Ich habe dennoch weiter gepflegt mit Fettcreme (Linola) und zwei Mal die Woche abends Cortison Creme. Die ersten 25. Wochen waren für mich dennoch eine Tortur, da ich unter starker Übelkeit litt.

Ich wurde hervorragend von meiner Frauenärztin während der Schwangerschaft begleitet. Wir sprachen offen über das Thema Geburt. Und sie setzte mich nicht unter Druck, sondern ermutigte mich und meinte zu mir es spricht nichts gegen eine normale Geburt. Meine Haut war seit meiner Laserbehandlung, die ich regelmäßig (einmal im Jahr) durchführte, elastisch und geschmeidig. (siehe Erfahrungsbericht unten von 2020 zur Laserbehandlung). Ich suchte mir eine passende Klink und sprach beim Vorstellungstermin offen über LS. Der Chefarzt klärte mich über Geburtsverletzungen auf und wir einigten uns auf einen Plan, falls es zu Verletzungen kommt. Mir war es wichtig, dass ich nach der Geburt direkt eine Cortison Salbe bekam und die Wunde bei meinem Aufenthalt kontrolliert wurde.

Die Geburt wurde eingeleitet, da ich überfällig war und ziemlich Wassereinlagerungen hatte. Sechs Stunden später war die kleine Maus da. Und ich hatte tatsächlich eine Geburtsverletzung am Damm. (3. Grades) Ich wurde gleich beruhigt, da dies bei jeder zweiten Geburt Auftritt unabhängig von LS. Und eine liebe Ärztin versorgte mich gleich mit einer Naht und gab mir die Cortisonsalbe und einem Schmerzzäpfchen. Schmerzen hatte ich keine nicht mal beim Wasserlassen. Nach drei tage verließ ich die Klinik und meine Hebamme übernahm die Kontrolle und Behandlung der Wunde. Mit Ihr habe ich auch offen von Beginn an über meine Erkrankung gesprochen. Nach ein – zwei Wochen war die Wunde verheilt. Nach vier Wochen war ich bei meiner Frauenärztin Sie war ebenfalls zufrieden. Nach drei Monaten trauten mein Mann und ich uns wieder miteinander zu schlafen. Davor lies war es zeitlich nicht möglich. 😊 Es tat noch etwas Weh, deshalb erhielt ich eine Narbensalbe, die half und nach weiteren vier Wochen war alles wieder, wie vor der Geburt. Mein Fazit, ob sich LS verschlimmert hat nach der Geburt. Meiner Meinung nach nicht. Was ich nur klar feststellte als meine Periode ausblieb bis nach dem Abstillen hatte ich keinerlei Symptome. Generell hab ich kaum mehr Symptome, aber kurz vor meiner Periode fühlt sich meine Haut schon sehr empfindlich an und ich muss etwas mehr schmieren. Vitiligo und Hashimoto haben sich etwas verändert. Ich habe einen



Sitz in der Schweiz - aktiv in ganz Europa

neuen kleinen weißen Fleck auf der Handfläche dazu bekommen, den ich nur sehe er ist bisher immer noch gleich groß (Stand 2022). In meiner Schilddrüse ist ein kleines Areal abgeheilt, daher hat sich Narbengewebe gebildet, dass regelmäßig kontrolliert wird.  
Wir wünschen uns auf jeden Fall ein zweites Kind die erste Schwangerschaft hat mir gezeigt, dass meine Autoimmunerkrankungen mir nicht im Wege stehen. Ich war im März 2022 wieder schwanger leider verlor ich das Kind nach 9. Wochen. Es musste eine Not-Bauchspiegelung durchgeführt werden und man stellte eine leichte Form Endometriose fest. Die Herde wurden entfernt. Es war schon ein Schock für mich, aber wenn ich in die blauen Augen meiner Tochter schaue, dann weiß ich, irgendwann wird es wieder klappen.

---

Liebes LS-Team,

ich hab im Newsletter eure Anfrage bezüglich Erfahrungsbericht gelesen. Ich selber habe mit Anfang 20 die Diagnose LS bekommen (hatte dann jahrelang „Ruhe“) und nach der ersten Schwangerschaft heftige Probleme. Mein damaliger Frauenarzt hatte LS bestätigt. Ich hatte in der Stillzeit einen Schub und das jeweils auch bei meinen folgenden zwei Schwangerschaften. Also immer in der Schwangerschaft „Ruhe“ und dann in der Stillzeit heftige Probleme. Keiner der Ärzte hatte mir die „Dauertherapie mit Kortisonsalbe“ empfohlen. Immer nur akut. Ich selber habe bei meiner jetzigen Ärztin „durchgesetzt“, dass ich eine den Richtlinien gemäße Kortisonsalbe für die Dauertherapie verschrieben bekomme. Es hat sich jeweils immer beruhigt (außer dass ich viel mit Pilzinfektionen zu tun habe).

