

Várandós vagyok

EPIDURÁLIS
ÉRZÉSTELENÍTÉS?

EXTRA
GONDOSKODÁS

EGÉSZSÉGES
LESZ A
GYERMEKEM?

A VÁRANDÓSSÁG
BEFOLYÁSOLJA
AZ SM*-ET?

„SM-mel élők
családtervezése”
füzetsorozat

*Sclerosis Multiplex

A Magyar Neuroimmunológiai Társaság (MANIT) és
a Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány (MSMBA) ajánlásával.

BEVEZETŐ AZ "SM-MEL ÉLŐK CSALÁDTERVEZÉSE" CÍMŰ FÜZETSOROZATHOZ

Ez a második kötete annak a három füzetnek, amelyek azoknak a szklerózis multiplexszel (SM) élőknek a legfontosabb problémáit veszik sorra, akik SM betegként gyermeket szeretnének. A gyermekvállalás mindenki számára hatalmas döntés és tudjuk, hogy Önnek, aki SM-mel él, még sok minden másra is gondolnia kell. A füzetek naprakész információkat osztanak meg Önnel a családtervezésről és az SM-ről. A termékenység, az SM és a családtervezés terén nagy tapasztalattal rendelkező szakorvosok és olyan nők írták, akik SM betegként lettek édesanyák.

Reméljük, hogy ezek a füzetek segítik majd Önt abban, hogy **a lehető legjobb döntéseket** hozza családtervezése során.

Ismerje meg a szerzőket!

- **Gráinne Rouleau** SM-mel élő anyuka, akinek 3 évvel ezelőtt, 9 évvel az SM diagnózisa után született gyermeke.
- **Julia Hubinger** SM-mel élő anyuka, akinek 9 évvel ezelőtt, 1 évvel az SM diagnózisa után született meg első gyermeke. Most már 3 gyermeke van.
- **Professzor Eleonora Cocco** a Cagliari ATS Sardenga/ Cagliari Egyetem SM Központ igazgatója, Olaszország.
- **Professzor Michael Grynberg** a Reprodukív Orvostan és Reprodukív- és Meddőségi Orvostani Osztály vezetője az Antoine Béclère Egyetemi Kórházban, a franciaországi Clamartban.
- **Professzor Kerstin Hellwig** senior konzulens és SM szakorvos a St Josef and St Elisabeth Katolikus Kórházban, a németországi Bochumban.
- **Professzor Celia Oreja-Guevara** a Neurológiai Tanszék tanszékvezető-helyettese a spanyolországi Hospital Clínico San Carlos klinikán, Madridban.



ELŐSZÓ

A magyar „gyermekáldás” szónál kevés kifejezőbb megfogalmazást ismerek: a gyermek minden bizonnyal az egyik legnagyobb áldás az ember, különösen a nők életében. A jövődöbéli Édesanyák, Édesapák a családtervezés kapcsán számos kérdéssel, bizonytalansággal, megoldásra váró problémával szembesülnek. Hatványozottan így van ez akkor, ha a gyermeket tervező, váró Édesanya krónikus betegségben szenved. Tudjuk, hogy a sclerosis multiplex fiatal, fogamzóképes korú nőbetegeket érint leggyakrabban. SM-mel élő betegek a rendelkezésünkre álló nagy hatékonyságú SM terápiáknak köszönhetően hosszú éveken keresztül stabil állapotban maradhatnak, az esetek jelentős részében kortársaikhoz hasonló, megfelelő életminőségű életet tudnak élni, melynek része a gyermekvállalás is. Ugyanakkor betegségük miatt a terhességgel, szüléssel, szoptatással és az utódok felnevelésével kapcsolatban számos bizonytalanság motoszkál bennük, sok kérdőjel, szorongás munkál a háttérben, és számos kérdés fogalmazódik meg. Ezekre a kérdésekre próbáltak választ keresni a füzet sorozat szerzői, akik között vannak SM betegek gyermekvállalási tapasztalattal a hátuk mögött, és SM betegekkel foglalkozó orvosok, ugyancsak nagy tapasztalattal a tarsolyukban. A családtervezés, várandósság, szülés, szoptatás témaköreihez kapcsolódó fejezetek tartalmazzák a legfontosabb ismeretanyagot, amit egy jövődöbéli SM beteg Édesanyának (és Édesapának) tudnia kell. Jó alapot képezhet ez a tudás ahhoz, hogy az egyéni helyzetükre vonatkozó kérdéseket pontosan meg tudják fogalmazni gondozó neurológusuk felé, hisz a valódi válaszokat, az individualizált „gyermekvállalási tervet” csak így tudják kialakítani: az alapvető ismeretek birtokában, célzott kérdéseket feltéve, az orvos válaszait átgondolva és összegezve.

