

DEN ALLTAG LEBEN MIT MS

Kinderwunsch und Familienplanung

Unterstützung
für jeden Tag

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Leben mit einer chronischen Krankheit wie Multipler Sklerose stellt Betroffene vor viele Herausforderungen. Eine der häufigsten Fragen, die sich nach der Diagnose stellt, ist: „Wie geht es jetzt weiter?“ Zukunftsträume und Lebenspläne geraten ins Wanken, dafür können Ängste und Unsicherheiten auftauchen.

Dank moderner Behandlungsmethoden und einer größeren Auswahl an wirksamen Medikamenten kann die MS inzwischen um einiges besser als noch vor wenigen Jahren behandelt werden.

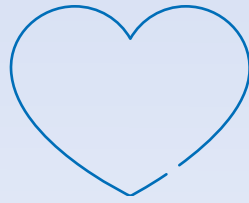
In der vorliegenden Broschüre widmen wir uns den Themen Familienplanung und Schwangerschaft. Beide Lebensphasen werfen einige Fragen auf. Wann ist ein guter Zeitpunkt, schwanger zu werden? Wie muss ich mein Leben umorganisieren, wenn ich ein Kind bekommen möchte? Wie verhöte ich am besten, falls ich kein Kind will? Mit der Diagnose „Multiple Sklerose“ kommen zusätzliche Überlegungen hinzu. Welche Auswirkungen haben MS-Medikamente auf die Fruchtbarkeit? Stellt die Erkrankung ein Risiko für eine Schwangerschaft dar? Ist das Kind gefährdet, falls ich mit MS schwanger werde?

Wir haben mit Experten gesprochen und umfassende Informationen zusammengestellt, die Dir helfen sollen, Deine Situation zu bewerten und individuelle Entscheidungen treffen zu können.

Wir wünschen Dir auf Deinem Weg alles Gute!
Dein MS-Begleiter-Team

4	BEWUSST LEBEN, SELBSTBEWUSST ENTSCHEIDEN	
	Eine Familie planen	5
	Beratung und Begleitung	5
	Verhütung	6
8	MS UND KINDERWUNSCH	
	Sexualität und Partnerschaft	9
	Eine Schwangerschaft planen	9
	Häufige Fragen beim Kinderwunsch mit MS	11
12	MS UND SCHWANGERSCHAFT	
	Schwanger, was nun?	13
	Die Geburt	14
16	NACH DER GEBURT	
	Stillen oder nicht?	17
18	ADRESSEN UND HILFREICHE INFOS	

BEWUSST LEBEN, SELBSTBEWUSST ENTSCHEIDEN



Die Diagnose „Multiple Sklerose“ (MS) wird häufig im jungen Erwachsenenalter gestellt; also in einer Lebensphase, in der Familienplanung, Kinderwunsch und Verhütung wichtige Themen sind. Worauf Du dabei achten solltest, haben wir in den folgenden Kapiteln zusammengetragen.



EINE FAMILIE PLANEN

Gleichgültig ob Du schon bald oder erst in Zukunft eine Familie gründen möchtest, wie bei fast allen Themen rund um die MS gilt auch hier: Informiere Dich und sprich über Deine Wünsche und Pläne. Besprich die Themen Verhütung, Familienplanung und Schwangerschaft auch frühzeitig mit Deinem Neurologen. Am besten noch, bevor Du eine Familie gründen möchtest. Wenn Du die Familienplanung bewusst angeht und eine Schwangerschaft frühzeitig planst, stehen die Chancen gut, dass Du Dir den Kinderwunsch erfüllen kannst.

BERATUNG UND BEGLEITUNG

Familienplanung und Schwangerschaft sind sehr persönliche Themen. Viele Entscheidungen werden Dir wahrscheinlich leichter fallen, wenn Du den Rat von Experten einholst, denen Du vertraust. Suche deshalb Berater und Begleiter, bei denen Du Dich gut aufgehoben fühlst.

• Neurologe

Dein Neurologe ist auch beim Thema Kinderwunsch und Familienplanung ein

»Bei einer Schwangerschaft mit MS besteht meist für die Mutter und für das Kind keine besondere Gefährdung«¹

wichtiger Berater. Scheue Dich nicht, mit ihm darüber zu sprechen. Informiere ihn auch, falls Du aktuell keine Kinder möchtest. Das kann eine wichtige Information für ihn sein. Wenn es Dir schwerfällt, bestimmte Fragen zu stellen, denk daran: Dein Arzt ist auf Deiner Seite und möchte das Beste für Dich und Deine Gesundheit.

