MS & ich

Ich mach meinen Weg

Partnerschaft bei Multipler Sklerose

Beziehungen, Sexualität und Kinderwunsch

Im Grunde sind
es immer die
Verbindungen
mit Menschen, die
dem Leben seinen
Wert
geben.
Wilhelm von Humboldt

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine funktionierende Partnerschaft kann Ihnen viel Halt, Kraft, Geborgenheit und Zuversicht schenken. Dies alles wird besonders bedeutsam, wenn eine Erkrankung wie die Multiple Sklerose (MS) Ihre Partnerschaft immer wieder vor neue Herausforderungen stellt. Gerade, wenn es sich bei Ihnen um eine noch junge Partnerschaft handelt, tauchen vermutlich Fragen auf wie „Hält unsere Beziehung das aus?“, „Wird sich die MS auch auf unsere Sexualität auswirken?“ oder „Wir wollten Kinder haben, geht das noch?“

Langjährige Partnerschaften sind auch nicht immer ein Garant dafür, dass beide Partner gleichermaßen stark, liebevoll und konstruktiv mit den Anforderungen umgehen, die jede chronische Erkrankung an die Beziehung stellt.

„Reden, reden, reden …“ – vor allem miteinander – ist wohl einer der wichtigsten Grundsätze einer starken Partnerschaft. Krisen können dadurch bewältigt, Unsicherheiten beseitigt und Kraft geschenkt werden.

Diese Broschüre möchte Ihnen daher Mut machen, den offenen Austausch über all Ihre Fragen zu Partnerschaft, Sexualität und Kinderwunsch zu suchen und zu gestalten.

In dieser Broschüre lesen Sie:

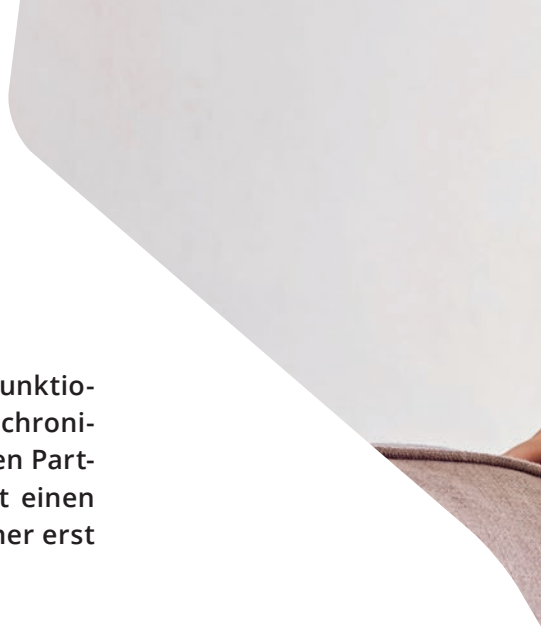
- **wie Sie vermeiden können, dass Ihre MS-Erkrankung Ihre Partnerschaft zu sehr bestimmt,**
- **wie Sie Ihre Sexualität trotz und mit MS genießen können,**
- **wie sich MS und der Wunsch nach Kindern miteinander verträgt und**
- **was vor, während und nach einer Schwangerschaft für Sie wichtig wird.**

Ihr MS & ich Team

Inhalt

Partnerschaft – Gespräche als Basis 06
Sexualität – ein Tabuthema? 11
Die richtige Verhütung 15
Der Wunsch nach einem Kind 16
Die Zeit der Schwangerschaft 18
Die Geburt Ihres Kindes 21
Stillen – ja oder nein? 22
Weiterführende Informationen 24
Rat und Hilfe 25

Partnerschaft – Gespräche als Basis



„Miteinander reden“ ist wohl das Erfolgsrezept für jede funktionierende Partnerschaft. Dies gilt umso mehr, wenn eine chronische Erkrankung wie MS nicht nur Sie, sondern auch Ihren Partner zum (Mit-)Betroffenen macht. Die Beziehung erhält einen neuen, völlig unerwarteten Akzent, mit dem beide Partner erst einmal umgehen lernen müssen.

Was macht Ihre Beziehung aus?

