



Services rund um die MS.



# MULTIPLE SKLEROSE (MS) UND FAMILIENPLANUNG



Die Gründung einer Familie ist ein großer Schritt – für jeden! Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Multiple Sklerose können sich jedoch noch ein paar zusätzliche Fragen stellen.

Diese Broschüre enthält Tipps für Menschen mit MS, die eine Familie gründen oder erweitern wollen. Dabei sind einige Kapitel in verschiedene Abschnitte unterteilt: Ein Teil richtet sich vor allem an die Schwangere, der andere eher an ihren Partner.

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, stehen dein MS-Team und andere Spezialist\*innen dir mit kompetentem Rat zur Seite.



**MS Service-Center**  
Individuelle Impulse  
rund um die Uhr

**0800 030 77 30**

Jetzt mehr  
erfahren:

[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)



# Inhalt

MS und Kinderwunsch	4
Fruchtbarkeit	6
Sexualität und Beziehungen	8
Schwangerschaftswunsch	12
Während der Schwangerschaft	14
• Informationen für die werdende Mutter	14
• Informationen für den Partner	16
Wehen und Geburt	18
• Informationen für die werdende Mutter	18
• Informationen für den Partner	20
Nach der Geburt	22
• Informationen für die Mutter	22
• Informationen für den Partner	24
Leben mit einem Neugeborenen	26
Eltern sein	28
360° – Services rund um die MS	30

Hinweis: Therapie heißt Behandlung. Sprechen wir bei MS von Therapie, ist deren Behandlung gemeint. Wir verwenden den Begriff Therapie, weil er im medizinischen Zusammenhang gebräuchlich ist.

Die Patientenservices von Biogen sind individuell und persönlich. Entsprechend wählen wir in unserer Kommunikation mit Menschen mit MS die persönliche Ansprache in „Du-Form“.

# MS und Kinderwunsch

## **Wie sollte ich vorgehen, wenn mein Partner und ich einen Kinderwunsch haben?**

Für Menschen mit MS beginnt die Familienplanung häufig schon mit Bekanntwerden der Diagnose.

Es ist sinnvoll, möglichst bald nach der Diagnose der MS mit deiner Ärztin, deinem Arzt über das Thema Kinderwunsch und Therapieplanung zu sprechen, damit der Verwirklichung deiner Ziele nichts im Wege steht.

Die MS und ihre Behandlung sollten in der Familienplanung unbedingt berücksichtigt werden. Dies gilt für Männer mit MS, die Vater werden wollen, für Frauen mit MS, die Mutter werden wollen, sowie für Paare mit MS, die ein Kind adoptieren oder Pflegeeltern werden wollen.

## **Was gilt es zu beachten, wenn ich eine Familie gründen will?**

Manche Menschen haben Bedenken, Kinder zu bekommen – mit oder ohne chronische Erkran-

kung. Bei Menschen mit MS kann die Entscheidung für ein Kind Sorgen oder gar Schuldgefühle hervorrufen.

Sicher ist: Menschen mit MS können genauso gut eine Familie gründen und versorgen wie Menschen ohne MS. Wenn du Zweifel hast, sprich mit der Ärztin oder dem Arzt oder deinem MS-Team.



### **GUT ZU WISSEN**

Die MS wird nicht direkt von der Mutter oder dem Vater an das Kind vererbt. Allerdings ist das Risiko, an MS zu erkranken, bei Geschwistern oder Kindern einer Person mit MS höher als in der Allgemeinbevölkerung.<sup>1</sup>

→ Mehr über die möglichen Ursachen der MS erfährst du auf unserer Webseite [mein.ms-life.de](http://mein.ms-life.de)



## Wird die MS an mein Kind vererbt?

Die MS wird nicht direkt von der Mutter oder dem Vater an das Kind vererbt und sollte deinem Kinderwunsch nicht im Weg stehen. Doch auch wenn die MS keine Erbkrankheit ist, gibt es ein kleines erbliches Risiko, daran zu erkranken.<sup>1</sup>



Bei einem Elternteil mit MS entwickeln

**98 %** der Kinder **KEINE** MS<sup>2</sup>



Hat ein Geschwisterkind MS, entwickeln

**95 %** der Geschwister **KEINE** MS<sup>3</sup>

## Kommt eine Adoption oder Pflegeelternschaft infrage?

Die Entscheidung für eine Adoption oder Pflegeelternschaft ist ein großer Schritt, der das Leben eines Menschen grundlegend verändern kann. Eine MS-Erkrankung muss nicht unmittelbar dagegen sprechen. Wenn man eine Adoption oder Pflegeelternschaft beantragt, können aber die Erkrankung und eventuell auftretende Langzeitfolgen in die Beurteilung des Antrags miteinfließen.<sup>4</sup>

Das Aufziehen eines Kindes bringt verschiedene Anforderungen mit sich. Das Wichtigste ist, dass du diesen Aufgaben körperlich und psychisch gewachsen bist.<sup>4</sup> Für eine ausführliche Beratung kannst du dich zum Beispiel an das örtliche Jugendamt oder andere Beratungsstellen wenden.