Remélem, ezek a kis füzetek mindannyiunknak segítségére lesznek ebben!

Dr. Rózsa Csilla

Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet,
Neurológiai Osztály, osztályvezető főorvos



TARTALOMJEGYZÉK

Gratulálunk! Ön várandós	2
Milyen örömteli dolgokat várhat a következő 9 hónap során?	2
Kinek kell elmondanom, hogy babát várok?	5
Mire számíthat?	6
Milyen tüneteket észlelhet?	6
Húgyúti fertőzések	8
Várandósság és SM	9
Hogyan fogja befolyásolni az SM-et a várandósságom?	9
Relapszusok (shubok)	9
Lesz-e relapszusom a terhesség alatt?	9
Lesz-e relapszusom a szülés után?	11
SM kezelés	12
Abbahagyjam-e az SM gyógyszeremet most, hogy várandós vagyok?	12
Mi történik, ha relapszusom van a várandósság alatt?	13
Mindent becsomagoltam?	13
Szülés	14
Vajon vajúdok?	14
Hogyan befolyásolja az SM a vajúadásomat?	14
Milyen fájdalomcsillapítást kaphatok vajúadás alatt?	15
Szülési tervem	17
Hivatkozások	21

GRATULÁLUNK!
ÖN VÁRANDÓS!

Ez a füzet végigkalauzolja a várandósságtól a szülésig. Útmutatóként szolgál, hogy mire számíthat SM-mel élő nőként és hogyan tervezzen gyermeke születéséig.

MILYEN ÖRÖMTELI DOLGOKAT VÁRHA A KÖVETKEZŐ 9 HÓNAP SORÁN?

SM-je nem akadályozhatja meg, hogy egészséges terhessége és gyermeke legyen és **valószínű, hogy ugyanolyan gondozásban részesül** majd, mint azok a nők, akiknek nincs SM-ük. Sok dolog van, amit örömmel várhat az egész várandóssága alatt, így az alábbiak:



az első
ultrahang
vizsgálat

elmondani a családnak és
a barátoknak a nagy hírt



az első alkalom,
amikor meghallja
babájának
a szívverését



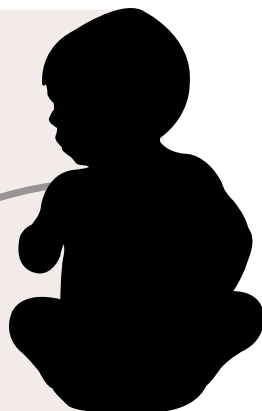
Julia

„Amikor rájöttem, hogy várandós vagyok, nagyon aggódtam, hogy egészséges lesz-e a kisbabám. Megbeszéltem aggodalmaimat az SM nővérrel, aki megnyugtatót, hogy képesnek kell lennem arra, hogy egészséges gyermeket szüljek.”

az első alkalom,
amikor megérzi babája mozgását
(18-20. hét körül)



a babaszoba csinosítása,
az első játék vagy ruhácska
beszerzése kisbabájának



Az SM nem befolyásolhatja gyermeke egészségét. Az SM-es anyáktól született kisbabák **ugyanolyan valószínűséggel fejlődnek egészségesen**, mint a nem SM-es anyák gyermekei.¹

„Amikor rájöttem, hogy várandós vagyok, nagyon aggódtam, hogy árthat a babámnak az SM-re alkalmazott gyógyszer.” – Julia

Ha gyógyszert kap az SM-re, mondja el neurológusának rögtön, amint megtudja, hogy várandós! Megbeszéli Önnel, ha ez bármilyen kockázattal járna a gyermekére nézve és segít eldönteni, hogy folytatnia kell-e a kezelést.

„Aggódtam, hogy esetleg relapszusom lehet” – Julia

A több, mint 900 terhességből nyert adatok azt mutatták, hogy az esetek egy részében a terhesség védelmet nyújthat az SM relapszusaival szemben. Ez azt jelenti, hogy lehet, hogy SM betegsége stabilabb lesz a várandósság alatt, különösen a harmadik harmadban (a 28. és 40. hét között).²

KINEK KELL ELMONDANOM, HOGY BABÁT VÁROK?

