



## Wissenswertes zur Familienplanung für Frauen, die mit einer chronischen rheumatischen Erkrankung leben



Inspired by patients.  
Driven by science.

# Rheumatische Erkrankungen bei Frauen

Chronisch entzündliche Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis (RA), Psoriasis-Arthritis (PsA) oder axiale Spondyloarthritis (axSpA) – einschließlich ankylosierender Spondylitis (AS) – können Frauen im Alltag vor viele Herausforderungen stellen. Aber mit einer guten Krankheitskontrolle und der Beratung und Unterstützung durch Ihre behandelnden Ärzte ist es möglich, ein ausgefülltes und aktives Leben zu führen: von der Schule und Ausbildung über den Job und die Karriere bis hin zu einer Partnerschaft und zur Gründung einer Familie.

Wenn Sie an RA, PsA oder axSpA leiden und Kinder haben möchten, ist es wichtig vorausschauend zu planen, damit Sie Medikamente erhalten, die bei Bedarf auch während einer Schwangerschaft angewendet werden können. Ihre Ärzte können Ihnen schon vor Beginn der Schwangerschaft helfen, eine bestmögliche Krankheitskontrolle zu erreichen.

In dieser Broschüre finden Sie einige Informationen und Denkanstöße rund um die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt.

# Vorausschauende Planung

Etwa die Hälfte aller Schwangerschaften ist ungeplant. Die Zuverlässigkeit der Empfängnisverhütung ist abhängig von der Methode und der richtigen Anwendung. Bei manchen Verhütungsmethoden beträgt die Wahrscheinlichkeit bis zu 28 %, dass es im ersten Jahr zu einer ungeplanten Schwangerschaft kommt. Die Informationen in dieser Broschüre können daher auch für Sie wichtig sein, selbst wenn Sie im Moment nicht vorhaben, ein Kind zu bekommen.

Mit einer RA-, PsA- oder axSpA-Erkrankung können Sie Kinder bekommen, aber es kann länger als bei anderen Frauen dauern bis Sie schwanger werden. Gründe können z. B. die Aktivität der Krankheit oder Medikamente sein. Studien belegen, dass 2 von 3 Frauen mit RA bei guter Krankheitskontrolle innerhalb eines Jahres schwanger werden. Ein Vergleich der Schwangerschaftsverläufe von Frauen mit Psoriasis-Arthritis und gesunden Frauen hat gezeigt, dass es in einigen Fällen bis zu 4,4 Jahre dauern kann, um schwanger zu werden. Zu den Auswirkungen der axSpA auf die Fruchtbarkeit und Empfängnis, liegen derzeit keine Daten vor. Aber eine gute Krankheitskontrolle kann dazu beitragen, schneller schwanger zu werden.

Eine Befragung von 622 Müttern mit RA, PsA bzw. axSpA hat ergeben, dass weniger als die Hälfte der Frauen vor einer Schwangerschaft den Rat ihres Rheumatologen oder Frauenarztes eingeholt haben.



**Sprechen Sie schon frühzeitig mit Ihrem Frauenarzt, Ihrem Rheumatologen, Ihrem Hausarzt, Ihrer Hebamme, aber auch mit anderen Pflegekräften über das Thema Familienplanung und Ihre Optionen.**

Möglicherweise machen Sie sich Sorgen, dass Sie die Krankheit an Ihr Kind weitergeben könnten. **Die Weitervererbung Ihrer Krankheit ist ein komplexes Thema.** Das Risiko, die Krankheit weiterzugeben, liegt zwischen 1:30 bei rheumatoider Arthritis und Psoriasis Arthritis und 1:6 bis 1:10 bei ankylosierender Spondylitis (AS). AS ist eine Form der axialen Spondyloarthritis, bei der eine Schädigung des Iliosakralgelenks, am Übergang von der Wirbelsäule zum knöchernen Becken, im Röntgenbild zu erkennen ist.

**Es ist wichtig, dass Sie vor einer Schwangerschaft, Ihre Beschwerden und Symptome unter Kontrolle bringen, damit Sie und Ihr Kind während der Schwangerschaft bei bestmöglicher Gesundheit sind.** Außerdem sinkt so das Risiko für Bluthochdruck in der Schwangerschaft (Präeklampsie), für eine Früh- oder Fehlgeburt sowie für ein geringes Geburtsgewicht des Kindes.