Es ist wichtig, dass Sie sich diese Frage stellen. Eine Beziehung kann Partnerschaft sein, auch Kameradschaft und Freundschaft. Sie kann Liebe, Vertrauen, Zuneigung bedeuten, aber auch Gewohnheit, Verlässlichkeit, gemeinsame Werte oder Interessen, manchmal auch gegebene Versprechen oder die Erfüllung von Alltagspflichten und vieles andere mehr. Häufig kann es sinnvoll und entlastend für Sie sein, Ihre Aufmerksamkeit vor allem „auf das, was Sie als Paar verbindet“ zu konzentrieren. Meist erübrigen sich dann bereits Fragen danach, ob Sie das gemeinsam schaffen können, Ihr Partner Sie trotz MS noch liebenswert findet oder was aus Ihren Plänen für das gemeinsame Leben wird.

Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse

Natürlich kann es immer wieder einmal vorkommen, dass Sie in Ihrer Beziehung Konflikte oder kleine Krisen bewältigen müssen. Dies geschieht manchmal, ohne dass man es will oder rechtzeitig bemerkt. Manchmal kann es dauern, bis man die Probleme, die auf einem lasten, überhaupt als solche erkennt. Wenn Sie solchen Situationen aktiv begegnen möchten, hilft es vielleicht, eine stärkere Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit im Umgang miteinander zu entwickeln.

Um Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen sowie den Bedürfnissen des Partners zu entwickeln, ist es hilfreich, wenn Sie innerlich einen Schritt zurücktreten. Versuchen Sie sich Klarheit darüber zu verschaffen, welches Problem oder welche unguten Gefühle für Sie im Vordergrund stehen.

Geliebt und verstanden werden ist das größte *Glück.*

Honoré de Balzac

Eine gemeinsame Sprache finden

Vielleicht stellen Sie ja fest, dass Sie sich zurzeit generell von Ihrer gesamten Situation überfordert fühlen. Oder es gibt ein ganz konkretes Problem, Sie trauen sich nur nicht, dieses anzusprechen. Möglicherweise ist es aber auch so, dass Sie die Fürsorge Ihres Partners als übertrieben empfinden und Sie sich mehr Freiraum wünschen.

Gehen Sie auch hier achtsam mit Ihrem Partner um, denn: Übertriebene Fürsorge entsteht häufig aus einem Gefühl von Hilflosigkeit. Sie kann auch Ausdruck dafür sein, dass Ihr Partner unsicher ist, wie er mit Ihnen umgehen soll, oder nicht wirklich weiß, was Ihnen guttut.

Achtsamkeit gegenüber sich und Ihrem Partner kann in solchen oder ähnlichen Fällen heißen, dass Sie gemeinsam versuchen, eine Sprache für Ihre Bedürfnisse und Gefühle zu entwickeln. Je besser es Ihnen gelingt, eine offene und vertrauensvolle Kommunikation in Ihr gemeinsames Leben zu bringen, desto mehr wird Ihre Partnerschaft davon profitieren.

Vertrauensvolle Gespräche führen

Wenn es im Zusammenhang mit Ihrer MS-Erkrankung zu schwierigen Situationen kommt, ist ein offener Umgang miteinander äußerst hilfreich. Es gibt kaum etwas Erleichternderes, als darüber sprechen zu können, was einen bedrückt.

Natürlich gibt es oftmals auch die andere Seite: nämlich Dinge, die man mit seinem Partner nur schwer besprechen kann, weil dieser „zu nah dran“ ist. Was Sie mit ihm teilen möchten und was nicht, ist stets Ihre Ermessenssache. Manchmal hilft hier auch das Gespräch mit einer außenstehenden, vertrauten Person.

Bedenken Sie jedoch, dass Sie mit guten Gesprächen neues Vertrauen schaffen und bereits vorhandenes weiter ausbauen können. Wenn man weiß, was in seinem Gegenüber vorgeht, kann man es auch besser verstehen.

Tipps für das Gespräch:

Offen geführte Gespräche gelingen meistens besser, wenn Sie sich bereits im Vorfeld klarmachen, was genau Sie mitteilen möchten. Hilfreich kann es sein, wenn Sie zuvor Ihre Gedanken in Notizen festhalten.

- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.
- Versuchen Sie jeden Zeitdruck zu vermeiden.
- Zeigen Sie Verständnis für die Position des Anderen.
- Sprechen Sie über Dinge, die Ihnen unangenehm oder peinlich sind, vor allem, wenn diese die Beziehung belasten.
- Sprechen Sie immer in „Ich-Botschaften“, wie z. B. „Ich habe das Gefühl, dass du …“. Vermeiden Sie „Du-Botschaften“, die sich fast immer wie ein Vorwurf anhören, wie z. B. „Du sagst immer, …“ oder „Du machst ja nie …“.
- Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen für Ihre Probleme.
- Entwickeln Sie Alltags- und Zukunftsstrategien.

MS kann eine Partnerschaft stärken

Eine Bewährungsprobe für die Partnerschaft ist die MS wohl häufig. Viele Patienten berichten aber auch davon, dass die MS-Erkrankung ihre Partnerschaft sogar enger zusammengeschweißt hat.

Ihr Partner ist vermutlich der Mensch, der, außer Ihnen selbst, am meisten mit Ihrer MS zu tun haben wird. Er ist derjenige, der mit Ihnen zusammen den Alltag mit MS durchlebt. Gerade darin kann eine immense Stärke für Sie und Ihre Partnerschaft liegen.

Vielen bietet z. B. die Begleitung des Partners zu den Arztterminen einen wichtigen Rückhalt. Gemeinsame Arztbesuche können zudem das Gefühl stärken, dass Sie mit vereinter Kraft gegen die Krankheit vorgehen.

Für die einen ist es etwas Schönes und Wertvolles, wenn ihr Partner ihnen im Alltag helfen kann und er zur Stelle ist, wenn sich die Symptome verschlimmern. Oftmals ist es schon sehr hilfreich, wenn Ihr Partner Ihnen Trost und Mut zusprechen oder Sie zum Lachen bringen kann. Es tut gut zu wissen, dass er bei so alltäglichen Verrichtungen wie Einkaufen, Wäsche-Zusammenlegen oder bei der Gartenarbeit helfen kann.

Für andere wiederum ist die Vorstellung ein Graus, dass ihr Partner zu einem Helfer in jeder Lebenslage, auch in intimen Bereichen wie der Körperhygiene, wird. Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, wie viel Hilfe er annehmen bzw. geben möchte oder kann.

Sexualität – ein Tabuthema?

Es ist ein schwieriges Thema, weil man darüber nicht so einfach reden kann wie über das Wetter. Sexualität ist aber auch ein wichtiges Thema, denn sie gehört zweifellos zu unserem Wohlbefinden.

Sex und Sexualität sind Teil unseres Lebens – Teil unserer ureigensten Persönlichkeit. Das Thema ist auch dann nicht einfach „erledigt", wenn der Mensch älter wird oder eine Erkrankung wie MS das bisherige Leben verändert.

In unserer Gesellschaft wird sexuelle Aktivität häufig mit Jugendlichkeit und Leistungsfähigkeit assoziiert. Die Medien produzieren Bilder, in denen makellose Körper problemloses Sexualleben vorgaukeln – und blenden damit chronische Krankheiten, Behinderungen oder Alter einfach aus.

Es gibt viele chronische Erkrankungen, die das sexuelle Erleben und Empfinden der Betroffenen beeinflussen können, was selten ohne Auswirkung auf die Partnerschaft bleiben wird. Darüber darf und sollte man reden. Vielleicht fällt Ihnen das nicht leicht, womit Sie nicht allein wären: Sexualität ist etwas sehr Intimes, das sich für viele Menschen nicht ohne Weiteres in (die richtigen) Worte fassen lässt. Selbst gegenüber dem eigenen Partner gibt es vielleicht Barrieren. Diese Sprachlosigkeit kann überwunden werden und Offenheit eine ganz neue Chance für die Partnerschaft bedeuten.

Reden über Sex? – Ja, auch wenn's schwerfällt!

Selbst wenn es in der Öffentlichkeit und in den Medien anders erscheint, sind persönliche Gespräche über sexuelle Themen zwischen Partnern nicht selbstverständlich. Treten sexuelle Störungen und damit zusammenhängende Fragen bei einer MS-Erkrankung auf, kann dies zu Problemen und emotionalen Belastungen führen. Nun ist es wichtig, den Mut zu finden, darüber zu sprechen, welche Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle jeweils bestehen.

