

Seria broszur o planowaniu rodziny dla osób z SM

Jestem mamą

WZNOWIENIE
LECZENIA?

CZY
DZIECKO JEST
ZDROWE?

WSPARCIE
DLA PARTNERA

JAK MAM
OPIEKOWAĆ
SIĘ
MOIM DZIECKIEM?

MERCK


POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA RÓZSTANEGO

WSTĘP DO SERII „PLANOWANIE RODZINY DLA OSÓB Z SM”

Jest to ostatnia z serii trzech broszur, w których omawiane są tematy ważne dla osób ze stwardnieniem rozsianym (SM) planujących dziecko. Decyzja o posiadaniu potomstwa jest bardzo ważna w życiu każdego człowieka, lecz wiemy, że jako osoba z SM musisz pomyśleć jeszcze o wielu innych aspektach. Dzięki tym broszurom zapoznasz się z aktualnymi informacjami na temat planowania rodziny i SM. Zostały one napisane przez lekarzy mających doświadczenie w leczeniu niepłodności, SM oraz planowaniu rodziny i ciąży, a także przez kobiety, które zostały mamami po tym, jak zdiagnozowano u nich SM.

Mamy nadzieję, że te broszury pozwolą Ci podjąć możliwie **najlepszą decyzję** w kontekście planowania rodziny.

Poznaj autorów

- **Gráinne Rouleau** jest mamą z SM. 3 lata temu, a 9 lat po stwierdzeniu u niej SM, urodziła córeczkę.
- **Julia Hubinger** jest mamą z SM. Urodziła córeczkę 9 lat temu, rok po diagnozie choroby. Teraz ma troje dzieci.
- **Prof. Eleonora Cocco** jest dyrektorką Centrum Stwardnienia Rozsianego w Cagliari, ATS (Agencja Ochrony Zdrowia) Sardynia / Uniwersytet w Cagliari, Włochy.
- **Prof. Michael Grynberg** jest ordynatorem Oddziału Medycyny Reproduktywnej i Zachowania Płodności w Szpitalu Uniwersyteckim im. Antoine Béclère w Clamart, we Francji.
- **Prof. Kerstin Hellwig** jest starszą konsultantką i specjalistką w dziedzinie SM w Katolickiej Klinice im. Św. Józefa i Św. Elżbiety w niemieckim Bochum.
- **Prof. Celia Oreja-Guevara** jest zastępcą ordynatora Oddziału Neurologii w Klinice Św. Karola w Madrycie, w Hiszpanii.



SPIS TREŚCI

Zostałam matką	2
Połóg	3
Czy po porodzie pojawią się u mnie rzuty?	5
Czy objawy SM nasilą się u mnie po narodzinach dziecka?	6
Opieka nad noworodkiem	9
Korzystanie z pomocy	11
Jeżeli mój neurolog zalecił mi odstawienie leku na SM na czas ciąży, to czy mogę zacząć go znów przyjmować po urodzeniu dziecka?	12
Karmienie piersią	13
Czy mogę karmić piersią moje dziecko i czy będzie to miało wpływ u mnie na objawy związane z SM?	13
Czy istnieją leki na SM, które mogę przyjmować podczas karmienia piersią?	17
Myśląc o przyszłości	18
Kiedy będę mogła ponownie zajść w ciążę?	20
Przypisy	22

ZOSTAŁAM MAMĄ

Twoje dziecko już jest z Tobą! Serdeczne gratulacje! Niezależnie od tego, czy zostałam mamą po raz pierwszy, czy też jest to kolejne Twoje dziecko, możesz mieć pytania, jak pogodzić SM i macierzyństwo.¹ Niniejsza broszura podpowie Ci, jak opiekować się dzieckiem i troszczyć się o siebie mając SM.



„Bardzo ważne jest, aby osoby z SM zakładały rodziny i by nie powstrzymywała ich przed tym ich choroba”.

POŁÓG

Teraz, gdy Twoje dziecko już się urodziło, przyszedł czas, aby Twój organizm odpoczął po ciąży i porodzie oraz aby nawiązać więź z noworodkiem. Okres trwający 6 do 8 tygodni po urodzeniu dziecka to połów. ²⁻⁴ Niektóre następstwa urodzenia dziecka znikną w ciągu tygodnia od **porodu**, podczas gdy inne będą utrzymywały się przez kilka miesięcy. ³

To, ile czasu organizm potrzebuje na regenerację, jest indywidualną sprawą – niezależnie od tego, czy kobieta choruje na SM, czy też nie. Kobiety z SM częściej mają wspomagany poród albo cesarskie cięcie. ^{5,6} Jeżeli rodziłaś przez cesarskie cięcie, możesz potrzebować więcej czasu, aby się zregenerować. ⁷

Twój lekarz prawdopodobnie zaprosi Cię na wizytę kontrolną w ciągu 6 do 8 miesięcy po porodzie, aby sprawdzić, jak Twój organizm regeneruje się. ^{3,4}



Jeżeli jakiegokolwiek objawy neurologiczne martwią Cię w okresie połogu, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Oto, co może Ci pomóc podczas połogu

Leki przeciwbólowe



Leki pomogą Ci złagodzić ból podczas połogu. Skonsultuj się ze swoim lekarzem. Zawsze przestrzegaj instrukcji i nie zażywaj dawek większych niż zalecane.⁸