# Fruchtbarkeit

## Wirkt sich die MS auf meine Fruchtbarkeit aus?

Es gibt keine Hinweise, dass die MS Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit von Frauen oder Männern hat.<sup>5</sup> Das heißt: Wenn du keinen Kinderwunsch hast, sollte einer von euch – also du oder dein/e Partner\*in – zuverlässig verhüten. Welche Methode ihr dafür wählt, bleibt ganz euch überlassen.

„Ich habe gemeinsam mit meinem Arzt meine Therapie mit dem Wissen ausgewählt, dass ich eines Tages Kinder haben will.“

Ellen K.

## Ist eine Kinderwunschbehandlung möglich?

Manche Paare haben Schwierigkeiten, auf natürlichem Weg ein Kind zu bekommen. Wenn es auch dir/deiner Partnerin nicht gelingt, schwanger zu werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten, beispielsweise die IVF (In vitro-Fertilisation), die intrauterine Insemination oder Samenspende.

Auch bestimmte Kinderwunschbehandlungen oder operative Eingriffe können möglicherweise helfen. Sprich mit deinem neurologischen und gynäkologischen Behandlungsteam ob eine der Möglichkeiten bei euch infrage kommt.

### GUT ZU WISSEN

Fruchtbarkeitsprobleme können bei jedem vorkommen. Es gibt keine Hinweise darauf, dass die MS direkte Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit hat.<sup>6</sup>

„Ich hatte viele Fragen zum Thema MS und Familienplanung. Nach dem informativen Gespräch mit dem MS Service-Center fühle ich mich sehr gut aufgeklärt. Das Infomaterial, was mir nach dem Gespräch zugesendet wurde, finde ich auch sehr ansprechend.“



## MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um die Uhr **0800 030 77 30**

Das MS Service-Center ist rund um die Uhr erreichbar und vermittelt Kraft, Empowerment, Selbstvertrauen sowie praktische Aspekte und ergänzende individuelle Aufklärung exklusiv für Patient\*innen mit Biogen Medikament. Ob bei sensiblen Themen, als emotionaler Anker, bei Fragen zur MS, Sozialrecht oder bei Themen wie Ernährung, Familie, Entspannung oder Sport – wir nehmen uns Zeit für dich während der Diagnosestellung und im weiteren Leben mit MS.

[mein.ms-life.de/  
leben-mit-ms](https://mein.ms-life.de/leben-mit-ms)



# Sexualität und Beziehungen

## Wie kann sich die MS auf das Sexuelleben auswirken?

Die MS und/oder die Behandlung der MS können Auswirkungen auf die Sexualität haben. Dies gilt sowohl für Männer als auch für Frauen. Unklar ist, ob für die sexuellen Einschränkungen die MS direkt als Ursache in Frage kommt oder ob sie die Folge von psychischen Belastungen (Depressionen oder Angstzuständen) sind.<sup>7</sup> Aber keine Sorge: Auswirkungen auf die Sexualität sind ganz normal und es gibt einiges, was in so einem Fall helfen kann.

Mögliche Auswirkungen der MS auf die Sexualität:



Wenig oder keine Lust auf Sex (verminderte Libido)<sup>8</sup>



Erektionsstörungen<sup>8</sup>



Verminderte/erhöhte Sensibilität, Schmerzen<sup>8</sup>



Ejakulationsstörungen<sup>8</sup>



Scheidentrockenheit<sup>8</sup>

Bei MS kann es außerdem zu Fatigue, Muskelspasmen, dem Verlust der Kontrolle über Blase und/oder Darm und zu Orgasmusproblemen kommen. All dies kann sich auf die Sexualität auswirken.



## **Was kann bei sexuellen Problemen helfen?**

Es gibt einige hilfreiche Maßnahmen, die bei MS-bedingten, sexuellen Problemen helfen können. Wer sich Sorgen wegen Blasen- oder Darmchwäche (Inkontinenz) macht, kann vor dem Sex zum Beispiel auf die Toilette gehen. Bei Scheidentrockenheit kann ein Gleitmittel für beide Partner von Nutzen sein.

Für Männer gibt es Behandlungen, die dabei helfen, eine Erektion zu bekommen oder aufrechtzuerhalten. Bei Ejakulations- oder Orgasmusproblemen stehen zwar bislang keine Medikamente zur Verfügung, doch können Kinderwunschzentren in solchen Fällen Tipps geben.

Auch deine Ärztin bzw. dein Arzt kann dich bei sexuellen Problemen beraten.

## **Wie kann die MS die Einstellung zu Sex beeinflussen?**

Manche Menschen mit MS haben das Gefühl, weniger attraktiv und selbstbewusst als vor ihrer Erkrankung zu sein. Wenn es dir auch so geht, denke daran, dass du mehr bist als deine MS: Du bist immer noch du und für andere attraktiv.

Beim Sex ist es nicht nur wichtig, den eigenen Körper zu kennen, sondern den Sex auch genießen zu können. Dabei ist Kommunikation das Allerwichtigste: Versuche, deine/m Partner\*in gegenüber offen und ehrlich zu sein. Und sei dazu bereit, von Routinen abzuweichen und etwas anderes auszuprobieren.





## MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um die Uhr **0800 030 77 30**

### Tipps aus dem MS Service-Center zu möglichen Kommunikationsstufen

#### Stufe 1:

**Lerne, über Sex zu sprechen.**

Gespräche mit der/dem Partner\*in über sexuelle Bedürfnisse und Vorlieben können Stress sowie Unsicherheiten abbauen und fördern die Vertrautheit.

#### Stufe 2:

**Sprich mit deinem MS-Team.**

Viele sexuelle Probleme lassen sich mit der passenden Behandlung in den Griff bekommen.

#### Stufe 3:

**Sprich mit Profis.**

Deine Ärztin oder dein Arzt kann dich an andere Spezialist\*innen (z. B. an ein psychologisches, urologisches, gynäkologisches Behandlungsteam oder an eine Sexualtherapeutin/einen Sexualtherapeuten), überweisen, mit denen du intime Fragen klären und Lösungen erarbeiten kannst.

# Schwangerschaftswunsch

## **Sollte die MS vor einer Schwangerschaft stabil sein?**

Besonders für Frauen ist es wichtig, dass die MS vor Eintritt der Schwangerschaft stabil ist.<sup>9,10</sup> Daher lautet die Empfehlung, dass eine Schwangerschaft möglichst in einer stabilen Phase der MS-Erkrankung geplant bzw. umgesetzt wird.<sup>9,10</sup> Eine stabile MS vor der Schwangerschaft kann das Schubrisiko in der Schwangerschaft und vor allem nach der Entbindung reduzieren.<sup>6</sup>

Die Krankheitsaktivität nach der Geburt wurde mit der Krankheitsaktivität vor der Schwangerschaft und dem Schweregrad, Rückfällen während der Schwangerschaft und dem Absetzen hochwirksamer Therapien vor der Geburt in Verbindung gebracht.<sup>6</sup>

Männer mit MS, die Vater werden wollen, sollten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, ob bestimmte Vorkehrungen oder Umstellungen ihrer MS-Behandlung erforderlich sind.

## **Muss ich meine MS-Therapie vor einer Schwangerschaft absetzen?**

Bestimmte MS-Therapien können dem ungeborenen Kind schaden – und dies bereits zum Zeitpunkt der Empfängnis. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Mann oder eine Frau die MS-Therapie erhält.<sup>5</sup> Andere Therapien dagegen können sogar über den gesamten Schwangerschaftsverlauf und während der Stillzeit angewendet werden.

Aus diesem Grund wird eine Ärztin oder ein Arzt dir bei deiner MS-Behandlung zur Seite stehen – sowohl vor als auch während der Zeit, in der ihr versucht, ein Kind zu bekommen.

Deine Ärztin bzw. dein Arzt wird stets abwägen, welchen Nutzen und welche Risiken es für deine Gesundheit bedeutet deine MS-Therapie umzustellen oder abzusetzen. Ebenso sollten mögliche Risiken durch bestimmte MS-Therapien für das werdende

Kind im Auge behalten werden.<sup>10</sup> Nach der Geburt sollten bei diesen Kindern z.B. eine Blutkontrolle durchgeführt werden.<sup>10</sup>

### **Ist es schwieriger, mit MS schwanger zu werden?**

Viele Paare haben Schwierigkeiten, ein Kind zu zeugen – auch ohne chronische Erkrankung. Die MS hat keinen unmittelbaren Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden.<sup>10</sup>

Möglicherweise ist vor Eintritt einer Schwangerschaft eine Auswaschphase einer für das entstehende Kind riskanten Therapie erforderlich. Das bedeutet, dass du deine Behandlung eine gewisse Zeit abgesetzt haben musst, bevor du versuchen kannst, schwanger zu werden. Der Zeitraum nach Absetzen der Medikamente bis zum Eintritt einer Schwangerschaft kann dauern und kann daher auch mit einem gewissen Risiko für Schub- oder MS-Krankheitsaktivität verbunden sein. Das „Warten bis zur Schwangerschaft“ ist eine Stresssituation, die wiederum das Schuberisiko erhöhen kann. Daher

sollte idealerweise, vor allem bei hochaktiver MS, eine schwangerschaftskompatible Therapie gewählt werden. Besprich deine Familienplanung frühzeitig mit deiner Ärztin bzw. deinem Arzt, wie du deine Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen kannst.

### **Was geschieht, wenn ich nach dem Absetzen meiner Therapie einen Schub bekomme?**

Wie bei allen Schüben gilt: Wenn du glaubst, einen Schub zu haben, informiere schnellstmöglich deine Ärztin oder deinen Arzt.

### **Was geschieht bei einer ungeplanten Schwangerschaft?**

In der Allgemeinbevölkerung ist fast die Hälfte aller Schwangerschaften unbeabsichtigt.<sup>11</sup> Bist du ungewollt schwanger geworden, solltest du mit deinem Partner offen über nächste Schritte sprechen. Geh schnellstmöglich zu deiner/deinem behandelnden Ärztin bzw. Arzt. Gemeinsam könnt ihr überlegen, was das Beste für dich und das ungeborene Kind ist.

