



360°

Services rund um die MS.

MS und Familienplanung

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 Spezialisten dir mit kompetentem Rat zur Seite.

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 dem 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 deinem Arzt oder deinem MS-Team.

→ Mehr über die möglichen Ursachen der MS erfährst du in unserer Broschüre „MS verstehen“.



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.

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.



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 du diesen Aufgaben körperlich und psychisch gewachsen bist. 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. Das heißt: Wenn du keinen Kinderwunsch hast, sollte einer von euch – also du oder dein Partner/deine Partnerin – zuverlässig verhüten. Welche Methode ihr dafür wählt, bleibt ganz euch überlassen.

Allerdings können manche MS-Therapien Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit haben. Bei Fragen oder Bedenken solltest du dich an deinen Arzt wenden.

„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 (Invitro-Fertilisation), die intrauterine Insemination oder Samenspende.

Auch bestimmte Fruchtbarkeitsbehandlungen oder operative Eingriffe können möglicherweise helfen. Sprich mit deinen 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

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 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, deinem Partner gegenüber offen und ehrlich zu sein. Und sei dazu bereit, von Routinen abzuweichen und etwas anderes auszuprobieren.

Kommunikationsstufen

Stufe 1:

Lerne, über Sex zu sprechen.

Gespräche mit dem Partner 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.

Dein Arzt kann dich an andere Spezialisten (z. B. einen Psychologen, einen Urologen, einen Sexualtherapeuten oder einen Gynäkologen) 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 der Schwangerschaft unter Kontrolle ist. Mitunter wird empfohlen, dass die MS seit mindestens einem Jahr stabil ist. Eine stabile MS vor der Schwangerschaft kann das Schubrisiko nach der Entbindung reduzieren.

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

Muss ich meine 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. Aus diesem Grund wird 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.

„Mein Arzt hat mir eine Therapie empfohlen, die mit meiner Lebensweise und meinen Zukunftsplänen unvereinbar war. Ich habe es offen angesprochen. Jetzt haben wir eine Behandlung gefunden, die für mich passt.“

Ellen K.



Dein Arzt wird stets abwägen, welchen Nutzen und welche Risiken es für deine Gesundheit bedeutet, deine MS-Therapie umzustellen oder abzusetzen.

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.

Dennoch können deine MS-Symptome und deine Behandlung eine Empfängnis erschweren. Möglicherweise ist eine Auswaschphase erforderlich. Das bedeutet, dass du deine Behandlung eine gewisse Zeit abgesetzt haben musst, bevor du versuchen kannst, schwanger zu werden. Besprich frühzeitig

mit 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 deinen Arzt.

Was geschieht bei einer ungeplanten Schwangerschaft?

In der Allgemeinbevölkerung ist fast die Hälfte aller Schwangerschaften ungeplant. Bist du ungewollt schwanger geworden, solltest du mit deinem Partner offen über nächste Schritte sprechen. Geh schnellstmöglich zu deinem behandelnden 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 Unterstützern eine große Entlastung. Dies gilt besonders für Paare, bei denen ein Partner MS hat. Grundsätzlich gibt es bei MS kein wesentlich erhöhtes Risiko, während der Schwangerschaft Probleme zu haben.

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 im sogenannten dritten Trimenon (also in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft) der Fall.

Nach der Schwangerschaft ist das Schubarisiko bei manchen Frauen allerdings erhöht.

→ *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 glaubst, einen Schub zu haben, informiere schnellstmöglich deine Ärzte (Neurologe und Gynäkologe). Möglicherweise kannst du trotz deiner Schwangerschaft bestimmte Medikamente bekommen, um die MS in Schach zu halten.

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 deinem Arzt, wenn dich irgendein 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.

Die MS hat keinen Einfluss auf das Risiko für eine Fehlgeburt. Allerdings können bestimmte MS-Therapien dem ungeborenen

Kind schaden. Dein Arzt wird mit dir darüber sprechen, welche Behandlungsmöglichkeiten am besten für dich 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.



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 die 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.

Patientinnen, die keine Wehen spüren, brauchen bei der Geburt eventuell zusätzliche Unterstützung. Möglicherweise sind bestimmte Hilfsmittel oder ein Kaiserschnitt erforderlich. 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).

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. Ob man eine PDA möchte oder nicht, ist eine persönliche Entscheidung. In bestimmten Fällen raten Ärzte jedoch zu einer PDA.

Ist ein Kaiserschnitt für mich unbedenklich?

Ein Kaiserschnitt hat keine Auswirkungen auf den Verlauf der MS.

Einen Kaiserschnitt durchführen zu lassen, ist oftmals eine persönliche Entscheidung und erfolgt in Absprache mit 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 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 verändert sich nach der Entbindung die Rate der MS-Schübe. 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 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.

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 verändern. Zudem gibt es mittlerweile MS-Medikamente, die die ganze Schwangerschaft und Stillzeit gegeben werden können und Schutz bieten. Bitte bespreche dies mit 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 deinen Ärzten (Neurologe und Kinderarzt) 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 Schubrisiko haben.

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. 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 deinem Partner/deiner Partnerin 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.

Dauern diese Gefühle an, könnte das auf eine 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 deine Partnerin sich erholen muss

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 Leben als Mutter/Vater mit MS:



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.

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

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



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



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

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

360°

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.