**Die Ärzte, die Sie behandeln, sollten Hand in Hand arbeiten.** Alle Beteiligten sollten sich miteinander austauschen und Ihre Bedürfnisse kennen, um das Beste für Sie und Ihr Baby zu erreichen. Sie selbst stehen im Mittelpunkt Ihres Behandlungsplans. Sprechen Sie mit allen Fachärzten, die an Ihrer Behandlung beteiligt sind, und notieren Sie sich deren Kontaktdaten.

Die Wahl des richtigen Zeitpunkts für eine Schwangerschaft ist oft nicht einfach. Es kann hilfreich sein zu warten, bis die Symptome unter Kontrolle sind. Zudem kann eine gesunde Lebensführung vor der Schwangerschaft zu einem besseren Verlauf beitragen. Andererseits können die Chancen, schwanger zu werden, mit steigendem Alter sinken.




Machen Sie sich am besten vor jedem Arztbesuch Notizen, was Sie fragen und mit Ihrem Arzt besprechen wollen. **Es kann auch sinnvoll sein, eine Begleitperson mitzunehmen, die Ihnen hilft, sich an alles Besprochene zu erinnern.** Nehmen Sie zum Beispiel Ihren Partner mit. Er ist ein wichtiger Mensch in Ihrem Leben und kann Sie beim Umgang mit Ihren Symptomen sowie bei Entscheidungen zum Thema Familiengründung unterstützen.

Möglicherweise sind vor, während und nach der Schwangerschaft Behandlungen zur Krankheitskontrolle erforderlich. **Allerdings dürfen nicht alle Medikamente während einer Schwangerschaft angewendet werden, daher wird Ihr Rheumatologe Ihnen erklären, ob und wie Ihre Therapie angepasst werden muss.**

**Es gibt aber auch Medikamente, die zur Einnahme während der Schwangerschaft geeignet sind.** Besprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten, was für Sie am besten ist.



Gibt es besondere Risiken für mich oder mein Kind, wenn ich schwanger werde?  
Werde ich mein Baby austragen können?  
Werde ich natürlich entbinden können?



Aktuelle Patientenbefragungen haben ergeben, dass Frauen mit einer chronisch entzündlichen Erkrankung zufriedener mit ihrer Behandlung sind und diese mit geringerer Wahrscheinlichkeit abbrechen, wenn sie gemeinsam mit den Ärzten über die Therapie entscheiden.

Sobald Sie eine Schwangerschaft planen, sollten Sie nach Absprache mit Ihren Ärzten Vitamine und Mineralien einnehmen. Sprechen Sie mit allen Ärzten, die Sie behandeln, über alle Medikamente, die Sie anwenden – ob zur Behandlung Ihrer RA, PsA oder axSpA oder aus anderen Gründen. Ihre Ärzte prüfen das Risiko von Wechselwirkungen und beraten Sie hinsichtlich der richtigen Anwendung.

**Ihre Ärzte sind für Sie da – um Sie zu beraten und zu unterstützen. Es ist wichtig, dass Sie alle Möglichkeiten kennen, bevor Sie Entscheidungen treffen.** Besprechen Sie Ihre Pläne mit verschiedenen Behandlern. Sie können Ihnen Ihre Fragen beantworten und helfen Ihnen, einen genau auf Sie zugeschnittenen Behandlungsplan zu entwickeln.

Zu Ihrem medizinischen Behandlungsteam zählen Ihr Hausarzt, Ihr Rheumatologe, Ihr Frauenarzt, Pflegekräfte und die Hebamme sowie weitere medizinische Fachkräfte, die Sie behandeln. Auch Ihr Apotheker kann Ihnen Fragen zu Ihren Medikamenten beantworten und Sie über deren Anwendung beraten.

# Checkliste

## Vorausplanen



Sprechen Sie mit Ihren Ärzten über Ihren Kinderwunsch.



Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, denken Sie daran, sich der Unterstützung Ihres Partners und Ihrer Familie zu versichern.



Beginnen Sie Ihren neuen Behandlungsplan und verzichten Sie gegebenenfalls in Absprache mit Ihrem Arzt auf Verhütungsmittel.



Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil (gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, kein Nikotin), um möglichst fit und leistungsfähig zu sein.



Nehmen Sie Vitamine und andere Nahrungsergänzungsmittel so ein, wie Sie es mit Ihren Ärzten besprochen haben.



# Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft dauert insgesamt 40 Wochen und wird **in drei Stadien unterteilt**, die jeweils drei Monate dauern (erstes, zweites und drittes Trimester).

