

Jestem w ciąży

ZNIECZULENIE
ZEWNĄTRZOPONOWE?

DODATKOWE
WSPARCIE

CZY MOJE
DZIECKO BĘDZIE
ZDROWE?

CZY CIAŻA
BĘDZIE MIAŁA
U MNIE WPŁYW
NA SM?

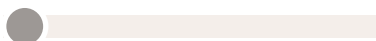
WSTĘP DO SERII „PLANOWANIE RODZINY DLA OSÓB Z SM”

Jest to druga z serii trzech broszur, w których omawiane są tematy ważne dla osób ze stwardnieniem rozsianym (SM) rozważających posiadanie dziecka. 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 Bécclère 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

Serdeczne gratulacje! Jesteś w ciąży!	2
Czego możesz się spodziewać w ciągu następnych 9 miesięcy	2
Komu powiedzieć, że jestem w ciąży?	5
Co mnie czeka?	6
Możliwe objawy	6
Infekcje układu moczowego	8
Ciąża i SM	9
Jaki wpływ na SM będzie u mnie miała ciąża?	9
Rzuty	9
Czy podczas ciąży pojawią się u mnie rzuty?	9
Czy po porodzie pojawią się u mnie rzuty?	11
Leczenie SM	12
Czy powinnam odstawić mój lek na SM po zajściu w ciążę?	12
Czy istnieją leki na SM, które można stosować w czasie ciąży lub karmienia piersią?	13
A jeśli podczas ciąży pojawi się rzut?	13
Wyprawka do szpitala	13
Poród	14
Czy zaczyna się poród?	14
Jaki wpływ będzie miało SM na mój poród?	14
Jakie znieczulenie mogę otrzymać podczas porodu?	15
Mój plan porodu	17
Przypisy	21
Wyprawka do szpitala - lista kontrolna	25
Mój plan porodu	27

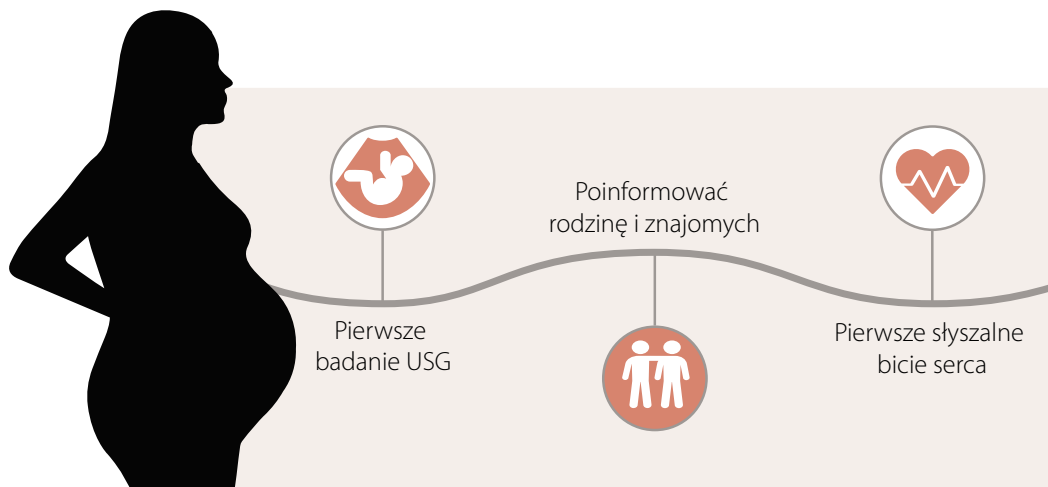
GRATULACJE!
JESTEŚ
W CIĄŻY!

Dzięki tej broszurze dowiesz się, czego jako kobieta z SM możesz spodziewać się w czasie ciąży oraz jak zaplanować narodziny Twojego dziecka.

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ W CIĄGU NASTĘPNYCH 9 MIESIĘCY

SM nie powinno mieć wpływu na zdrową ciążę i poród.

Prawdopodobnie będziesz wymagała takiej samej opieki, jak gdybyś nie miała SM. Jest jednak kilka tematów, o których powinnaś pomyśleć w czasie ciąży:





„Gdy dowiedziałam się, że jestem w ciąży, martwiłam się, że moje dziecko będzie chore. Porozmawiałam o moich obawach z pielęgniarką SM, która zapewniła mnie, że prawdopodobnie urodzę zdrowe dziecko.”

