



Multipla skleroza in načrtovanje družine

Za osebe, ki živijo z multiplo sklerozo

Ustvarjanje družine je velik korak v življenju vsakogar. Če pa imate diagnosticirano multiplo sklerozo (MS), imate morda še dodatna vprašanja o načrtovanju družine.

Ta knjižica vključuje nasvete za osebe z multiplo sklerozo za ustvarjanje in širjenje družine. V nekaterih poglavjih sta dva ločena dela – del za nosečnice in del za partnerje nosečnic.

Vaša ekipa za MS in specialisti so vam ves čas na voljo za podporo in strokovno svetovanje.

Kazalo

Ustvarjanje družine	4
Plodnost	6
Spolnost in odnosi	8
Načrtovanje zanositve	12
Med nosečnostjo	14
• Če ste noseči vi	14
• Če je noseča vaša partnerica	16
Porod	18
• Če boste rodili vi	18
• Če bo rodila partnerica	20
Po porodu	22
• Če ste rodili vi	22
• Če je rodila vaša partnerica	24
Življenje z novorojenčkom	26
Vzgajanje otrok	28
Viri in podpora	30

Ustvarjanje družine

Ali se naj o svojih načrtih za družino pogovorim s svojo ekipo za MS?

Načrtovanje družine je lahko pri osebah z multiplo sklerozo (MS) dolga pot, ki se začne že ob postavljeni diagnozi.

Priporočljivo je, da se po postavljeni diagnozi čim prej pogovorite z zdravnikom o načrtovanju družine in načrtih za zdravljenje, da boste lahko dosegli svoje cilje.

Pomembno je, da upoštevate svojo obliko MS in način zdravljenja. To velja tako za moške z MS, ki želijo postati očetje, ženske z MS, ki želijo postati matere, kot tudi za osebe z MS, ki želijo posvojiti ali postati rejniki.

Ali vas skrbi glede ustvarjanja družine?

Nekatere ljudi skrbi ustvarjanje družine, ne glede na to, v kakšnem položaju so. Kot osebo z MS vas morda skrbi ali pa imate slabo vest, ker si želite otroke.

Pomembno je vedeti, da lahko oseba z MS skrbi za otroka in družino ravno tako kot oseba, ki nima MS. Če imate kakršne koli dvome, se pogovorite s svojo ekipo za MS.

OPOMBA

MS ni dedna bolezen, torej se ne prenaša neposredno z matere ali očeta na otroka. Toda tveganje za razvoj MS je pri sorojencih in otrocih osebe s to boleznijo višje v primerjavi s splošno populacijo.¹

Bo moj otrok podedoval MS?

MS se ne prenaša neposredno s starša na otroka, zato vam to ne bi smelo preprečiti načrtovanja družine. MS sicer ni dedna bolezen, podeduje pa se tveganje za razvoj bolezni.¹



V primeru, ko ima starš MS,

98%

otrok **NE** razvije MS²



V primeru, ko imata MS oba starša, približno

65-80%

otrok **NE** razvije MS²

Več o morebitnih vzrokih multiple skleroze si lahko preberete v naši knjižici »Razumevanje multiple skleroze«.

Lahko posvojim ali postanem rejnik?

Odločitev za posvojitev ali rejništvo je pomembna in lahko spremeni življenje otroka. Če imate diagnosticirano MS, to ne pomeni, da ne boste mogli posvojiti ali postati rejnik. Vendar pa se lahko pri prijavi upošteva zdravstveno stanje, vključno z drugimi dolgotrajnimi boleznimi.³

Najpomembneje je, da ste se zmožni telesno in duševno spopasti z zahtevami, ki jih predstavlja skrb za otroka.³ Za več nasvetov se lahko pogovorite z lokalnimi organizacijami za rejništvo in posvojitve.

Plodnost

Ali MS vpliva na mojo plodnost?

Ni dokazov, da MS vpliva na plodnost moških ali žensk.⁴ Če ne načrtujete družine, je priporočljivo (morate), da vi ali vaš partner uporabljate kontracepcijo. Oblika kontracepcije, ki jo boste izbrali, je odvisna od vas in vašega partnerja.

Zavedati se morate, da lahko nekatera zdravila za MS vplivajo na plodnost.⁵ Če imate glede tega pomisleke ali vprašanja, se posvetujte s svojim zdravnikom.