# Während der Schwangerschaft

## Informationen für die werdende Mutter

### Welche Unterstützung gibt es?

Wie für alle werdenden Eltern ist eine gute Vorbereitung sowie ein Netzwerk aus Unterstützer\*innen eine große Entlastung. Dies gilt besonders für Paare, bei denen ein/e Partner\*in MS hat. Grundsätzlich verlaufen Schwangerschaften bei Frauen mit MS in der Regel genauso wie bei Gesunden.<sup>9</sup>

### Wie wirkt sich die Schwangerschaft auf die MS aus?

Das Fortschreiten der MS wird während einer Schwangerschaft im Allgemeinen nicht beschleunigt. Ein Baby zu bekommen wirkt sich mitunter sogar positiv aus: Die Zahl der MS-Schübe kann während der Schwangerschaft zurückgehen, nimmt allerdings nach der Geburt wieder zu.<sup>9</sup>

→ Mehr darüber erfährst du in dieser Broschüre im Abschnitt „Nach der Geburt“.

### Was geschieht, wenn ich während der Schwangerschaft einen Schub bekomme?

Man geht davon aus, dass ein Schub während der Schwangerschaft keine Auswirkungen auf das Baby hat. Wie immer gilt aber auch hier: Wenn du einen Schub hast, informiere schnellstmöglich dein neurologisches und gynäkologisches Behandlungsteam. In der Regel können Schübe mit einer schweren Symptomatik behandelt werden.<sup>6,10</sup> Die Indikation wird jedoch sehr streng gestellt und es werden nur funktionell beeinträchtigende Schübe behandelt.<sup>10</sup>

### Wie wirkt sich die Schwangerschaft auf meinen Körper aus?

Wie andere Schwangere können auch Frauen mit MS Probleme mit starker Müdigkeit, mit dem Darm, mit der Blase oder mit dem Gleichgewicht und dem Gehen

haben. Die Fatigue kann sich für Patientinnen, die Erfahrung damit haben, umso schwerer anfühlen. Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wenn dich irgend-ein Symptom belastet.

Dehnübungen (z. B. beim Yoga) können helfen, das Gleichgewicht und die Muskelkraft zu verbessern. Meditation hilft beim Entspannen und lindert Sorgen und Stress.

### **Erhöht die MS das Risiko einer Fehlgeburt?**

Bei jeder Schwangerschaft kann es zu einer Fehlgeburt kommen. Fehlgeburten treten viel häufiger auf, als die meisten Menschen denken.<sup>12</sup>

Die MS hat keinen Einfluss auf das Risiko für eine Fehlgeburt. Allerdings können bestimmte MS-Therapien dem ungeborenen Kind schaden. Deine Ärztin bzw. dein Arzt wird mit dir darüber sprechen, welche Behandlungsmöglichkeiten am besten für dich und auch das Kind geeignet sind.



### **GUT ZU WISSEN**

Es scheint kein Zusammenhang zwischen der MS an sich und Problemen wie Fehlgeburt, Eileiter- oder Bauchhöhlenschwangerschaft, Frühgeburt, Totgeburt oder Geburtsfehler zu bestehen.<sup>6</sup>



### **TIPP**

Setze dich mit MS-Selbsthilfegruppen und Geburtsvorbereitungsgruppen in Verbindung und erweitere dadurch dein Unterstützungsnetzwerk.



## Informationen für den Partner

### Wie kann ich meine Partnerin während der Schwangerschaft unterstützen?

Trotz deiner MS kannst du deine Partnerin bei ihrer Schwangerschaft aktiv unterstützen.



Begleite deine Partnerin zum Geburtsvorbereitungskurs und zu Ultraschalluntersuchungen. Du signalisierst ihr damit nicht nur deine Unterstützung, sondern lernst auch etwas dabei.



Treffe Entscheidungen rund um die Schwangerschaft zusammen mit deiner Partnerin.



Achte, wie deine Partnerin, auf eine gesunde Lebensweise. Dazu gehört zum Beispiel gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol. Damit hilfst du nicht nur deiner Partnerin, sondern auch deinem Kind. Ein gesunder Lebenswandel kann zudem bewirken, dass sich deine MS-Symptome bessern.



Sei geduldig und zeige Verständnis für mögliche Gefühlsschwankungen deiner Partnerin. Dies hilft auch beim Umgang mit Gefühlen, die Schwangerschaft und baldiger Nachwuchs bei dir auslösen können. Es ist ganz normal, dass ihr beide die unterschiedlichsten Emotionen durchlebt.



Beteilige dich im Haushalt, wo immer du kannst – z. B. beim Kochen und beim Putzen.



