



Multipla skleroza i planiranje obitelji

Za osobe koje žive s MS-om

Zasnivanje obitelji velik je korak u životu svake osobe. Međutim, ako Vam je dijagnosticirana multipla skleroza (MS), mogli biste imati dodatna pitanja o planiranju obitelji.

U ovoj ćete knjižici pronaći savjete o zasnivanju ili proširivanju obitelji dok živite s MS-om. U nekim će poglavljima pojedini odlomci biti relevantniji za Vas ako ste trudni Vi ili ako je trudna Vaša partnerica.

Ako ih budete trebali, Vaš tim za MS i drugi specijalisti tu su da Vam pruže podršku i daju stručne savjete.

Sadržaj

Zasnivanje obitelji	4
Plodnost	6
Spolni odnosi i veze	8
Pokušaji začeća	12
Trudnoća	14
• Ako ste Vi trudni	14
• Ako je Vaša partnerica trudna	16
Porodaj	18
• Ako Vi rađate	18
• Ako Vaša partnerica rađa	20
Nakon porođaja	22
• Ako ste Vi rodili	22
• Ako je Vaša partnerica rodila	24
Život s novom bebom	26
Podizanje obitelji	28
Izvori i podrška	30

Zasnivanje obitelji

Trebam li razgovarati sa svojim timom za MS o planovima za zasnivanje obitelji?

Za osobe s MS-om, prvi korak u planiranju obitelji često počinje s dijagnozom.

Dobro bi bilo da sa svojim liječnikom razgovarate o planiranju obitelji i liječenju što prije nakon dijagnoze kako biste bili sigurni da ćete moći ostvariti buduće ciljeve.

Bitno je da u obzir uzmete svoj MS i način na koji se liječi. Ovo vrijedi za muškarce s MS-om koji žele imati dijete, žene s MS-om koje žele roditi, kao i za bilo koju osobu s MS-om koja želi posvojiti ili udomiti dijete.

Trebam li na nešto posebno paziti kod zasnivanja obitelji?

Bez obzira na to tko su, neki ljudi mogu imati razne nedoumice kada je riječ o zasnivanju obitelji. Kao osoba koja živi s MS-om, možda osjećate zabrinutost ili krivnju zbog toga što želite imati djecu.

Važno je zapamtiti da osobe s MS-om mogu podizati obitelj i skrbiti se za nju jednako dobro kao i osobe koje nemaju MS. Ako imate nekih nedoumica, obratite se svom liječniku ili timu za MS.

PODSJETNIK

MS se ne prenosi izravno (ne „nasljeđuje“ se) s majke ili oca koji imaju MS. Međutim, braća, sestre ili djeca osobe koja boluje od MS-a imaju veći rizik za razvoj te bolesti u usporedbi s općom populacijom.¹



Hoće li moje dijete naslijediti MS?

MS se ne prenosi izravno s roditelja na dijete i ne bi Vas trebao sprječavati u planiranju obitelji. Bez obzira na to što se MS ne nasljeđuje, prenosi se rizik od razvijanja te bolesti.¹



Ako jedan roditelj ima MS

98%

djece **NEĆE** razviti MS²



Ako oba roditelja imaju MS, oko

65–80%

jece **NEĆE** razviti MS²

Više o potencijalnim uzrocima MS-a možete saznati u našoj knjižici „Razumijevanje MS-a“.

Mogu li posvojiti ili udomiti dijete?

Udomljavanje ili posvojenje velika je odluka koja može preobraziti djetetov život. Dijagnoza MS-a ne mora Vas automatski spriječiti u tome. Međutim, moguće je da će se Vaše zdravlje, pa tako i doživotne bolesti, razmatrati pri ocjenjivanju zahtjeva za udomljenje ili posvojenje.³

Najvažnije je da ste fizički i mentalno sposobni nositi se sa zahtjevima skrbi za dijete.³ Za više savjeta možete se obratiti lokalnim organizacijama za udomljavanje i posvajanje.

Plodnost

Hoće li MS utjecati na moju plodnost?

Nema dokaza da MS utječe na plodnost muškaraca ili žena.⁴ Stoga, ako ne planirate zasnivanje obitelji, Vi ili Vaš partner trebali biste koristiti kontracepciju. Odluka o vrsti kontracepcije je na Vama i Vašem partneru.