• Frauenarzt bzw. Urologe

Unterrichte Deinen Frauenarzt bzw. Urologen über die MS. Nur wenn Dein Arzt umfassend informiert ist, kann er Dich auch gut betreuen.

• MS-Nurse

Bei der Begleitung von Menschen mit MS spielen auch MS-Nurses eine wichtige Rolle. Sie unterstützen bei der Therapie und beantworten viele Fragen rund um das Leben mit MS. Für viele MS-Betroffene sind sie wichtige Ansprechpartner.



„Plan Baby“ bei MS

Dieser spezielle Service der DMSG hilft bei allen Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Bewältigung des Familienalltags. Ausführliche Informationen dazu findest Du unter <http://plan-baby-bei-ms.dmsg.de/>

VERHÜTUNG

Für Menschen mit MS spielt Verhütung eine besondere Rolle, denn die meisten MS-Medikamente sollten in einer Schwangerschaft nicht eingenommen bzw. verabreicht werden. Deshalb ist beim Kinderwunsch mit MS gute Planung wichtig. Bei

der Auswahl einer geeigneten Verhütungsmethode spielen persönliche Bedürfnisse und die eigene Lebenssituation eine Rolle. Die breite Palette der Verhütungsmittel lässt sich nach drei Wirkprinzipien unterscheiden.



Verhütungsmittel gemäß pro familia ²	Pearl-Index ²
Mechanische Verhütungsmittel oder Barrieremethoden verhindern, dass der Samen in die Vagina gelangt bzw. die Spermien die Eizelle erreichen.	
Kupferspirale	0,3-0,8
Diaphragma und Portiokappe	1-20*
Kondom für den Mann	2-12
Kondom für die Frau	5-25
Hormonelle Verhütungsmittel enthalten künstlich hergestellte Hormone, die fast genauso wie die körpereigenen Hormone Östrogen und Gestagen wirken.	
Hormonimplantat	0-0,08**
Pille	0,1-0,9
Hormonspirale	0,16
Depotspritze	0,3-0,88
Vaginalring	0,4-0,65
Mini-Pille	0,5-3
Verhütungspflaster	0,72-0,9
Chemische Verhütungsmittel enthalten Substanzen, die die Spermien abtöten. Sie sind in Form von Cremes, Gels, Scheidenzäpfchen, Vaginalfilm und Schaum erhältlich. Da sie nicht besonders sicher sind, sollten sie nur ergänzend verwendet werden.	
Chemische Verhütungsmittel	3-21

*Die Angaben für Diaphragma und Verhütungskappen gelten nur, wenn diese zusammen mit einem Verhütungsgel angewandt werden. Zur einzigen derzeit in Deutschland verfügbaren Portiokappe gibt es keine aussagekräftigen Studien; man muss davon ausgehen, dass die Sicherheit ähnlich der des Diaphragmas ist.

** Wie andere große Studien auch, schätzt eine große australische Studie von 2005 den Pearl_Index auf ca. 0,1 %, wobei ein großer Teil der Versager auf einer fehlerhaften Einlage beruht.

Weitere Verhütungsmethoden

Die Sterilisation ist eine operative Methode zur Verhütung, die in der Regel nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Sie kann sowohl beim Mann als auch bei der Frau durchgeführt werden und sollte nur in Betracht gezogen werden, wenn sicher kein Kinderwunsch mehr besteht.

Manche Menschen setzen auf natürliche Methoden der Verhütung. Sie sind jedoch

recht unsicher. Außerdem können einige MS-Medikamente die Körpertemperatur beeinflussen, andere zur Verschiebung des Eisprungs führen.³ Deshalb sind Verhütungsmethoden, die auf der Messung der Körpertemperatur beruhen bzw. auf der Berechnung der fruchtbaren Tage, für Menschen mit MS ungeeignet.

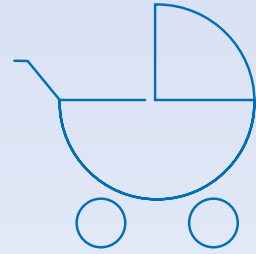


Der Pearl-Index

ist ein Beurteilungsmaß für die Sicherheit von Verhütungsmitteln: je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer die Methode.