In jeder dieser Stadien kann die Schwangerschaft andere Auswirkungen auf Ihren Körper haben. Manche davon ähneln den Symptomen Ihrer RA, PsA oder axSpA, sind aber in der Schwangerschaft ganz normal, zum Beispiel Schwellungen, Rückenschmerzen und Müdigkeit.

Sie gehen zu denselben Kontrolluntersuchungen wie jede andere Schwangere. Je nach Ihren Symptomen kann eine weitere medizinische Betreuung nötig sein. Daher ist es besonders wichtig, Ihre Symptome im Verlauf der Schwangerschaft zu beobachten und jegliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen.


Wenn Sie oder Ihr Arzt den Eindruck haben, dass Ihre Symptome stärker werden, **vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Rheumatologen oder Ihrem behandelnden Arzt.**

Verschiedene ergänzende Therapien können das allgemeine Wohlbefinden verbessern, zum Beispiel Yoga, Massagen und Stressmanagement. Auch Wassergymnastik kann sinnvoll sein, da sie besonders schonend für die Gelenke ist. Aber nicht alle Aktivitäten sind für alle Schwangeren geeignet.

**Besprechen Sie im Vorfeld mit Ihren Ärzten, was für Sie persönlich das Richtige ist.**







Die Schwangerschaft kann auch kurzfristige Veränderungen in Ihrem Immunsystem auslösen. Bei manchen Frauen mit RA, PsA oder axSpA verbessern sich die Symptome in der Schwangerschaft oder klingen sogar ganz ab, insbesondere im zweiten und dritten Trimester. Bei anderen Frauen hingegen bleiben die Symptome unverändert oder nehmen sogar zu, sodass jede zweite Frau, die mit RA, PsA oder axSpA lebt, auch in der Schwangerschaft Medikamente nehmen muss. Bei manchen Patientinnen verschlechtern sich die Symptome, wenn die Therapie abgesetzt wird.

Stellen Sie sich auf mögliche Krankheitsschübe während der Schwangerschaft und nach der Geburt ein. Informieren Sie sich über geeignete Medikamente, stellen Sie gegebenenfalls bestimmte Lebensgewohnheiten um und besprechen Sie mit Ihrem Partner und Ihrem Umfeld, welche Unterstützung Sie möglicherweise brauchen werden. **Es gibt verschiedene Behandlungsoptionen, die auch währen der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden können.**

Manche Impfungen dürfen während der Schwangerschaft oder während der Anwendung bestimmter Medikamente nicht gegeben werden. Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten über alle Impfungen, die Sie erhalten sollten.



**Ihre Ärzte unterstützen Sie während der gesamten Schwangerschaft. Nehmen Sie diese Unterstützung an und besprechen Sie Ihren Behandlungsplan, die bevorstehende Geburt und Ihre Symptome.**

# Checkliste

## Schwanger sein, Mutter werden



Eine gesunde Lebensführung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. Versuchen Sie, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, Bewegung und Ruhephasen zu finden, das Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.



Überlegen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen oder lassen Sie sich von Ergonomie-Experten beraten, was Sie bei der Säuglingspflege und der Einrichtung von Wickelplatz und anderem beachten sollten.



Verändern Sie Ihre Therapie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Rheumatologen.



Bewegen Sie sich regelmäßig und bleiben Sie aktiv, solange Ihre behandelnden Ärzte nichts anderes empfehlen.



Nehmen Sie alle Termine bei Ihren Ärzten wahr: Vorsorge- und andere erforderliche Untersuchungen ebenso wie Bluttests und wichtige Impfungen. Vereinbaren Sie einen Arzttermin, wenn sich Ihre Symptome ändern.



Besprechen Sie mit den behandelnden Ärzten die Möglichkeiten und anstehenden Entscheidungen zur Geburtsvorbereitung und Entbindung. Erinnern Sie alle Ärzte und medizinischen Fachkräfte, die an Ihrer Gesundheitsversorgung beteiligt sind, an Ihre Krankheit, damit alle Maßnahmen darauf abgestimmt werden.





Überlegen Sie, ob Sie Ihr Baby stillen möchten. Wenn ja, besprechen Sie dies mit Ihren behandelnden Ärzten.



Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber an, falls Sie Unterstützung benötigen.



Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten und gegebenenfalls Ihrer Hebamme über Ihren Behandlungsplan in der Schwangerschaft und Stillzeit. Besprechen Sie auch, ob und welche Auswirkungen die Behandlung auf Impfungen für Ihr Kind hat.



# Vor und nach der Geburt

Frauen, die mit RA, PsA oder axSpA leben, können eine ganz normale Geburt haben. Bei Arthritis im Rücken oder Becken können die Wehen etwas schwieriger sein. In diesem Fall können verschiedene Geburtspositionen helfen. Auch eine Epiduralanästhesie (auch PDA genannt) oder ein Kaiserschnitt können in Betracht gezogen werden. Besprechen Sie die verschiedenen Möglichkeiten frühzeitig in der Schwangerschaft mit Ihren Ärzten und der Hebamme, damit Ihre Entbindung bestmöglich geplant werden kann.

**Ein Neugeborenes zu versorgen, kann manchmal eine Herausforderung sein**, umso mehr, wenn Sie RA, PsA oder axSpA haben.

Es kann anstrengend sein, sich um die eigenen Symptome und um die Bedürfnisse des Babys zu kümmern. Zudem besteht immer die Möglichkeit eines Krankheitsschubs. Der Symptomverlauf bei Frauen mit RA, PsA oder axSpA folgt keinem festen Muster. Auch wenn sich Ihre Symptome in der Schwangerschaft verbessert haben, können sie nach der Geburt wieder stärker werden. Eine gute Krankheitskontrolle kann Ihnen helfen, diese herausfordernde, aber wunderschöne Zeit in Ihrem Leben zu meistern.

Lassen Sie sich von Ihrem Partner, Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihrem sozialen Umfeld unterstützen, während Sie sich an das Leben mit dem Baby gewöhnen. So gewinnen Sie Freiräume, um sich auch einmal auszuruhen.

Lassen Sie sich nicht nur durch Ihre Ärzte beraten, sondern fragen Sie Ihre Krankenversicherung, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Sie gibt. Physio- oder Ergotherapeuten können Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihr Baby leichter halten, anziehen, waschen und füttern können. Zudem können höhenverstellbare Tische, Stühle, besondere Stillkissen und Babytragen Ihnen die Versorgung Ihres Kindes erleichtern.

**Bitte sprechen Sie mit Ihren Ärzten über die Entbindung.**

# Stillen

Viele Frauen mit RA, PsA oder axSpA können ihr Kind stillen. Ob Sie sich für oder gegen das Stillen entscheiden, hängt von verschiedenen Faktoren ab: **Was Sie persönlich möchten**, welche Therapie Sie erhalten und wie gut Ihre Krankheit unter Kontrolle ist.

Stillen ist für Sie und das Baby von Vorteil. Aber nicht alle Medikamente dürfen während der Stillzeit angewendet werden, da manche Wirkstoffe in die Muttermilch übergehen können. Andererseits kann ein Absetzen der Therapie zu einer Verschlechterung Ihrer Symptome führen und es Ihnen erschweren, Ihr Baby zu versorgen.

Sprechen Sie unbedingt mit Ihren Ärzten und medizinischen Fachkräften, die Sie betreuen (z. B. mit Ihrem Hausarzt, den Pflegekräften, Ihrem Rheumatologen, Ihrem Frauenarzt, der Hebamme und dem Kinderarzt), bevor Sie Entscheidungen über Ihren Behandlungsplan treffen. Sie werden darauf achten, dass sich die Therapie mit dem Stillen verträgt.

**Wenn Sie schon frühzeitig über Ihre Behandlungsmöglichkeiten sprechen, kann Ihre Therapie bei Bedarf rechtzeitig umgestellt werden, und Sie müssen sich nicht zwischen dem Stillen und Ihrer Therapie entscheiden.**



# Checkliste

## Vor und nach der Geburt



Besprechen Sie Ihre Behandlungsmöglichkeiten mit Ihren Ärzten.



Fragen Sie Ihre behandelnden Ärzte und die Hebamme, welche Unterstützung für Sie nach der Geburt hilfreich wäre, z. B. ein Familienmitglied oder Freund, der mit im Krankenhaus übernachtet, während Sie sich erholen.



Bauen Sie sich ein möglichst breites Netzwerk zu Ihrer Unterstützung auf.



Lassen Sie sich von allen, die an Ihrer Gesundheitsversorgung beteiligt sind, Tipps geben, wie sich die Versorgung Ihres Kindes erleichtern lässt: Bestimmte Bewegungsabläufe und Methoden, um Ihr Kind zu halten, verstellbare Wiegen, Stühle, Betten, Autositze sowie Kleidungsstücke mit einfach zu bedienenden Verschlüssen.