»Zdravljenje zase sem izbrala na podlagi svojih dolgoročnih načrtov za družino.«
- Ela M

Ali je mogoča umetna oploditev?

Nekateri pari imajo morda težave z zanositvijo. Če se to dogaja vam in vašemu partnerju, lahko razmislite o drugih možnostih. Te vključujejo zunajtelesno oploditev (IVF), znotrajmaternično oploditev ter darovanje jajčnih celic in/ali semena.

Pomaga lahko tudi zdravljenje neplodnosti ali kirurški posegi. Pogovorite se z zdravnikom, da ugotovite, ali bi to bilo primerno za vas.

OPOMBA

Težave s plodnostjo so mogoče pri komer koli - ni dokazov, da MS neposredno vpliva na plodnost.⁵



Spolnost in odnosi

Kako lahko MS vpliva na spolnost?

Morda bosta MS in/ali zdravljenje MS vplivala na vaše spolne občutke ali odzive. To velja tako za moške kot ženske. To je povsem običajno in obstajajo načini, ki lahko pri tem pomagajo.

Zaradi MS lahko doživljate naslednje:



zmanjšanje ali pomanjkanje libida,



težavnost ali nezmožnost doseganja erekcije,



otrplost, bolečine ali visoka občutljivost,



težavnost ali nezmožnost ejakulacije,



suhost nožnice.

Zaradi MS lahko občutite tudi simptome, kot so utrujenost, mišični krči, izguba nadzora nad mehurjem in/ali črevesjem ter težave pri doseganju orgazma. Vse to lahko vpliva na vaše spolno življenje.



Kaj lahko pomaga pri teh simptomih?

Obstaja nekaj načinov, ki vam lahko pri tem pomagajo. Če vas skrbi inkontinenca, poskusite iti pred spolnim odnosom na stranišče. Če občutite suhost, lahko s partnerjem poskusite uporabiti lubrikant.

Za moške obstajajo zdravila, ki pomagajo pri doseganju in vzdrževanju erekcije. Zaenkrat sicer ni zdravil, ki bi pomagala pri ejakulaciji in doseganju orgazma, vendar vam lahko glede tega svetujejo na kliniki za oploditev.

O težavah glede spolnosti se lahko pogovorite tudi s svojim zdravnikom.

Kako lahko MS vpliva na to, kako se počutim glede spolnosti?

Nekateri ljudje z MS se lahko počutijo manj spolno privlačne in manj samozavestne kot pred postavljenjo diagnozo. Če se tudi sami počutite tako, se opomnite, da vas MS ne definira – še vedno ste vi in drugim se še vedno zdite privlačni.

Pri spolnosti je pomembno, da razumete svoje telo in da si dovolite uživati. Bodite odkriti in iskreni s svojim partnerjem in bodite pripravljeni poskusiti različne stvari – ključna je komunikacija.

Pogovor po korakih

1. korak:

Naj vam ne bo nerodno govoriti o tem.

Pogovor s partnerjem o vaših spolnih potrebah in željah lahko pomaga zmanjšati stres in tesnoba. Prav tako vaju lahko zbliža.

2. korak:

Pogovorite se s svojo ekipo za MS.

Številne težave glede spolnosti, povezane z MS, se da nadzirati z ustreznim zdravljenjem.

3. korak:

Pogovorite se s specialisti.

Zdravnik vas lahko napoti k specialistom, kot so psiholog, urolog, spolni terapevt in/ali ginekolog. Z njimi se lahko pogovorite o težavah z intimnostjo in skupaj najdete rešitev.

Načrtovanje zanositve

Je treba pred poskusom zanositve nadzirati bolezen?

Predvsem za ženske je pomembno, da imajo pred zanositvijo MS pod nadzorom.

Včasih se to priporoča celo za eno leto pred poskušanjem. Raziskave kažejo, da imajo ženske z mirujočo MS pred nosečnostjo manjšo verjetnost za pojav zagonov MS po rojstvu.⁶ Nekatera zdravila so bila celo povezana z nižjim številom zagonov po rojstvu.⁷

Za moške je najbolje, da se pogovorijo z zdravnikom o pripravi in spremembah, ki bodo potrebne pri poskusu zanositve.

Bo treba pred poskusom zanositve prekiniti zdravljenje MS?