Verhütungsmittel gemäß pro familia ²	Pearl-Index ²
Sterilisation des Mannes	0,1
Sterilisation der Frau	0,2-0,3
Temperaturmethode	0,8-3
Kalendermethode	9

MS UND KINDERWUNSCH



Ob mit oder ohne MS: Du solltest bewusst entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt ist, den Kinderwunsch in die Tat umzusetzen. Ein Kind zu bekommen heißt auch, sich langfristig darum zu kümmern. Deshalb sollte die Gründung einer Familie – vom Kinderwunsch bis zur Geburt und auch die Zeit danach – durchdacht sein. Vor allem, wenn ein Partner durch die MS in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein kann.



SEXUALITÄT UND PARTNERSCHAFT

In einer Beziehung sind Liebe und gegenseitige Wertschätzung von großer Bedeutung. Ebenso wichtig ist die Sexualität. Sexuelle Funktionsstörungen sind bei Menschen mit MS jedoch nicht selten und stehen dem Kinderwunsch mitunter im Weg.

- MS-bedingte Nervenschäden können die Weiterleitung von sexuellen Reizen stören und dadurch die Lust auf Sexualität (Libido) mindern.¹
- Auch einige MS-Symptome können das Sexualleben beeinflussen. Dazu gehören Muskelschwäche, Spastiken, Schmerzen, Blasen- und Darmstörungen, Fatigue oder Depressionen.
- Manchmal beeinträchtigen Zukunftsängste und Schamgefühle, die eventuell durch die Erkrankung noch verstärkt werden, das Sexualleben.
- Nebenwirkungen von Medikamenten, die zur Behandlung von einzelnen MS-Symptomen eingesetzt werden, können sich ebenfalls auf das Sexualleben auswirken.

Diese Herausforderungen beeinflussen eine Beziehung vor allem dann, wenn nicht offen darüber geredet wird. Sprich mit Deinem Partner über Deine Wünsche und Sorgen. Gegenseitiges Verständnis und ein liebevoller Umgang sind wichtig und können den Leidensdruck verringern. Außerdem kann ein offenes Gespräch mit einem Arzt Deines Vertrauens hilfreich sein, denn für viele Probleme gibt es wirkungsvolle Behandlungen.

Gut beraten



Eine Expertin auf dem Gebiet „MS und Kinderwunsch“ ist PD Dr. med. Kerstin Hellwig vom St. Josef-Hospital, Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum. Sie und ihr Team beantworten viele Fragen und stehen für Auskünfte zur Verfügung: www.ms-und-kinderwunsch.de

EINE SCHWANGERSCHAFT PLANEN

Hast Du Dich dazu entschieden, eine Familie zu gründen, gibt es einiges zu bedenken. Die meisten MS-Medikamente sind in einer Schwangerschaft kontraindiziert bzw. nur eingeschränkt zugelassen. Das heißt, sie sollten in dieser Zeit nicht oder nur bedingt eingenommen werden. Deshalb solltest Du eine Schwangerschaft frühzeitig planen, so dass gegebenenfalls eine Änderung der Behandlung vorgenommen werden kann.¹

MS-Medikamente bei Frauen mit Kinderwunsch

Viele MS-Medikamente müssen langfristig eingenommen werden, um ihre Wirkung aufrechtzuerhalten. Das heißt, es ist auch dauerhaft Wirkstoff im Körper. Mit den Auswirkungen der MS-Medikamente auf eine Schwangerschaft sowie auf Mutter und Kind gibt es nur wenig Erfahrung. Um die Risiken zu minimieren, sollte deshalb

schon bei der Befruchtung kein Wirkstoff mehr in Deinem Körper sein. Deshalb wird Frauen, die schwanger werden wollen, üblicherweise die Unterbrechung der medikamentösen Therapie empfohlen.⁴ Im Falle eines Kinderwunsches können manche Wirkstoffe sogar beschleunigt aus dem Körper entfernt werden. Bei anderen geht das nicht.