Pierwsze odczuwalne
ruchy dziecka (18-20 tydzień)



Przygotowanie pokoju
dziecięcego, zabawek i ubrańek



SM nie powinno mieć wpływu na zdrowie dziecka.
Prawdopodobieństwo, że **dziecko będzie się rozwijało prawidłowo jest takie samo**, jak w przypadku dzieci urodzonych przez kobiety niechorujące na SM.¹

„Gdy dowiedziałam się, że jestem w ciąży, martwiłam się, że leki, które przyjmuję na SM, mogą zaszkodzić dziecku.” – Julia

Jeżeli przyjmujesz leki na SM, powiedz lekarzowi natychmiast, gdy dowiesz się, że jesteś w ciąży. Porozmawia on z Tobą o ewentualnym ryzyku dla dziecka i pomoże Ci zdecydować, czy kontynuować leczenie.

„Bałam się, że wystąpi nowy rzut.”
– Julia

Dane z przebiegu ciąży u ponad 900 kobiet z SM pokazały, że czasami ciąża może chronić przed rzutami choroby. Może się więc okazać, że Twój stan zdrowia związany z SM będzie stabilniejszy podczas ciąży, zwłaszcza w trzecim trymestrze – czyli od 28 do 40 tygodnia ciąży.²

KOMU POWIEDZIEĆ, ŻE JESTEM W CIĄŻY?

Powinnaś jak najszybciej porozmawiać o ciąży ze swoim neurologiem oraz pielęgniarką SM. Twój lekarz pomoże Ci wybrać odpowiedni sposób leczenia podczas ciąży oraz po porodzie. O tym, że masz SM, powinien wiedzieć również lekarz ginekolog oraz zespół medyczny opiekujący się Tobą podczas ciąży. Skład tego zespołu jest dobierany indywidualnie, ale często obejmuje lekarza położnika lub ginekologa, położną i pielęgniarki. Otrzymasz taką samą opiekę jak kobiety, które nie mają SM.

Pomocne może okazać się dołączenie **listu od neurologa** do książeczki ciąży, aby specjaliści zajmujący się Tobą podczas ciąży (np. lekarz ginekolog, położnik lub położna) wiedzieli, że masz SM. List ten może zawierać wskazówki dotyczące znieczulenia oraz sposobów łagodzenia bólu podczas porodu.



„Żałuję, że nie powiedziałam mojemu neurologowi, że chciałabym karmić piersią...”

Jeżeli chcesz karmić piersią, to pamiętaj, aby wcześniej powiedzieć o tym swojemu neurologowi. Jeżeli chcesz zacząć przyjmować leki na SM natychmiast po urodzeniu dziecka, być może Twój neurolog dobierze taki lek, przy którym karmienie piersią będzie możliwe.

CO MNIE CZEKA?

Ciąża może być ekscytująca, ale również obciąża organizm kobiety. Istnieje kilka objawów, które mogą się pojawić w różnych okresach ciąży.³⁻⁶ **Są one zupełnie typowe** i pojawiają się zarówno u kobiet z SM, jak i bez SM. Jeżeli któryś z nich Cię martwi, porozmawiaj o tym z lekarzem. Na pewno znajdzie jakiś sposób, aby sobie z nimi poradzić.

MOŻLIWE OBJAWY

PIERWSZY TRYMESTR

(tygodnie 0-12)



Zmęczenie



Nudności /
wymioty*



Lekkie
plamienie[†]



Podrażnienia
brodawek



Skurcze[‡]



Zachcianki
lub niechęć

* Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli coś Cię martwi

[†] Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli w czasie ciąży wystąpi krwawienie

[‡] Podobne do bólów miesiączkowych

DRUGI TRYMESTR

(tygodnie 13-27)



Zaparcia



Bóle głowy

Spuchnięte lub
krwawiące dziąsłaKrwawienia
z nosaPodrażnienia
brodawekSkurcze
nógUczucie
gorąca

Nudności

Spuchnięte
ręce i nogiInfekcje układu
moczowegoInfekcje
pochwowe**TRZECI TRYMESTR**

(tygodnie 28-40)

Zaburzenia
snu

Rozstępny

Spuchnięte lub
krwawiące dziąsłaBóle
pleców

Zgaga



Hemoroidy



Zaparcia

Uczucie
gorąca

Nudności

Spuchnięte
ręce i nogiInfekcje układu
moczowegoInfekcje
pochwowe



„Joga dla kobiet w ciąży oraz wodna gimnastyka bardzo pomogły mi podczas ciąży.”