Geburtsverletzungen hatte ich bei Kind Nr. 1 und Kind Nr 2 heftiger, aber eher nicht auf Grund des LS. Ich habe während den Schwangerschaften 2 und 3 mit Kortisonsalbe gemäß den Richtlinien (1-2 Mal die Woche) weitergemacht.

Soviel mal auf die Schnelle- gerne kann ich auch noch nähere Auskünfte geben, wenn gewünscht.

Herzliche Grüße und DANKE für eure tolle Arbeit- sie hat mir sehr viel geholfen! Rahel

---

Ich bin 34 Jahre alt.

Ich habe in Mai 2022 unseren Sohn entbunden. Bei mir wurde 2017 Ls diagnostiziert.

Im März 2021 hatte ich eine Fehlgeburt in der 12. Woche. Direkt zu Beginn der Schwangerschaft waren die Symptome milder. Nach der Abrasio hatte ich einen Schub.

In der letzten Schwangerschaft waren die Symptome ebenfalls milder und ich kam gut zurecht mit der Behandlung von clobetasol 2 mal wöchentlich. Seit der Entbindung mit Saugglocke und Dammschnitt und anschließendem stillen sind die Symptome massiv. Die kleinen Schamlippen und die Klitoris bilden sich immer weiter zurück. Eine tägliche Behandlung mit Clobetasol führt kaum zur Besserung.

Es ist eher schmerzhaft mit Rötungen, der Juckreiz ist nicht so stark. Viele Kleidungsstücke sind unangenehm zu tragen. Ich hoffe auch eine Verbesserung nach dem Abstillen.

Dies sind meine Erfahrungen. Liebe Grüsse Linda

---



Wie versprochen noch ein Bericht über meine Geburt mit Lichen Sclerosus

Ich habe am 21.07.2023 einen gesunden Jungen mit 3300gr und 35cm Kopfumfang zur Welt gebracht.

Es ist meine dritte spontane Geburt, allerdings meine erste mit der Diagnose Lichen Sclerosus. Meine kleinen Schamlippen sind verstrichen.

Bei der ersten Geburt hatte ich einen Dammschnitt und bei der zweiten, die nur 1,5jahre später war, hatte ich einen Dammriss 2. Grades.

Während der Schwangerschaft habe ich täglich ganz viel gefettet, mal nur mit Öl oder einer selbstgemachten sehr fettigen Creme, also nach Lust und Laune was sich richtig angefühlt hat 😊 Ich hab mir ziemlich viele Gedanken über die Geburt und die Geburtsverletzungen gemacht, am besten halfen mir die Gespräche mit meinem Frauenarzt, meiner Hebamme oder auch mit Freunden der offene Umgang mit meinen Sorgen.

Geburtsvorbereitend habe ich Himbeerblätterttee getrunken, Datteln gegessen und gelegentlich eine Dammmassage gemacht. Also war ich eigentlich ziemlich nachlässig 🙈

Als ich Wehen hatte habe ich nie an Lichen Sclerosus oder mögliche Verletzungen gedacht, hier war kein Unterschied zu den vorherigen Geburten.

Als ich nach der Geburt auf Verletzungen kontrolliert wurde konnte ich es nicht glauben, ich habe ja mit dem Schlimmsten gerechnet: ich habe nur einen Dammriss 1. Grades, und den hauptsächlich weil er mit der Faust und Schultern gleichzeitig raus wollte. Nicht mal eine Schürfwunde habe ich an den Schamlippen. Vor Erleichterung habe ich erstmal geweint 😊. Der Riss verheilt bisher super und die Naht habe ich von Anfang an nicht gemerkt.

Zusammenfassend: war diese Geburt jene mit den wenigsten Verletzungen. Die ganzen Sorgen die ich während der Schwangerschaft waren zum Glück umsonst.

Ich hoffe ich kann mit meinem Bericht anderen Frauen Mut machen 😊  
Christina