»Ohne Rücksprache mit dem Arzt sollten keine MS-Medikamente abgesetzt werden«

Wann genau welches Medikament abgesetzt werden sollte, was ein guter Zeitpunkt für eine Schwangerschaft ist und welche zusätzlichen Maßnahmen sinnvoll sind, ist von vielen Faktoren abhängig und kann nur individuell beantwortet werden. Deshalb ist der beste Rat, das Gespräch mit Deinem Neurologen zu suchen. Er kennt Deine Situation und gemeinsam könnt Ihr beraten, welches Vorgehen für Dich geeignet ist. Bei guter Vorbereitung spricht nichts dagegen, mit MS schwanger zu werden. Die Schwangerschaft wie auch der Verlauf der Geburt ist bei Frauen mit MS ähnlich wie bei Frauen ohne MS.⁴

Schwangerschaft und Impulstherapie

Während bei einer Dauermedikation die Präparate regelmäßig eingenommen werden müssen, um ihre Wirkung auf-

rechtzuerhalten, wird bei einer Impulstherapie nur über einen kurzen Zeitraum behandelt. Die Behandlung bewirkt eine Reorganisation des Immunsystems und so erreicht man eine anhaltende Wirkung ohne dauerhafte Medikation. Auch bei einer Impulstherapie ist es wichtig zu planen, wann Du schwanger wirst. Während der Behandlungsphasen solltest Du eine Schwangerschaft durch eine wirkungsvolle Verhütungsmethode verhindern. Je nach Präparat kannst Du 4 bis 6 Monate nach der zweiten Behandlungsphase schwanger werden. Durch die langanhaltende Wirkung der Impulstherapie bleibt die Therapie auch ohne weitere Medikation in der Schwangerschaft aktiv.

MS-Medikamente bei Männern mit Kinderwunsch

Etwas unproblematischer ist das Thema Familienplanung für Männer, die an MS erkrankt sind. Die meisten Medikamente mindern die Fruchtbarkeit nicht und wirken sich nicht auf die Schwangerschaft der Partnerin aus. Sie müssen also bei einem Kinderwunsch nicht abgesetzt werden. Es gibt jedoch Ausnahmen. Deshalb gilt auch für Männer: Wähle den Zeitpunkt für eine Vaterschaft bewusst. Bevor Du ein Kind zeugen möchtest, solltest Du Dich mit Deinem Neurologen beraten.

Aller guten Dinge sind zwei

Scheue Dich nicht, eine zweite Expertenmeinung einzuholen. Eine Schwangerschaft ist ein wichtiger Abschnitt im Leben und Du solltest Dir bei Deinen Entscheidungen möglichst sicher sein.



HÄUFIGE FRAGEN BEIM KINDERWUNSCH MIT MS

Ist MS vererbbar?

Die MS ist keine klassische Erbkrankheit. Zwar werden die genauen Ursachen noch erforscht, aber genetische Voraussetzungen scheinen einen Einfluss darauf zu haben, ob die Krankheit ausbricht. Es ist aber nicht die Erkrankung, die vererbt wird, sondern eher eine Neigung, an MS zu erkranken. Es scheinen vor allem Umweltfaktoren zu sein, die bei der Krankheitsentstehung eine Rolle spielen.⁵

Beeinflusst MS die Fruchtbarkeit bzw. Zeugungsfähigkeit?

Die Antwort lautet: nein. Die wissenschaftlichen Daten aus dem deutschsprachigen Multiple Sklerose und Kinderwunsch Register zeigen ganz klar: Die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern ist aufgrund der MS nicht eingeschränkt.⁶

Unerfüllter Kinderwunsch – was tun?

Die MS hat zwar keine Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit, dennoch können MS und ein unerfüllter Kinderwunsch zusammenkommen.