„Byłam aktywna przez całą ciążę – brałam udział w pieszych wędrówkach. Spacery pomogły mi zrelaksować się przed nadchodzącym porodem.” – Gráinne

INFEKcje UKŁADU MOCZOWEGO

Infekcje układu moczowego (dróg moczowych) **mogą występować częściej** u kobiet z SM.⁷⁻⁹ Łatwo je leczyć. Kiedy jednak nie są leczone, mogą tymczasowo zaostrzyć Twoje objawy związane z SM lub spowodować rzut.^{7, 10} Istnieje też ryzyko, że wywołają przedwczesny poród.^{11, 12}



Nie lekceważ objawów infekcji dróg moczowych. Mogą nimi być: uczucie zmęczenia, bóle brzucha lub pleców, częste oddawanie moczu, ból podczas oddawania moczu, oddawanie jedynie niewielkiej ilości moczu, mętny mocz lub mocz o silnym zapachu.¹³

CIAŻA I SM

JAKI WPŁYW NA SM BĘDZIE U MNIE MIAŁA CIAŻA?

Ciąża nie spowoduje u Ciebie pogorszenia SM. Może nawet spowolnić postęp choroby. Badania wykazały, że ryzyko pojawienia się rzutów u kobiet z SM w ciąży jest mniejsze, szczególnie w trzecim trymestrze.^{2, 14-17}

RZUTY

CZY PODCZAS CIAŻY POJAWIĄ SIĘ U MNIE RZUTY?

Jeżeli masz łagodne lub umiarkowane objawy SM, **rzut podczas ciąży jest mało prawdopodobny.** Badania wykazały, że prawdopodobieństwo rzutu maleje podczas ciąży, zwłaszcza w ciągu ostatnich 3 miesięcy.^{2, 14-17}



Gráinne

„Podczas ciąży nie pojawił się u mnie rzut.”

Jeżeli masz bardzo aktywne SM z częstymi rzutami, to rzut podczas ciąży jest bardziej prawdopodobny. Aby zmniejszyć ryzyko jego wystąpienia Twój neurolog może zalecić Ci lek na SM, który przyjmuje się przez krótki czas. Po jego odstawieniu będziesz mogła zająć w ciążę. Może on też zalecić Ci lek na SM, który będziesz mogła przyjmować będąc w ciąży.^{10, 18–20}

Neurolog porozmawia z Tobą również o najlepszych rozwiązaniach w przypadku, gdy podczas ciąży pojawi się u Ciebie rzut.

Jeżeli to nie jest Twoja pierwsza ciąża, a podczas poprzedniej miałaś rzuty, to niekoniecznie wystąpią one również podczas tej czy kolejnej ciąży.²¹ **Pamiętaj, że każda ciąża jest inna.**



Niektóre spośród objawów towarzyszących ciąży mogą być podobne do objawów rzutu, np.: zmęczenie, słabość lub sztywność stawów, zaparcia, częste oddawanie moczu, zaburzenia równowagi, bóle pleców i zaburzenia widzenia.²²

Jeżeli coś wzbudzi Twój niepokój lub zauważysz, że Twoje objawy związane z SM pogłębiają się, skontaktuj się z lekarzem.

CZY PO PORODZIE POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE RZUTY?

Niemal 1 na 10 kobiet z SM doświadcza rzutu w czasie pierwszych 3 miesięcy po urodzeniu dziecka. Pojawienie się 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.² To, w jaki sposób urodzi się Twoje dziecko (poród naturalny lub cesarskie cięcie) będzie zależało od przebiegu porodu i nie wpłynie na ryzyko wystąpienia rzutu po porodzie.²³

Jeżeli przed i podczas ciąży miałaś łagodny przebieg SM, neurolog będzie kontrolował Twój stan i w razie potrzeby wrócisz do stosowania leku na SM.²⁴ Jeżeli jednak podczas ciąży miałaś bardzo aktywne objawy SM, neurolog może zalecić Ci, abyś wróciła do leczenia jak najszybciej po porodzie.