Nekatera zdravila za MS lahko škodujejo nerojenemu otroku, tudi v času spočetja, druga pa ne povzročajo nobenih težav. To velja tako za moške kot ženske.⁴

Zato vam bom zdravnik pomagal nadzirati bolezen pred in med poskušanjem zanositve.

Pri ženskah lahko zdravljenje MS med nosečnostjo vpliva na razvoj otroka. Vaš zdravnik bo razmislil o prednostih in tveganjih spremembe ali prenehanja zdravljenja MS.

»Zdravstveni delavci so mi priporočili zdravljenje, ki se ni ujemalo z mojim načinom življenja in načrti za prihodnost. To sem jim iskreno povedala in našla zdravljenje, ki mi je ustrezalo.«
- Ela M.



Ali bo zaradi MS težje zanositi?

Zanositev je lahko težavna za katerikoli par. Vaša MS ne vpliva neposredno na možnost zanositve.⁵

Lahko pa na to vplivajo simptomi ali zdravljenje MS. Morda bo potrebna prekinitev zdravljenja, pri čemer pred poskusom zanositve za nekaj časa prenehate z zdravljenjem. Dolžina tega obdobja, če je potrebno, je odvisna od oblike zdravljenja. Daljša obdobja prekinitve zdravljenja lahko povečajo verjetnost poslabšanja simptomov v tem času.⁸ Čim prej se pogovorite z zdravnikom o tem, kako lahko izboljšate svoje možnosti za zanositev.

Kaj pa, če se med obdobjem prekinitve zdravljenja pojavi zagon?

Kot pri vseh zagonih morate, če mislite, da doživljate zagon, čim prej obvestiti svojega zdravnika ali medicinsko sestro.

Kaj pa, če pride do nenačrtovane nosečnosti?

Polovica vseh nosečnosti med splošno populacijo je nenačrtovanih.⁹ Če se znajdete v takšnem položaju, se odkrito in iskreno pogovorite s svojim partnerjem o naslednjih korakih. Z zdravnikom se čim prej pogovorite in pripravite najboljši načrt za vas.

Med nosečnostjo

Če ste noseči vi

Kakšno podporo bom potrebovala med nosečnostjo?

Tako kot vsem novopečenim staršem vam bosta dobra priprava in podporna mreža olajšali izzive pri vzgoji otrok. To je predvsem pomembno, ko ima MS samo eden od staršev. MS na splošno, ne povečuje tveganja za težave med nosečnostjo pri bolnici/nosečnici.¹⁰

Ali nosečnost vpliva na MS?

Nosečnost ne pospeši napredovanja MS. Lahko ima celo pozitiven vpliv – število zagonov MS lahko med nosečnostjo pade, zlasti v zadnjem trimesečju (zadnji trije meseci nosečnosti).¹¹ To je najbrž povezano s hormonskimi spremembami, do katerih pride med nosečnostjo.⁶

Po nosečnosti pa je tveganje za zagone bolezni za nekatere ženske povečano.¹²

Več o tem si lahko preberete pod poglavjem »Po porodu« v tej knjižici.

Kaj pa, če se med nosečnostjo pojavi zagon bolezni?

Zagon med nosečnostjo ne vpliva na otroka. Kot pri vseh zagonih morate, če mislite, da doživljate zagon, čim prej obvestiti svojega zdravnika ali medicinsko sestro. Morda boste med nosečnostjo še vedno lahko prejeli določena zdravila, ki vam pomagajo pri soočanju z zagoni.

Kako bo nosečnost vplivala na moje telo?

Tako kot vse nosečnice so lahko nosečnice z MS bolj utrujene ter imajo težave s črevesjem, mehurjem, ravnotežjem in hojo. To lahko še poslabša stanje, če se že tako počutite utrujene. Pogovorite se z zdravnikom, če kaj od tega preide v resno težavo.

Vadba z raztezanjem (kot je joga) vam lahko pomaga pri ravnotežju in moči. Meditacija vam lahko pomaga pri sproščanju ter hkrati zmanjšuje stres in tesnobo.

Ali zaradi MS obstaja večja verjetnost za spontani splav?