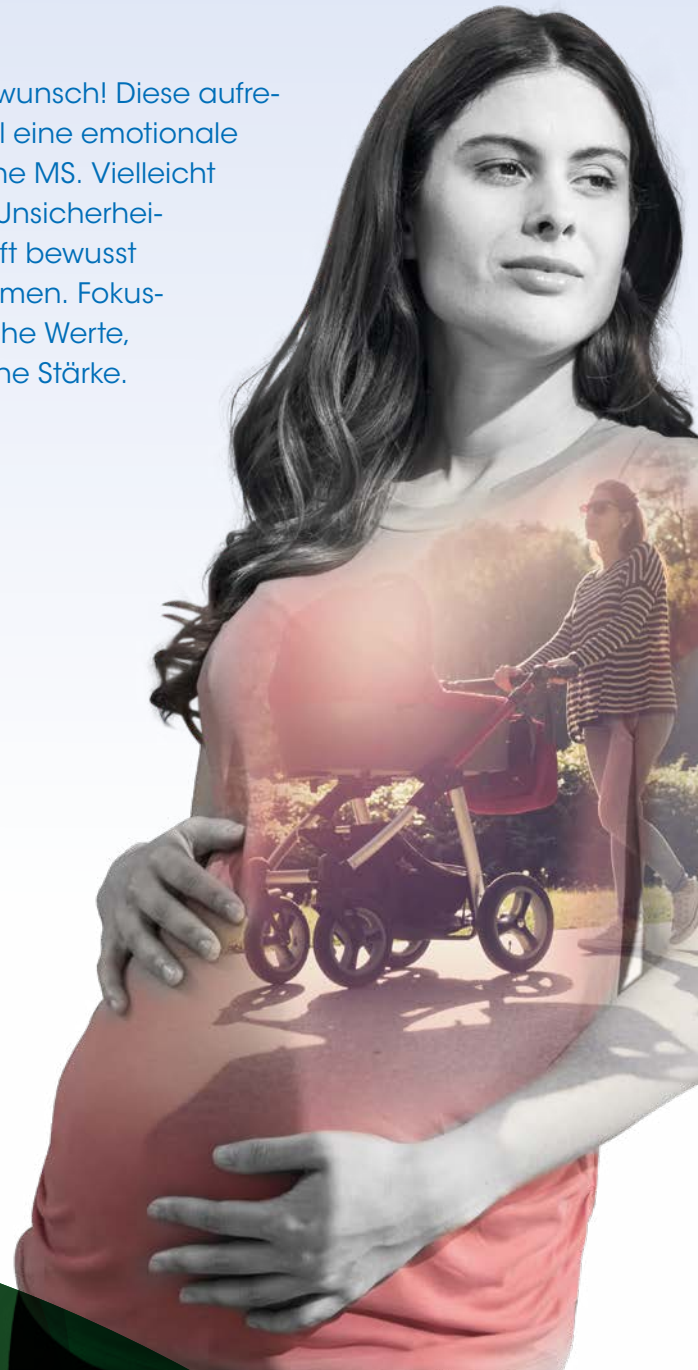
Möglicherweise stehen sexuelle Funktionsstörungen einer Schwangerschaft im Weg. Männer mit MS können zeitweise Erektionsstörungen haben. Frauen klagen manchmal über Empfindungsstörungen oder Schmerzen im Genitalbereich.

Egal wie herausfordernd die Situation für Dich ist, versuche, gelassen zu bleiben und unnötigen Stress zu vermeiden. Denke daran: Es gibt viele Möglichkeiten, Hindernisse aus dem Weg zu räumen oder Funktionsstörungen zu therapieren. Sprich dazu mit einem Arzt Deines Vertrauens.

MS UND SCHWANGERSCHAFT



Du bist schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Diese aufregende Lebensphase kann manchmal eine emotionale Achterbahn sein. Auch für Frauen ohne MS. Vielleicht plagen Dich manchmal Zweifel oder Unsicherheiten. Versuche, Deine Schwangerschaft bewusst und als positive Erfahrung wahrzunehmen. Fokussiere Dich nicht zu sehr auf medizinische Werte, sondern vertraue auf Deine persönliche Stärke.

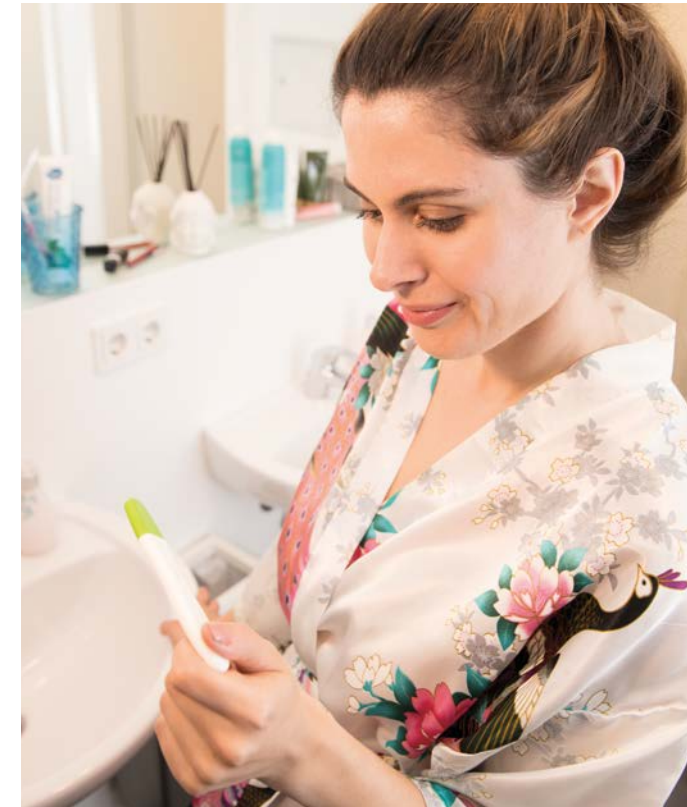


SCHWANGER, WAS NUN?