Czopki lub maści na hemoroidy



Jeżeli masz hemoroidy, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Może on zalecić Ci maści lub czopki, które przyniosą ulgę.⁸

Środki na zaparcia



Zaparcia są typowym objawem po urodzeniu dziecka i mogą nasilić objawy związane z hemoroidami. Porozmawiaj z lekarzem, który może przepisać Ci środek ułatwiający oddawanie stolca.⁸

Podmywanie lub woda w rozpylaczu



Regularne podmywanie lub rozpylacz napełniony wodą mogą pomóc przy nabrzmieniach i podrażnieniach spowodowanych hemoroidami lub innymi dolegliwościami waginalnymi w następstwie porodu. Spryskiwanie wodą to wygodny sposób, aby odczuć szybką ulgę po wizycie w toalecie.⁸

Zimne okłady



Worek z lodem lub kostki lodu zawinięte w ręcznik pomagają na obrzmienia i dyskomfort spowodowane hemoroidami lub gojeniem się naciętego krocza.^{8,9}

Maść na brodawki sutkowe



Wskutek karmienia piersią Twoje brodawki sutkowe mogą być obrzmiałe, wysuszone lub spękańe. Maści na brodawki sutkowe zawierające lanolinę pomagają złagodzić te objawy i nie trzeba ich wycierać przed karmieniem.¹⁰

Wkładki laktacyjne



Noś w staniku wkładki laktacyjne pochłaniające mleko i chroniące Twoją odzież.¹¹

Podpaski poporodowe



Po porodzie możesz silnie krwawić – może to być zarówno krwawienie z pochwy, jak i z blizn po nacięciu krocza. Podpaski poporodowe są dłuższe, bardziej miękkie i chłonne od zwykłych podpasek.^{12,13}

„Nie stresuj się i nie próbuj być idealną matką... spróbuj się odprężyć, skup się na sobie lub zrób coś dla siebie (uprawiaj jogę, czytaj książki, medytuj albo po prostu wyspój się)”.



CZY PO PORODZIE POJAWIĄ SIĘ U MNIE RZUTY?

U około 1 na 10 kobiet może wystąpić rzut w ciągu pierwszych 3 miesięcy po porodzie.¹⁴ Wystąpienie rzutu po porodzie może być mniej prawdopodobne, jeżeli przez 2 lata przed zajściem w ciążę przyjmowałaś lek na SM lub Twoje objawy związane z SM utrzymywały się na stabilnym poziomie.¹⁴ To, w jaki sposób urodziło się Twoje dziecko (poród naturalny lub cesarskie cięcie) nie wpłynie na ryzyko wystąpienia rzutu po porodzie.¹⁵

Jeżeli przed i podczas ciąży przebieg SM był u Ciebie łagodny, neurolog będzie kontrolował Twój stan i w razie potrzeby wrócisz do stosowania leku na SM.¹⁶ Jeżeli jednak podczas ciąży miałaś bardzo aktywne objawy choroby (SM), neurolog może zalecić Ci, abyś wróciła do leczenia jak najszybciej po porodzie.

Jeżeli podczas ciąży wystąpiły u Ciebie rzuty, nie znaczy to wcale, że pojawią się one podczas kolejnej ciąży.¹⁷

Pamiętaj, że każda ciąża jest inna.



„Bałam się, że po porodzie wystąpi u mnie rzut. Zastanawiałam się, kiedy nadejdzie, jak bardzo będzie uciążliwy i czy będę potrzebowała dodatkowej pomocy. Wiedziałam jednak, że martwienie się nie powstrzyma rzutu, więc starałam się być dobrej myśli”.



Po urodzeniu dziecka może Ci się wydawać, że Twoje objawy związane z SM pogłębiły się. Możesz czuć się bardzo zmęczona, smutna lub przygnębiona albo mieć problemy z oddawaniem moczu.¹⁸ W przypadku któregośkolwiek z tych objawów skonsultuj się ze swoim lekarzem.

CZY OBJAWY SM NASILĄ SIĘ U MNIE PO NARODZINACH DZIECKA?

Po urodzeniu dziecka możesz nie mieć siły, być smutna lub przygnębiona. Możesz mieć również problemy z pęcherzem lub trudności z oddawaniem stolca. Są to typowe objawy u kobiet po porodzie. Mogą to być też sygnały, że Twoje objawy związane z SM pogłębiają się,¹⁸ przy czym czasami trudno jest je odróżnić.

- **(Przytłaczające) zmęczenie:** Niezależnie od tego, czy masz SM czy nie, opieka nad noworodkiem jest wyczerpującym zajęciem. By opiekować się dzieckiem, musisz nauczyć się nowych rzeczy, zmienić swój styl życia. Jednocześnie nie możesz się wyspać.^{19,20}

Ważne jest, aby kontrolować swoje zmęczenie, ponieważ może ono nasilić objawy związane z SM.^{18,21} Ważne jest również, aby przyjąć pomoc oferowaną przez rodzinę, przyjaciół i system opieki zdrowotnej, abyś mogła znaleźć czas na odpoczynek, którego tak bardzo potrzebujesz.²²

„Zdarza się, że przez tygodnie się nie wyspiałam, opiekuję się chorymi dziećmi, próbując ogarnąć sprawy związane z pracą, a jednocześnie istnieje ryzyko, że moja choroba się pogłębi. Jest to wyczerpujące. W takich momentach odczuwam, że nie jestem taka, jak każda inna matka – że jestem chora. W takich momentach muszę walczyć z trudnościami”.



