



MS und Familienplanung –  
wenn der Partner MS hat



# MS und Familienplanung

Wenn der Partner Multiple Sklerose hat



Eine Familie zu gründen oder zu erweitern, ist ein großer Schritt – für jeden! Wenn der Partner MS hat, können sich jedoch noch ein paar zusätzliche Fragen ergeben.

Diese Broschüre enthält Tipps zur Familiengründung oder -erweiterung für Menschen, deren Partner MS hat.

# Inhalt

MS und Kinderwunsch	4
Fruchtbarkeit	6
Sexualität und Beziehungen	8
Schwangerschaftswunsch	10
In der Schwangerschaft	12
• Informationen für den Partner	12
• Informationen für die werdende Mutter	13
Wehen und Geburt	14
• Informationen für den Partner	14
• Informationen für die werdende Mutter	15
Nach der Geburt	16
• Informationen für den Partner	16
• Informationen für die Mutter	17
Leben mit einem Neugeborenen	20
Eltern sein	22
360° – Services rund um die MS	24

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

## **Spricht etwas dagegen, eine Familie zu gründen?**

Viele Menschen fragen sich, ob sie Kinder bekommen sollten – unabhängig davon in welcher familiären Situation Sie sind.

Als Partner eines MS-Patienten machst du dir vielleicht auch Gedanken, ob es eine gute Idee ist, Kinder zu bekommen. Sicher ist: Menschen mit MS können genauso gut eine Familie gründen und versorgen wie Menschen ohne MS.

## **Wird die MS an mein Kind vererbt?**

Das Risiko, dass das Kind später auch an MS erkrankt, ist niedrig und sollte deinem Kinderwunsch nicht im Weg stehen.



### **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.



Bei einem Elternteil mit MS entwickeln

**98 %**

der Kinder **KEINE** MS



Haben beide Elternteile MS, entwickeln

**65 – 80 %**

der Kinder **KEINE** MS

### **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.

MS zu haben muss nicht unmittelbar dagegensprechen. Wenn man eine Adoption oder Pflegeelternschaft beantragt, können aber die Erkrankung und eventuell auftretende Langzeitfolgen in die Beurteilung des Antrags miteinfließen.

Das Aufziehen eines Kindes bringt verschiedene Anforderungen mit sich. Das Wichtigste ist, dass ihr gemeinsam diesen Aufgaben gewachsen seid. Für eine ausführliche Beratung könnt ihr euch zum Beispiel an das örtliche Jugendamt und andere Beratungsstellen wenden.

# Fruchtbarkeit

## Wirkt sich die MS auf die Fruchtbarkeit meines Partners/ meiner Partnerin aus?

Es gibt keine Hinweise, dass die MS Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit von Frauen oder Männern hat. Das heißt: Wenn ihr keinen Kinderwunsch habt, solltet ihr zuverlässig verhüten. Welche Methode ihr dafür wählt, bleibt euch überlassen.

Allerdings können manche MS-Therapien Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit haben.

„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 Behandlungsmöglichkeiten, beispielsweise die IVF (In-vitro-Fertilisation), die intrauterine Insemination oder die Samenspende.

Auch bestimmte Fruchtbarkeitsbehandlungen oder operative Eingriffe können möglicherweise helfen. Sprecht mit euren Ärzten (Neurologe und Gynäkologe), 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.



# 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. 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)



Erektionsstörungen



Verminderte/erhöhte  
Sensibilität, Schmerzen



Ejakulationsstörungen



Scheidentrockenheit

Andere MS-Symptome wie Fatigue, Muskelspasmen, der Verlust der Kontrolle über Blase und/oder Darm und Orgasmusprobleme können ebenfalls Auswirkungen auf das Sexuelleben haben.



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

Manche Menschen mit MS haben das Gefühl, weniger attraktiv und selbstbewusst zu sein. Aber die MS macht nicht den ganzen Menschen aus. Beim Thema Sex ist Kommunikation das Allerwichtigste. Seid offen und ehrlich zueinander. Gib deinem Partner/deiner Partnerin zu verstehen, dass er/sie mit dir über alle Gefühle und Probleme sprechen kann.

Es kann sein, dass ihr neue Wege der Intimität finden müsst. Vielleicht hilft es, Routinen infrage zu stellen, anzuerkennen, dass das Energielevel deines Partners/deiner Partnerin schwanken kann, oder auszuprobieren, wie ihr euch anders nahekommen könnt.