In den meisten Fällen verläuft die Schwangerschaft bei Frauen mit MS ohne Komplikationen.¹ Ein Großteil fühlt sich in der Zeit sogar ausgesprochen wohl. Die Hormonumstellung scheint einen positiven Einfluss auf das körperliche und seelische Empfinden zu haben. Es tritt eine größere Gelassenheit ein und Ängste werden kleiner. Du solltest dennoch alle Vorsorgetermine beim Frauenarzt und die Kontrolluntersuchungen beim Neurologen regelmäßig wahrnehmen. Beide Fachdisziplinen sollten eng zusammenarbeiten, um eine optimale Betreuung zu gewährleisten.

Ein Schub in der Schwangerschaft

Die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einem Schub kommt, sinkt im Verlauf der Schwangerschaft kontinuierlich, im letzten Drittel sogar um bis zu 70 Prozent.⁷ Das Auftreten eines Schubes in der Schwangerschaft ist jedoch nicht ausgeschlossen. Was in dieser Situation zu tun ist, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Deshalb ist es wichtig, Deinen Neuro-



logen zu Rate zu ziehen, falls dieser Fall eintritt. Gemeinsam könnt Ihr das Vorgehen besprechen.



Hilfe im Alltag

Falls Du schon Kinder hast, kannst Du eine Haushaltshilfe zur Entlastung Deines Alltags schon für die Schwangerschaft beantragen. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten diese Möglichkeit an.⁸ Ein engmaschiges und kompetentes Netzwerk aus Hebammen, Ärzten, Großeltern, Freunden und Nachbarn kann Dir ebenfalls während der Schwangerschaft helfen.

Vorbereitungen für die Geburt

Die Tage vor dem errechneten Geburtstermin sind eine Zeit voller Erwartungen. Damit Du sie entspannt erleben kannst, ist es hilfreich, einige Dinge vorab zu organisieren.

- Melde Dich rechtzeitig in der Geburtsklinik Deiner Wahl an. Informiere die Hebamme und das Ärzteteam im Krankenhaus über Deine MS.
- Lasse die Kontaktdaten Deines Neurologen in Deinen Mutterpass eintragen oder hinterlege sie bei Deinem Frauenarzt, Deiner Hebamme und in der Geburtsklinik.
- Stelle sicher, dass die wichtigsten Telefonnummern im Handy gespeichert sind oder Du sie griffbereit hast.
- Du kannst Dir die Notwendigkeit einer vorbeugenden Schubbehandlung nach der Entbindung in Deinen Mutterpass eintragen lassen.

DIE GEBURT

In vielen Fällen steht einer Spontangeburt nichts im Wege. Der Verlauf der Geburt ist bei Frauen mit MS ähnlich wie bei Frauen ohne MS und Einschränkungen für die Geburt sollten sich durch die MS nicht ergeben.¹ Von Hausgeburten wird jedoch abgeraten.

Manchmal kann im Verlauf der Geburt ein Kaiserschnitt notwendig werden, wenn zum Beispiel eine ausgeprägte Muskelschwäche, Spastiken oder Lähmungen

die Geburt erschweren.¹ Du kannst vorab mit Deinem Neurologen, Deinem Frauenarzt und den Ärzten in der Geburtsklinik besprechen, ob diese Komplikationen zu erwarten sind und ein Kaiserschnitt von vorneherein geplant werden soll.

Ungeplant schwanger – was nun?

Für die einen ist es ein Glücksfall, für andere ein Schock. In beiden Fällen ist eine ungeplante Schwangerschaft mit Fragen und Unsicherheiten verbunden. Du fragst Dich vielleicht, was passieren kann, wenn bei der Befruchtung und in der ersten Zeit der Schwangerschaft der Wirkstoff eines MS-Medikaments in Deinem Körper war.

