Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

MS-Info

Schwangerschaft und Elternsein

Eine Familie zu gründen und Kinder zu haben, gehört für viele zu einem erfüllten Leben. Paare, die von Multipler Sklerose betroffen sind, machen da keine Ausnahme. Kinder grosszuziehen, ist eine grosse Aufgabe, und wenn MS als lebensbegleitende Erkrankung hinzukommt, wird sie noch grösser. Trotzdem ist Multiple Sklerose kein Grund, sich den Kinderwunsch nicht zu erfüllen.

Das Wichtigste in Kürze

- Mit MS ist eine problemlose Schwangerschaft und Geburt möglich.
- Planen Sie den Zeitpunkt Ihres Kinderwunsches sorgfältig.
- Sorgen Sie frühzeitig für Entlastung, und prüfen Sie Rolle Ihres Partners und sozialen Umfelds.

Am häufigsten wird Multiple Sklerose (MS) im Alter von 20 bis 40 Jahren diagnostiziert. In einem Alter also, in dem Familiengründung, Nachwuchsplanung und das Leben mit Kleinkindern aktuelle Themen sind. Eine Schwangerschaft ruft viele widersprüchliche Gefühle hervor: Freude, schöne und bange Erwartungen, aber auch Unsicherheit. Viele Fragen zur Zukunft stellen sich. Ist ein künftiger Elternteil von MS betroffen, tauchen noch mehr Fragen auf. Wird eine MS erst nach der Geburt diagnostiziert, löst das bei frischgebackenen Eltern oft eine tiefe Krise aus. Wichtig ist: MS hat trotz möglicher Einschränkungen keinen Einfluss auf eine enge und schöne Eltern-Kind-Beziehung. Denn ein Kind braucht für seine Entwicklung in erster Linie Liebe und emotionale Unterstützung.

Nachwuchsplanung mit MS

Paare mit Kinderwunsch, bei denen eine Person von MS betroffen ist, sollten sich frühzeitig eingehend mit dem Thema auseinandersetzen – dann können sie Schwangerschaft und Elternzeit mit Freude entgegensehen. Klären Sie MS-spezifische Fragen und neurologische Faktoren, weil insbesondere bei einer ersten Schwangerschaft alles neu und die Unsicherheit entsprechend gross ist. Wenn schon Geschwister da sind, stellt sich die Herausforderung, allen gerecht zu werden. Je nach Aufgabenverteilung und finanzieller Situation der Eltern spielen auch existenzielle Überlegungen eine Rolle.

Mit diesen Fragen sind Sie nicht alleine. Gute Ansprechpersonen ausserhalb Ihres privaten Umfelds sind Ihr Neurologe, die Gynäkologin oder

MS-Pflegefachpersonen. Sie können Sie bei diesen Entscheidungen fachlich und emotional unterstützen. Trauen Sie sich, Ihre Fragen und Bedenken zu äussern. Hier eine Auswahl von häufig gestellten Fragen, beantwortet von Fachpersonen der Schweiz. MS-Gesellschaft:

- **Ist MS vererbbar?** Nein, MS ist keine klassische Erbkrankheit. Es gibt kein spezielles MS-Gen. Ein gewisses Risiko besteht, dass eine Veranlagung weiter gegeben werden kann. Diese alleine führt jedoch nicht zu MS. Ist ein Elternteil an MS erkrankt, besteht eine 97%-ige Chance, dass das Kind keine MS bekommt.

- **Gibt es bezüglich des Zeitpunkts einer Schwangerschaft etwas zu beachten?** Idealerweise sollten Sie eine Schwangerschaft nach Absprache mit Ihrem Neurologen in einer stabilen Krankheitsphase in die Wege leiten. Zudem müssen bestimmte MS-Medikamente sicherheitshalber frühzeitig abgesetzt werden.

- **Kann ich als MS-betroffener Mann Kinder zeugen?** Grundsätzlich ja, ausser Sie sind körperlich im Zeugungsakt eingeschränkt. Ist dies der Fall, gibt es andere Varianten der Befruchtung. Männer müssen die gängigen MS-Medikamente in der Regel vor einer geplanten Zeugung nicht absetzen. Eine Ausnahme sind Medikamente, die einen Einfluss auf die Spermienqualität haben. Besprechen Sie dieses Thema mit Ihrem Neurologen.

- **Kann ich meine MS-Medikamente während der Schwangerschaft weiter nehmen?** In der Regel müssen die MS-Medikamente für diese Zeit abgesetzt werden. Je nach Situation und Medikament sind jedoch Ausnahmen möglich. Eine detaillierte Übersicht finden Sie im MS-Infoblatt «MS-Medikamente und Familienplanung»

- **Kann ich normal gebären?** Ja, ausser Sie haben eine einschränkende Behinderung.