# Wehen und Geburt

## Informationen für die werdende Mutter

### **Wehen und Geburt: Was ist bei Müttern mit MS anders?**

Die MS hat in der Regel keine Auswirkungen auf die Wehentätigkeit. Dies hängt allerdings davon ab, welche Nerven und Muskeln von der MS betroffen sind.<sup>5</sup>

Patientinnen, die keine Wehen spüren, brauchen bei der Geburt eventuell zusätzliche Unterstützung. Möglicherweise sind bestimmte Hilfsmittel oder ein Kaiserschnitt erforderlich. Deine Ärztin bzw. dein Arzt wird mit dir besprechen, welche Möglichkeiten dir aufgrund deiner individuellen MS-Symptome offenstehen.

### **Kann ich während der Wehen Schmerzmittel erhalten?**

Je nach Krankheitsaktivität und Symptomen stehen für werdende Mütter mit MS größtenteils die gleichen Maßnahmen zur Schmerzlinderung zur Verfügung wie für Frauen ohne MS – darunter auch Schmerzmittel und die sogenannte Rückenmarksnarkose (Periduralanästhesie = PDA).<sup>5</sup>

Die PDA ist eine Methode, um das Schmerzempfinden auszuschalten. Sie kommt bei vielen Geburten zum Einsatz. Durch die PDA erhöht sich weder das Schubrisiko noch beeinflusst sie den Gesundheitszustand nach der Geburt.<sup>13,14</sup> Ob man eine PDA möchte oder nicht, ist eine persönliche Entscheidung. In bestimmten Fällen raten Ärztinnen/Ärzte jedoch zu einer PDA.<sup>5</sup>

## Ist ein Kaiserschnitt für mich unbedenklich?

Ein Kaiserschnitt hat keine Auswirkungen auf den Verlauf der MS.<sup>14</sup>

Einen Kaiserschnitt durchführen zu lassen, ist oftmals eine persönliche Entscheidung und erfolgt in Absprache mit der Ärztin bzw. dem Arzt. Ist die Sicherheit des Kindes und/oder der Mutter bei einer natürlichen Geburt aus irgendeinem Grund gefährdet, kann in manchen Fällen ein Kaiserschnitt aber auch notwendig sein.



### DENK DRAN

- Erarbeite einen Geburtsplan in Absprache mit deiner Ärztin bzw. deinem Arzt.
- Trainiere, um deine Muskelkraft und Ausdauer zu erhöhen.
- Plane, was zu tun ist, wenn das Baby kommt.





## Informationen für den Partner

### Wie kann ich meine Partnerin während der Wehen und der Geburt unterstützen?



Wie die Geburt ablaufen wird, ist nicht vorhersehbar. Auch können die Wehen ganz plötzlich eintreten. Es kann jedoch nützlich sein, einen Geburtsplan zu erstellen. Du kannst deine Partnerin dabei unterstützen.



Im Geburtsvorbereitungskurs kannst du lernen, wie du deine Partnerin während der Geburt körperlich unterstützen kannst. Wie das in deinem Fall genau aussieht, musst du von deiner Mobilität abhängig machen.



Versuche, deiner Partnerin während der Geburt emotional zur Seite zu stehen. Zuspruch hilft und wird meist dankbar angenommen.



Vielleicht darfst du auch die Nabelschnur durchschneiden – eine wichtige Erfahrung und möglicherweise der erste Kontakt mit dem Baby.



# Nach der Geburt

## Informationen für die Mutter

### Wie wird sich meine MS nach der Geburt verändern?

Bei manchen Frauen kann nach der Entbindung die Schubaktivität zunehmen. Das muss aber nicht sein.

Bei Frauen mit MS, die entbunden haben, zeigen Studien ein allgemeines Muster:

- In den ersten drei Monaten nach der Entbindung stieg das Schubrisiko um das Zweifache der Rate vor der Schwangerschaft an.<sup>14</sup> Man führt dies auf Veränderungen des Hormonspiegels zurück.
- Innerhalb eines Jahres kehrt die Schubrate bei den meisten Frauen auf das Niveau vor der Schwangerschaft zurück.<sup>15,16</sup>

Es ist wichtig, dass deine MS vor der Schwangerschaft stabil ist. Damit kannst du das Risiko mindern, dass sich deine Symptome nach der Geburt groß verän-

dern. Zudem gibt es mittlerweile MS-Medikamente, die während der Schwangerschaft und während der Stillzeit gegeben werden können und Schutz bieten. Bitte bespreche dies mit deiner Ärztin bzw. deinem Arzt.



### GUT ZU WISSEN

Es gibt keine Vorgaben, wann genau man die MS-Therapie wieder aufnehmen sollte. Der Zeitpunkt orientiert sich an deinem Wunsch oder der medizinischen Notwendigkeit.

Alle frischgebackenen Mütter – mit oder ohne MS – sollten gut auf sich achten, um wieder zu Kräften zu kommen. Versuche, immer wieder Pausen einzulegen. Achte auch auf eine gesunde Ernährung und hab keine Scheu davor, um Hilfe zu bitten.