Imajte na umu da neke terapije za MS mogu utjecati na plodnost.⁵ U slučaju bilo kakvih nedoumica ili pitanja u vezi s time, obratite se svom liječniku.

„Svoju terapiju odabrala sam u skladu s dugoročnim planovima o zasnivanju obitelji“
- Ela M.

Postoji li mogućnost potpomognute oplodnje?

Neki parovi mogu imati poteškoća sa začecem. Postoje mogućnosti koje možete razmotriti ako ste Vi ili Vaš partner u takvoj situaciji. One uključuju izvantjelesnu oplodnju (IVF), intrauterinu inseminaciju te donaciju sperme i/ili jajne stanice.

Možda postoje i terapije za liječenje neplodnosti ili kirurški zahvati koji bi mogli pomoći. Razgovarajte sa svojim liječnikom da saznate može li to biti prikladno u Vašem slučaju.

PODSJETNIK

Problemi s neplodnošću mogu se dogoditi bilo kome. Nema dokaza da MS izravno utječe na plodnost.⁵





Spolni odnosi i veze

Kako MS može utjecati na spolne odnose?

Možda ćete primijetiti da MS i/ili terapija za MS utječu na Vaše spolne želje ili reakcije. Ovo vrijedi i za muškarce i žene. To je u potpunosti normalno i postoje koraci koje možete poduzeti u vezi toga.

Možda ćete primijetiti:



Nizak spolni nagon ili nedostatak spolne želje („libida“)



Poteškoće ili nemogućnost postizanja erekcije



Neosjetljivost, bol ili povećanu osjetljivost



Poteškoće ili nemogućnost ejakulacije



Smanjenu vaginalnu lubrikaciju

Kao osoba koja živi s MS-om, možda ćete patiti i od umora, grčeva u mišićima, gubitka kontrole mokrenja i/ili stolice te imati poteškoća s postizanjem orgazma. Sve to može utjecati na Vaš spolni život.



Što pomaže kod ovih simptoma?

Postoje neki koraci koje možete poduzeti. Ako ste zabrinuti zbog inkontinencije, pokušajte otići na toalet prije spolnog odnosa. U slučaju vaginalne suhoće, lubrikanti mogu pomoći i Vama i Vašem partneru.

Postoje neki lijekovi koji mogu pomoći muškarcima da postignu i održe erekciju. Iako trenutno ne postoje lijekovi za probleme s ejakulacijom ili orgazmom, možete se obratiti klinikama za liječenje neplodnosti za savjet o tom problemu.

O svim problemima vezanima uz spolni život možete razgovarati i sa svojim liječnikom.

Kako MS može utjecati na moj stav prema spolnom odnosu?

Neke osobe s MS-om mogu se osjećati manje poželjno te imati manje samopouzdanja nego prije dijagnoze. U slučaju da se tako osjećate, zapamtite MS nije ono što Vas određuje – Vi ste i dalje ista osoba koju drugi smatraju privlačnom.

Kada je riječ o spolnim odnosima, važno je da poznajete svoje tijelo i da možete uživati u njemu. Pokušajte otvoreno i iskreno razgovarati sa svojim partnerom i budite spremni isprobati nove stvari – komunikacija je najvažnija.

Poduzimanje koraka

1. korak:

Budite spremni razgovarati o „tome“

Razgovor s partnerom o Vašim spolnim potrebama ili željama može Vam pomoći da ublažite stres i tjeskobu. Osim toga, na taj način možete produbiti osjećaj bliskosti.

2. korak:

Razgovarajte sa svojim timom za MS

Mnogi se spolni problemi povezani s MS-om mogu riješiti odgovarajućom terapijom.

3. korak:

Razgovarajte sa specijalistima

Liječnik Vas može uputiti drugim specijalistima, primjerice psihologu, urologu, seksualnom terapeutu i/ili ginekologu. S njima možete razgovarati o intimnim pitanjima i zajedno potražiti rješenja.

Pokušaji začeća

Treba li MS biti pod kontrolom prije pokušaja začeća?