Denkt darüber nach, bei sexuellen Schwierigkeiten oder Beziehungsproblemen zu einem Arzt zu gehen. Dieser kann euch an andere Spezialisten (z. B. an einen Psychologen, einen Urologen, einen Sexualtherapeuten oder einen Gynäkologen) überweisen.

# Schwangerschaftswunsch

## **Muss meine Partnerin/mein Partner die MS-Therapie vor einer Schwangerschaft absetzen?**

Einige 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. Andere Therapien dagegen können sogar über den gesamten Schwangerschaftsverlauf und während der Stillzeit angewendet werden.

Dein Partner/deine Partnerin sollte gemeinsam mit dir und dem Arzt entscheiden, ob die Behandlung abgesetzt oder verändert werden sollte. Dabei ist abzuwägen, welchen Nutzen und welche Risiken diese Entscheidung für die Gesundheit deines Partners/deiner Partnerin hat.

## **Ist es mit MS schwieriger, 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.

Dennoch können manche MS-Symptome und bestimmte Therapien eine Empfängnis erschweren. Möglicherweise ist eine Auswaschphase erforderlich. Das bedeutet, dass die Behandlung seit einer gewissen Zeit abgesetzt sein muss, bevor man versuchen kann, schwanger zu werden. Die Dauer der Auswaschphase ist von Therapie zu Therapie unterschiedlich. Längere Auswaschphasen können mit einem höheren Risiko verbunden sein, dass sich die Symptome in dieser Zeit verstärken. Besprich mit deinem Partner/deiner Partnerin und seinem/ihrer Arzt, wie ihr eure Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen könnt.



# In der Schwangerschaft

## Informationen für den Partner

### Welche Unterstützung gibt es?

Jede Schwangere möchte sich auf ihren Partner verlassen können. Grundsätzlich gibt es bei MS aber kein erhöhtes Risiko für Komplikationen. Während du deine Partnerin unterstützt, solltest du aber nicht vergessen, auch auf dich selbst zu achten.

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

Das Fortschreiten der MS wird von einer Schwangerschaft nicht beschleunigt. Ein Baby zu bekommen wirkt sich mitunter sogar positiv aus: Die Zahl der MS-Schübe kann während der Schwangerschaft zurückgehen. Das ist vor allem in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft der Fall. Möglicherweise hat dies mit dem veränderten Hormonhaushalt zu tun. Nach der Schwangerschaft ist das Schub-

risiko bei manchen Frauen allerdings erhöht.

*Mehr dazu im Abschnitt „Nach der Geburt“.*

### Erhöht die MS das Risiko einer Fehlgeburt?

Bei jeder Schwangerschaft kann es zu einer Fehlgeburt kommen. Die MS hat keinen Einfluss auf das Risiko einer Fehlgeburt. Allerdings können bestimmte MS-Therapien dem ungeborenen Kind schaden. Besprich mit deiner Partnerin und ihrem Arzt, welche Behandlungsmöglichkeiten sich während der Schwangerschaft am besten eignen.



#### GUT ZU WISSEN

Es scheint keinen Zusammenhang zwischen MS und Problemen wie Fehlgeburt oder Geburtsfehlern zu geben.



## Informationen für die werdende Mutter

### **Wird mein Partner in der Lage sein, mich während der Schwangerschaft zu unterstützen?**

Es kann sein, dass du während der Schwangerschaft bei bestimmten Aufgaben Hilfe brauchst. Inwieweit dich dein Partner unterstützen kann, hängt von seiner MS ab. Es kann beispielsweise sein, dass er aufgrund von Fatigue nicht bei allen Aufgaben helfen kann.

Während deiner Schwangerschaft kann es hilfreich sein, zusätzliche Vorkehrungen zu treffen. Wann immer möglich, bittet andere um Hilfe, damit keiner von euch beiden von der Situation überfordert ist.

# Wehen und Geburt

## Informationen für den Partner

### **Wehen und die 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.

Deine Partnerin braucht bei der Geburt eventuell zusätzliche Unterstützung. Ihr Arzt wird mit euch besprechen, welche Möglichkeiten ihr offenstehen.

### **Kann meine Partnerin 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 Periduralanästhesie (PDA).

Durch die PDA erhöht sich weder das Schubrisiko noch beeinflusst sie den Gesundheitszustand nach der Geburt. Ob man eine PDA möchte oder nicht, ist eine persönliche Entscheidung. In bestimmten Fällen raten Ärzte jedoch zu einer Rückenmarksnarkose (Periduralanästhesie = PDA).

Du solltest mit deiner Partnerin vor der Geburt über schmerzlindernde Maßnahmen sprechen. So weißt du über ihre Wünsche bezüglich Schmerzlinderung Bescheid, wenn es soweit ist.