Spontani splav se lahko zgodi med katerokoli nosečnostjo in je veliko bolj pogost, kot večina ljudi misli.¹³

Multipla skleroza ne poveča verjetnosti spontanega splava. Nekateri načini zdravljenja MS pa lahko škodujejo otroku. Zdravnik vam bo predstavil najboljše možnosti zdravljenja.

OPOMBA

MS kot bolezen ni povezana s težavami v nosečnosti, kot so spontani splav, zunajmaternična nosečnost, prezgodnji porod, mrtvorojenost ali prirojene napake.⁶



PREDLOGI

- Povežite se s podpornimi skupinami za MS in drugimi skupinami za bodoče starše ter tako razširite svojo podporno mrežo.



Če je noseča vaša partnerica

Kako lahko podpiram partnerico med nosečnostjo?

Če imate MS, to ne pomeni, da ne morete podpirati partnerice in z njo deliti doživetja nosečnosti.



Partnerici se pridružite pri pregledih in slikanjih v nosečnosti. Tako boste v podporo, hkrati pa boste pridobili uporabne informacije.



O nosečnosti in rojstvu se odločajta skupaj.



Skupaj poskrbita za zdravo nosečnost. Z zdravo prehrano, telesno aktivnostjo in prenehanjem kajenja podpirate tako partnerico kot otroka. Zdrav način življenja vam prav tako lahko pomaga izboljšati simptome MS.



Podite potrpežljivi in razumevajoči glede sprememb, ki jih doživlja partnerica. To vam lahko pomaga obvladovati čustva glede nosečnosti in prihoda otroka. Povsem običajno je, da vaju preplavlja veliko čustev.



Če lahko, pomagajte pri gospodinjskih opravilih, kot sta na primer kuhanje in čiščenje.



Porod

Če boste rodili vi

Bo porod potekal normalno?

MS ponavadi ne vpliva na porod, vendar je to lahko odvisno od tega, kateri živci in mišice so prizadeti.⁴

Če ne čutite popadkov, boste med porodom morda potrebovali nekaj dodatne pomoči. Porodničar bo morda potreboval pomoč pri vašem porodu ali pa bo potreben carski rez. Zdravnik vam bo predstavil možnosti poroda glede na vaše simptome MS.

Ali lahko med porodom prejmete sredstva za lajšanje bolečin?

Med porodom lahko po potrebi prejmete večino sredstev za lajšanje bolečin, odvisno od aktivnosti in simptomov vaše bolezni. To vključuje sredstva za lajšanje bolečin in anestezijo.⁴

Epiduralna anestezija se pogosto uporablja pri porodu in je primerna tudi za nosečnice z MS.⁴ Sredstva za lajšanje bolečin ne povečajo verjetnosti za zagone bolezni in ne vplivajo na zdravje po porodu.¹⁴ Stvar posamezne nosečnice je, ali se odloči za epiduralno anestezijo, čeprav je v nekaterih primerih priporočljiva.⁴

UPOŠTEVAJTE TUDI TO

Tako kot vsaka nosečnica se lahko tudi vi sami odločate glede svojega poroda.



Ali je carski rez varna možnost?

Carski rez nima vpliva na potek MS.¹⁵

Odločitev za carski rez je stvar posameznika, o kateri se pogovorite s svojim zdravnikom. Pri določenih porodih pa je carski rez nujen za zdravje otroka in/ali matere.

UPOŠTEVAJTE TUDI TO

- Z zdravnikovo podporo sestavite porodni načrt.
- Telovadite, da izboljšate svojo moč in vzdržljivost.
- Pripravite se na prihod otroka.



Če bo rodila partnerica

Kako lahko podpiram partnerico med porodom?

Če imate MS, to ne pomeni, da ne morete biti del poroda in te izkušnje deliti s partnerico.



Vsako rojstvo je drugačno doživetje in porod se lahko zgodi nenadoma. Toda porodni načrt lahko pri tem pomaga in ustvarita ga lahko skupaj s partnerico.



S skupnim udeleževanjem tečajev za bodoče starše lahko najdete načine za zagotovitev fizične podpore med porodom. Po potrebi jih lahko prilagodite glede na svojo gibljivost.



Med porodom bodite partnerici v čustveno podporo, kadar le lahko. Spodbujanje je koristno in pogosto zelo cenjeno.



Morda boste lahko celo prerezali popkovino, kar je lahko odlična izkušnja za povezovanje z vašim novorojenčkom.