- **Ist bei der Geburt eine Anästhesie ins Rückenmark oder ein Kaiserschnitt möglich?** Ja, bei MS spricht medizinisch nichts dagegen.

- **Ich will mein Kind mindestens drei Monate stillen, geht das?** Es gibt keine allgemeinen Empfehlungen, das hängt von Ihren Medikamenten und vom Verlauf der Krankheit ab. Besprechen Sie Ihren Stillwunsch frühzeitig mit Ihrem Neurologen und Ihrer Gynäkologin.

- **Was ist, wenn ich nach der Geburt einen Schub habe?** Je nach Belastung wird Ihr Arzt mit Ihnen gemeinsam entscheiden, ob dieser behandelt wird oder nicht. Wenn Sie Medikamente gegen den Schub erhalten, müssen Sie das Stillen absetzen und auf Schoppennahrung umstellen.

- **Was mache ich, wenn ich wegen meiner Fatigue die Säuglingspflege nicht schaffe?** Denken Sie frühzeitig über mögliche Lösungen nach. Es gibt Entlastungsmöglichkeiten auf institutioneller oder privater Basis, die Sie dann beanspruchen können.

- **Was passiert, wenn ich ungewollt schwanger werde?** Die MS-Medikamente werden abgesetzt. Gemäss aktuellem Erkenntnisstand müssen Sie bei sofortiger Absetzung einiger Medikamente keine Schäden beim Fötus befürchten. Bei MS-Therapien, die zu solchen Schädigungen führen können, wird eine wirkungsvolle Schwangerschaftsverhütung verordnet.

Schwangerschaft mit MS

MS ist kein Hinderungsgrund für eine Schwangerschaft. Zahlreiche Studien haben aufgezeigt, dass eine Schwangerschaft den MS-Verlauf nicht negativ beeinflusst. Im Gegenteil: Während der Schwangerschaft nimmt die Schubaktivität deutlich ab. Nach der Geburt, speziell in den ersten drei Monaten, kann sie jedoch zunehmen. Diese unterschiedlichen Schubaktivitäten führt man auf die natürlichen, schwangerschaftsbedingten Veränderungen des Immunsystems der Mutter zurück. Im Durchschnitt treten Schübe sowohl mit als auch ohne Schwangerschaft gleich häufig auf (über zwei Jahre hinweg gemessen). Auch eine krankheitsbedingte Behinderung verschlechtert sich nicht wegen einer Schwangerschaft.

Von MS betroffene Frauen müssen nicht grundsätzlich eine Risikoschwangerschaft befürchten. Es besteht allerdings die Möglichkeit, dass das Geburtsgewicht des Neugeborenen etwas niedriger ist. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett verlaufen bei Betroffenen ohne gravierende körperliche Behinderung in der Regel normal. Sind körperliche Behinderungen vorhanden, wird ihr Einfluss auf Schwangerschaft und Geburt von Anfang an berücksichtigt.

Tipps zur Entlastung

Während der Schwangerschaft gelten grundsätzlich die gleichen Empfehlungen wie bei gesunden Frauen. Zur Entlastung während der ersten Monate mit Baby lohnt es sich jedoch, einige weitere Massnahmen in Betracht zu ziehen:

- Suchen Sie persönliche Kontakte zu anderen werdenden Müttern und tauschen Sie sich aus (z. B. in Geburtsvorbereitungskursen oder in der «MS Community» der Schweiz. MS-Gesellschaft).
- Wenn nötig können Sie bei MS-erfahrenen Therapeuten gezielte Ergo- und Physiotherapie-Techniken lernen, um körperlicher Erschöpfung vor, während und nach der Schwangerschaft entgegenzuwirken.
- Stellen Sie jene Fachpersonen, die Sie betreuen, einander vor (Neurologe, Gynäkologin, Hebamme, MS-Pflegefachperson).
- Fragen Sie Ihren Arzt, welche Medikamente und Vitamine als Nahrungsergänzung Sinn machen.
- Wer macht die Hausarbeit, wer betreut das Kind? Planen Sie diese Themen frühzeitig mit Ihrem Partner, mit Angehörigen und Freunden, aber auch mit Institutionen wie der Spitex. Damit Sie im Fall eines Schubs entlastet werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Neurologen übers Stillen: Wägen Sie gemeinsam Risiko und Nutzen ab. Berücksichtigen Sie dabei Ihren MS-Verlauf und die Wiederaufnahme der Therapie.

