trotzms

Roche

STILLZEIT

GUT VORBEREITET INS WOCHENBETT MIT MS

Dein Guide für eine entspannte erste Zeit mit Deinem Baby. Das Wochenbett ist eine besondere Zeit – erst recht, wenn Du mit MS lebst. Diese Checkliste hilft Dir, Dich gut vorzubereiten, damit Du die ersten Wochen mit Deinem Baby so entspannt wie möglich genießen kannst.

DEINE PERSÖNLICHE WOCHENBETT-CHECKLISTE

Deine MS im Griff

- **MS-Therapie abklären:** Viele Mütter haben nach der Geburt Angst vor einem MS-Schub. Bleibt die Erkrankung während der Schwangerschaft meistens ruhig, kann die Wahrscheinlichkeit für einen Schub nach der Geburt zunehmen – vermutlich durch die hormonelle Umstellung.[1,2] Trotzdem hast Du als frischgebackene Mama vielleicht das Gefühl, dass sich eine MS-Therapie, die die Schübe und Progression Deiner Erkrankung bremsen kann, nicht mit der Wochenbett- und Stillzeit mit Deinem Baby vereinbaren lässt. Aber wusstest Du, dass sich Stillen und eine wirksame Behandlung Deiner MS nicht gegenseitig ausschließen? Mittlerweile gibt es moderne MS-Therapien, die für die Stillzeit zugelassen und sicher für Baby und Mama sind.[3] Sprich mit Deinem neurologischen Behandlungsteam über Deine individuellen Optionen und erfahre im Beitrag **„Sicher stillen mit MS“** mehr über sichere MS-Therapien während der Stillzeit.
- **Notizbuch oder MS-App zur Symptom-Dokumentation:** Da sich der Körper hormonell nach der Geburt nochmal stark umstellt, solltest Du in dieser wichtigen Phase Deine MS gut im Blick behalten. Trage Deine Beobachtungen in ein Notizbuch ein oder tracke Deine Symptome ganz einfach digital, zum Beispiel in der **Brisa®-App**.

Bildnachweis: Getty Images Dougal Waters; poplasen; Magone; SACheckley; Westend61

Für Dich als Mama

- **Bequeme Kleidung**, die sich leicht öffnen lässt und nicht einschneidet oder drückt (z. B. Still-BHs, Bustiers und lockere Shirts), unterstützt Dein Wohlbefinden. Spezielle Stillkissen sorgen für zusätzlichen Komfort.
- **Hygieneartikel** für die erste Zeit nach der Geburt: Verwende spezielle Wochenbettbinden für den Wochenfluss (keine Tampons), weiche Unterhosen aus Baumwolle oder passende Einmalhöschen und Feuchttücher oder Waschlappen für die Pflege.
  trotz ms Tipp: Liegen Geburtsverletzungen vor, solltest Du im Wochenbett auf alkohol- und parfümhaltige Duschgels, Lotionen und Seifen verzichten, um den Intimbereich nicht zusätzlich zu irritieren. Wähle am besten pH-neutrale Produkte ohne Duft oder verwende in der ersten Zeit einfach nur lauwarmes Wasser.
- **Wohlfühlprodukte** (z. B. Massageöl, Lippenbalsam, Wärmekissen) können Dir guttun.
- **Schmerzlinderung beim Stillen**, wie z. B. spezielle Kompressen, kühlende Pads und Wickel, schmerzstillende Cremes können helfen. Kohlblätter gelten bei schmerzender Mama-Brust als bewährtes Hausmittel.

Für Dein Baby

- **Ein erster Satz Babykleidung:** Diese kann man am Anfang auch ein bisschen größer kaufen, denn Neugeborene wachsen sehr schnell. Für die erste Ausstattung Deines Babys solltest Du 2–3 Bodys, eine Auswahl an Stramplern, Babyhosen und Jäckchen, einige Oberteile, dünne und dicke Söckchen, eine Babymütze sowie je nach Jahreszeit noch eine dickere Baumwoll-Mütze oder einen Sonnenhut haben.
  trotz ms Tipp: Auf Basaren und speziellen Baby-Flohmärkten bekommt man tolle Teile oft zu einem günstigen Preis.
- **Pflegeprodukte für empfindliche Babyhaut:** Achte darauf, dass die Produkte möglichst parfümfrei und für sensible Babyhaut geeignet sind. Ein mildes Shampoo und Babycreme oder -Öl reinigen und pflegen sanft Eine Wundschutzcreme hilft bei strapazierter Haut im Windelbereich.
- **Genügend Windeln und Wickelzubehör** sind wichtig, damit Du in der ersten Kennenlern-Zeit mit Deinem Baby nicht ständig mit dem Kauf von Windeln beschäftigt sein musst. Neben Feuchttüchern und der richtigen Pflege besorgst Du Dir für das Wochenbett am besten eine Monatsbox Windeln.