Sexualität findet auch im Kopf statt

Die Lust auf Sex, das Verlangen nach körperlicher Nähe und Berührung, das damit verbundene Gefühl der Zugehörigkeit und Geborgenheit verschwinden nicht einfach mit zunehmender Erkrankung oder dem Alter. Manchmal aber stehen die damit zusammenhängenden sexuellen Funktionsstörungen dem Ausleben einer erfüllenden Sexualität im Wege. Diese „Funktionsstörungen" können sowohl die Seele als auch den Körper betreffen. MS kann beides gleichermaßen beeinflussen.

Weniger Lust auf Sex zu haben hängt häufig mehr mit den psychologischen und emotionalen Auswirkungen der MS-Diagnose zusammen als mit der Erkrankung selbst. Allgemeine Müdigkeit, Stress und Depressionen können das Verlangen dämpfen, sowohl beim Erkrankten als auch beim Partner. Kennzeichnend für eine Depression ist unter anderem, dass man keinerlei Interesse mehr hat an Dingen, die einem früher Freude gemacht haben. Lust auf Sex ist hier keine Ausnahme.

Möglicherweise haben Sie Angst davor, Ihre Attraktivität zu verlieren, und fragen sich, ob Ihr Partner Sie trotzdem lieben wird und weiterhin begehrenswert findet. All diese Gedanken, Sorgen und Ängste können bereits Einfluss auf die Sexualität haben, denn Belastungen im „Kopf" vertragen sich schlecht mit einer genussvoll erlebten Sinnlichkeit des Körpers.

Wenn MS Ihr Liebesleben beeinträchtigt

Nicht nur der Kopf, auch körperliche Veränderungen wie z. B. eine verringerte Empfindungsfähigkeit, Muskelschwäche oder -krämpfe können manchmal einer erfüllten Sexualität im Wege stehen. Um Ihnen dabei zu helfen, dass Sie trotz MS die Lust nicht aus den Augen verlieren, haben wir hier für Sie einige Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Hindernissen zusammengestellt. Zusätzlich können Sie natürlich auch mit Ihrem Neurologen, Urologen oder Frauenarzt über weitere Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

Beim Mann

Häufige Veränderungen	Möglichkeiten des Umgangs
Störung oder Verlust der Erektionsfähigkeit (erektile Dysfunktion)	Medikamente in Tablettenform Injektion in den Penis (verabreicht sich der Patient selbst) Mechanische Hilfsmittel: Vakuumpumpen, Penisimplantate
Verringerte Empfindungsfähigkeit im Penisbereich	Keine Standardbehandlung
Störung oder Verlust des Ejakulationsvermögens (Unfähigkeit zum Orgasmus)	Alternative Sexualpraktiken erproben (gegenseitige Masturbation, Oralsex) zur Befriedigung der Lust
Libidoverlust	Schaffung einer geeigneten Atmosphäre ohne Erfolgsdruck, zärtliche gegenseitige Stimulation, ggf. auch Stimulation durch erotische Bilder oder Filme

Bei der Frau

Häufige Veränderungen	Möglichkeiten des Umgangs
Trockenheit der Scheide, Scheidenkrämpfe	Wasserlösliche Befeuchtungsmittel, Gleitcremes
Verringerte Empfindungsfähigkeit im Bereich der Scheide und der Klitoris	Spezielle Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
Scheidenkrämpfe (Vaginismus)	Vaginaltraining, z. B. mit Vibratoren
Orgasmusstörungen	Alternative Sexualpraktiken erproben (gegenseitige Masturbation, Oralsex) zur Befriedigung der Lust
Libidoverlust	Schaffung einer geeigneten Atmosphäre ohne Erfolgsdruck, zärtliche gegenseitige Stimulation, ggf. auch Stimulation durch erotische Bilder oder Filme

Bei Frau und Mann

Veränderungen	Möglichkeiten des Umgangs
Muskelkrämpfe (Spastik) im Oberschenkel	Krampflösende Medikamente (nach Rücksprache mit dem Arzt) Neue Positionen ausprobieren
Muskelschwäche	Vaginaltraining, z. B. mit Vibratoren
Blasen- und Darmstörungen (Inkontinenzprobleme)	Bewusst vorher weniger trinken, Toilettengang vor dem Zusammensein Verwendung eines Kondoms Sex lieber vor dem Essen als danach Eventuell Beckenbodentraining

