



POSITIV
SCHWANGER

INHALT

→ VORWORT (LIEBE LESERIN ...)	3
→ SCHUTZMAßNAHMEN FÜR IHR KIND	7
→ DIE SCHWANGERSCHAFT	8–21
FÜR DIE GESUNDHEIT VON MUTTER UND KIND	9
HIV-THERAPIE	13
UNTERSUCHUNGEN	16
HIV-PROPHYLAXE IN DEN LETZTEN SCHWANGERSCHAFTSWOCHEN	21
→ DIE GEBURT	22–25
GEPLANTER KAISERSCHNITT	24
NATÜRLICHE GEBURT	25
→ DAS NEUGEBORENE	26–29
HIV-PROPHYLAXE	27
FLASCHENNAHRUNG STATT MUTTERMILCH	28
HIV-TESTS	29
→ INFORMATION UND BERATUNG	30

LIEBE LESERIN,

→ SIE SIND SCHWANGER UND HIV-POSITIV.

Wichtig ist, dass Sie von Beginn der Schwangerschaft an gut betreut werden, damit Sie gesund bleiben und Ihr Kind nicht mit HIV infiziert wird. Diese Broschüre gibt Ihnen die nötigen Informationen. Vieles davon mag für Sie fremd und ungewohnt sein, weil Sie vielleicht aus einer Kultur stammen, in der Schwangerschaft oder Krankheit anders verstanden wird als in Deutschland. Und manches, was Sie in der Broschüre finden, macht Ihnen vielleicht sogar Angst, z. B. die vielen Untersuchungen, die man schwangeren Frauen empfiehlt. Gut informiert zu sein, kann aber oft viel von der Angst nehmen. Auch deshalb ist es wichtig, sich ausführlich von Ärzten und anderen Fachleuten beraten zu lassen.



↑
UNTERSUCHUNG

→ SIE SIND NICHT ALLEIN.

Wenn Sie Fragen haben oder jemanden suchen, mit dem Sie offen über Ihre Sorgen und Probleme reden können: die örtlichen **AIDSHILFEN** sind für Sie da (siehe Information und Beratung, S. 30). Dort können Sie sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail beraten lassen, zum Beispiel zu Sozialleistungen, medizinischer Versorgung, Aufenthalts-

recht, Kinderbetreuung, Rehabilitation und zu allen Themen rund um die HIV-Infektion. Die Aidshilfe-Mitarbeiter sagen Ihnen auch, wo Sie andere HIV-positive Frauen kennen lernen können, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder bei Positiventreffen



(siehe Information und Beratung, S. 30). Sie informieren außerdem über Stiftungen, die bei finanzieller Not unterstützen (z. B. die Deutsche AIDS-Stiftung oder die Stiftung „Mutter und Kind“), und helfen Ihnen, dort Anträge zu stellen.

In der Aidshilfe müssen Sie Ihren Namen nicht nennen und auch nichts bezahlen: Alle Angebote sind kostenlos.

→ **SIE BRAUCHEN EINE GUTE ÄRZTIN ODER EINEN GUTEN ARZT.**

Auch wenn Sie vielleicht lieber eine Hebamme möchten – als HIV-positive Frau brauchen Sie und Ihr Kind Ärzte, die in der HIV-Behandlung und in der Betreuung von HIV-positiven Schwangeren erfahren sind und denen Sie vertrauen können. Diese Spezialisten schreiben Ihnen nicht vor, was Sie tun müssen, sondern helfen Ihnen, die für Sie und Ihr Kind richtigen Entscheidungen zu treffen. Adressen bekommen Sie bei der Aidshilfe in Ihrer Nähe oder bei der „Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie und Ge-



burtshilfe“ (siehe Information und Beratung, S. 30). Bei der Aidshilfe erfahren Sie auch, wo man Sie medizinisch gut betreut, wenn Sie nicht krankenversichert sind, illegal in Deutschland leben oder Asyl beantragt haben.

Bei Problemen mit der deutschen Sprache: Fragen Sie Ihre Aidshilfe oder die „Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie und Geburtshilfe“ (Adresse siehe S. 30) nach Ärztinnen oder Ärzten, die Englisch, Französisch oder eine andere Sprache sprechen, in der Sie sich gut verständigen können. In manchen Kliniken gibt es Dolmetscher.