Gráinne

„Bałam się, że po porodzie pojawi się 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 zdenerwowana albo mieć problemy z oddawaniem moczu.¹⁴ W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych objawów skonsultuj się ze swoim lekarzem.

LECZENIE SM

CZY POWINNAM ODSTAWIĆ MOJE LEKI NA SM PO ZAJŚCIU W CIAŻĘ?

Niektórych leków na SM nie powinno się przyjmować będąc w ciąży.²⁵⁻²⁷ Są też takie leki, których stosowania należy unikać w czasie ciąży, chyba że potencjalne korzyści dla matki przewyższają potencjalne ryzyko dla płodu.³²⁻³⁶ Jeśli Twój neurolog uważa, że lepiej będzie abyś kontynuowała terapię SM w trakcie ciąży, to powinien Ci przedstawić możliwe opcje leczenia.

CZY ISTNIEJĄ LEKI NA SM, KTÓRE MOŻNA STOSOWAĆ W CZASIE CIĄŻY?¹⁰

Obecnie istnieją leki na SM, które można rozważyć do stosowania w trakcie ciąży.²⁸⁻³¹ W celu uzyskania informacji na ten temat, skontaktuj się ze swoim neurologiem, który przedstawi Ci możliwe opcje leczenia.

A JEŚLI PODCZAS CIĄŻY POJAWI SIĘ RZUT?

Jeżeli nastąpi nawrót choroby i neurolog uzna, że trzeba będzie przeprowadzić u Ciebie badanie rezonansem magnetycznym, to będziesz mogła je wykonać będąc w ciąży.^{10, 14, 19} Jeżeli podczas ciąży wystąpi u Ciebie ciężki rzut, który według neurologa będzie wymagał leczenia, to istnieje grupa leków (sterydy), które można przyjmować w tym czasie.³⁷ Jeżeli jednak wystąpi ciężki rzut choroby, a leki te nie zadziałają, neurolog może zaproponować Ci leczenie o nazwie „wymiana osocza”, aby „oczyścić” Twoją krew.^{10, 19}

WYPRAWKA DO SZPITALA – LISTA KONTROLNA

Pomyśl o przedmiotach, które pomagają Ci radzić sobie z SM w domu i które możesz zabrać ze sobą do szpitala. Na końcu tej broszury zamieściliśmy przykładową listę takich przedmiotów. Zostawiliśmy również miejsce na Twoje własne pomysły.

PORÓD

CZY ZACZYNA SIĘ PORÓD?

Jeżeli SM powodowało u Ciebie problemy z kręgosłupem lub drętwienie poniżej pasa, możesz nie zauważyć, że rozpoczął się poród. **Zwróć uwagę na inne objawy, takie jak:** napięcie w brzuchu, nudności lub wymioty, rumieńce lub ból pleców.¹⁰

JAKI WPŁYW BĘDZIE MIAŁO SM NA MÓJ PORÓD?

To, że masz SM, wcale nie znaczy, że będziesz miała trudniejszy poród. Zaleca się jednak by poród odbył się w szpitalu, a nie w domu.³⁸

Pomocne może okazać się dołączenie **listu od neurologa** do książeczki ciąży, aby zespół medyczny zajmujący się Tobą podczas ciąży wiedział, że chorujesz na SM. List taki może zawierać wskazówki dotyczące znieczulenia oraz postępowania podczas porodu, np.:

- że możesz otrzymać znieczulenie zewnątrzoponowe lub
- że długi poród (od 28 do 36 godzin) nie jest zalecany w przypadku niektórych kobiet z SM.

JAKIE ZNIECZULENIE MOGĘ OTRZYMAĆ PODCZAS PORODU?³⁹

W zależności od Twoich objawów SM, możesz zastanowić się nad porodem w wodzie, metodą TENS (bezpieczne prądy elektryczne o niskim natężeniu przepływające przez niższą część pleców), akupunkturą czy hipnoporodem (techniki pozwalające zrelaksować się i zachować kontrolę podczas porodu). **Możesz otrzymać typowe znieczulenie** podczas porodu, w tym zewnątrzoponowe.¹⁰ Jeżeli SM powoduje u Ciebie sztywność mięśni, środki znieczulające i znieczulenie zewnątrzoponowe mogą pomóc podczas porodu.¹⁰ Aby uzyskać więcej informacji, porozmawiaj na ten temat ze swoim neurologiem lub z zespołem medycznym opiekującym się Tobą podczas ciąży.