Izrazito je važno da žene imaju MS pod kontrolom prije nego što zatrudne. Ponekad se preporučuje da kontrola traje barem godinu dana. Istraživanja su pokazala da žene kojima je MS prije trudnoće bio stabilan imaju manje izgleda da dožive relaps nakon porođaja.⁶ Dapače, primjena određenih lijekova povezuje se s nižom stopom relapsa nakon porođaja.⁷

Za muškarce je najbolje da se obrate svom liječniku o tome jesu li potrebne kakve pripreme ili promjene prije pokušaja začeća.

Hoću li morati prekinuti liječenje MS-a dok pokušavam začeti?

Neke terapije za MS mogu naškoditi nerođenom djetetu, pa čak i u trenutku začeća. Drugi lijekovi možda uopće neće štetno djelovati. Ovo vrijedi i za muškarce i za žene.⁴

Zbog toga će Vam liječnik pomagati da držite MS pod kontrolom prije i tijekom razdoblja u kojem pokušavate začeti dijete.

Kod žena primjena lijekova za MS tijekom trudnoće može utjecati na razvoj djeteta. Stoga će Vaš liječnik razmotriti koristi i rizike koje na Vaše zdravlje mogu imati promjene terapije ili prekid liječenja MS-a.

„Moji su mi liječnici preporučili jednu vrstu terapije, no smatrala sam da ona ne odgovara mom načinu života i planovima za budućnost. Otvoreno sam razgovarala s njima i pronašli smo rješenje koje mi je odgovaralo.“

- Ela M.



Hoće li mi zbog MS-a trebati duže da začnem?

Pokušavati začeti dijete može biti složeno za bilo koju osobu. Dijagnoza MS-a ne utječe izravno na vaše šanse da začnete dijete.⁵

Međutim, simptomi MS-a ili lijekovi koje primete mogli bi imati utjecaja. Zbog toga će možda biti potrebno na određeno vrijeme prekinuti Vaše liječenje prije nego pokušate začeti. Trajanje toga razdoblja, ako je ono potrebno, razlikuje se ovisno o lijeku koji uzimate. Dulja razdoblja prekida liječenja mogu povećati vjerojatnost da će se za to vrijeme simptomi pogoršati.⁸ Razgovarajte što ranije sa svojim liječnikom o tome kako možete povećati vjerojatnost začeca.

Što ako u razdoblju prekida liječenja dođe do relapsa?

Kao i kod svakog relapsa, u slučaju pogoršanja ili ponovne pojave simptoma trebate se što prije javiti svom liječniku ili medicinskoj sestri.

Što u slučaju neplanirane trudnoće?

Gotovo je polovica trudnoća u općoj populaciji neplanirana.⁹ Ako ste se našli u takvoj situaciji, trebate otvoreno i iskreno razgovarati s partnerom o tome kako ćete postupiti. Obratite se i svom liječniku što je ranije moguće da biste mogli isplanirati najbolje opcije za sebe.

Trudnoća

Ako ste Vi trudni

Kakva bi mi podrška mogla biti potrebna za vrijeme trudnoće?

Kao i kod svih novopečenih roditelja, dobra priprema i mreža podrške olakšat će izazove u podizanju djece.

Ovo je osobito važno kad jedan roditelj ima MS. Dijagnoza MS-a u načelu ne povećava značajno rizik od problema u trudnoći.¹⁰

Ima li trudnoća utjecaj na MS?

Trudnoća ne ubrzava napredovanje MS-a. Štoviše, može imati i pozitivan učinak – naime, učestalost relapsa može se smanjiti tijekom trudnoće, pogotovo u trećem tromjesečju (posljednja tri mjeseca trudnoće).¹¹ To bi moglo biti povezano s promjenama razina hormona do kojih dolazi tijekom trudnoće.⁶

S druge je pak strane kod nekih žena povećana vjerojatnost relapsa MS-a nakon trudnoće.¹²

Više informacija o tome možete pronaći u poglavlju „Nakon porođaja“ u ovoj knjižici.

Što ako doživim relaps tijekom trudnoće?

Smatra se da relaps tijekom trudnoće ne utječe na dijete. Kao i kod svakog relapsa, u slučaju pogoršanja ili ponovne pojave simptoma trebate se što prije javiti svom liječniku ili medicinskoj sestri. Možda ćete još uvijek moći primiti određene lijekove koji će vam pomoći svladavati simptome tijekom trudnoće.