Kontaktieren Sie frühzeitig einen Kinderarzt und informieren Sie ihn über Ihre Situation.



Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten über Ihren Behandlungsplan in der Stillzeit und dessen Auswirkungen auf die Impfungen Ihres Kindes.





# Bedeutung einer guten Krankheitskontrolle

Alle Ärzte und medizinischen Fachkräfte, die an Ihrer Gesundheitsversorgung beteiligt sind, werden Sie unterstützen, damit Ihre Schwangerschaft so normal wie möglich verläuft. Deshalb ist eine gute Krankheitskontrolle über die gesamte Dauer der Schwangerschaft hinweg besonders wichtig – für Sie und für Ihr Kind. **Wenn Sie schwanger werden möchten, sprechen Sie mit Ihren Ärzten frühzeitig darüber**, damit Ihr Behandlungsplan auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden kann.

## Vorausschauende Planung

Wenn die Symptome gut unter Kontrolle sind, können sich die Chancen, schwanger zu werden, verbessern. Bei Frauen mit RA, PsA oder axSpA kann es zwar etwas länger dauern, bis sie schwanger werden, **doch die meisten Frauen werden innerhalb eines Jahres schwanger**. Eine gute Symptomkontrolle vor der Schwangerschaft kann das Risiko eines ungünstigen Schwangerschaftsverlaufs für Sie und Ihr Kind verringern.

## Schwangerschaft

Eine wirksame Krankheitskontrolle während der Schwangerschaft kann dazu beitragen, das Risiko eines ungünstigen Verlaufs für Sie und Ihr Kind zu verringern (z. B. Frühgeburt oder niedriges Geburtsgewicht). **Eine sorgfältige Planung und eine wirksame Therapie können die Aussichten auf eine natürliche Entbindung verbessern.**





## Vor und nach der Geburt

Die erste Zeit nach der Geburt kann herausfordernd sein, da Sie sich nun intensiv um die Versorgung Ihres Kindes kümmern müssen. Wenn Ihre Krankheit nicht gut unter Kontrolle ist, kann dies schwieriger werden. Zudem erleiden viele Patientinnen nach der Entbindung einen Schub Ihrer Symptome. Dieser kann sich auch auf Ihre Fähigkeit zu stillen auswirken, wenn Sie stillen möchten. Eine wirksame Behandlung und eine gute Symptomkontrolle nach der Entbindung werden Ihnen helfen, dass Sie sich bestmöglich um sich selbst und um Ihr Kind kümmern können.

# Häufig gestellte Fragen

## Vorausschauende Planung

### **Kann ich meine rheumatische Erkrankung an mein Kind vererben?**

Das Risiko, die Krankheit weiterzugeben, liegt zwischen 1:30 bei RA und PsA und 1:6 bis 1:10 bei axSpA. Sprechen Sie mit Ihren Ärzten darüber.

### **Habe ich ein erhöhtes Risiko für eine Fehlgeburt?**

Frauen mit RA, PsA oder axSpA haben ein leicht erhöhtes Risiko für eine Fehlgeburt. Das könnte mit mangelnder Krankheitskontrolle während der Schwangerschaft sowie mit bestimmten Medikamenten zusammenhängen. Besprechen Sie dieses Thema mit den Ärzten, die Sie behandeln. Achten Sie vor und während der Schwangerschaft auf eine regelmäßige medizinische Kontrolle.

### **Wie wahrscheinlich ist es, dass mein Kind Fehlbildungen entwickelt?**

Das Risiko für Geburtsdefekte ist bei Ihnen nicht höher als bei anderen Frauen. Einige Medikamente erhöhen das Risiko für Fehlbildungen, wenn sie während der Schwangerschaft angewendet werden, und sollten daher vor einer Schwangerschaft abgesetzt werden (z. B. Methotrexat). Es wird empfohlen, vor und während der Schwangerschaft ein Folsäure-Präparat einzunehmen, vor allem wenn Sie früher einmal mit einem Medikament wie Methotrexat behandelt wurden.