Julia

„Nie wstydź się poprosić innych o pomoc, gdy potrzebujesz się wyspać godzinę lub dwie”.

„Łap choć odrobinę snu, gdy tylko się da. Jeżeli ktoś chce się zająć dzieckiem, żebyś się wyspała, pozwól mu”.



Gráinne

- **Depresja:** Opieka nad dzieckiem może mieć ogromny wpływ na Twoje zdrowie emocjonalne. Niemal jedna na pięć matek ma objawy depresji w ciągu pierwszych 6 miesięcy po porodzie.¹⁸ Badania wykazały, że kobiety z SM są pod tym względem bardziej zagrożone, ponieważ w porównaniu z kobietami zdrowymi cierpią one **dwa razy częściej** na depresję poporodową.^{23,24} **Ważne jest, aby starać się odczytywać jej sygnały** i w razie potrzeby zbadać się pod kątem wystąpienia depresji.¹⁸



Jeżeli zauważasz u siebie jakiegokolwiek objawy depresji poporodowej, zgłoś się do lekarza.

Przyjmowanie pomocy od osób bliskich pomoże Ci zapobiec depresji poporodowej lub złagodzić jej objawy.

Twoi przyjaciele i rodzina mogą okazać Ci nieocenioną pomoc, szczególnie w początkowym okresie opieki nad dzieckiem.¹⁹

● **Inne typowe objawy po porodzie**

- Problemy z pęcherzem i oddawaniem moczu¹⁸
- Kobiety często skarżą się na wypadanie włosów przez kilka miesięcy po porodzie²⁵

Zapytaj swojego neurologa o objawy, które mogą pojawić się u Ciebie po urodzeniu dziecka, i o to, czy mogą one spowodować rzut SM.¹⁸



Zgłoś się do lekarza również wtedy, gdy zauważysz, że objawy SM nasilają się u Ciebie lub gdy pojawiają się nowe objawy, które Cię niepokoją.

OPIEKA NAD NOWORODKIEM

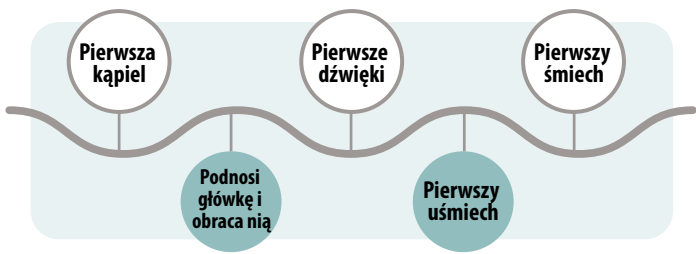
Opieka nad noworodkiem oraz obowiązki domowe, stres związany z pracą i inne problemy życiowe mogą być dla matki ogromnym obciążeniem.

Ogólne wskazówki dla mam z SM opiekujących się noworodkiem²⁶

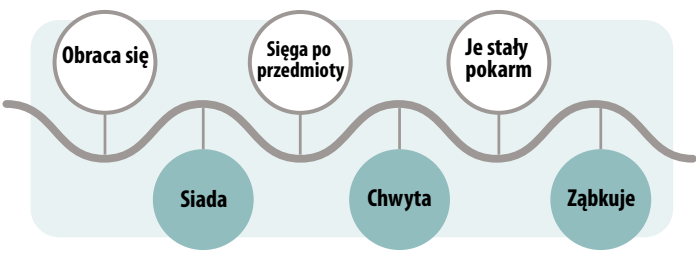
- **Skorzystaj z pomocy osób najbliższych, gdy tego potrzebujesz!** Rodzina i przyjaciele przydadzą Ci się, gdy czujesz się przytłoczona lub zbyt zmęczona, aby bezpiecznie zajmować się swoim dzieckiem.
- **Śpij wtedy, kiedy śpi dziecko.** Nie zapomnij poprosić o pomoc, gdy jesteś zmęczona. Twój najbliższy pomoże Ci zaopiekować się dzieckiem, podczas gdy Ty odpoczniesz.
- **Zaopatr się we wszystkie sprzęty dla dziecka** (zabawki, łóżeczko, meble) **jeszcze przed porodem.** Kupowanie całego wyposażenia może być kłopotliwe i wyczerpujące, a płaczące dziecko na rękę wcale tego nie ułatwia.
- **Postaw krzesło obok przewijaka,** szczególnie wtedy, gdy pozycja stojąca jest dla Ciebie męcząca. Przenośne łóżeczka często mają przystawkę do przewijania umieszczoną niżej, dzięki czemu łatwiej będzie Ci korzystać z niej na siedząco.
- **Zaopatr się w chustę lub nosidełko z lekkiego materiału.** Dzięki nim będziesz miała wolne ręce, a Twoje mięśnie odpoczną podczas trzymania dziecka.
- **Wybierz solidny i lekki wózek, który łatwo się nie przewróci.** Sprawdź, czy ma on pompowane kółka oraz przed zakupem upewnij się, ile waży i czy łatwo się składa.
- **Poszukaj fotelika dziecięcego, który będzie lekki** i spełni Twoje oczekiwania. Przed zakupem sprawdź fotelik w sklepie i spróbuj go podnieść. Pamiętaj, że z dzieckiem będzie on jeszcze cięższy!
- **Do niektórych wózków inwalidzkich** można zamocować fotelik dziecięcy. Jeżeli chcesz skorzystać z tej opcji, znajdź specjalistę od przeróbek wózków, aby przekonać się, czy rozwiązanie to będzie bezpieczne i wygodne dla Ciebie.
- **Aplikacje na smartfony** pomogą Ci zarządzać snem i karmieniami oraz przypomną o wizytach u lekarza.
- **Wypróbuj plecak na akcesoria dziecięce,** dzięki któremu unikniesz niewygodnej postawy i nie wywrócisz się, gdy torba będzie za ciężka. Będziesz też miała wolne ręce, aby trzymać dziecko.