Po porodu

Če ste rodili vi

Se bo moja MS po porodu spremenila?

Nekatere ženske lahko po porodu doživijo spremembo v številu zagonov bolezni. Lahko pa se zgodi, da ne boste občutili nobenih sprememb.

Raziskave pri ženskah z MS, ki so rodile, so pokazale splošni vzorec:

- V prvih treh mesecih po porodu se lahko število zagonov bolezni podvoji v primerjavi s številom zagonov pred nosečnostjo.⁷ To naj bi bilo povezano s hormonskimi spremembami.
- V enem letu po porodu je število zagonov MS podobno kot pri večini žensk.⁷

Pred nosečnostjo je treba dobro nadzorovati MS, da po porodu zmanjšate verjetnost kakršnih koli večjih sprememb v simptomih.

OPOMBA

Ni določeno, kdaj naj bi znova začeli z zdravljenjem MS. To bo odvisno od tega, ali se boste odločili oziroma boste potrebovali ponovno zdravljenje.

Vse novopečene matere, tudi če nimajo MS, morajo poskrbeti zase z veliko počitka in dobro prehrano, da znova vzpostavijo moč. Poskrbite, da boste imeli dovolj počitka in zdravo prehrano. Naj vas ne bo strah prositi za pomoč.



Ali lahko dojim?

Vaša odločitev je, ali boste dojili ali uporabljali mleko v prahu.

Priporočljivo pa je, da se o tem odločite skupaj s svojim zdravnikom, in sicer na podlagi svoje situacije, simptomov MS in tega, ali boste morali kmalu po porodu začeti z zdravljenjem. Obstajajo dokazi, da naj bi matere z MS, ki izključno dojijo, imele manjše tveganje za zagon bolezni v prvih šestih mesecih po porodu.¹⁶

Če sem prekinila zdravljenje MS, kdaj lahko z njim nadaljujem?

Čas za nadaljevanje zdravljenja MS ni posebej določen. Pomembno pa je upoštevati, da je zdravljenje koristno za upočasnitev napredovanja vaše bolezni.

Nekatere ženske se odločijo ali pa so prisiljene takoj nadaljevati z zdravljenjem MS, druge pa počakajo, dokler ne nehajo dojit.

O svoji odločitvi se lahko pogovorite z zdravnikom.

Komu moram sporočiti spremembe v svojem zdravljenju?

V nekaterih primerih osebe, ki so vključene v vašo nego, ne bodo poznale sprememb v vašem zdravljenju. Zato je priporočljivo, da informacije o tem prinesete s sabo na pregled.

Na primer, informacije glede epiduralne anestezije, če ste jo imeli.

UPOŠTEVAJTE TUDI TO

- Odločite se, ali boste dojili, uporabljali mleko v prahu ali oboje. Ne pozabite, da je to vaša odločitev.
- Ostanite v stikih s svojo zdravstveno ekipo in vključite svojo podporno ekipo.
- Spoznajte svojega otroka in se podučite o negi.





Če je rodila vaša partnerica

Kaj moram upoštevati po porodu?

Nekatere partnerje skrbi glede tega, v kolikšno podporo bodo lahko partnerici po rojstvu otroka, in glede soočanja z zagonom MS, če se ta pojavi kmalu po porodu. Upoštevajte naslednje:



Naj vas ne skrbi preveč in ne pritiskajte nase. Razumljivo je, da boste na trenutke utrujeni in ne boste mogli pomagati v tolikšni meri, kot bi si želeli.



Če je mogoče, prosite za pomoč druge. Ne počutite se, kot da morate sami poskrbeti za vse. Bodite realistični glede tega, kaj zmorete, in prosite za pomoč, ko jo potrebujete.



Ne glede na to, kako preživljate čas s svojo družino, je najpomembneje, da skrbite drug za drugega in se imate radi.



Pogovarjajte se s partnerico in ji prisluhnite, da bosta znala drug drugega podpirati. Če je potrebno, se pogovorite tudi s kom drugim.



Življenje z novorojenčkom

Kako naj se pripravim na življenje po rojstvu?

Priporočljivo je, da začnete zgodaj načrtovati prve tedne in mesece po porodu, saj je lahko organiziranje stvari z novorojenčkom oteženo.