## Spielt es eine Rolle, ob der Vater ein Rheuma-Medikament nimmt?

Manche Medikamente können bei Männern die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Wenn Sie ein Kind bekommen möchten, wird im Allgemeinen empfohlen, solche Medikamente abzusetzen. Der Rheumatologe oder behandelnde Arzt Ihres Partners kann Ihnen sagen, welche Medikamente eventuell abgesetzt werden müssen und ob es Alternativen dazu gibt.

## Was kann ich vor, während und nach der Schwangerschaft noch tun?

Eine gesunde Lebensführung (mit ausgewogener Ernährung, angemessener Bewegung und Verzicht auf Alkohol) ist sehr wichtig und kann helfen, mögliche Probleme während der Schwangerschaft zu vermeiden.



# Schwangerschaft und Geburt

## **Wird sich meine Erkrankung auf das Wachstum meines Kindes auswirken?**

Es besteht ein leicht erhöhtes Risiko, dass das Baby mit einem niedrigeren Geburtsgewicht zur Welt kommt oder zu klein für sein Alter ist, insbesondere wenn Ihre Krankheit während der Schwangerschaft nicht gut unter Kontrolle war. Daher werden Sie und Ihr Kind während der gesamten Schwangerschaft engmaschig überwacht.

## **Können meine Medikamente sich auf mein Kind auswirken?**

Manche Medikamente müssen vor der Schwangerschaft bzw. während der Schwangerschaft und Stillzeit abgesetzt werden. Durch vorausschauendes Handeln kann Ihre Behandlung so angepasst werden, dass Sie Medikamente bekommen, die, wenn notwendig, auch für Schwangere geeignet sind.

## **Ist das Risiko für eine Frühgeburt erhöht?**

Es besteht ein geringfügig erhöhtes Risiko, dass das Kind vorzeitig zur Welt kommt, insbesondere wenn Ihre Symptome während der Schwangerschaft nicht gut unter Kontrolle waren. Sie werden aber während Ihrer Schwangerschaft aufmerksam überwacht.

## **Ist eine normale Entbindung möglich?**

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, dass Sie Ihr Kind ganz normal zur Welt bringen. Bei Gelenkentzündungen in der Wirbelsäule oder im Becken können während der Wehen spezielle Positionen eingenommen werden. Eine Epiduralanästhesie (PDA) oder ein Kaiserschnitt sind weitere Optionen, die Sie mit Ihrem Frauenarzt und Rheumatologen besprechen und in die Entscheidung über die bestmögliche Entbindungsmethode einbeziehen können.



## Mutter sein

### **Werden sich meine Symptome nach der Geburt verändern?**

Die Symptome können nach der Entbindung stärker werden, auch wenn sie sich während der Schwangerschaft gebessert haben. Sie sollten dann in Absprache mit Ihrem Rheumatologen Ihre Therapie fortsetzen oder wiederaufnehmen, um Ihre Krankheitsaktivität unter Kontrolle zu bringen. Besprechen Sie Symptome mit Ihrem Arzt. Wenn Sie Ihr Kind stillen möchten, gibt es auch Medikamente, die in der Stillzeit angewendet werden dürfen. Besprechen Sie die Möglichkeiten mit Ihren Ärzten. Sprechen Sie, mit Ihrem Partner, Ihrer Familie und Ihren Freunden darüber, wie sie Sie unterstützen können, wenn es Ihnen schwerfällt, sich gleichzeitig um Ihr Krankheitsmanagement und die Versorgung Ihres Kindes zu kümmern.

### **Gibt es Hilfen, die die Versorgung meines Kindes für mich leichter machen?**

Ein verstellbares Bett, höhenverstellbare Tische, Stühle und Kindersitze, positionsunterstützende Stillkissen und anpassbare Tragehilfen können Ihnen die Versorgung Ihres Babys erleichtern. Sie können sich hierzu auch von einem Ergo- oder Physiotherapeuten beraten lassen.





A series of horizontal lines for writing, with a decorative graphic on the right side consisting of overlapping blue triangles and lines.





[www.gemeinsam-gut-behandeln.de](http://www.gemeinsam-gut-behandeln.de)

Kontakt:

**UCBCares®**

Telefon: +49 2173 48 4848

Fax: +49 2173 48 4841

E-Mail: [UCBCares.DE@ucb.com](mailto:UCBCares.DE@ucb.com)

Webseite: [www.ucbcares.de](http://www.ucbcares.de)

UCB Pharma GmbH • Alfred-Nobel-Straße 10 • 40789 Monheim • [www.ucb.de](http://www.ucb.de)



Inspired by patients.  
Driven by science.