Podtlenek azotu

Co to jest?

Jest to gaz, który można wdychać przez ustnik podczas skurczów, co pomaga zredukować ból.

Efekty uboczne

Możesz mieć nudności lub zawroty głowy.

Ryzyko dla dziecka

Brak.

Zastrzyk z petydyną

Co to jest?

Jest to zastrzyk, zazwyczaj wykonywany domięśniowo, który zmniejsza ból i pomaga się odprężyć. Najczęściej stosowany jest kiedy istnieje przeciwwskazanie do podania znieczulenia zewnątrzoponowego.

Efekty uboczne

Możesz czuć się śpiąca lub odczuwać nudności, lub Twój oddech może stać się wolniejszy.

Ryzyko dla dziecka

Twoje dziecko może oddychać wolniej i może być nieco senne. Na początku możesz mieć też trudności z jego karmieniem.

Znieczulenie zewnątrzoponowe

Co to jest?

Jest to miejscowy środek znieczulający i łagodzący ból, podawany przez małą rurkę podłączoną do pleców, który znieczula nerwy przewodzące impulsy nerwowe z kanału rdennego do mózgu.

Efekty uboczne

Możesz mieć niższe ciśnienie krwi.

Może być Ci trudniej oddawać mocz, wskutek czego możesz mieć założony cewnik (rurka wsuwana do pęcherza pomagająca oddawać mocz).

Możesz doznać poważnego bólu głowy lub mieć podwyższoną temperaturę ciała.

Może doznać do tymczasowego uszkodzenia nerwu (bardzo rzadko uszkodzenie to jest stałe lub poważne).

Bardziej prawdopodobny jest poród wspomagany.

Ryzyko dla dziecka

Jeżeli masz niskie ciśnienie krwi, to na początku może to mieć wpływ na puls dziecka.

MÓJ PLAN PORODU

Przygotowując się do narodzin dziecka, trzeba pomyśleć o wielu sprawach. Na końcu niniejszej broszury zamieściliśmy przykładowy plan porodu do indywidualnego wypełnienia. Umieściliśmy tam również kilka propozycji tematów, które trzeba przemyśleć tworząc plan porodu.

Przebieg akcji porodowej

- Czy przez SM Twoje ruchy są ograniczone?
 - Pomyśl, jakie przedmioty, które pomagają Ci radzić sobie w domu, mogą przydać Ci się na sali porodowej.
- Być może chcesz porozmawiać z ginekologiem opiekującym się Tobą podczas ciąży, w jaki sposób objawy SM mogą wpłynąć u Ciebie na akcję porodową.
 - Lekarz może skierować Cię do fizjoterapeuty jeszcze podczas ciąży, aby przygotować Cię do porodu.¹⁰

Łagodzenie bólu

- Pomyśl o tym, jaki sposób łagodzenia bólu byłby dla Ciebie najlepszy.

Trzeci etap (poród łożyska)

- Przed akcją porodową porozmawiaj ze swoim zespołem medycznym, w jaki sposób chcesz urodzić łożysko.
 - Możesz urodzić je naturalnie, ale być może wskazana będzie u Ciebie pomoc lekarska.

Nietypowe sytuacja (np. poród wspomagany)

- Z powodu SM może okazać się, że poród będzie trwał u Ciebie dłużej albo że szybciej się zmęczysz; szczególnie jeżeli jest to typowy dla Ciebie objaw SM.²²
- Możesz potrzebować pomocy podczas akcji porodowej, szczególnie jeżeli Twoja mobilność jest ograniczona. Zespół medyczny może użyć przyrządów (np. kleszczy lub próżnościągu), aby pomóc Ci podczas porodu.^{22, 24, 38}
- W szczególnych przypadkach, ze względu na bezpieczeństwo dziecka, może być koniecznym wykonanie cesarskiego cięcia, aby przyspieszyć poród.^{22, 24, 38, 40}

Pamiętaj, że wprawdzie zaplanowanie porodu jest ważne, ale mimo to może on przebiegać inaczej niż założono. Opiekujący się Tobą lekarze i położne zrobią wszystko, aby poród był bezpieczny dla Ciebie i Twojego dziecka.