## Informationen für die werdende Mutter

### Wird mein Partner bei der Geburt dabei sein können?



Wie die Geburt ablaufen wird, ist nicht vorhersehbar. Auch können die Wehen ganz plötzlich eintreten. Es kann jedoch nützlich sein, einen Geburtsplan zu erstellen. Dein Partner kann dich dabei unterstützen.



Im Geburtsvorbereitungskurs kann dein Partner lernen, wie er dich während der Geburt körperlich unterstützen kann. Wie das in seinem Fall genau aussieht, hängt von seiner Mobilität ab.



Vielleicht darf dein Partner auch die Nabelschnur durchschneiden – eine wichtige Erfahrung und möglicherweise sein erster Kontakt mit dem Baby.

# Nach der Geburt

## Informationen für den Partner

### **Welche Unterstützung braucht meine Partnerin nach der Geburt?**

Alle frischgebackenen Mütter – mit oder ohne MS – sollten gut auf sich achten, um wieder zu Kräften zu kommen. Dabei sind regelmäßige Pausen und eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Du als Partner kannst der jungen Mutter deine Hilfe anbieten, wann immer sie diese braucht.

Denke daran, dass du nicht die einzige Person bist, die helfen kann. Vielleicht brauchst du auch selber Unterstützung. Es ist wichtig, das zu erkennen und sich nicht zu scheuen, andere bei Bedarf um Hilfe zu bitten.

### **Hat meine Partnerin nach der Geburt ein erhöhtes Schubrisiko?**

Bei manchen Frauen verändert sich nach der Entbindung die Rate der MS-Schübe. Das muss aber nicht so sein.

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

- In den ersten drei Monaten nach der Entbindung kann die Schubrate auf das Zweifache der Rate während der Schwangerschaft ansteigen. 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.

## **Wann sollte meine Partnerin die MS-Therapie wieder aufnehmen?**

Es gibt keine Vorgaben, wann genau deine Partnerin die MS-Therapie wieder aufnehmen sollte. Wichtig ist nur zu wissen, 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.

Besprich diese Entscheidung mit deiner Partnerin und ihrem Arzt.



## **Informationen für die Mutter**

### **Wird mein Partner in der Lage sein, mich nach der Geburt zu unterstützen?**

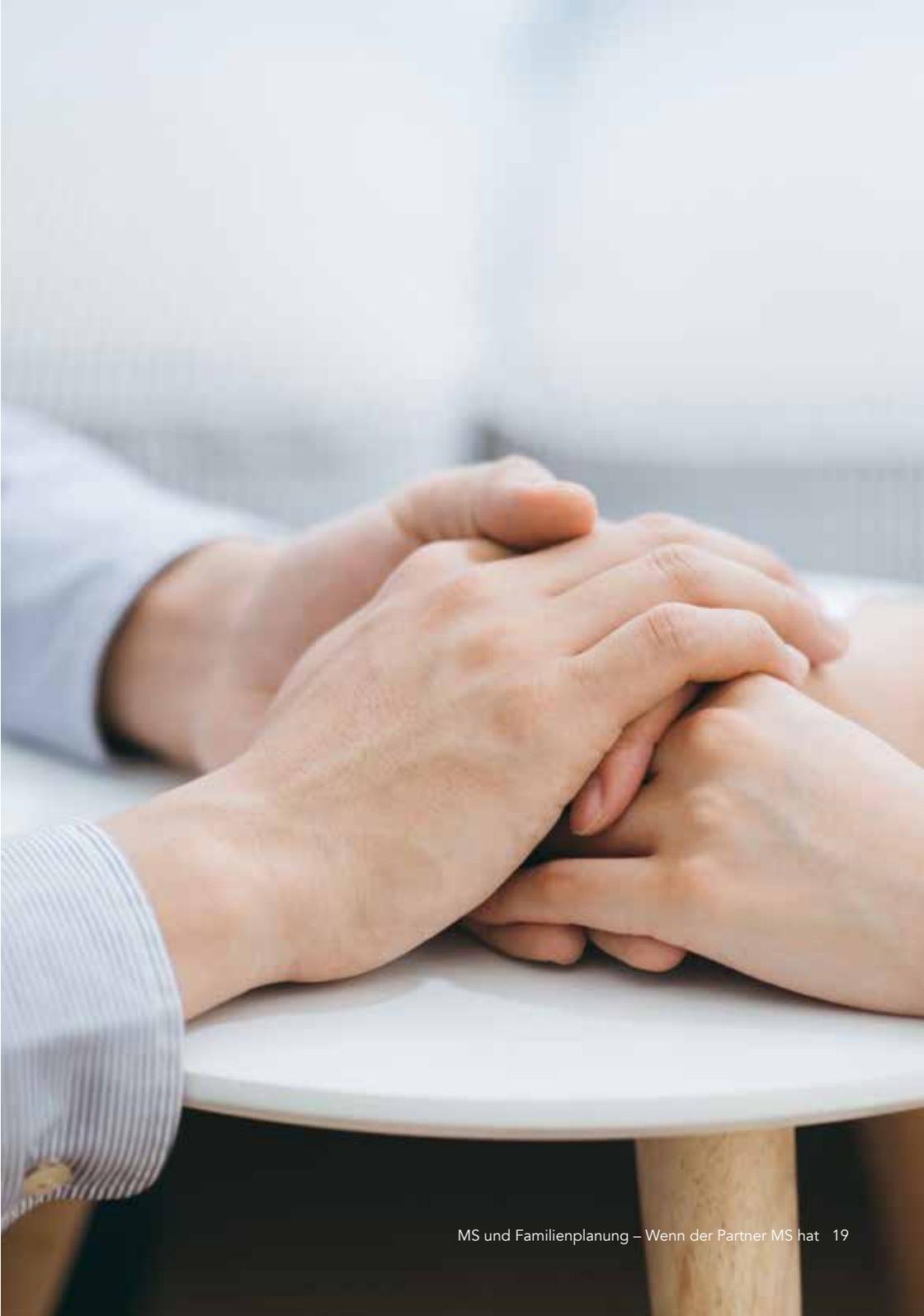
Du solltest in dieser Zeit gut auf dich achten, um wieder zu Kräften zu kommen. Dabei sind regelmäßige Pausen und eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Vielleicht kann dein Partner dir bei bestimmten Aufgaben helfen. Es ist allerdings auch wichtig, dass er sich nicht überanstrengt und gut auf sich selbst achtet. Vielleicht brauchst du selbst Unterstützung. Es ist wichtig, das zu erkennen und andere bei Bedarf um Hilfe zu bitten.