Če se počutite izčrpani, bi bilo dobro razmisliti o spremembah v svojem domu, ki bi vam omogočile lažje gibanje. S partnerjem uvedite spremembe, ki bodo odgovarjale obema.

Obstaja tudi veliko knjig o starševstvu in drugih koristnih virov, ki lahko pomagajo vam in vašemu partnerju načrtovati življenje po porodu.

Kako se bom počutil/-a, ko se otrok rodi?

Obdobje po porodu se imenuje poporodno obdobje. Tako kot vsi novopečeni starši lahko tudi vi doživite telesne in/ali čustvene spremembe.

Nekateri novopečeni starši so lahko po rojstvu otroka potrti, žalostni ali tesnobni. To je v prvih dveh tednih po porodu običajno.¹⁷

Če takšno počutje traja dlje, je lahko znak depresije.

Če se vam zdi, da ste depresivni, čim prej poiščite pomoč, da boste dobili ustrezno podporo.

Kakšne pravice imam glede očetovskega/porodniškega dopusta in odsotnosti z dela?

Pravice, ki izhajajo iz zavarovanja za starševsko varstvo¹⁹:

- Porodniški dopust - materinsko nadomestilo
- Očetovski dopust - očetovsko nadomestilo
- Dopust za nego in varstvo otroka - nadomestilo za nego in varstvo otroka

Za več informacij se obrnite na Center za socialno delo.

UPOŠTEVAJTE TUDI TO

Vsi starši včasih potrebujejo pomoč. Pogovorite se z ljudmi, ki so vam lahko v podporo. Povejte, pri čem jo potrebujete:



nakupovanju,



skrbi za druge otroke,



kuhanju,



polnjenju zamrzovalnika s hrano,



čiščenju,



varstvu otroka, ko vi ali vaš partner potrebujeta počitek.

UPOŠTEVAJTE TUDI TO



Pogovorite se z drugimi starši, ki imajo MS. Prisluhnite njihovim izkušnjam. To vam lahko pomaga na vaši poti.

Vzgajanje otrok

Ali obstaja kakšen nasvet za osebe z MS pri vzgoji otrok?

Zgodnji dnevi družinskega življenja z novorojenim otrokom so polni izzivov za vsakogar. Tukaj je nekaj nasvetov za življenje novopečenih staršev z MS in za nadaljnje življenje:¹⁸



Osredotočite se na svoje zdravje in povezovanje z otrokom. Tako se bo med vama razvila vez.



Naj vam ne bo nerodno prositi za pomoč. Ljudem okoli sebe pustite, da vas podpirajo pri vsakodnevni aktivnostih.



Ne primerjajte se z drugimi starši.

V svetu popolnih fotografij se lahko zlahka počutite, da ne delate dovolj. To ne drži – osredotočite se na svoje življenje, družino in potrebe.



Družinski čas prilagodite svojim simptomom.

Morda vas bo preživljanje časa z družino kdaj utrudilo. Lahko se zabavate na različne načine, brez norenja naokoli in potovanj. Ugotovili boste, da so najpreprostejše aktivnosti, kot je sestavljanje sestavljank, pravzaprav najdragocenejše.



Če že imate otroke, se pogovorite z njimi o MS.

Morda jih boste želeli zaščititi pred skrbmi o svoji bolezni. Otroci so pogosto močnejši, kot mislimo, in velikokrat nudijo nepričakovano podporo.

Viri in podpora

Kateri strokovnjaki so mi lahko v podporo?

Partner, prijatelji in družina so lahko najpomembnejše osebe za nudenje podpore, ko se odločite za širjenje družine. Če potrebujete dodatno podporo, ne pozabite, da so vam za pomoč na voljo tudi zdravstveni delavci. Morda do vseh nimate dostopa, vendar je to poglavje namenjeno usmerjanju glede tega, kako vam lahko kdo pomaga.

Spodaj si lahko zapišete njihove podatke za stik in jih imate tako na enem mestu.