Für den Haushalt

- **Vorkochen und Meal Prep:** Viele Gerichte können ganz einfach vorgekocht, in mikrowellengeeigneten Behältern eingefroren und bei Bedarf aufgetaut werden. Besonders gut eignen sich nährstoffreiche Suppen und Eintöpfe, Reisgerichte sowie Aufläufe und Gratins.
  trotz ms Tipp: Friere die Gerichte am besten als Einzelportionen ein und beschrifte den Behälter mit Datum.
- **Unterstützung holen:** Idealerweise nimmt sich Deine Partnerin oder Dein Partner Elternzeit oder Urlaub, damit Du Dich von der Geburt erholen kannst. Ist das keine Option, können auch Familienmitglieder, Freundinnen oder Freunde eine wertvolle Unterstützung sein. Bitte die Menschen in Deinem Umfeld um Hilfe, aber setze auch klare Grenzen und sag „Nein", wenn Du etwas nicht möchtest.
  trotz ms Tipp: Wenn Du aufgrund Deiner MS gesundheitlich nicht in der Lage bist, Deinen Haushalt zu führen, kannst Du bei vielen Krankenkassen für die Zeit des Wochenbetts zuzahlungsfrei eine Haushaltshilfe beantragen – informier Dich am besten bei Deiner Versicherung zu den Unterstützungsangeboten.
- **Einen gemütlichen Rückzugsort einrichten**, an dem Du Dich mit Deinem Baby ausruhen kannst: So schaffst Du Raum für Erholung.

Für Deine Seele & Entspannung

- **Ruhepausen einplanen:** Dein Körper braucht Erholung. Nimm Dir daher in den ersten Wochen nach der Geburt nicht zu viel vor und komm langsam in den Alltag als frischgebackene Mama rein.
- **Besuche koordinieren:** Auch wenn alle das neue Familienmitglied direkt kennenlernen möchten, kann zu viel Trubel auch schnell überfordern. Hör auf Dich und Deine Bedürfnisse: Wenn Dir alles zu viel wird, setze klare Grenzen.
  trotz ms Tipp: Mach Dir am besten schon vor der Geburt Gedanken, ab wann Du gerne Besuch bekommen möchtest und von wem. Sprich offen mit Deinen Lieben und bitte Sie um Verständnis.

[1] Yinxiang Wang, Jue Wang, Juan Feng, Multiple sclerosis and pregnancy: Pathogenesis, influencing factors, and treatment options, Autoimmunity Reviews, Volume 22, Issue 11, 2023, 103449, ISSN 1568-9972, https://doi.org/10.1016/j.autrev.2023.103449.

[2] McCombe, P.A. The Short and Long-Term Effects of Pregnancy on Multiple Sclerosis and Experimental Autoimmune Encephalomyelitis. J. Clin. Med. 2018, 7, 494. https://doi.org/10.3390/jcm7120494

[3] Hellwig K et al. Präsentation IP065. DGN 2024.

Kontaktliste griffbereit halten für wichtige Ansprechpersonen:

- Deine **Hebamme und Deine Gynäkologin** oder **Dein Gynäkologe**
- Dein **neurologisches Behandlungsteam** für alle Fragen rund um Deine MS und Deine Therapie
- Die Nummer Deiner besten Freundin oder Deines besten Freundes, falls Dir mal alles zu viel wird

Die kostenlose Nummer von **trotz ms MEIN SERVICE**
Mama Monday – das Angebot für alle Mamas und Papas, die Fragen rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit und Familienleben mit MS haben

Mama Monday – für Mamas und Papas mit MS
Jeden Montag von **8–18 Uhr** für Dich da:

0800.1010800

Diese Bilder wurden mit Hilfe einer künstlichen Intelligenz (leonardo.ai) generiert.

www.trotz-ms.de

M-DE-00025387