## TIPP

Hier ein paar allgemeine Tipps, wie du deinen Partner/ deine Partnerin mit MS auch außerhalb der Familienplanung unterstützen kannst:

- **Sei geduldig:** Manche Dinge können bei MS einfach länger dauern.
- **Sei offen:** Sei bereit mit ihm/ihr über die MS zu sprechen. Lass ihn/sie jedoch den ersten Schritt machen.
- **Informiere dich:** Je mehr du über die MS weißt, desto besser kannst du deinen Partner/deine Partnerin unterstützen.
- **Vermittle ihm/ihr Normalität:** Hilf deinem Partner/deiner Partnerin dabei, ein möglichst normales Leben zu führen.
- **Genieße auch mal die einfachen Dinge:** Verzichte auf Aktivitäten, die deinen Partner/deine Partnerin überfordern könnten.
- **Sei flexibel:** Da die MS unvorhersehbar ist, kann es sein, dass du deine Pläne anpassen musst.
- **Sprich offen über Sex:** Offen und ehrlich zu sein, kann bei vielen Problemen die Lösung sein.
- **Sei in erster Linie seine Partnerin/ihr Partner:** Übernehme nicht vorrangig die Rolle des Pflegenden.
- **Achte auf dich selbst:** Wenn du gesund bist, kannst du deinen Partner/deine Partnerin besser unterstützen.
- **Sei für ihn/sie da:** Nichts ist wichtiger, als einfach da zu sein und ihn/sie bedingungslos durch alle Höhen und Tiefen zu begleiten.



# Leben mit einem Neugeborenen

## **Was sollten wir im Vorfeld für die Zeit nach der Geburt organisieren?**

Frühzeitig für die Zeit nach der Geburt zu planen, gibt Sicherheit. Die rechtzeitige Planung kann auch den Alltag erleichtern, wenn die MS deines Partners/deiner Partnerin dazwischenfunkt. Setz dich mit deinem Partner/deiner Partnerin zusammen und denkt über Anpassungen in eurem Zuhause nach, die euch beiden entgegenkommen.

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

## **Wie wird sich mein Partner/meine Partnerin nach der Geburt fühlen?**

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.

Dauern diese Gefühle an, könnte das auf eine Depression hindeuten. Wenn du bei deinem Partner/deiner Partnerin eine Depression vermutest, sprich mit ihm/ihr und Sorge für professionelle Unterstützung.