Kako će trudnoća utjecati na moje tijelo?

Kao i kod svake trudnoće, i žene s MS-om češće će patiti od umora i tegoba s mješuricom ili stolicom te će osjećati promjene u ravnoteži i hodu. Ovo bi Vam moglo biti teže ako već patite od umora. Obratite se svom liječniku ako Vam bilo što od navedenoga počne predstavljati problem.

Tjelovježba koja uključuje istezanje (primjerice joga), može vam pomoći poboljšati ravnotežu i snagu. Meditacija je korisna za opuštanje te pomaže ublažiti anksioznost i stres.

Može li MS povećati vjerojatnost spontanog pobačaja?

Do spontanog pobačaja može doći u bilo kojoj trudnoći i oni su daleko češći nego što se uglavnom misli.¹³

Dijagnoza MS-a neće povećati vjerojatnost spontanog pobačaja, no određeni lijekovi za MS mogu naškoditi djetetu. Liječnik će s Vama razgovarati o najboljim načinima liječenja za Vas.

PODSJETNIK

MS sam po sebi vjerojatno nije povezan s bilo kakvim problemima u trudnoći, kao što su spontani pobačaj, izvanmaternična trudnoća, prijevremeni porođaj, mrtvorodenje ili prirodene mane.⁶



PRIJEDLOZI

- Povežite se s lokalnom udrugom bolesnika s MS-om i drugim skupinama za prenatalnu skrb kojima biste mogli proširiti svoju mrežu podrške.



Ako je Vaša partnerica trudna

Kako mogu pružiti podršku svojoj partnerici tijekom trudnoće?

Dijagnoza MS-a ne mora Vas zaustaviti od pružanja podrške svojoj partnerici i sudjelovanja u njezinom iskustvu s trudnoćom.



Pridružite se partnerici na prenatalnim i ultrazvučnim pregledima. Osim što ćete joj tako pružiti podršku, saznat ćete i korisne informacije.



Zajedno donosite odluke u vezi trudnoće i porođaja.



Budite zajedno zdravi u trudnoći. Hranite se kvalitetno, budite fizički aktivni i prestanite pušiti ako ste podrška partnerici i djetetu. Zdrav način života može pomoći pri ublažavanju simptoma MS-a.



Imajte strpljenja i razumijevanja za promjene kroz koje prolazi Vaša partnerica. Na taj način možete naučiti i lakše se nositi s emocijama vezanima uz trudnoću i dolazak bebe. Potpuno je normalno da ćete oboje osjećati čitav niz različitih emocija.



Dijelite kućanske poslove kad je to moguće, primjerice kod kuhanja ili pripremanja.



Porodaj

Ako Vi radate

Hoću li imati normalne trudove i porodaj?

MS uglavnom ne utječe na trudove, no to može ovisiti o tome koji su živci i mišići pogođeni bolešću.⁴

Ako ne osjećate trudove, možda će Vam biti potrebna dodatna podrška tijekom porođaja. Porodničar će možda trebati primijeniti tehnike asistiranog porođaja da porodi dijete ili će Vam možda biti potreban carski rez. Liječnik će Vam objasniti koje su metode porođaja moguće ovisno o Vašim specifičnim simptomima MS-a.

Mogu li primiti lijekove za ublažavanje boli tijekom porođaja?

Ovisno o aktivnosti i simptomima Vašeg MS-a možete primiti većinu vrsta lijekova za ublažavanje boli tijekom porođaja ako Vam budu trebali. Ovo uključuje lijekove protiv bolova kao i metode izazivanja neosjetljivosti, odnosno anesteziju.⁴

Jedan od čestih tipova anestezije koji se koristi pri porođaju je epiduralna anestezija i ona se smije koristiti kod žena s MS-om.⁴ Ne povećava vjerojatnost relapsa i ne utječe na Vaše zdravlje nakon rođenja djeteta.¹⁴ Svaka osoba može odabrati hoće li primiti epiduralnu anesteziju, no ponekad se ona preporučuje.⁴

RAZMISLITE O OVOME

Kao i svaka druga roditelja, i Vi imate pravo donositi odluke vezane uz trudove i porodaj.