Hilfsmittel & Co. – auch diesem Thema mit Offenheit begegnen

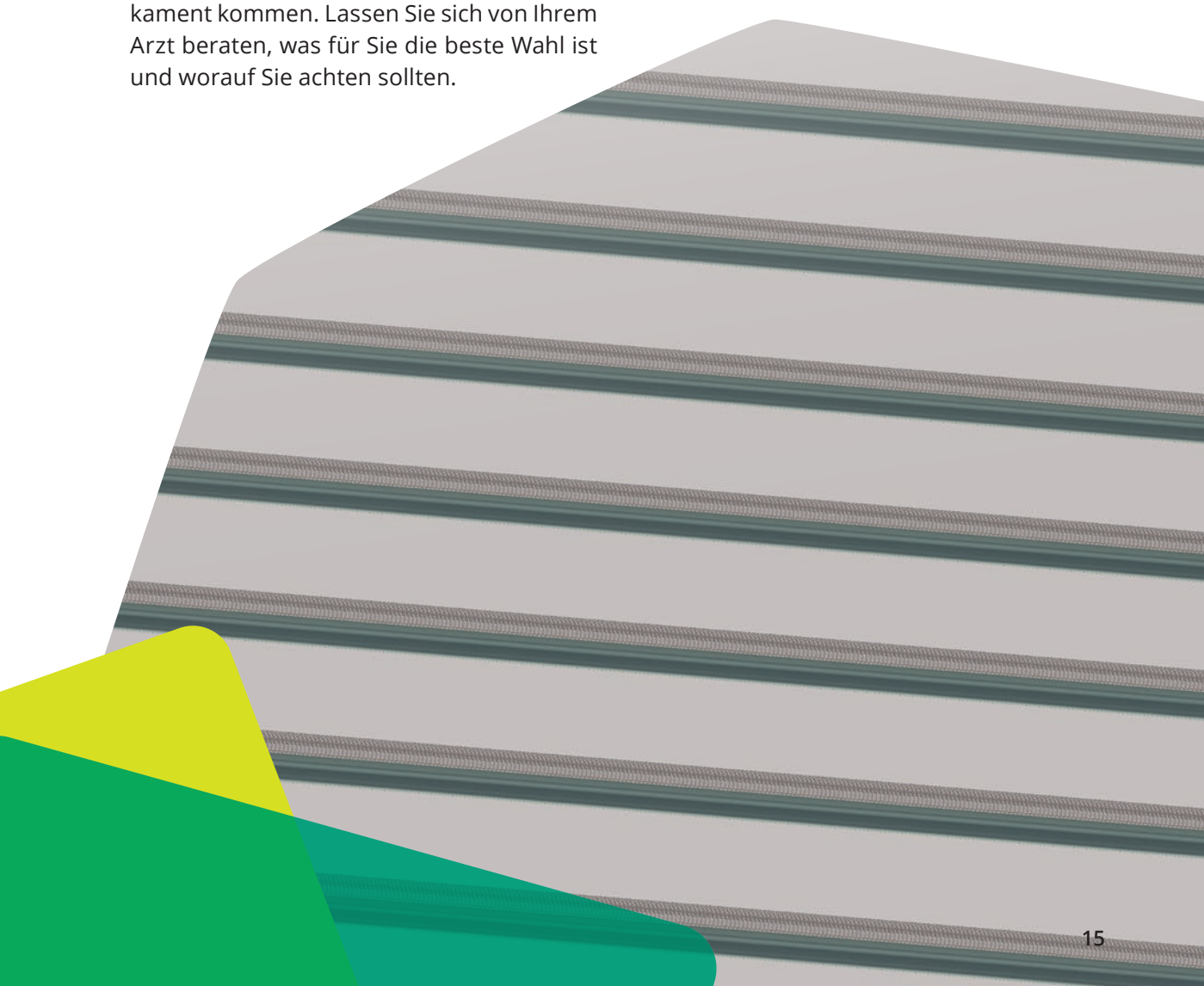
Es ist nicht immer einfach, ganz offen über neue Sexualpraktiken oder den Einsatz von Hilfsmitteln zu sprechen. Manches von dem, was Sie hier in der Tabelle lasen, klingt vielleicht etwas technisch-kühl in Ihren Ohren und fordert eher Abwehr heraus. Bedenken Sie, dass es kleine, effektive Hilfen sind, die im Ergebnis durchaus etwas bringen können und Probleme auf sehr praktische Art lösen. Wenn Sie sich damit auseinandersetzen, tun Sie etwas, um Sexualität und Intimität gemeinsam mit Ihrem Partner wieder besser genießen zu können.