Poniższy schemat przedstawia kilka ważnych momentów w czasie pierwszego roku życia dziecka:

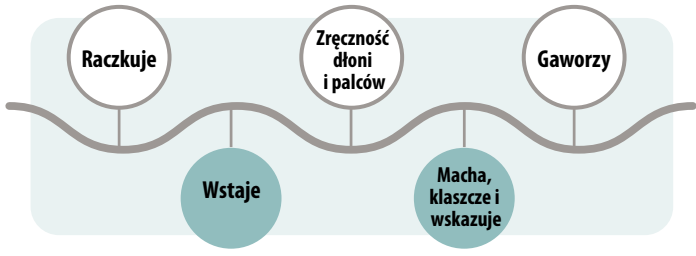

0-3 miesięcy,²⁷



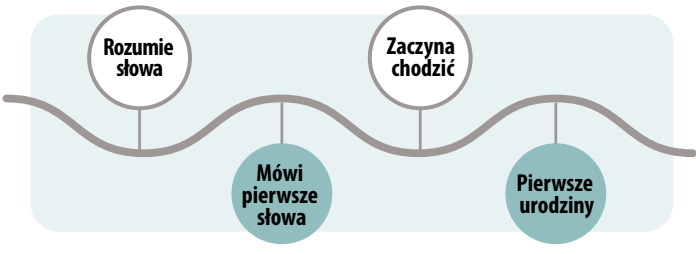

4-6 miesięcy,²⁸




7-9 miesięcy,²⁹




10-12 miesięcy,³⁰



KORZYSTANIE Z POMOCY

Nie bój się korzystać z pomocy najbliższych!

Przyjaciele i rodzina	<p>Poproś rodzinę i przyjaciół, aby pomogli Ci przy opiece nad dzieckiem lub przy pracach domowych.²²</p>
Neurolog, pielęgniarka SM i zespół medyczny	<p>Twój neurolog, pielęgniarka SM lub opiekujący się Tobą zespół medyczny (lekarze, położne itd.) mogą poradzić Ci, jak lepiej zaopiekować się dzieckiem, uwzględniając Twoje objawy (np. dotyczące kontroli temperatury kąpieli dziecka termometrem, używania chusty do noszenia dziecka).³¹ Jeżeli w rozwoju Twojego dziecka coś Cię martwi, porozmawiaj o tym z pediatrą.</p>
Miejscowe przychodnie i grupy wsparcia	<p>Miejscowe przychodnie i grupy wsparcia mogą oferować dodatkową pomoc.²²</p>



Julia

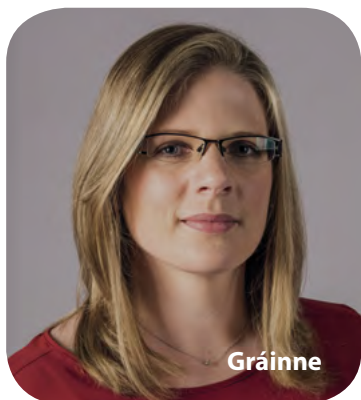
„Zdecydowałam się zatrudnić pomoc domową – i to bardzo mi pomogło. Gdy bardzo brakowało mi snu, umówiłam się z moim mężem, że będę spała w salonie z zatyczkami do uszu, aby trochę odpocząć”.

JEŻELI MÓJ NEUROLOG ZALECIŁ MI ODSTAWIENIE LEKU NA SM NA CZAS CIĄŻY, TO CZY MOGĘ ZACZAĆ GO ZNÓW PRZYJMOWAĆ PO URODZENIU DZIECKA?

Po urodzeniu dziecka istnieje ryzyko wystąpienia rzutu, dlatego należy rozważyć wznowienie leczenia.^{14, 16} **To, jak szybko znów zaczniesz przyjmować leki, zależy od tego, jak silne są u Ciebie objawy związane z SM.**¹⁶ Jeżeli miałas bardzo ostry przebieg SM przed zajściem w ciążę, być może będziesz musiała wznowić przyjmowanie leków wkrótce po porodzie.^{6, 16} Jeżeli podczas ciąży miałas łagodne lub umiarkowane objawy SM, być może nie trzeba będzie wznowić leczenia od razu po porodzie, ale Twój stan zdrowia będzie nadal monitorowany.¹⁶



Jeżeli chcesz wznowić leczenie zaraz po porodzie, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Wspólnie ze swoim neurologiem możesz zdecydować, który lek będzie dla Ciebie najlepszy.



„Postanowiłam wznowić leczenie, gdy czułam się na to gotowa, czyli po ok. 3 miesiącach od urodzenia dziecka”.