A neurológusával és az SM nővérrel a lehető leghamarabb meg kell beszélnie terhességét, hogy segítsenek SM-ének a kezelésében várandóssága alatt és a gyermeke születése után. A terhesgondozásában résztvevő egészségügyi csapatnak is el kell mondania, hogy SM-e van. Ez a csapat nem ugyanolyan mindenki esetében, de gyakran tagja egy szülész-nőgyógyász, védőnő, szülésznő és nővérek. Valószínűleg ugyanolyan gondozásban részesül majd, mint azok a nők, akiknek nincs SM-ük.

Hasznos lehet **egy szakvélemény a neurológusától**, ami bekerül a terhesgondozási dokumentumaiba és tájékoztatja SM betegségéről azokat az egészségügyi szakembereket, akik terhesgondozását végzik (pl. szülész-nőgyógyász, szülésznő) és tanácsot tartalmaz az altatásra és a vajúdás alatti ellátásra vonatkozóan is.



Julia

„Bárcsak elmondtam volna a neurológusomnak, hogy szoptatni szeretnék...”

Ne felejtse el időben elmondani a neurológusának, hogy szoptatni szeretne. Ha rögtön a szülés után gyógyszerrel kell kapnia az SM-re, lehet, hogy fel tud írni olyat, ami mellett lehet szoptatni.

MIRE SZÁMÍTHAT?

A várandósság izgalmas élmény lehet, de egyben a szokásosnál több stresszt jelenthet a testének. Számos olyan fizikai tünet van, amit terhessége különböző szakaszaiban érezhet.³⁻⁶ **Ezek teljesen normálisak lehetnek** és a nem SM-es nőknél is előfordulhatnak. Ha aggódik bármelyik tünete miatt, beszéljen az orvosával, aki segíthet Önnek megtalálni a módszereket ezek kezeléséhez.

MILYEN TÜNETEKET ÉSZLELHET?

ELSŐ TRIMESZTER

(0–12. hét)



Fáradtság



Hányinger*



Pecsetelő
vérzés[†]



Érzékeny
emlők



Görcsölés[‡]



Ételek kívánása /
undorodás tőlük

*Aggodalom esetén forduljon orvosához

[†]Forduljon orvosához, ha vérzést tapasztal terhessége alatt

[‡]Hasonló a menstruációs görcsökhöz

MÁSODIK TRIMESZTER

(13–27. hét)



Székrekedés



Fejfájás



Duzzadt vagy
vérző íny



Orrvérzés



Érzékeny
emlők



Lábgörcs



Hőhullámok



Szédülés



Kéz- és
lábdagadás



Húgyúti
fertőzések



Hüvelyi
fertőzések

HARMADIK TRIMESZTER

(28–41. hét)



Alvási
problémák



Terhességi
csíkok



Duzzadt vagy
vérző íny



Hátfájás



Gyomorégés



Aranyér



Székrekedés



Hőhullámok



Szédülés



Kéz- és
lábdagadás



Húgyúti
fertőzések



Hüvelyi
fertőzések



Julia

„A kismamajóga és a vízitorna sokat segített terhességeim alatt.”

„Aktív maradtam egész várandósságom alatt - egészen addig túráztam, amíg rámjöttek a vízhatlan ruhák. A gyaloglás segített ellazulni a vajúdasra való felkészülés során.” – Gráinne

HÚGYÚTI FERTŐZÉSEK

Húgyúti fertőzések gyakrabban fordulhatnak elő a várandósság alatt és **nagyobb valószínűséggel léphetnek fel** az SM-es nőknél.⁷⁻⁹ Ezeket könnyű kezelni, de kezelés nélkül átmenetileg rosszabbodhatnak az SM tünetei, akár relapszus is kialakulhat.^{7,10} Annak is fennáll az esélye, hogy koraszülést idézzenek elő.^{11,12}



Figyeljen oda a húgyúti fertőzések tüneteire! Ezek közé tartoznak a fáradtság, hát- vagy hasfájás, gyakoribb vizelés, fájdalom, vagy égő érzés vizeléskor, alkalmanként csak kis mennyiségű vizelet ürítése és a zavaros, vagy erős szagú vizelet.¹³

VÁRANDÓSSÁG ÉS SM

HOGYAN FOGJA BEFOLYÁSOLNI AZ SM-ET A VÁRANDÓSSÁGOM?