Die richtige Verhütung

Sofern bei Ihnen noch kein Kinderwunsch besteht, es aktuell nicht der richtige Zeitpunkt für eine Schwangerschaft ist oder Sie kein Kind (mehr) möchten, wird für Sie die richtige Verhütung bei MS ein Thema.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie sicher verhüten können: vom Kondom oder Hormonimplantat über die Spirale bis hin zur Antibabypille. Bei einigen medikamentösen Verhütungsmitteln kann es möglicherweise zu Wechselwirkungen mit Ihrem MS-Medikament kommen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, was für Sie die beste Wahl ist und worauf Sie achten sollten.

Übrigens: Da MS-Medikamente Einfluss auf die Körpertemperatur nehmen können, sind Verhütungsmethoden nicht sicher, die auf einer Messung der Körpertemperatur beruhen.



Der Wunsch nach einem Kind

Viele Paare sind zunächst oft verunsichert, ob sie aufgrund der MS-Erkrankung oder der medikamentösen Behandlung Kinder bekommen können bzw. sollten. Sie wissen nicht, ob MS vererbbar ist oder inwieweit die Schwangerschaft und die Geburt Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen.

Die gute Nachricht: MS und der Wunsch nach Kindern schließen sich nicht aus!

Weder die Fruchtbarkeit der Frau noch des Mannes ist durch MS eingeschränkt.

Wichtig ist jedoch, dass Sie Ihren Kinderwunsch zusammen mit Ihrem Frauenarzt und Neurologen gut planen.

Denn nicht jeder Zeitpunkt und alle Medikamente sind günstig für eine Schwangerschaft. So können einige Substanzen, die in der MS-Behandlung eingesetzt werden, dem Ungeborenen schaden. Je nach Medikament wird Ihr Neurologe daher eventuell eine Unterbrechung Ihrer Therapie empfehlen.

Die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit von Neurologen und Gynäkologen sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bieten Ihnen heute eine gute Kontrolle und kompetente Beratung. Besprechen Sie unbedingt frühzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Therapiemaßnahmen Sie vor, während und nach der Schwangerschaft treffen müssen.

MS ist keine Erbkrankheit

Nach heutigen Erkenntnissen ist die MS keine Erbkrankheit im herkömmlichen Sinne. Da jedoch in manchen Familien MS gehäuft auftritt, geht man davon aus, dass genetische Faktoren eine gewisse Rolle bei der Entstehung einer MS spielen. Eine genetische Vorbelastung kann daher vererbt werden. Das bedeutet: Hat ein Elternteil MS, beträgt das Erkrankungsrisiko für das Kind 2 bis 3 Prozent. Umgekehrt heißt das aber auch, dass eine Wahrscheinlichkeit von 97 bis 98 Prozent besteht, dass Ihr Kind keine MS haben wird!

Die Zeit der Schwangerschaft

Schwangerschaften von Frauen mit MS verlaufen ähnlich wie die von gesunden Frauen. Weder die Fehlgeburtenrate noch das Auftreten von Fehlbildungen oder Frühgeburten ist durch die MS erhöht.

In verschiedenen Studien wurde gezeigt, dass das Schubrisiko während der Schwangerschaft abnimmt, es nach der Entbindung jedoch wieder zu einer Erhöhung dieses Risikos kommt. Allerdings gibt es Hinweise, dass das Schubrisiko in der Schwangerschaft umso höher ist, je höher die Krankheitsaktivität zuvor war. Dies trifft vor allem dann zu, wenn die MS-Therapie abgesetzt wurde.

Ein Schub in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft bietet vielen Frauen zunächst einmal einen gewissen Schutz vor einem neuen MS-Schub. Bei einigen Patientinnen tritt allerdings auch während einer Schwangerschaft ein MS-Schub auf.

Wichtig!

Tritt in der Schwangerschaft ein Schub auf, informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt darüber!

In den ersten 12 Schwangerschaftswochen besteht im Allgemeinen unter Cortisonstoßtherapie ein erhöhtes Risiko für das Ungeborene hinsichtlich der Entwicklung einer Kiefer-Lippen-Gaumenspaltung. Danach ist die Organentwicklung des Kindes abgeschlossen. Eine Schubbehandlung kann in dieser Zeit daher nur nach sorgfältiger Prüfung stattfinden.