Je li carski rez siguran izbor?

Carski rez nema nikakvog utjecaja na tijek MS-a.¹⁵

Carski je rez pitanje individualnog odabira o kojem biste trebali razgovarati sa svojim liječnikom. Međutim, u određenim je slučajevima potrebno izvesti carski rez umjesto prirodnog porođaja zbog sigurnosti djeteta i/ili majke.

RAZMISLITE O OVOME

- Napravite plan porođaja uz pomoć svog liječnika
- Vježbajte da biste povećali snagu i izdržljivost
- Planirajte što ćete činiti nakon što se dijete rodi



Ako Vaša partnerica rađa

Kakvu podršku mogu pružiti partnerici tijekom trudova i porođaja?

Dijagnoza MS-a ne mora Vas zaustaviti od uključivanja i sudjelovanja u iskustvu porođaja Vaše partnerice.



Ne postoji tipično iskustvo porođaja i trudovi mogu početi naglo. Ipak, korisno je imati plan za porođaj, a možete dati podršku partnerici tako da ga zajedno sastavite.



Ako zajedno pohađate trudnički tečaj, naučit ćete kako dati fizičku podršku partnerici tijekom porođaja. Prilagodite te vještine svojoj razini pokretljivosti.



Budite emocionalna podrška svojoj partnerici tijekom porođaja koliko god možete. Ohrabrivanje pomaže i često se vrlo cijeni.



Možda ćete moći i prerezati pupčanu vrpцу, što je odličan način da se povežete sa svojom novom bebom.



Nakon porođaja

Ako ste Vi rodili

Hoće li se moj MS promijeniti nakon porođaja?

U nekih žena može doći do promjena u stopi relapsa MS-a nakon porođaja, no moguće je da Vi ne doživite nikakve promjene.

Istraživanja provedena među ženama s MS-om koje su rodile ukazuju na općeniti trend:

- U prva tri mjeseca nakon porođaja stopa relapsa MS-a može se povećati i do dva puta u odnosu na razdoblje prije trudnoće.⁷ Smatra se da je to povezano s promjenama razina hormona.
- Unutar godine dana od porođaja stopa relapsa MS-a slična je razini prije trudnoće za većinu žena.⁷

Trebali biste uspostaviti dobru kontrolu MS-a prije trudnoće kako bi se smanjila vjerojatnost bilo kakve značajnije promjene simptoma nakon porođaja.

PODSJETNIK

Ne postoji točno određen trenutak za povratak liječenju MS-a. To će ovisiti o tome želite li ili morate ponovno započeti s liječenjem.

Sve novopečene majke, bez obzira na to imaju li MS ili ne, trebaju dobro brinuti o sebi da bi vratile snagu. Pokušajte se puno odmarati i dobro hraniti te se nemojte ustručavati tražiti pomoć.



Smijem li dojiti svoje dijete?

Vaš je izbor hoćete li svoju bebu dojiti ili hraniti adaptiranim mlijekom za dojenčad.

Međutim, odluku biste trebali donijeti u dogovoru s liječnikom ovisno o Vašoj osobnoj situaciji, simptomima MS-a te o tome hoćete li morati nastaviti s liječenjem ubrzo nakon porođaja. Neki dokazi upućuju na to da majke s MS-om koje isključivo doje imaju manji rizik od relapsa u prvih 6 mjeseci nakon porođaja.¹⁶

Kada mogu nastaviti s liječenjem MS-a ako sam ga prekinula?

Ne postoji određeni raspored za ponovni početak liječenja MS-a. Međutim, važno je uzeti u obzir da liječenje blagotvorno utječe na usporavanje progresije Vaše bolesti.

Neke žene žele ili moraju odmah nastaviti s liječenjem MS-a, a druge ga ne nastavljaju dok doje. O svojim odlukama možete razgovarati sa svojim liječnikom.

Koga trebam obavijestiti o promjenama u svojem liječenju?

U nekim slučajevima neće svi koji su uključeni u skrb o Vama znati za promjene u Vašem liječenju. Zbog toga je korisno da na sve svoje preglede nosite te informacije, primjerice informacije o epiduralnoj anesteziji ako ste je primili.