A várandósság nem fogja súlyosbítani az Ön SM betegségét. Még le is lassíthatja az SM előrehaladását. A tanulmányok azt mutatják, hogy az SM-es nőknél a relapszus esélye valójában csökken a terhesség alatt, különösen a harmadik trimeszterben.^{2,14-17}

RELAPSZUSOK (SHUBOK)

LESZ-E RELAPSZUSOM A TERHESSÉG ALATT?

Ha enyhe, vagy mérsékelt SM-e van, **nem valószínű, hogy relapszusa lesz** a várandósság alatt. Sőt, a tanulmányok azt mutatják, hogy a relapszusok előfordulása csökkenhet a várandósság alatt, különösen annak utolsó 3 hónapjában.^{2,14-17}



„Nekem nem volt relapszusom a várandósság alatt.”

Ha nagyon aktív SM betegsége van sok relapszussal, akkor nagyobb az esélye a várandósság alatti relapszusnak. A relapszus esélyének csökkentésére neurológusa választhat olyan SM terápiát, amit rövid ideig kell alkalmazni és segít a betegség kezelésében, valamint lehetővé teszi a gyermekvállalást a kezelés után. Javasolhat olyan gyógyszert is, amit a terhesség alatt is lehet alkalmazni.^{10,18–20}

Neurológusa végigbeszélheti Önnel, hogy mi a legjobb megoldás, ha relapszust tapasztal terhessége során.

Ha az első várandóssága alatt voltak relapszusai, ez nem jelenti azt, hogy a következő terhességénél is lesznek.²¹

Minden terhesség más.



Néhány terhességi tünet hasonlít az SM relapszus tüneteire, így a fáradtság, gyengeség vagy izommerevség, székrekedés, gyakori vizelés, egyensúly problémák, hátfájás és látászavarok.²² Ha aggódik, vagy az SM tüneteinek a rosszabbodását veszi észre, ne féljen orvosához fordulni.

LESZ-E RELAPSZUSOM A SZÜLÉS UTÁN?

Körülbelül 10-ből 1 nőnek lehet relapszusa a szülés utáni első 3 hónap során. Kisebbség az esélye a szülés utáni shubnak, ha a teherbe esése előtti két évben gyógyszert kapott az SM-re, illetve az SM-e stabil volt.²

Az, hogy hogyan születik meg a kisbabája (spontán úton vagy császármetszéssel), vajúadásának menetétől függ és nincs hatással a szülés utáni relapszus kockázatára.²³

Ha enyhe SM betegsége volt a várandósság előtt és alatt, neurológusa valószínűleg szorosan követni fogja állapotát és akkor indítja újra az SM gyógyszert, ha szükséges.²⁴ Ha nagyon aktív betegsége volt várandóssága előtt, neurológusa azt javasolhatja, hogy a szülés után a lehető leghamarabb kezdjen ismét gyógyszert alkalmazni az SM-re.

Gráinne



„Aggódtam, hogy relapszusom lesz, miután megszületett a babám. Kíváncsi voltam, hogy milyen gyorsan jön a relapszus és milyen rossz lesz, vagy lesz-e szükségem külön segítségre. De tudtam, hogy ha aggódom miatta, az nem állítja meg a relapszust, ezért megpróbáltam nem hagyni, hogy eluralkodjon rajtam az aggodalom.”



Miután megszületett a gyermeke, az SM tüneteinek romlását élheti meg. Úgy érezheti, hogy nagyon fáradt, rossz kedve van, vagy depressziós, vagy nehézsége van a vizeletürítéssel.¹⁴ Ha bármilyen panasa van, beszéljen orvosával.

SM KEZELÉS

ABBAHAGYJAM-E AZ SM GYÓGYSZEREMET MOST, HOGY VÁRANDÓS VAGYOK?

Néhány SM gyógyszert nem szabad a terhesség alatt alkalmazni.²⁵⁻²⁷ Azonban, ha neurológusa úgy gondolja, hogy jobb lenne, ha kapna az SM-re gyógyszert amíg várandós, el fogja magyarázni, milyen lehetőségek közül választhat.

MI TÖRTÉNIK, HA RELAPSZUSOM VAN A VÁRANDÓSSÁG ALATT?