Gut zu wissen – rund um die Schwangerschaft

Arzt

- Beziehen Sie Ihren Frauenarzt und Neurologen frühzeitig mit in die Planung ein.

Schub/Krankheitsverlauf

- Ein stabiler Krankheitsverlauf vor der Schwangerschaft ist auch maßgeblich für die Schubrate nach der Entbindung. Vor der Schwangerschaft sollte der letzte Schub daher möglichst einige Zeit zurückliegen.

- Während der Schwangerschaft gibt es einen natürlichen Schutz für Mutter und Kind: Die Schubrate nimmt in dieser Zeit kontinuierlich ab.

Ungeplant schwanger?

- Bei ungeplanter Schwangerschaft wird ein Abbruch trotz Medikamenteneinnahme in der Regel nicht empfohlen. Es wird jedoch zu intensiven Kontrollen geraten.

Medikamente

- Da sich einige Medikamente negativ auf die Schwangerschaft und das ungeborene Kind auswirken können, ist eine sichere Verhütung von größter Bedeutung.

- Einige Medikamente müssen bis zu 6 Monate vorher oder bei Schwangerschaftseintritt abgesetzt werden.

- Lassen Sie die Wirkung aller Präparate, die Sie regelmäßig einnehmen, auf die Schwangerschaft und das ungeborene Kind prüfen.

Verhindern Sie möglichst eine ungeplante Schwangerschaft. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über sichere und geeignete Methoden zur Empfängnisverhütung.

Die Geburt Ihres Kindes

Die Geburt ist auch für Frauen mit MS ein ganz natürlicher Vorgang, der keiner besonderen Vorbereitung bedarf. In der Regel verläuft sie ohne Komplikationen.

Es ist immer gut, Fachärzte und die nötige medizinische Versorgung direkt vor Ort zu haben. Bei der Auswahl der Geburtsklinik können Sie sich mit Ihrem Neurologen besprechen. Er kann Ihnen wichtige Hinweise geben, worauf Sie dabei achten sollten. Von einer Hausgeburt sollten Sie jedoch absehen, weil es unerwartet immer zu Problemen kommen kann und sich die Versorgung durch Fachpersonal zu Hause schwierig gestaltet.

Vor der Geburt

- **Besprechen Sie mit Ihrem Neurologen, ob Sie etwas Besonderes bei der Auswahl einer Geburtsklinik oder bei der Entbindung beachten müssen.**
- **Informieren Sie den Gynäkologen, die Klinik und die Hebamme über Ihre MS. (Hinterlegen Sie die Kontaktdaten Ihres Neurologen.)**
- **Besprechen Sie in der Klinik die Möglichkeiten der Schmerzbehandlung bei einer natürlichen Geburt.**
- **Besprechen Sie mit Ihrem Neurologen eine mögliche Erhaltungstherapie zur Schubvermeidung nach der Geburt.**

Gut zu wissen:

Dass es nach der Geburt oft zu einem Schubanstieg kommt, hat übrigens nichts mit der Art der Entbindung zu tun. Daher ist ein Kaiserschnitt nicht eher notwendig als bei gesunden Frauen! Auch eine Periduralanästhesie (PDA) hat keinen Einfluss auf den Schubanstieg. Darüber hinaus dürfen bei Kaiserschnitt Spinalanästhesie oder Vollnarkose verabreicht werden.

Stillen – ja oder nein?

Ein Kind zu stillen gehört zu den ganz besonderen Momenten zwischen Mutter und Neugeborenem. Auch mit MS können Sie selbst entscheiden, ob Sie stillen möchten oder nicht.

Wenn Sie Ihr Kind stillen möchten, ist es gut zu wissen, dass die verlaufsmodifizierende Therapie in der Stillzeit in der Regel weiter ausgesetzt wird.

Frauen mit MS können meist problemlos etwa 4 bis 6 Monate voll stillen. Diese Dauer wird auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Danach wird geraten, zügig auf Beikost umzustellen.

Sofern Sie nicht stillen möchten oder eine hohe Krankheitsaktivität während oder vor der Schwangerschaft bestand, lautet die Empfehlung, die MS-Therapie in der ersten Woche nach der Geburt wieder aufzunehmen.