## Wie soll ich mein Kind in der ersten Zeit ernähren?

Ob du stillst oder deinem Kind die Flasche gibst, bleibt ganz dir überlassen. Trotzdem solltest du diese Entscheidung in Absprache mit deinem neurologischen und gynäkologischen Behandlungsteam, treffen und dabei berücksichtigen, in welcher persönlichen Situation du dich befindest, was deine MS-Symptome erfordern und ob du deine Therapie möglichst bald nach der Geburt wieder aufnehmen musst. Es gibt Hinweise darauf, dass Mütter mit MS, die ihr Kind ausschließlich stillen, in den sechs Monaten nach der Geburt ein niedrigeres Schuberisiko haben.<sup>17</sup>

## Ich habe meine MS-Therapie abgesetzt. Wann fange ich wieder an?

Es gibt keine Vorgaben, wann genau du deine MS-Therapie wieder aufnehmen solltest. Vergiss aber nicht, dass eine Therapie das Fortschreiten der MS hinauszögern kann.

Manche Frauen wollen – oder müssen – ihre MS-Therapie

sofort nach der Geburt wieder aufnehmen; andere schieben den Therapiebeginn auf, solange sie ihr Kind stillen. Deine Ärztin oder dein Arzt kann dir bei dieser Entscheidung helfen.

## Wen sollte ich über die Änderungen an meiner Therapie informieren?

Möglicherweise wissen nicht alle, die an deiner medizinischen Betreuung beteiligt sind, über die Änderungen an deiner Therapie Bescheid. Daher ist es sinnvoll, sämtliche Informationen zu deinen Terminen mitzubringen. Wichtige Auskünfte sind zum Beispiel, ob du eine PDA hattest oder nicht.



### DENK DRAN

- Überlege dir, ob du stillen und/oder die Flasche geben willst – die Entscheidung liegt ganz bei dir.
- Bleibe in engem Kontakt zu deinem medizinischen Team und aktiviere dein Unterstützungsnetzwerk.



## Informationen für den Partner

### Was muss ich nach der Geburt beachten?

Manche Partner mit MS machen sich Sorgen, dass sie in den ersten Lebenstagen des Kindes nicht ausreichend Unterstützung leisten oder einen Schub haben könnten. Hier ein paar Dinge, die du beherzigen solltest:



Sorge dich nicht so viel und setze dich nicht unter Druck. Es ist ganz normal, dass du wegen der Fatigue manchmal nicht so viel helfen kannst, wie du gerne möchtest.



Bitte – wenn möglich – andere um Hilfe. Fühle dich nicht dazu verpflichtet, dir alles aufzubürden. Schätze realistisch ein, wozu du in der Lage bist, und Sorge bei Bedarf für Unterstützung.



Das Wichtigste ist, dass du Zeit mit deiner Familie verbringst und am Aufwachsen deines Kindes teilnimmst.



Tausche dich mit deiner Partnerin aus, damit ihr euch gegenseitig unterstützen könnt. Es schadet auch nicht, bei Bedarf Außenstehende um Rat zu fragen.



# Leben mit einem Neugeborenen

## Was sollte ich im Vorfeld für die Zeit nach der Geburt organisieren?

Es ist sinnvoll, frühzeitig für die ersten Wochen und Monate nach der Geburt zu planen. Wenn das Baby da ist, ist das nicht mehr so einfach.

Wenn du mit Fatigue zu kämpfen hast, können ein paar Anpassungen in eurem Zuhause sinnvoll sein, um deine Mobilität zu erhöhen. Setze dich mit deiner/deinem Partner\*in zusammen und denkt über Anpassungen nach, die euch beiden entgegenkommen.

Es gibt zudem viele Elternratgeber und andere nützliche Informationsmöglichkeiten, die euch bei der Planung helfen können.

## Wie werde ich mich nach der Geburt fühlen?

Die Zeit nach der Geburt wird als postpartale (bei der Mutter) oder postnatale (beim Baby) Phase bezeichnet. Bei allen frischgebackenen Eltern können körperliche und/oder emotionale Veränderungen auftreten.

Manche Eltern sind kurz nach der Geburt deprimiert, oft den Tränen nahe oder ängstlich. In den ersten zwei Wochen nach der Geburt ist das nicht ungewöhnlich.<sup>18</sup>

Dauern diese Gefühle an, könnte das auf eine postpartale Depression hindeuten. Wenn du bei dir eine Depression vermutest, ist schnelle Hilfe wichtig, damit du die richtige Betreuung bekommst.