KARMIEŃ PIERSIĄ

CZY MOGĘ KARMIĆ PIERSIĄ MOJE DZIECKO I CZY BĘDZIE TO MIAŁO U MNIE WPŁYW NA OBJAWY ZWIĄZANE Z SM?

Specjaliści zalecają wszystkim matkom aby, jeżeli tylko jest to możliwe, karmiły swoje dziecko wyłącznie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia.³² Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje dziecko.³² Dopóki Twoje objawy SM są stabilne, **możesz karmić piersią, jeżeli tylko chcesz i jesteś w stanie to robić.**³³ Dostępne badania naukowe wykazują, **że karmienie wyłącznie piersią może ograniczyć ryzyko rzutu** w ciągu pierwszych 6 miesięcy po porodzie, w porównaniu z karmieniem sztucznym mlekiem.³⁴ Samo karmienie piersią może nie stanowić wystarczającej ochrony przed ewentualnym rzutem choroby. **Nie ma również dowodów naukowych na to, że karmienie piersią może nasilić objawy związane z SM.**³⁵

Karmienie piersią wymaga przyzwyczajenia. Na początku może być niewygodne,³⁶ a niektórym matkom trudno jest przystawić dziecko do piersi.³⁷ Z upływem czasu nauczysz się, które pozycje karmienia najlepiej sprawdzają się dla dziecka i są dla Ciebie najwygodniejsze.³⁸ Jeżeli po wielu próbach nadal masz trudności z karmieniem piersią, **skontaktuj się z poradnią laktacyjną lub ze swoją położną.** Podpowiedzą Ci, jak poradzić sobie z tymi trudnościami.³⁷



Gráinne

„Bardzo trudno było mi karmić piersią i z tego powodu miałam ogromne wyrzuty sumienia. Po kontakcie z poradnią laktacyjną otrzymałam zrozumienie i wsparcie”.

- Gdy karmisz piersią, bardzo ważna jest wygoda Twoja i Twojego dziecka. Przygotuj sobie specjalny kącik, w którym będziesz karmić. Wstaw tam wygodny fotel, przekąski, wodę i ulubioną książkę. Nie zapomnij o wkładkach laktacyjnych i pieluchach, gdyż możesz ich również potrzebować.³⁹
- Upewnij się, że Twoje plecy i ramiona są podparte, przygotuj poduszki pod ramiona i dla dziecka oraz podnózek.⁴⁰
- Ułóż dziecko tak, aby jego nosek był na wysokości sutka, tak aby musiało się odchylić do przyssania.^{40, 41}
- Wypróbuj różne pozycje karmienia piersią, aby przekonać się, które będą najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka.^{40, 41}

Pozycje karmienia piersią

Klasyczna



Krzyżowa



Spod pachy



Prosta



Klasyczna leżąca



Odwrócona boczna



Niektóre mamy nie mogą lub nie chcą karmić piersią.

Przyczyny tego mogą być różne – od poczucia dyskomfortu po ograniczenia związane ze zdrowiem.⁴² Jeżeli zadecydujesz, że karmienie piersią nie jest dla Ciebie najlepszym rozwiązaniem, to istnieje wiele różnych mieszanek, w tym produkty bez nabiału, którymi będziesz mogła karmić swoje dziecko.

„Karmiłam piersią wszystkie swoje dzieci, ponieważ chciałam. Na początku było ciężko, ale potem (ja i moje dziecko) przyzwyczailiśmy się do tego. Nie stresuję się karmieniem piersią. Czasami (dla Ciebie i dziecka) lepiej jest, gdy zrezygnujesz z karmienia i odprężysz się”.



„Karmienie z butelki może być wygodne. Dziecko może karmić każda inna osoba. Jeżeli karmisz piersią, pamiętaj o przechowywaniu pewnej ilości mleka, aby ktoś inny mógł nakarmić niemowlę, gdy będziesz odpoczywać”.

Dostępne badania naukowe wykazały, że **co najmniej jedna na pięć matek z SM miała rzut** w ciągu 6 miesięcy po porodzie. Odsetek ten był **niezależny od tego, czy dziecko po porodzie było karmione tylko piersią, czy też mieszanką z butelki**.³⁴ Jeżeli po porodzie wystąpił u Ciebie rzut choroby, być może powinnaś wznowić leczenie SM. Jeżeli karmisz piersią, Twój neurolog doradzi Ci, który lek będzie dla Ciebie odpowiedni.³³

CZY ISTNIEJĄ LEKI NA SM, KTÓRE MOGĘ STOSOWAĆ PODCZAS KARMIENIA PIERSIĄ?⁴³

Karmienie piersią jest ważnym czynnikiem, który należy uwzględnić zastanawiając się nad wznowieniem leczenia i wyborem leku.

Niektórych leków na SM nie należy przyjmować karmiąc piersią.

Istnieją również takie leki na SM, które można stosować

w trakcie karmienia piersią.⁴⁴⁻⁵⁵ Jeżeli chcesz karmić piersią,

to powinnaś porozmawiać o dostępnych opcjach leczenia ze swoim neurologiem.

Jeżeli masz wątpliwości dotyczące karmienia piersią lub wyboru właściwej metody leczenia, skonsultuj się ze swoim neurologiem.