Das Schubrisiko wird möglicherweise durch Stillen beeinflusst

In den ersten 3 Monaten nach der Geburt erhöht sich kurzfristig das Schubrisiko. Nach 4 bis 6 Monaten geht es jedoch wieder auf das Niveau von vor der Geburt zurück.

Einige Untersuchungen zeigen, dass sich ausschließliches Stillen positiv auf die Schubrate auswirken kann und möglicherweise einen Schubschutz darstellt.

Gut zu wissen:

Lassen Sie sich individuell von Ihrem Neurologen beraten, welche Vor- und Nachteile das Stillen Ihnen bringt. Treffen Sie Ihre Entscheidung im Anschluss selbst und lassen Sie sich nicht zu sehr durch Ihr Umfeld beeinflussen!

Wie doch Freude und Glück einen Menschen *schön* machen.

Fjodor Dostojewski

Weiterführende Informationen

Ausführliche Antworten und weiterführende Informationen zum Thema Multiple Sklerose und Partnerschaft finden Sie auf unserer Website unter www.msundich.de

Hier finden Sie u. a. folgende Themen:

- **Die MS erfolgreich als Team meistern**
- **Partnerschaft, Sexualität und Geburt**
- **Kinderwunsch und Schwangerschaft**
- **Junge Menschen und MS**

Neben gut verständlichen Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose halten wir Sie dort auch mit wechselnden Fokusthemen auf dem Laufenden. Durch regelmäßig neues Wissen sowie viele Tipps und Anregungen möchten wir Sie im Umgang mit MS in Ihrem Alltag unterstützen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter: **www.msundich.de**

Rat und Hilfe

Menschen mit Multipler Sklerose haben zumeist viele Fragen rund um die Erkrankung und Therapie. So viele Gesichter die MS hat, so unterschiedlich sind oft auch die Antworten. Ein persönlicher Service von Menschen, die zuhören und Ihre Situation individuell betrachten, ist hier von hohem Wert.

Mit unserem Medizinischen InfoService erhalten Sie eine persönliche, telefonische Beratung sowie zuverlässige Informationen zu Ihren Medikamenten und deren therapeutischem Umfeld. Geschulte Mitarbeiter unterstützen Sie in Ihren Anliegen oder finden den richtigen Ansprechpartner.

Patienten oder Angehörige können sich mit ihren Fragen zu den Medikamenten von Novartis sowohl telefonisch als auch per Fax oder E-Mail an den Medizinischen InfoService wenden. Die Antworten erhalten Sie zumeist im persönlichen Gespräch, sofern möglich natürlich auch in schriftlicher Form.

Noch Fragen?

Haben Sie Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen InfoService von Novartis, gerne unter:

Telefon: 0911 – 273 12 100#

Fax: 0911 – 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

#Mo.–Fr. von 8:00 bis 18:00 Uhr

Glück ist Liebe,
nichts anderes.
Wer lieben kann,
ist glücklich.
Hermann Hesse

Bildnachweise:
Titel: © Jacob Lund-adobe.com; S. 2: © Cindy Prins-stocksy.com;
S. 5: © Moyo Studio-istockphoto.com; S. 7: © shapecharge-istockphoto.com;
S. 10/11: © CokaPoka-istockphoto.com; S. 15: © Rawpixel-istockphoto.com;
S. 17: © warrengoldswain-istockphoto.com; S. 18: © Rawpixel-istockphoto.com;
S. 24: © gorodenkoff-istockphoto.com; S. 26/27: © EVERST-adobe.com

Treten Sie mit uns in Kontakt

Haben Sie Fragen zu Novartis-Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen InfoService von Novartis, gerne unter:

Telefon: 0 911 - 273 12 100[#]
Fax: 0 911 - 273 12 160
E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com
Internet: www.infoservice.novartis.de
Live-Chat: www.chat.novartis.de[#]

[#] Mo.–Fr. von 08:00 bis 18:00 Uhr
[##] Weitere nützliche Infos finden Sie auch auf der Seite der deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft www.dmsg.de

Netzwerke, MS-Blogger*innen, spezielle Portale ... ALLES hilft, um schlauer zu werden, sich zu verbinden, andere MS-Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen!

www.msundich.de
@msundich

www.dmsg.de[##]

Novartis Pharma GmbH
Nürnberg

NOVARTIS

1084299 06/2024