Ha relapszusa van és neurológusa úgy gondolja, hogy MRI vizsgálatra van szüksége, a vizsgálat megengedett a terhesség során.^{10,14,19} Kontrasztanyag (gadolinium) adását azonban ajánlott kerülni, ezért erről konzultáljon kezelőorvosával, ha felmerül.³²

Ha olyan súlyos a relapszusa, amit neurológusa véleménye alapján kezelni kell, akkor vannak olyan szteroidok, amiket alkalmazni lehet a terhesség alatt.²⁸ Ha nagyon súlyos a relapszusa és a szteroidok nem segítenek, neurológusa "vértisztító" kezelést ajánlhat Önnek, amit plazmacserének nevezünk.^{10,19}

MINDENT BECSOMAGOLTAM?

Gondoljon azokra a dolgokra, amik otthon segítik az SM-jével való megbírkózásban és el szeretné vinni magával a kórházba. A füzet végén talál egy listát példákkal, hogy mi legyen a kórházi táskában és hagyunk ki helyet, hogy hozzáadja saját ötleteit is.

SZÜLÉS

VAJON VAJÚDOK?

Ha SM betegsége hátproblémákat, vagy deréktól lefelé zsibbadást okozott, esetleg nem veszi észre, hogy megkezdődött a vajúdás.

Figyeljen az egyéb jelekre, mint például az erősebb gyomorfeszülés, a hányinger, a kipirulás, vagy a hátfájás!¹⁰

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA AZ SM A VAJÚDÁSOMAT?

Az, hogy SM-es, nem jelenti azt, hogy nagyobb a valószínűsége a nehéz szülésnek, de ajánlott, hogy inkább kórházban szüljön, mint otthon.²⁹

Esetleg hasznos lehet **egy szakvélemény a neurológusától**, amit betesznek a terhesgondozási dokumentumaiba és ami tájékoztatja SM betegségéről az Önt ellátó orvoscsapatot. A szakvélemény tanácsot adhat az érzéstelenítésre és a vajúdás alatti intézkedésekre vonatkozóan, így például:

- kaphat epidurális érzéstelenítést
- egyes SM-es nőknek nem tanácsolt a hosszú vajúdás (28-36 óra).

MILYEN FÁJDALOMCSILLAPÍTÁST KAPHATOK VAJÚDÁS ALATT?³⁰

Attól függően, hogy hogyan hat Önre SM betegsége, gondolhat vízi szülésre, TENS-re (enyhe, biztonságos elektromos impulzusok alkalmazása deréktájon), akupunktúrára, hipnoszülésre (relaxációs technika, amely megnyugtatja és segíti Önt vajúdása irányításában). A szokásos fájdalomcsillapítást kaphatja, amíg vajúdik, beleértve az epidurális érzéstelenítést.¹⁰ Ha az SM-je izomfeszülést okoz, akkor fájdalomcsillapítás és/vagy epidurális érzéstelenítés segíthet a vajúdás alatt.¹⁰ Kérjen a neurológusától és a terhesgondozásában résztvevő orvoscsapatától további tájékoztatást.

Mivel Magyarországon nem biztos, hogy minden eljárás hozzáférhető, kérjük, tájékozódjon azokról a kezelőorvosánál!

Gáz és levegő

Mit jelent?

Olyan gáz, amit egy maszkon keresztül lélegzünk be az összehúzódnások alatt és ami segít a fájdalom csökkentésében.

Mellékhatások

Hányingert vagy kábaságot érezhet.

Kockázatok a babára

Nincs.

Petidin vagy diamorfin injekció

Mit jelent?

Combba vagy farba adott injekció fájdalomcsillapításra és relaxációra.

Mellékhatások

Álmosságot vagy hányingert érezhet. Lassíthatja a légzését.

Kockázatok a babára

Lassabban lélegezhet és bágyadt lehet és először lehet, hogy nehezen tud szopni.

Beteg által irányított intravénás fájdalomcsillapítás (PCA)

Mit jelent?

A gyorsabb hatás kedvéért vénába adott fájdalomcsillapító egy olyan pumpával, amit a beteg irányít egy gomb megnyomásával az egyes összehúzódások kezdetekor.

Mellékhatások

Álmosságot vagy hányingert érezhet. Lassíthatja a légzését és a szívverését. Növelheti az asszisztált szülés szükségességét (fogó vagy vákuum használatával).

Kockázatok a babára

Nehezebben történhet a születés utáni első levegővétel.

Epidurális vagy kombinált spinális-epidurális (CSE) érzéstelenítés

Mit jelent?