W przypadku nagłych rzutów u kobiet z SM czasami stosuje się krótkie

kuracje sterydowe.⁵⁶ Jeżeli przyjmujesz sterydy aby opanować rzut,

powinnaś odczekać z karmieniem piersią od 2 do 4 godzin

od przyjęcia sterydów.^{56, 57}



Jeżeli zastanawiasz się nad rozpoczęciem lub wznowieniem przyjmowania leków na SM podczas karmienia, skonsultuj się z lekarzem. Twój neurolog rozważy korzyści karmienia dziecka piersią, korzyści leczenia dla Ciebie oraz oszacuje ewentualne ryzyko dla Ciebie lub Twojego dziecka. Wspólnie wybierzećie najlepsze rozwiązanie.

MYŚLAĆ O PRZYSZŁOŚCI

W miarę jak Twoje dziecko będzie rosnąć, pojawi się wiele nowych wyzwań. Musisz pamiętać, że Twój stan może również zmienić się wraz z upływem czasu⁵⁸ i pomyśleć o tym, jaki wpływ może to mieć na opiekę nad dzieckiem.

- Jeżeli masz partnera, to poproś go by uczestniczył we wszystkich Twoich rozmowach z personelem medycznym.
- Porozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi o tym, czy i w jaki sposób mogliby Ci pomóc.

„Ostateczna decyzja o tym, by zająć w ciążę, była wynikiem długich rozmów z moim mężem”. – Julia



„Nie bój się przyszłości. Decyduj o tym, co jest teraz, ponieważ nigdy nie wiesz, jak SM rozwinie się u Ciebie. Jeżeli jesteś gotowa już teraz by mieć dziecko, to nie myśl o wszystkich problemach, jakie mogą powstać wskutek SM. Po prostu nie jesteś w stanie przewidzieć, co się zdarzy”.

„Pomyślałam, że przez SM nie powinnam zrezygnować z bycia mamą – po prostu nie pozwolę, aby SM zwyciężyło!” – Julia



- Gdzie możesz znaleźć pomoc i wsparcie?
 - Lekarz rodzinny, neurolog
 - Pielęgniarka SM
 - Miejscowe przychodnie i grupy wsparcia
 - Partner, przyjaciele i rodzina
 - Zespół położniczy
 - Stowarzyszenia chorych na SM, w tym Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
 - Inne mamy z SM

KIEDY BĘDĘ MOGŁA ZNÓW ZAJŚĆ W CIĄŻĘ?

Gdy będziesz gotowa, możesz spróbować ponownie zajść w ciążę.¹⁷ Musisz jednak pamiętać, że każda ciąża jest inna. Wystąpienie rzutu w trakcie jednej ciąży nie znaczy, że musi on również wystąpić podczas następnej.¹⁷ Ryzyko rzutu w trakcie kolejnej ciąży nie zależy od przerwy między ciążami.¹⁷

Ważne jest, by omówić kwestie dotyczące planowania rodziny ze swoim neurologiem, ponieważ może to mieć wpływ na plan leczenia SM. Twój neurolog lub pielęgniarka SM mogą poprosić Cię byś poczekała z planowaniem następnego dziecka, dopóki SM będzie u Ciebie pod kontrolą dzięki zastosowanej terapii.^{14,16}

„Czasami jest mi ciężko i nie jestem idealną mamą – ale nie żałuję żadnej chwili”.

„Nasze życie rodzinne jest intensywne, ale nie odbiega od normy”.



„Cieszymy się, patrząc jak nasze dziecko rośnie, a związek między mną a moim mężem jest silniejszy, niż kiedykolwiek”.

Na końcu niniejszej broszury przygotowaliśmy miejsce, gdzie możesz wpisać wszelkie pytania do swojego neurologa.

WIĘCEJ INFORMACJI

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

- U neurologa i ginekologa
- U lekarza rodzinnego
- U pielęgniarki SM
- Na stronie internetowej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, www.ptsr.org.pl
- W Centrum Informacyjnym SM dzwoniąc na nr tel. +48 22 127 48 59 od poniedziałku do piątku w godz. 9-16

ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI, ZAPOZNAJ SIĘ Z POZOSTAŁYMI BROSZURAMI

- Broszura 1: Staram się o dziecko
- Broszura 2: Jestem w ciąży

Wydawca i podmiot odpowiedzialny za treść:
Merck Sp. z o.o., ul. Aleje Jerozolimskie 142B, 02-305 Warszawa