RAZMISLITE O OVOME



- Odlučite hoćete li dojiti, koristiti adaptirano mlijeko za dojenčad ili kombinirati to dvoje. Upamtite da je odluka na Vama.
- Nastavite komunicirati sa svojim zdravstvenim timom i prema potrebi uključite tim za podršku.
- Učite o tome kako skrbiti za svoju novu bebu.



Ako je Vaša partnerica rodila

Na što trebam paziti nakon porođaja?

Neke će se osobe s MS-om brinuti oko toga koliko će moći podržavati svoju partnericu nakon što beba stigne i što će se dogoditi ako im se pogoršaju simptomi ubrzo nakon porođaja. Sljedeći bi Vam savjeti mogli biti korisni:



Ponekad zbog umora nećete moći toliko pomagati partnerici i to je normalno. Pokušajte ne vršiti pritisak na sebe i nemojte se brinuti zbog toga.



Zamolite druge za pomoć ako je to moguće. Nemojte misliti da sve trebate preuzeti na sebe. Budite realni oko svojih mogućnosti i zatražite pomoć kada mislite da Vam je potrebna.



Upamtite da je najvažnije pokazivati brigu i ljubav prema obitelji, bez obzira na to na koji način provodite vrijeme s njima.



Slušajte i razgovarajte sa svojom partnericom kako biste se međusobno podržavali, a po potrebi razgovarajte i s drugim osobama.



Život s novom bebom

Što trebam imati spremno nakon bebina rođenja?

Kad beba stigne, organizacija može postati složenija. Stoga je pametno unaprijed početi planirati stvari za prvih nekoliko tjedana i mjeseci nakon porođaja.

Ako osjećate umor, možda bi bilo korisno uvesti promjene kod kuće da biste se mogli lakše kretati. Zajedno uvedite prilagodbe koje će odgovarati i Vama i Vašem partneru.

Postoje i brojne knjige i drugi korisni izvori o roditeljstvu koji vam mogu biti od pomoći prilikom planiranja.

Kako ću se osjećati nakon dolaska bebe?

Razdoblje nakon porođaja naziva se poslijeporođajno ili postpartalno razdoblje. Kao i svi novi roditelji, možda ćete i Vi osjećati fizičke i/ili emocionalne promjene.

Neki se roditelji nakon rođenja djeteta znaju osjećati potišteno, plačljivo ili tjeskobno. To je česta pojava tijekom prva dva tjedna nakon porođaja.¹⁷

Ako ovi osjećaji potraju dulje, moguće je da su znak depresije. Ako mislite da se suočavate s depresijom, važno je da što prije potražite pomoć kako biste dobili odgovarajuću podršku.

Koja su moja prava na rodiljni i/ili roditeljski dopust?¹⁹

Rodiljne i roditeljske potpore

- Rodiljni dopust - koristi majka
- Roditeljski dopust - mogu koristiti oba roditelja
- Novčana potpora za novorođeno dijete

RAZMISLITE O OVOME

Svim je roditeljima ponekad potrebna pomoć. Razgovarajte s osobama koje vam mogu pružiti podršku. Objasnite im za što Vam treba pomoć:



Kupovinu



Skrb za ostalu djecu



Kuhanje



Opskrbu namirnicama



Pospremanje



Čuvanje bebe ako je Vama ili Vašem partneru potreban odmor

RAZMISLITE O OVOME



Razgovarajte s drugim roditeljima koji žive s MS-om. Njihova iskustva iz prve ruke mogu Vam biti od velike koristi i pružiti Vam uvid u ono što Vas očekuje.

Podizanje obitelji

Postoje li neki savjeti za roditelje s MS-om koji podižu obitelj?

Obiteljski život s novom bebom može u prvim danima biti izazovan za svaku osobu. Sljedeći savjeti mogu Vam pomoći kao roditelju s MS-om, ali i drugdje:¹⁸



Pokušajte se usredotočiti na svoje zdravlje i zblizavanje s novom bebom ili djetetom. Tako ćete razvijati svoj međusobni odnos.