Splošni zdravnik, medicinska sestra za MS in nevrolog

Svetovanje glede kontracepcije in najboljših načinov za obvladovanje MS

Babica in porodničar

Podpora pred in med porodom

Ginekolog

Podpora pri pripravljanju na nosečnost ter pomoč pri težavah s plodnostjo in ženskih težavah s spolnostjo

Urolog

Pomoč pri uroloških simptomih in moških težavah s spolnostjo

Farmacevt

Izdajanje zdravil ter nasveti glede zdravil v nosečnosti in med dojenjem

Fizioterapevt

Programi vadbe, prilagojeni vaši nosečnosti in obliki MS ter zasnovani za izboljšanje ali ohranjanje moči, gibljivosti, ravnotežja in koordinacije

Delovni terapevt

Svetovanje, kako prilagoditi aktivnosti nosečnosti in MS ter glede prilagoditev doma in na delovnem mestu

Psiholog

Podpora pri pripravljanju na starševstvo, med nosečnostjo in po porodu

Spolni terapevt

Svetovanje glede težav, povezanih z MS, in drugih težav v spolnosti

VIRI

1. Genetics Home Reference. Multiple Sclerosis. Dostopno na: <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/multiple-sclerosis#inheritance> [september 2019].
2. Compston A and Coles A. Multiple sclerosis. *Lancet*. 2002;359(9313):1221-1231.
3. The Fostering Network. Becoming a foster carer. Dostopno na: www.thefosteringnetwork.org.uk/advice-information/could-you-foster/frequently-asked-questions [julij 2019].
4. Dobson R, et al. UK consensus on pregnancy in multiple sclerosis: 'Association of British Neurologists' guidelines. *Pract Neurol*. 2019;19(2):10614.
5. Amato MP in Portaccio E. Fertility, pregnancy and childbirth in patients with multiple sclerosis: impact of disease-modifying drugs. *CNS Drugs*. 2015;29(3):207220.
6. Airas L and Kaaja R. Pregnancy and multiple sclerosis. *Obstet Med*. 2012;5(3):94-97.
7. Hughes SE, et al. Predictors and dynamics of postpartum relapses in women with multiple sclerosis. *Mult Scler*. 2014;20(6):739-746.
8. Pardo G, Jones DE. The sequence of disease-modifying therapies in relapsing multiple sclerosis: safety and immunologic considerations. *J Neurol*. 2017;264(12):2351-2374.
9. Bearak J, et al. Global, regional, and subregional trends in unintended pregnancy and its outcomes from 1990 to 2014: estimates from a Bayesian hierarchical model. *Lancet Glob Health*. 2018;6:e380-e389.
10. MS Trust. Pregnancy. Dostopno na: www.mstrust.org.uk/a-z/pregnancy [julij 2019].
11. Lee M and O'Brien PJ. Pregnancy and multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2008;79:1308-1311.
12. Confavreux C, et al. Rate of pregnancy-related relapse in multiple sclerosis. *N Eng J Med*. 1998;339:285-291.
13. NHS. Miscarriage. Dostopno na: www.nhs.uk/conditions/miscarriage [julij 2019].
14. Bettencourt M, et al. Epidural anaesthesia for caesarian in a multiple sclerosis patient. *Eur J Anaesthesiol*. 2014;31:181.
15. The Cleveland Clinic Foundation. Multiple Sclerosis: Pregnancy Q&A. Dostopno na: my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Neurological-Institute/mellen-center/ms-and-pregnancy.pdf [julij 2019].
16. Hellwig K, Rockhoff M, Herbstritt S, et al. Exclusive breastfeeding and the effect on postpartum multiple sclerosis relapses. *JAMA Neurol*. 2015;72(10):1132-1138.
17. NHS. Postnatal depression. Dostopno na: www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression [julij 2019].
18. MS Trust. Juggling MS and family life. Dostopno na: www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/juggling-ms-and-family-life-five-top-tips [julij 2019].
19. https://www.ess.gov.si/tujci/vstop_in_prebivanje_v_sloveniji/socialna_varnost/starsevsko_varstvo

Pregled in recenzija: izr. prof. dr. Saša Šega Jazbec, dr. med., spec. nevrologije.
Izdajo brošure je omogočilo podjetje Biogen Pharma d.o.o. v sodelovanju z
Združenjem multiple skleroze Slovenije.

Dodatne informacije:



združenje multiple skleroze
slovenije

Združenje multiple skleroze Slovenije

Maroltova ulica 14, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 568 72 97, www.zdruzenje-ms.si



Biogen Pharma d. o. o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija

tel.: 01 511 02 90, 01 888 81 07, faks: 01 511 02 99

Datum priprave materiala: april 2020, Koda: Biogen-51688