PRZYPISY

1. Rezaallah B, Lewis DJ, Pierce C, et al. Social media surveillance of multiple sclerosis medications used during pregnancy and breastfeeding: content analysis. *J Med Internet Res* 2019;21:e13003
2. American Academy of Family Physicians. Recovering from delivery (postpartum recovery). Available at: <https://familydoctor.org/recovering-from-delivery/> [Accessed 18 September 2019]
3. de Bellefonds C. Postpartum recovery. Available at: <https://www.whattoexpect.com/pregnancy/pregnancy-health/postpartum-recovery/> [Accessed 18 September 2019]
4. National Institute for Health and Care Excellence. Postnatal care. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/qs37/resources/postnatal-care-pdf-2098611282373> [Accessed 25 September 2019]
5. Coyle PK. Management of women with multiple sclerosis through pregnancy and after childbirth. *Ther Adv Neurol Disord* 2016;9:198–210
6. Hellwig K. Pregnancy in multiple sclerosis. *Eur Neurol* 2014;72(Suppl. 1): 39–42
7. American College of Obstetricians and Gynecologists. FAQ192: Assisted vaginal delivery. Available at: <https://www.acog.org/-/media/For-Patients/faq192.pdf?dmc=1&ts=20190919T0413547309> [Accessed 18 September 2019]
8. Newton-Wellesley Hospital. Postpartum pain management. Available at: <https://www.nwh.org/patient-guides-and-forms/postpartum-guide/postpartum-chapter-2/postpartum-care-pain-management> [Accessed 19 September 2019]
9. National Health Service [website]. Episiotomy and perineal tears. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/episiotomy/> [Accessed 16 January 2020]
10. La Leche League International [website]. Breastfeeding and sore nipples. Available at: <https://www.llli.org/breastfeeding-info/breastfeeding-sore-nipples/> [Accessed 16 January 2020]
11. La Leche League International [website]. Bras. Available at: <https://www.llli.org/breastfeeding-info/bras/> [Accessed 16 January 2020]
12. McCormack C. Postpartum recovery survival kit: 13 must-haves after a vaginal birth. Available at: <https://www.whattoexpect.com/baby-products/survival-kit-recovery-after-vaginal-birth/> [Accessed 25 September 2019]

13. Dufficy E. How many maternity pads will I need after birth? Available at: <https://www.babycentre.co.uk/x553475/how-many-maternity-pads-will-i-need-after-the-birth> [Accessed 25 September 2019]
14. Hughes SE, Spelman T, Gray OM, et al. Predictors and dynamics of postpartum relapses in women with multiple sclerosis. *Mult Scler* 2014;20:739–46
15. Pastò L, Portaccio E, Ghezzi A, et al. Epidural analgesia and cesarean delivery in multiple sclerosis post-partum relapses: the Italian cohort study. *BMC Neurol* 2012;12:165
16. Amato MP, Bertolotto A, Brunelli R, et al. Management of pregnancy-related issues in multiple sclerosis patients: the need for an interdisciplinary approach. *Neurol Sci* 2017;38:1849–58
17. Benoit A, Durand-Dubief F, Amato MP, et al. History of multiple sclerosis in 2 successive pregnancies: a French and Italian cohort. *Neurology* 2016;87:1360–7
18. Bove R, Alwan S, Friedman JM, et al. Management of multiple sclerosis during pregnancy and the reproductive years: a systematic review. *Obstet Gynecol* 2014;124:1157–68
19. Iwata H, Mori E, Sakajo A, et al. Course of maternal fatigue and its associated factors during the first 6 months postpartum: a prospective cohort study. *Nurs Open* 2018;5:186–96
20. Henderson J, Alderdice F, Redshaw M. Factors associated with maternal postpartum fatigue: an observational study. *BMJ Open* 2019;9:e025927
21. Sahraian MA, Rezaali S, Hosseiny M, et al. Sleep disorder as a triggering factor for relapse in multiple sclerosis. *Eur Neurol* 2017;77:258–61
22. Multiple Sclerosis Society. Pregnancy and birth. Available at: <https://www.mssociety.org.uk/about-ms/what-is-ms/women-and-ms/pregnancy-and-birth#> [Accessed 18 September 2019]
23. Razaz N, Tremlett H, Marrie RA, et al. Peripartum depression in parents with multiple sclerosis and psychiatric disorders in children. *Mult Scler* 2016;22:1830–40
24. Marrie RA, Fisk JD, Yu BN, et al. Mental comorbidity and multiple sclerosis: validating administrative data to support population-based surveillance. *BMC Neurol* 2013;13:16

PRZYPISY

25. American Academy of Dermatology. Hair loss in new moms. Available at: <https://www.aad.org/public/skin-hair-nails/hair-care/hair-loss-in-new-moms> [Accessed 18 September 2019]
26. Vallenilla R. Caring for a newborn when you have MS: preparation, organization can make matters seem less daunting. Available at: <https://www.msfocusmagazine.org/Magazine/Magazine-Items/Caring-for-a-Newborn-When-You-Have-MS> [Accessed 19 September 2019]
27. What to Expect [website]. Baby and toddler development milestones: 0–3 months. Available at: <https://www.whattoexpect.com/milestones/0-3-months/#control-and-lift-head> [Accessed 19 September 2019]
28. What to Expect [website]. Baby and toddler development milestones: 4–6 months. Available at: <https://www.whattoexpect.com/milestones/4-6-months/> [Accessed 19 September 2019]
29. What to Expect [website]. Baby and toddler development milestones: 7–9 months. Available at: <https://www.whattoexpect.com/milestones/7-9-months/> [Accessed 19 September 2019]
30. What to Expect [website]. Baby and toddler development milestones: 10–12 months. Available at: <https://www.whattoexpect.com/milestones/10-12-months/> [Accessed 19 September 2019]
31. Multiple Sclerosis Trust. Pregnancy. Available at: <https://www.mstrust.org.uk/a-z/pregnancy> [Accessed 3 September 2019]
32. World Health Organization. Pregnancy, childbirth, postpartum and newborn care: a guide for essential practice. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/249580/9789241549356-eng.pdf;jsessionid=10C91009F421989F9F7A8F974FAEDCE0?sequence=1> [Accessed 2 August 2019]
33. Stuart M, Bergstrom L. Pregnancy and multiple sclerosis. *J Midwifery Womens Health* 2011;56:41–7
34. Hellwig K, Rockhoff M, Herbstritt S, et al. Exclusive breastfeeding and the effect on postpartum multiple sclerosis relapses. *JAMA Neurol* 2015;72:1132–8
35. Portaccio E, Amato MP. Breastfeeding and post-partum relapses in multiple sclerosis patients. *Mult Scler* 2019;25:1211–6
36. March of Dimes. Problems and discomforts when breastfeeding. Available at: <https://www.marchofdimes.org/baby/problems-and-discomforts-when-breastfeeding.aspx> [Accessed 18 September 2019]
37. What to Expect [website]. Breastfeeding latch: tips for helping baby latch. Available at: <https://www.whattoexpect.com/poor-breastfeeding-latch.aspx> [Accessed 18 September 2019]