A helyi érzéstelenítés és fájdalomcsillapítás egyik fajtája, egy kis csövön keresztül adják hátba, ami elzsibbasztja azokat az idegeket, amelyek a fájdalomimpulzusokat a szülőcsatornától az agyba szállítják.

Mellékhatások

Csökkenhet a vérnyomása.

Nehéz lehet a vizelés, ebben az esetben esetleg felajánlják, hogy katétert vezetnek a húgyhólyagjába a vizelés megkönnyítéséhez.

Erős fejfájása lehet, vagy emelkedhet a testhőmérséklete.

Ideiglenes idegkárosodást okozhat (nagyon ritkán tartós vagy súlyos lehet).

Növelheti az asszisztált szülés szükségességét.

Kockázatok a babára

Ha alacsony a vérnyomása, ez befolyásolhatja a gyermeke szívritmusát.

SZÜLÉSI TERVEM

Sok dolgot kell végiggondolni, miközben gyermeke világrahozatalára készül. A füzet végén talál két üres oldalt a szülési tervvel, amit kitölthet. Felsoroltunk néhány dolgot, amin gondolkodhat, amikor megírja a szülési tervet.

Vajúdás és szülés

- Korlátozza-e mobilitását/rugalmasságát az SM-e?
Gondolja át, hogy az otthon használt segédeszközök hasznosak lehetnek-e a szülőszobában.
- A terhesgondozását végző orvoscsapattal átbeszélheti, hogyan hathatnak az Ön SM tünetei a vajúadására.
Az orvosok esetleg beutalhatják gyógytornászhoz terhessége alatt, hogy segítsék felkészülését a vajúadásra.¹⁰

Fájdalomcsillapítás

- Gondolja át, hogy milyen fájdalomcsillapítást szeretne.

Harmadik fázis: a méhlepény (placenta) megszülése

- A vajúdás előtt meg kell beszélnie az orvoscsapattal a placenta megszülését.
Asszisztált szülést javasolhatnak, de lehet, hogy természetes úton is meg tudná szülni a placentát.

Váratlan helyzetek (pl. asszisztált szülés)

- Előfordulhat, hogy úgy találja, túl sokáig tart a vajúdása az SM-e miatt és könnyebben elfárad, különösen, ha SM-mel összefüggő fáradtsága van.²²
- Lehet, hogy valamilyen segítségre lesz szüksége a gyermeke megszületéséhez, különösen, ha korlátozott a mozgásképesége.
Az Önt ellátó orvoscsapat használhat különböző eszközöket (pl. fogót vagy vákuumot) kisbabája megszületésének elősegítéséhez.^{22,24,29}
- Ha kétségek merülnek fel a gyermeke egészségével kapcsolatban, akkor császármetszésre lehet szükség, hogy gyorsan szülessen meg a baba.^{22,24,29,31}

Ne feledje el, ugyan fontos, hogy végiggondolja, milyennek szeretné vajúdását, de lehet, hogy ez nem a terv szerint fog történni. Az orvosok és a szülésznők, akik gondját viselik, minden tőlük telhetőt megpróbálnak megtenni, hogy teljesítsék kívánságait, de a végső cél az, hogy segítsenek Önnek biztonságosan világra hozni gyermekét.

A füzet végén hagyunk üres helyet, hogy leírhasa az esetleges kérdéseit neurológusának.

„A férjem ott volt
velem mind a három
szülésemnél.” – Julia

„A szülésznőktől
kapott támogatás
nagyban hozzájárult
ahhoz, hogy
természetes úton
szüljek!” – Julia



“Kaptam epidurális
érzéstelenítést, ami
sokat segített.”
– Gráinne

„Az SM diagnózissal
a hátam mögött, nem
lehet leírni szavakkal,
milyen bámulatos érzés
volt szülni – 'beteg testem'
valami csodálatosat vitt
véghez.” – Julia

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Honnan kaphatok további információkat?

- A neurológusától és szülésznőgyógyászatától
- A háziorvosától
- Az SM betegtámogató programjától (ha elérhető a közelében)
- A helyi SM közösség honlapjáról (ha elérhető a közelében)
- Blogokból, Instagramról, YouTube csatornákról és közösségi média chat szobákból, amiket más SM-es anyák vezetnek

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKHOZ JUTHAT A SOROZAT TOVÁBBI FÜZETEIBŐL

- 1. füzet: Babát szeretnék
- 3. füzet: Anya vagyok

Kiadó és felelős a tartalomért:

Merck Kft.