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

„Mój mąż był przy mnie podczas wszystkich trzech porodów.” – Julia

„Położne okazały mi cudowne wsparcie i pomogły mi urodzić w sposób naturalny!” – Julia



„Znieczulenie! Ja dostałam je zewnątrzoponowo, co bardzo mi pomogło!” – Gráinne

„Pomimo tego, że mam SM, nie potrafię opisać, jak cudowne uczucie towarzyszyło mi przy porodzie – moje «chore» ciało zrobiło coś wspaniałego!” – Julia

WIĘCEJ INFORMACJI

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

- U neurologa i ginekologa
- 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 3: Jestem mamą

Wydawca i podmiot odpowiedzialny za treść:

Merck Sp. z o.o., ul. Aleje Jerozolimskie 142B, 02-305 Warszawa

PRZYPISY

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

PRZYPISY

13. Multiple Sclerosis Trust. Urinary tract infection (UTI). Available at: <https://www.msstrust.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

PRZYPISY

24. Amato MP, Bertolotto A, Brunelli R, et al. Management of pregnancy-related issues in multiple sclerosis patients: the need for an interdisciplinary approach. *Neural Sci* 2017;38:1849–58
25. 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]
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 31 August 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 31 August 2020]
28. European Medicines Agency. Betaferon® EU Summary of Product Characteristics, September 2019. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/betaferon-eparproduct-information_en.pdf [Accessed 31 August 2019]
29. 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 2019]
30. European Medicines Agency. Rebif® EU Summary of Product Characteristics, July 2020. Available at: https://www.ema.europa.eu/documents/product-information/rebif-epar-product-information_en.pdf [Accessed 31 August 2019]
31. 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]
32. Rejestr Produktów Leczniczych. Copaxone® 40 mg/mL Charakterystyka Produktu

PRZYPISY

Leczniczego, April 2020. Available at: <https://pub.rejestyrymedyczne.csioz.gov.pl/ProduktSzczegoly.aspx?id=33337> [Accessed 31 August 2020]

33. 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]
34. 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]
35. 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]
36. 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]
37. Kaplan TB. Management of demyelinating disorders in pregnancy. *Neurol Clin* 2019;37:17–30
38. Fragoso 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
39. 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]
40. 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]

WYPRAWKA DO SZPITALA – LISTA KONTROLNA

Pomyśl o rzeczach, które pomagają Ci radzić sobie z SM w domu i które możesz ze sobą zabrać do szpitala.



TY

- Dokumentacja ciąży i SM, wraz z listem od neurologa przeznaczonym dla zespołu medycznego opiekującego się Tobą w trakcie i po porodzie, zawierającym rekomendacje neurologa odnośnie zastosowania możliwych środków łagodzących ból oraz pozostałych aspektów prowadzenia porodu w związku z SM.
- Twój plan porodu
- Lekki, które zażywasz
- Luźne i wygodne ubrania na kilka dni pobytu w szpitalu
- Podpaski poporodowe
- Bielizna jednorazowa
- _____
- _____
- _____
- _____
- Biustonosz do karmienia (jeżeli chcesz karmić piersią)
- Przekąski i napoje*
- Przybory toaletowe
- Książki/czasopisma

*Sprawdź w szpitalu, co do picia/jedzenia możesz zabrać ze sobą

ciąg dalszy na następnej stronie

WYPRAWKA DO SZPITALA – LISTA KONTROLNA

ciąg dalszy z poprzedniej strony

TWOJE DZIECKO

- Body
- Śpiochy i pajacyki
- Czapki, skarpetki i buciki
- Ubranie do wyjścia do domu i kocyk
- Pieluszki
- Chusteczki nawilżane

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TWÓJ PARTNER

- Kopia planu porodu
- Leki, które zażywasz
- Przekąski i napoje*
- Pieniądze
- Aparat (sprawdź, czy można robić zdjęcia lub filmować)
- Telefon
- Przybory toaletowe
- Fotelik dziecięcy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

*Sprawdź w szpitalu, co do picia/jedzenia możesz zabrać ze sobą



MÓJ PLAN PORODU

Przewidywana data porodu _____

Imię i nazwisko partnera i dane kontaktowe

Akcja porodowa i poród

Łagodzenie bólu

ciąg dalszy na następnej stronie

MÓJ PLAN PORODU

Trzeci etap (jak ma odbyć się poród łożyska)

Nietypowe sytuacje (np. poród wspomagany)

Inne tematy, które są dla mnie ważne

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