38. What to Expect [website]. Breastfeeding positions and tips for mom and baby. Available at: <https://www.whattoexpect.com/first-year/breastfeeding/positions/> [Accessed 18 September 2019]
39. Crouch M. 39 breastfeeding secrets every new mother should know. Available at: <https://www.parents.com/baby/breastfeeding/tips/31-breastfeeding-secrets/> [Accessed 19 September 2019]
40. La Leche League International. Positioning. Available at: <https://www.llli.org/breastfeeding-info/positioning/> [Accessed 19 September 2019]
41. Which? [website]. Getting started with breastfeeding. Available at: <https://www.which.co.uk/birth-choice/breastfeeding/getting-started-with-breastfeeding> [Accessed 19 September 2019]
42. Ben-Joseph EP. Breastfeeding vs. formula feeding. Available at: <https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html> [Accessed 19 September 2019]
43. Dobson R, Dassan P, Roberts M, et al. UK consensus on pregnancy in multiple sclerosis: 'Association of British Neurologists' guidelines. *Pract Neurol* 2019;19:106–14
44. European Medicines Agency. Tecfidera® EU Summary of Product Characteristics, January 2020. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/tecfidera-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
45. European Medicines Agency. Aubagio® EU Summary of Product Characteristics, November 2019. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/aubagio-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
46. European Medicines Agency. Rebif® EU Summary of Product Characteristics, July 2020. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/rebif-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
47. European Medicines Agency. Avonex® EU Summary of Product Characteristics, September 2019. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/avonex-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
48. European Medicines Agency. Betaferon® EU Summary of Product Characteristics, September 2019. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/betaferon-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]

PRZYPISY

49. European Medicines Agency. Plegridy® EU Summary of Product Characteristics, September 2019. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/plegridy-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
50. European Medicines Agency. Gilenya® EU Summary of Product Characteristics, December 2019. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/gilenya-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
51. European Medicines Agency. Tysabri® EU Summary of Product Characteristics, February 2020. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/tysabri-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
52. European Medicines Agency. MAVENCLAD® EU Summary of Product Characteristics, January 2020. Available at: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/mavenclad#product-information-section> [Accessed 31 August 2020]
53. European Medicines Agency. Lemtrada® EU Summary of Product Characteristics, April 2020. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/lemtrada-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
54. European Medicines Agency. Ocrevus® EU Summary of Product Characteristics, April 2020. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/ocrevus-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2020]
55. Rejestr Produktów Leczniczych. Copaxone® 40 mg/mL Charakterystyka Produktu Leczniczego, April 2020. Available at: <https://pub.rejstrymedyczne.csioz.gov.pl/ProduktSzczegoly.aspx?id=33337> [Accessed 31 August 2020]
56. Voskuhl R, Momtazee C. Pregnancy: effect on multiple sclerosis, treatment considerations, and breastfeeding. *Neurotherapeutics* 2017;14:974–84
57. Boz C, Terzi M, Zengin Karahan S, et al. Safety of IV pulse methylprednisolone therapy during breastfeeding in patients with multiple sclerosis. *Mult Scler* 2018;24:1205–11
58. Giovannoni G. Disease-modifying treatments for early and advanced multiple sclerosis: a new treatment paradigm. *Curr Opin Neurol* 2018;31:233–43



Zachowaj tę broszurę. W przypadku jakichkolwiek pytań zapisz je tutaj, aby zadać je podczas następnego spotkania z lekarzem.

Zastrzeżenie

Niniejsza broszura zawiera jedynie ogólne wytyczne. Zamieszczone w niej informacje nie mogą zastąpić porady lekarskiej, niezależnej opinii lub dokładnej oceny przeprowadzonej przez lekarza, który uwzględni Twoją indywidualną sytuację i potrzeby. Niniejsza broszura odzwierciedla stan wiedzy aktualny w czasie, w którym została ona przygotowana. Zachęcamy do zapoznania się również z wszelkimi informacjami, które pojawiły się w ostatnim czasie. Merck nie ponosi odpowiedzialności za skutki korzystania z informacji zawartych w niniejszej broszurze.

Firma Merck z dumą wspiera pacjentów ze stwardnieniem rozsianym (SM), którzy nie pozwalają na to, aby choroba powstrzymała ich przed życiem takim, jakie sobie wybrali - również przed planowaniem potomstwa. Dostarczając informacji na temat SM, ciąży, porodu i laktacji, Merck zachęca kobiety do otwartej rozmowy na te ważne tematy.

W Merck postawiliśmy sobie za cel, aby poprawić warunki życia osób z SM.
#MSInsideOut

Z przyjaznym wsparciem od Merck