1117 Budapest, Október huszonharmadika u. 6-10.

Telefon: +36 1 463 8100

e-mail: merck@merckgroup.com

www.merckgroup.com

HIVATKOZÁSOK

1. Coyle PK. Management of women with multiple sclerosis through pregnancy and after childbirth. *Ther Adv Neurol Disord* 2016;9:198–210
2. 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
3. National Health Service. Signs and symptoms of pregnancy. Your pregnancy and baby guide. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/signs-and-symptoms-pregnancy/> [Accessed 20 September 2019]
4. National Health Service. Week-by-week guide to pregnancy. Available at: <https://www.nhs.uk/start4life/pregnancy/week-by-week/1st-trimester/week-4/> [Accessed 20 September 2019]
5. Office on Women's Health. Body changes and discomforts. Available at: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/body-changes-and-discomforts> [Accessed 20 September 2019]
6. Victoria State Government. Pregnancy stages and changes. Available at: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/pregnancy-stages-and-changes> [Accessed 20 September 2019]
7. Mahadeva A, Tanasescu R, Gran B. Urinary tract infections in multiple sclerosis: under-diagnosed and under-treated? A clinical audit at a large university hospital. *Am J Clin Exp Immunol* 2014;3:57–67
8. Chen YH, Lin HL, Lin HC. Does multiple sclerosis increase risk of adverse pregnancy outcomes? A population-based study. *Mult Scler* 2009;15:606–12
9. MacDonald SC, McElrath TF, Hernández-Díaz S. Pregnancy outcomes in women with multiple sclerosis. *Am J Epidemiol* 2019;188:57–66
10. 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
11. Moutquin J-M. Classification and heterogeneity of preterm birth. *BJOG* 2003;110(Suppl. 20):30–3
12. Goldenberg RL, Culhane JF, Iams JD, et al. Epidemiology and causes of preterm birth. *Lancet* 2008;371:75–84

13. Multiple Sclerosis Trust. Urinary tract infection (UTI). Available at: <https://www.mstrust.org.uk/a-z/urinary-tract-infection-uti> [Accessed 20 September 2019]
14. 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
15. Houtchens MK, Edwards NC, Phillips AL. Relapses and disease-modifying drug treatment in pregnancy and live birth in US women with MS. *Neurology* 2018;91:e1570–8
16. Confavreux C, Hutchinson M, Hours MM, et al. Rate of pregnancy-related relapse in multiple sclerosis. Pregnancy in Multiple Sclerosis Group. *N Engl J Med* 1998;339:285–91
17. Vukusic S, Marignier R. Multiple sclerosis and pregnancy in the 'treatment era'. *Nat Rev Neurol* 2015;11:280–9
18. Thone J, Thiel S, Gold R, et al. Treatment of multiple sclerosis during pregnancy – safety considerations. *Expert Opin Drug Saf* 2017;16:523–34
19. Coyle PK, Oh J, Magyari M, et al. Management strategies for female patients of reproductive potential with multiple sclerosis: an evidence-based review. *Mult Scler Relat Disord* 2019;32:54–63
20. Rae-Grant A, Day GS, Marrie RA, et al. Practice guideline recommendations summary: Disease-modifying therapies for adults with multiple sclerosis: report of the Guideline Development, Dissemination, and Implementation Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology* 2018;90:777–88
21. 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
22. Stuart M, Bergstrom L. Pregnancy and multiple sclerosis. *J Midwifery Womens Health* 2011;56:41–7
23. 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

24. 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
25. European Medicines Agency. MAVENCLAD® EU Summary of Product Characteristics, July 2018. Available at: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/mavenclad#product-information-section> [Accessed 5 June 2019]
26. 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 16 January 2020]
27. 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 16 January 2020]
28. Kaplan TB. Management of demyelinating disorders in pregnancy. *Neurol Clin* 2019;37:17–30
29. Fragozo YD, Adoni T, Brooks JBB, et al. Practical evidence-based recommendations for patients with multiple sclerosis who want to have children. *Neurol Ther* 2018;7:207–32
30. Obstetric Anaesthetists' Association. Pain relief in labour: how do the options compare? Available at: https://www.labourpains.com/assets/_managed/cms/files/InfoforMothers/Pain%20Relief%20Comparison%20Card/pain%20relief%20comparison%20card%20september%202014.pdf [Accessed 20 September 2019]
31. National Institute for Health and Care Excellence. Intrapartum care for healthy women and babies: Information for the public. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg190/ifp/chapter/Care-of-women-and-their-babies-during-labour-and-birth> [Accessed 20 September 2019]
32. Official reprint from UpToDate®. Diagnostic imaging in pregnant and nursing women. <https://www.uptodate.com/contents/diagnostic-imaging-in-pregnant-and-nursing-women/print>

MINDENT BECSOMAGOLTAM?