Über den Einfluss moderner Präparate auf die Befruchtung, die Entwicklung des Kindes und die Schwangerschaft gibt es derzeit nur begrenzte Informationen. Deshalb ist es wichtig, dass Du im Fall einer ungeplanten Schwangerschaft unverzüglich Deinen Neurologen aufsuchst und mit ihm das weitere Vorgehen besprichst.

In einer Partnerschaft solltest Du zusammen mit Deinem Partner überlegen, wie es weitergehen kann, und wichtige Entscheidungen gemeinschaftlich treffen. Auch Deine Eltern, Angehörigen oder Freunde können Dich unterstützen. Außerdem gibt es unabhängige Organisationen, die Dich neutral beraten und unterstützen.

Beratungsstellen in Deiner Nähe findest Du zum Beispiel unter www.familienplanung.de, einer Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



KURZ NOTIERT

Die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern ist aufgrund der MS nicht eingeschränkt⁶ • Die meisten MS-Medikamente dürfen während einer Schwangerschaft nicht verabreicht werden • Die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einem Schub kommt, sinkt im Verlauf der Schwangerschaft kontinuierlich, im letzten Drittel sogar um bis zu 70 Prozent⁷ • In den meisten Fällen verläuft die Schwangerschaft bei Frauen mit MS ohne Komplikationen¹ • Der Verlauf der Geburt ist bei Frauen mit MS ähnlich wie bei Frauen ohne MS und Einschränkungen für die Geburt sollten sich durch die MS nicht ergeben¹

NACH DER GEBURT



Zwar kannst Du Dich schon während der Schwangerschaft auf die neue Situation vorbereiten, aber wenn es dann so weit ist, ist wahrscheinlich doch vieles anders als gedacht. Da heißt es, entspannt und flexibel zu bleiben.



Damit Du diesen aufregenden Lebensabschnitt in Ruhe genießen kannst, hilft auch hier etwas Planung. Es ist gut, frühzeitig zu überlegen, wie die Aufgabenteilung in der Kinderbetreuung aussehen kann. Ein engmaschiges und kompetentes Netzwerk aus Hebammen, Ärzten, Großeltern, Freunden und Nachbarn kann Dir nach der Geburt helfen.

Unsere Tipps:

- Organisiere eine Nachsorgehebamme, die Dich nach der Geburt zu Hause betreut.
- Sorge für Unterstützung im Haushalt für die ersten Tage nach der Geburt und bitte Deine Familie oder Freunde um Hilfe.
- Eine Haushaltshilfe kann zur Entlastung im Alltag beitragen. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten diese Möglichkeit an.⁸

STILLEN ODER NICHT?

Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort. Ob Du stillen möchtest oder nicht, ist Deine persönliche Entscheidung. Darauf verzichten musst Du wegen Deiner Erkrankung nicht.

MS-Therapie in der Stillzeit

Die meisten MS-Medikamente sollten in der Stillzeit nicht oder nur eingeschränkt eingenommen werden.⁴ Auch hier gibt es keine allgemeingültige Empfehlung. Stimme Dich mit Deinem Neurologen über das beste Vorgehen für Deine Situation ab.

Nach dem Abstillen oder falls Du Dich gegen das Stillen entschieden hast, solltest Du Deine MS-Medikamente möglichst rasch wieder einnehmen. Ein früher Wiedereinstieg in die Therapie kann das Schubrisiko nach einer Schwangerschaft senken.

Stillen und Schübe

In den ersten drei Monaten nach der Geburt steigt das Risiko, einen MS-Schub zu bekommen. Stillen kann dieses Risiko reduzieren.⁷ Forscher erklären den Zusammenhang zwischen Stillen und reduzierter Schubrate mit dem Hormonhaushalt: Ausschließliches Stillen zögert den Beginn des weiblichen Zyklus und die erste Menstruation nach der Geburt hinaus. Sobald die Menstruation einsetzt, setzt auch die höhere Schubgefährdung wieder ein. Warum das so ist, konnte bisher noch nicht eindeutig geklärt werden.