Alle Eltern brauchen ab und zu Unterstützung. Sprecht mit den Menschen, die euch helfen können, und erklärt, welche Form von Beistand ihr benötigt:



Beim Einkaufen



Bei der Betreuung der älteren Kinder (falls ihr schon welche habt)



Beim Kochen



Beim Einräumen der Einkäufe



Beim Putzen



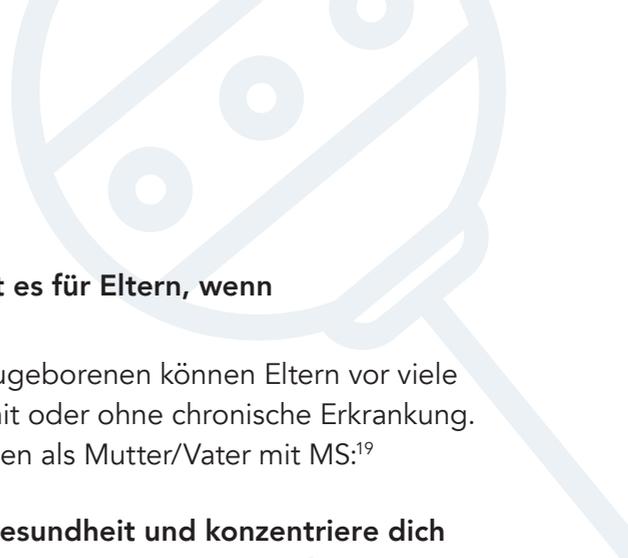
Bei der Betreuung des Babys, wenn du oder dein/e Partner\*in sich erholen muss

### TIPP

Sprich mit anderen Eltern, bei denen ein Partner bzw. eine Partnerin MS hat. Die Erfahrungen anderer können sehr aufschlussreich und nützlich für das eigene Leben sein.



# Eltern sein



## Welche generellen Tipps gibt es für Eltern, wenn die/der Partner\*in MS hat?

Die ersten Tage mit einem Neugeborenen können Eltern vor viele Herausforderungen stellen – mit oder ohne chronische Erkrankung. Hier ein paar Tipps für das Leben als Mutter/Vater mit MS:<sup>19</sup>



**Achte auf deine Gesundheit und konzentriere dich darauf, eine Bindung zu deinem Kind aufzubauen.**

Das ist die Grundlage für eure spätere Beziehung.



**Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten.**

Lass dir von anderen bei alltäglichen Aufgaben helfen.



**Vergleiche dich nicht mit anderen Müttern/Vätern.**

In einer Welt der perfekten Bilder kommt leicht das Gefühl auf, den Ansprüchen nicht zu genügen.

Versuche, dich auf deine Familie, dein Leben und deine Bedürfnisse zu konzentrieren.



**Passe deine familiären Aktivitäten an deine Symptome an.**

Es kann sein, dass die Zeit mit der Familie manchmal anstrengend für dich ist. Man kann aber auch gemeinsam Spaß haben, ohne ständig unterwegs zu sein. Vielleicht sind gerade die einfachsten Dinge die schönsten – zum Beispiel gemeinsam zu puzzeln.



Wenn du schon Kinder hast, **sprich mit ihnen über deine MS**. Es ist ganz natürlich, dass man seine Kinder davor schützen will, sich Sorgen zu machen. Aber Kinder sind oft stärker, als man denkt. Es kann dich sogar manchmal überraschen, wie sehr das eigene Kind unterstützen kann.

## Quellen

1. Genetics Home Reference. Multiple Sclerosis. [medlineplus.gov/genetics/condition/multiple-sclerosis](https://medlineplus.gov/genetics/condition/multiple-sclerosis); eingesehen am 01.02.2024
2. Compston A & Coles A. Multiple sclerosis. *Lancet*. 2002; 359(9313): 1221–1231
3. Compston A & Coles A. Multiple sclerosis. *Lancet*. 2008; 372: 1502–1517
4. Deutsches Jugendinstitut. Handreichung für die Adoptionspraxis. Teil 1: Vorbereitung von adoptionsbedürftigen Kindern, Herkunftseltern, Bewerberinnen und Bewerbern und (potenziellen) Adoptiveltern; [www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/EFZA/2020\\_Handreichung/WEB\\_Handreichung\\_Basismodul\\_Teil1.pdf](http://www.dji.de/fileadmin/user_upload/EFZA/2020_Handreichung/WEB_Handreichung_Basismodul_Teil1.pdf); eingesehen am 01.02.2024
5. Dobson R et al. UK consensus on pregnancy in multiple sclerosis: 'Association of British Neurologists' guidelines. *Pract Neurol*. 2019; 19(2): 106–114
6. Krysko K et al. Family planning considerations in people with multiple sclerosis. *Lancet Neurol*. 2022; 22(4): 350-366
7. Altmann P et al. Predisposing Factors for Sexual Dysfunction in Multiple Sclerosis. *Front Neurol*. 2021; 12: 618370
8. Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft. MS und Sexualstörungen. [www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/ms-und-sexualstoerungen](http://www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/ms-und-sexualstoerungen); eingesehen am 01.02.2024
9. Heesen C & Schiffmann I. Leitlinie Multiple Sklerose für Patientinnen und Patienten. Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) e.V.; AWMF-Register-Nr. 030–050; 2023
10. Kompetenznetz Multiple Sklerose. Qualitätshandbuch für MS, NMOSD und MOGAD. Spezialsituationen. Stand 01/2023. [ms-qualitaetshandbuch.de](http://ms-qualitaetshandbuch.de); eingesehen am 01.02.2024
11. 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
12. NHS. Miscarriage. [www.nhs.uk/conditions/miscarriage](http://www.nhs.uk/conditions/miscarriage); eingesehen am 01.02.2024
13. Lavie C et al. Neuraxial analgesia is not associated with an increased risk of post-partum relapses in MS. *Mult Scler*. 2019; 25(4): 591–600
14. Krysko K, Graves JS, Dobson R et al. Sex effects across the lifespan in women with multiple sclerosis. *Ther Adv Neurol Disord*. 2020; 13: 1–30
15. Confavreux C et al. Rate of pregnancy-related relapse in multiple sclerosis. *N Eng J Med*. 1998; 339: 285–291
16. Vukusic S et al. Pregnancy and multiple sclerosis (the PRISM study): clinical predictors of post-partum relapse. *Brain*. 2004;127: 1353–1360
17. Hellwig K, Rockhoff M, Herbstreit S et al. Exclusive breastfeeding and the effect on postpartum multiple sclerosis relapses. *JAMA Neurol*. 2015; 72(10): 1132–1138
18. NHS. Postnatal depression. Available at: [www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression](http://www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression); eingesehen am 01.02.2024
19. Trust. Juggling MS and family life. Available at: <https://mstrust.org.uk/news/juggling-ms-and-family-life-five-top-tips>; eingesehen am 01.02.2024