Gondoljon azokra a dolgokra, amik otthon segítik az SM-ét és el szeretné vinni magával a kórházba.



Anyuka

- ☐ Kórházi papírok a terhességére és az SM-re vonatkozóan, köztük a neurológus feljegyzése a szülészcsapatának, amiben elmagyarázza, hogy az Ön SM-e nem befolyásolja, hogy milyen fájdalomcsillapítása lehet és, hogy a hosszú vajúdást nem tanácsolják az SM-es nőknek
- ☐ Szülési terve
- ☐ Gyógyszerek, amiket alkalmaz
- ☐ Laza és kényelmes ruhák néhány napos kórházi tartózkodáshoz
- ☐ Tisztasági betét
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ Eldobható alsó
- ☐ Szoptatós melltartó (ha szoptatni szeretne)
- ☐ Rágcsálni-és innivalók*
- ☐ Tisztálkodószerrek
- ☐ Könyv/újság

*Kérdezzen rá a kórházban, hogy milyen enni/innivalóknak a bevitelét engedélyezik!

CSECSEMŐ

- ☐ Trikók
- ☐ Rugdalozó / hálórúha
- ☐ Sapkák, zoknik és babacipő
- ☐ Öltözék hazamenetelhez és takaró
- ☐ Pelenkák
- ☐ Nedves babatörlőkendők
- ☐ Biztonsági gyermekülés

☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____

PARTNER

- ☐ A szülési terv egy példánya
- ☐ Gyógyszerek, amiket alkalmaz
- ☐ Rágcsálni- és innivalók*
- ☐ Pénz
- ☐ Kamera (ellenőrizze, hogy engedik-e a fénykép / videó készítést)
- ☐ Telefon
- ☐ Tisztálkodószerek

☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____☐ _____

*Kérdezzen rá a kórházban, hogy milyen enni/innivalóknak a bevitelét engedélyezik!



SZÜLÉSI TERVEM

Esedékesség napja _____

Szülőpartner neve/elérhetőségei

Vajúdás és szülés

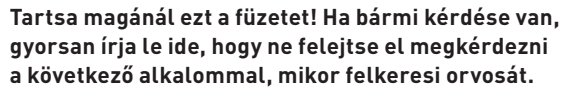
Fájdalomcsillapítás

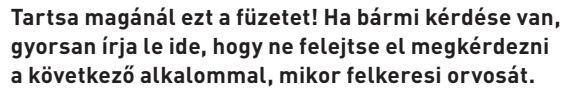
SZÜLÉSI TERVEM

Harmadik fázis (a placenta megszülése)

Váratlan helyzetek (pl. asszisztált szülés)

Egyéb számomra fontos dolgok

28

30

Felelősség kizárása

Ez a füzet általános útmutatóként szolgál. A benne szereplő információk nem helyettesítik az egyes esetek konkrét körülményeit és az egyéni igényeket figyelembe vevő orvosi tanácsokat, az orvos önálló ítéletét, vagy megfelelő értékelését. A füzet az elkészítésekor rendelkezésre álló információkat dolgozza fel, amit a legújabb ismeretek tükrében kell értékelni. A Merck minden felelősséget kizár a szolgáltatott információk felhasználóival szemben.

A Merck büszke arra, hogy támogatja a szklerózis multiplex-szel (SM) élő nőket, akik nem hagyják, hogy állapotuk megakadályozza Őket abban, hogy az általuk választott életet éljék, aminek része lehet a gyermekvállalás is. A Merck reméli, hogy ezekkel az – SM betegnek a terhességről, gyermekvállalásról és szoptatásról szóló – információkkal bátorítja a nőket abban, hogy erről a fontos témáról nyíltan beszéljenek.

Mi, a Mercknél elkötelezettek vagyunk az iránt, hogy jobban megértsük az SM betegek igényeit.

#MSInsideOut

A Merck baráti támogatásával