### **TIPP**

Sprich mit anderen Eltern, bei denen ein Partner 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 der Partner 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 Familienleben, wenn der Partner MS hat:



**Hilf deinem Partner/deiner Partnerin dabei, auf seine/ihre Gesundheit zu achten und sich darauf zu konzentrieren, eine Bindung zum Kind aufzubauen.**

Sei für ihn/sie da und konzentriere dich auf das, was in dieser Zeit wirklich wichtig ist.



**Gib deinem Partner/deiner Partnerin zu verstehen, dass du ihm/ihr hilfst, wenn er/sie dich braucht.**

Signalisiere deinem Partner/deiner Partnerin, dass er/sie dich jederzeit um Hilfe bitten kann.



**Vergleicht euch nicht mit anderen Eltern.**

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

Versucht, euch auf eure Familie, euer Leben und eure Bedürfnisse zu konzentrieren.



**Passt eure familiären Aktivitäten an die Symptome deines Partners/deiner Partnerin an.**

Es kann sein, dass manche Aktivitäten für deinen Partner/ deine Partnerin zu anstrengend sind. Denkt über einfachere familiäre Aktivitäten nach, zum Beispiel gemeinsam zu puzzeln.



Wenn ihr schon Kinder habt: **Unterstütze deinen Partner/ deine Partnerin dabei, mit euren Kindern über die MS zu sprechen.**

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 euch manchmal sogar überraschen, wie sehr das eigene Kind unterstützen kann.

# 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.



## Dein **ONLINE-PORTAL**

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

Infos zu Symptomen, deinem Biogen Medikament zur Behandlung der MS, Bewegung, Ernährung etc., Austausch mit Betroffenen – personalisierbar entsprechend Interesse und Wissen.

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



## Dein **SERVICE-TEAM** **MS Service-Center**

Guter Rat von MS-Coaches zur MS, Infos zu Themen wie Partnerschaft und Wohlbefinden – ein Service für dich und deine Angehörigen, in acht Fremdsprachen und Deutsch.

[ms360grad.de/  
serviceteam](https://ms360grad.de/serviceteam)



# 360°

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



## Deine APP Cleo

Wohlfühlprogramme ausprobieren, persönliches Tagebuch nutzen oder spontan mit dem MS-Coach chatten. Die Cleo App orientiert sich am Alltag, gibt Anregungen und bietet konkrete Hilfestellungen.

[ms360grad.de/app](https://ms360grad.de/app)



## Dein MS-BEGLEIT-PROGRAMM GEMEINSAM STARK

Mit dem MS-Coach Strategien für das eigene Leben entwickeln und das verordnete Biogen Medikament zur Behandlung der MS verstehen. Bei Bedarf von kompetentem Injektionstraining profitieren.

[ms360grad.de/  
begleitprogramm](https://ms360grad.de/begleitprogramm)



## Deine MATERIALIEN Informative Broschüren

Broschüren zu Themen wie „MS verstehen“, Alltag, selbstbestimmtes Leben, „Informationen und Tipps für Angehörige“ oder eine kindgerechte Broschüre für Eltern und ihren Nachwuchs.

[ms360grad.de/  
materialien](https://ms360grad.de/materialien)

Du möchtest gerne persönlich über 360° sprechen oder dich online informieren?

**+49 800 070 55 00** Kostenfreier Anruf, Montag bis Freitag von 8–20 Uhr

**[www.ms360grad.de](https://www.ms360grad.de)**





Du möchtest gerne persönlich  
über 360° sprechen oder  
hast Fragen zu deiner MS?

360°-Info-Telefon:

**+ 49 800 070 55 00**

Kostenfreier Anruf, Mo bis Fr von 8–20 Uhr

Du möchtest dich  
gerne online über 360°  
informieren?

**www.ms360grad.de**



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



**Dein ONLINE-PORTAL**

mein.ms-life.de bietet dir umfassende  
Informationen rund um die MS.



**Dein SERVICE-TEAM**

Das MS Service-Center nimmt sich Zeit  
für dich und deine Fragen.



**Deine APP**

Die Cleo App hilft dir, deinen Alltag  
mit MS zu meistern.



**Dein MS-BEGLEITPROGRAMM**

Das MS-Begleitprogramm GEMEINSAM STARK  
unterstützt alle, denen ein Biogen Medikament zur  
Behandlung der MS verordnet wurde.



**Deine MATERIALIEN**

Gedruckt oder als Download: Broschüren über wichtige Themen rund  
um dein Biogen Medikament und die MS liegen für dich bereit.