# WAS ZÄHLT, BIST DU!

Bei 360° dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



## MS-Portal [mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)

Orientierung rund um  
das Leben mit MS

Erweiterung des Wissens zur MS und Unterstützung im Alltag. Aufklärung rund um die Therapie und deren Anwendung für Patient\*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



**Jetzt auch den digitalen ErnährungsManager für einen rundum gesunden Lifestyle**

**kennenlernen:** positive Beeinflussung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch eine bewusste Ernährung.



## MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um die Uhr  
**0800 030 77 30**

Das MS Service-Center ist rund um die Uhr erreichbar und vermittelt Kraft, Empowerment, Selbstvertrauen sowie praktische Aspekte und ergänzende individuelle Aufklärung exklusiv für Patient\*innen mit Biogen Medikament. Ob bei sensiblen Themen, als emotionaler Anker, bei Fragen zur MS, Sozialrecht oder bei Themen wie Ernährung, Familie, Entspannung oder Sport – wir nehmen uns Zeit für dich während der Diagnosestellung und im weiteren Leben mit MS.



## MS-Begleitprogramm für Patient\*innen mit Biogen Medikament

Rundum wohlfühlen

Persönliche und digitale Unterstützungsangebote, abgestimmt auf die speziellen Anforderungen des verordneten Biogen Medikaments: Wiederholung der ärztlichen Empfehlungen für den Umgang mit dem Biogen Medikament und deren Anwendung, Entwicklung von Strategien zum Leben mit MS, um das Selbstmanagement, Wohlbefinden und die Lebensqualität zu fördern (Themen wie z. B. Motivation, Ernährung, Stressbewältigung) oder individuelle vertiefende Informationen – immer entsprechend dem Wunsch der Patient\*innen.



## App Cleo

Rundum organisiert

Unterstützung im Alltag mit hilfreichen Dokumentations- und Erinnerungsfunktionen sowie personalisierbaren Wohlfühl- und Trainingsprogrammen.



## Infomaterialien

Rundum informiert

Gezielte Aufklärung rund um das verordnete Biogen Medikament sowie verständliche Informationen für den Alltag mit MS und unterschiedliche Lebenssituationen, wie z. B. bei Kinderwunsch.

Jetzt mehr erfahren:



mein  
**mslife**

[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)



# WAS ZÄHLT, BIST DU!

# 360°

Alles dreht sich um dich.  
Services rund um die MS.

Bei 360° dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



## MS-Portal mein.ms-life.de

Orientierung rund um  
das Leben mit MS

Erweiterung des Wissens zur MS und Unterstützung im Alltag. Aufklärung rund um die Therapie und deren Anwendung für Patient\*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



Jetzt auch den digitalen ErnährungsManager für einen rundum gesunden Lifestyle kennenlernen: positive Beeinflussung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch eine bewusste Ernährung.



Jetzt mehr erfahren:

[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)



## MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um  
die Uhr **0800 030 77 30**

Vermittelt Kraft, Empowerment, Selbstvertrauen und praktische Aspekte sowie ergänzende individuelle Aufklärung exklusiv für Patient\*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



## App Cleo

Rundum organisiert

Unterstützung im Alltag mit hilfreichen Dokumentations- und Erinnerungsfunktionen und personalisierbaren Wohlfühl- und Trainingsprogrammen.



## MS-Begleitprogramm für Patient\*innen mit Biogen Medikament

Rundum wohlfühlen

Persönliche und digitale Unterstützungsangebote zur Förderung des Selbstmanagements, des Wohlbefindens und der Lebensqualität, zugeschnitten auf die speziellen Anforderungen des verordneten Biogen Medikaments.



## Infomaterialien

Rundum informiert

Gezielte Aufklärung rund um das verordnete Biogen Medikament sowie verständliche Informationen für den Alltag mit MS.



Biogen engagiert sich weltweit für **Klimaschutz** und **Nachhaltigkeit**