Stillzeit, Baby und Kleinkindzeit

Die ersten Wochen nach der Geburt bedeuten für die frischgebackene Mutter oft ein Wechselbad der Gefühle: Grenzenlose Freude wechselt sich mit Müdigkeit und Frustration ab. Diese Stimmungsschwankungen treten unabhängig von der MS auf, sie liegen an den hormonellen Veränderungen nach der Geburt. Die Symptome können schon im Wochenbett, aber auch noch bis zwölf Monate nach der Geburt auftreten. Je nach Symptomatik und Schwere dieses sogenannten «Babyblues» macht eine psychologische Behandlung Sinn.

Die Zeit nach der Geburt ist also generell häufig eine anspruchsvolle Phase im Leben einer Frau. Wenn Sie oder der Vater Ihres Kindes in dieser Zeit auch noch MS-Schübe erleben und die Verantwortung für das Baby nicht mehr im gewünschten Rahmen wahrnehmen können, ist das oft sehr belastend. Zusätzliche Zweifel, Ängste oder Scham treten auf. Betroffene, welche die Situation mit fremder Hilfe in den Griff bekommen, fühlen sich dabei weniger einsam, hilflos oder überfordert.

Andere Eltern ohne MS-Betroffenheit kennen ähnliche Gefühle, ein Austausch mit ihnen kann Entlastung bringen. Trotzdem reicht das häufig nicht. Vertrauen Sie sich einer Fachperson an. Das kann beispielsweise Ihr Arzt, Ihre Hebamme oder eine Psychologin sein. Sie helfen Ihnen dabei, sicherer zu werden und sich in Ihrer Rolle als junge Familie wohlzufühlen.

Rollenverteilung in der Partnerschaft

Paare verteilen die Rollen innerhalb der Beziehung häufig aufgrund wirtschaftlicher Überlegungen. Dabei spielen nebst Ausbildung, Arbeitssituation und Verdienst auch persönliche Bedürfnisse und Vorlieben eine wichtige Rolle. Entscheidet sich ein Paar für die Familiengründung, wird die Rollenverteilung in der Regel überprüft und angepasst. Das ist noch wichtiger, wenn ein Elternteil von MS betroffen ist und seine Rolle nicht ausrei-

chend wahrnehmen kann. Vielleicht müssen alte Muster verändert und so angepasst werden, dass beispielsweise der an MS erkrankte Vater und bisherige Alleinverdiener neu den Haushalt und die Kinderbetreuung übernimmt, damit die Mutter einer Vollzeittätigkeit nachgehen kann.

Soziale Auswirkungen bei MS

Als Eltern, die von MS betroffen sind, werden Sie viel Solidarität, Anteilnahme und Unterstützung von Ihrer Familie und vom sozialen Umfeld erfahren. Möglicherweise treffen Sie aber auch auf Gleichgültigkeit oder Unverständnis. Das Elternbild und die damit verbundenen Vorstellungen und Erwartungen werden von der Gesellschaft sehr unterschiedlich wahrgenommen. Lassen Sie sich nicht zu sehr von ungefragten Meinungen beeinflussen. Sie können möglichen verletzenden Reaktionen ausweichen, indem Sie sich gut überlegen, wen Sie ins Vertrauen ziehen und mit welchem Ziel Sie dies tun. Wollen Sie die Person lediglich informieren oder mit dem Gespräch eine Verbündete schaffen? Echte Verbündete helfen Ihnen dabei, Ihren Alltag zu bewältigen, und sind wichtige Ressourcen in Ihrem Leben. So können Sie Vertrauenspersonen gewinnen:

- Ergreifen Sie die Initiative zu einem Gespräch. Schaffen Sie eine günstige Gelegenheit dafür.
- Beginnen Sie das Gespräch mit einer möglichst positiven Grundhaltung, schaffen Sie eine offene, angenehme Atmosphäre.
- Sprechen Sie offen über Ihre Ängste, Gefühle und Wünsche. Versuchen Sie, Hemmungen abzubauen, und bitten Sie um Unterstützung.
- Hören Sie genau hin, ob Ihnen die Angebote des Gegenübers wirklich dienen, und verhandeln Sie, ohne zu werten.

Links:

MS Community
www.multiplesklerose.ch

Spitex Verband Schweiz
www.spitex.ch

Mütter- und Väterberatung (MVB)
www.muetterberatung.ch

Elternnotruf
www.elternnotruf.ch

MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

12/2023

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
info@multiplesklerose.ch - www multiplesklerose.ch

Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!