Nemojte se ustručavati zatražiti pomoć zbog straha ili neugode. Dopustite drugima da Vam pruže podršku u svakodnevnim aktivnostima ako su je ponudili.



Nemojte se uspoređivati s drugim roditeljima. Živimo u svijetu gdje se sve može prikazati savršenim pa se lako možemo osjećati kao da nismo dovoljno dobri. Upamtite da to nije istina i pokušajte se posvetiti vlastitom životu, obitelji i potrebama.



Prilagodite vrijeme koje provodite s obitelji svojim simptomima. Možda će Vam se katkad činiti da Vas vrijeme s obitelji iscrpljuje. Međutim postoji mnogo načina na koje se možete zabaviti bez pretjerane jurnjave i putovanja. Dapače, neki od najzahvalnijih načina zbližavanja upravo su oni najjednostavniji, na primjer slaganje slagalica.



Ako već imate djecu, **razgovarajte s njima o svom MS-u.** Možda će Vam prvi instinkt biti da zaštitite djecu od briga o Vašoj bolesti. No, djeca su često snažnija nego što mislimo i mogla bi Vas iznenaditi svojom podrškom.

Izvori i podrška

Tko su stručnjaci koji mi mogu pružiti podršku?

Vaš partner ili partnerica, prijatelji i obitelj mogu Vam pružiti ključnu podršku prilikom zasnivanja i proširenja obitelji. Zapamtite da postoje i zdravstveni stručnjaci koji Vam stoje na raspolaganju ako trebate dodatnu podršku. Možda nećete imati pristup svim tim stručnjacima, no ovdje možete saznati tko Vam može pomoći i na koji način.

Ovdje možete zapisati njihove kontaktne podatke kako bi Vam bili pri ruci i na jednom mjestu:

Liječnik obiteljske medicine, medicinska sestra specijalizirana za MS i neurolog

Savjeti o kontracepciji i o tome kako najbolje liječiti MS

Primalja

Podrška prije i tijekom porođaja

Ginekolog

Podrška tijekom pripreme za trudnoću i pomoć kod problema s plodnošću i ženskih spolnih tegoba

Urolog

Pomoć kod uroloških simptoma i muških spolnih tegoba

Ljekarnik

Izdavanje lijekova i davanje savjeta o lijekovima i trudnoći/dojenju

Fizioterapeut

Planiranje programa tjelovježbe prilagođenih trudnoći i osobama s MS-om s ciljem povećanja ili održavanja snage, pokretljivosti, ravnoteže i koordinacije

Radni terapeut

Savjeti o prilagodbi aktivnosti trudnoći i MS-u te o prilagodbi stana ili radnog prostora

Psiholog

Podrška tijekom pripreme za roditeljstvo, tijekom trudnoće i nakon porođaja

Seksualni terapeut

Savjeti o spolnim tegobama nastalima zbog MS-a i drugim spolnim tegobama

Reference:

1. Genetics Home Reference. Multiple Sclerosis. Available at: <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/multiple-sclerosis#inheritance> Accessed September 2019.
2. Compston A and Coles A. Multiple sclerosis. *Lancet*. 2002;359(9313):1221-1231.
3. The Fostering Network. Becoming a foster carer. Available at: www.thefosteringnetwork.org.uk/advice-information/could-you-foster/frequently-asked-questions Accessed July 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 and 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. Available at: www.mstrust.org.uk/a-z/pregnancy Accessed July 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. Available at: www.nhs.uk/conditions/miscarriage Accessed July 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. Available at: my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Neurological-Institute/mellen-center/ms-and-pregnancy.pdf Accessed July 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. Available at: www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression Accessed July 2019.
18. MS Trust. Juggling MS and family life. Available at: www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/juggling-ms-and-family-life-five-top-tips Accessed July 2019.
19. <https://www.hzzo.hr/rodiljne-i-roditeljske-potpore/>

Dodatne informacije:



www.multipla-skleroza.hr



Savez društava multiple skleroze Hrvatske

Trnsko 34, 10020 Zagreb
<https://sdmsh.com.hr/>



Biogen Pharma d.o.o., Savska cesta 32, 10000 Zagreb, Hrvatska,
T: +385 (0)1 775 73 22, Datum pripreme: siječanj 2021 • Biogen-87247