Bei einem Schub in der Stillzeit solltest Du umgehend Deinen Neurologen aufsuchen und über Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

ADRESSEN UND HILFREICHE INFOS

Viel Unterstützung und hilfreiche Tipps bieten Selbsthilfegruppen in Deiner Region. Adressen findest Du auf den Webseiten der Landesverbände der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft. Sie bieten auch persönliche Beratungen an: www.dmsg.de/dmsg-bundesverband/landesverbaende

Neben den Selbsthilfegruppen findest Du Informationen und Ansprechpartner auch bei den neurologischen Fachgesellschaften:

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG): www.dmsg.de
- Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN): www.dgn.de

Link-Tipps

Weitere Informationen zu MS findest Du zum Beispiel unter:

- Internationale Multiple Sklerose Gesellschaft (MS International Federation): www.msif.org
- Das Multiple Sklerose Portal der Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e. V.: www.amsel.de

Viele hilfreiche Informationen zu Sexualität, Familienplanung und Kinderwunsch gibt es unter anderem bei:

- www.profamilia.de
- www.familienplanung.de
- <https://plan-baby-bei-ms.dmsg.de>
- www.ms-und-kinderwunsch.de

Das DMSKW

Das deutschsprachige Multiple Sklerose und Kinderwunsch Register, kurz DMSKW, ist ein Projekt, in dem Daten zu Schwangerschaften mit MS gesammelt werden, um zukünftig Fragen zum Thema „Kinderwunsch und MS“ besser beantworten zu können. Weitere Informationen findest Du auf der Webseite:

www.ms-und-kinderwunsch.de

wellcome – ein Sozialunternehmen für Familien

Das bundesweit agierende Sozialunternehmen wellcome möchte Eltern ermutigen, sich auf das Abenteuer Familie einzulassen. Dafür entwickelte wellcome verschiedene Services, die Eltern vielfältig unterstützen. Weitere Infos findest Du unter: www.wellcome-online.de



Die kostenlose MS-Begleiter-Rufnummer:

Von Montag bis Freitag (8 bis 20 Uhr) ist das MS-Begleiter Contact Center unter der kostenlosen Rufnummer **0800 9080333** besetzt. Wir beraten Menschen mit MS und deren Angehörige – auch zu den Themen Kinderwunsch und Familienplanung.

1 Borisow N *et al.* Expert recommendations to personalization of medical approaches in treatment of multiple sclerosis: an overview of family planning and pregnancy. *EPMA J* 2012; 3(1): 9; 2 <https://www.profamilia.de/erwachsene/verhuetung/pearl-index.html>, letzter Zugriff 23.11.2020; 3 Maida EM. Der große Trias-Ratgeber Multiple Sklerose. 4. überarb. Aufl., Stuttgart: MVS Medizinverlage, 2005; 4 Alroughani R *et al.* Pregnancy and the Use of Disease-Modifying Therapies in Patients with Multiple Sclerosis: Benefits versus Risks. *Mult Scler Int* 2016; 1034912; 5 O’Gorman C *et al.* Environmental Risk Factors for Multiple Sclerosis: A Review with a Focus on Molecular Mechanisms. *Int J Mol Sci* 2012; 13(9): 11718–52; 6 <https://www.nationalmssociety.org/Symptoms-Diagnosis/MS-Symptoms/Sexual-Dysfunction>, letzter Zugriff 23.11.2020; 7 Vukusic S *et al.* Pregnancy and multiple sclerosis (the PRIMs study): clinical predictors of post-partum relapse. *Brain* 2004; 127(Pt 6): 1353–60; 8 Sozialgesetzbuch (SGB) Fünftes Buch (V), Gesetzliche Krankenversicherung, (Artikel 1 des Gesetzes v. 20. Dezember 1988, BGBl. I S. 2477), § 38 Haushaltshilfe.

IMPRESSUM
Herausgeber:
Sanofi Aventis
Deutschland GmbH
Industriepark Höchst,
K703, 65926 Frankfurt
Stand: Dezember 2020

Druck:
Adare International Ltd.
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin
Gestaltung:
H4B Berlin
Friedrichstraße 230
10969 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis dafür, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Dies gilt ebenso für alle Websites und Angebote Dritter, auf die in dieser Broschüre verwiesen wird.

MS-BEGLEITER

DAS PATIENTEN SERVICE PROGRAMM*
VON SANOFI GENZYME



MS-Begleiter
Themenbroschüren



MS-Begleiter online



Einblick –
der MS persönlich Blog



MS-Begleiter
auf YouTube



MS persönlich – die MS-
Begleiter Zeitschrift



* Das Patienten Service Programm MS-Begleiter bietet viele Informationen und Services rund um den Alltag mit MS. Angemeldete Anwender von Sanofi Genzyme Präparaten können zusätzlich viele therapiebegleitende Angebote nutzen.