→ **SIE DENKEN AN EINEN SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH?**

Vielleicht glauben Sie, dass sich Ihre Situation durch ein Kind verschlechtern würde. Oder Sie möchten auf keinen Fall ein HIV-infiziertes Kind zur Welt bringen. Dann kann es sein, dass Sie die Schwangerschaft lieber abbrechen möchten – was in Deutschland unter bestimmten Voraussetzungen möglich ist. Vielleicht aber drängt Sie Ihr Partner oder Ihre Familie, das Kind zu bekommen. Oder Sie haben Angst, dass man Sie in Ihrem Umfeld diskriminiert, wenn dort bekannt wird, dass Sie die Schwangerschaft abgebrochen haben. Wenn Sie nicht wissen, was Sie tun sollen, sollten Sie sich an eine Schwangeren-Beratungsstelle

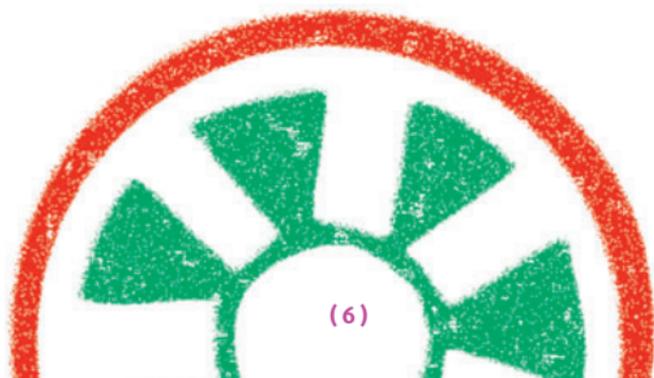


wenden. Dort hilft man Ihnen, zu einer Entscheidung zu finden. Adressen solcher Stellen bekommen Sie bei den Aidshilfen.

Wichtig ist, dass Sie sich möglichst schnell entscheiden: Je später ein Abbruch durchgeführt wird, desto schwerer können mögliche körperliche und seelische Schäden sein. Wenn man die Schwangerschaft abbrechen möchte, sollte dies in den ersten 14 Wochen nach Beginn der letzten Regelblutung geschehen.

→ **NIEMAND ERFÄHRT, DASS SIE HIV-POSITIV SIND.**

Berater, Ärzte und das medizinische Personal sind in Deutschland per Gesetz zum Schweigen verpflichtet. Was Sie mit ihnen besprechen, bleibt daher geheim – niemand erfährt davon etwas. Sie brauchen auch keine Angst zu haben, dass sich Ärzte Ihnen gegenüber „speziell“ verhalten, woran andere Patienten merken könnten, dass Sie HIV-positiv sind – sie gehen mit Ihnen genauso um wie mit allen anderen Patienten auch.



SCHUTZMASSNAHMEN FÜR IHR KIND

„Werde ich ein gesundes Kind zur Welt bringen?“ Diese Frage wird Sie ganz besonders beschäftigen. Was Sie wissen sollten: HIV kann von der Mutter auf das Kind übertragen werden, und zwar in der Schwangerschaft, während der Geburt und beim Stillen, denn auch die Muttermilch kann HIV enthalten. Ohne Maßnahmen zum Schutz des Kindes beträgt das Risiko, dass HIV übertragen wird, in Deutschland 20%. Werden alle Schutzmaßnahmen getroffen, beträgt das HIV-Übertragungsrisiko weniger als 2%.

IHR KIND KANN VOR EINER HIV-INFEKTION GESCHÜTZT WERDEN,

- wenn Sie sich regelmäßig von Ihrem Frauenarzt und Ihrem HIV-Arzt untersuchen lassen,
- wenn Sie in der Schwangerschaft Medikamente gegen HIV einnehmen,
- wenn für die Geburt ein Ärzte-Team bereitsteht, das sich mit HIV auskennt,
- wenn Sie auf das Stillen verzichten und
- wenn Ihr Kind für vier Wochen eine Prophylaxe mit HIV-Medikamenten erhält.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie über alle Einzelheiten informieren. Falls Sie etwas nicht verstehen: Scheuen Sie sich nicht, Ihre Fragen zu stellen!

A close-up photograph of a pregnant woman from the chest down to the waist. She is wearing a short-sleeved, long-necked top with horizontal stripes in shades of purple, blue, yellow, and grey. Her hands are resting on her bare, rounded pregnant belly. The background is a plain, light-colored wall.

DIE SCHWANGERSCHAFT

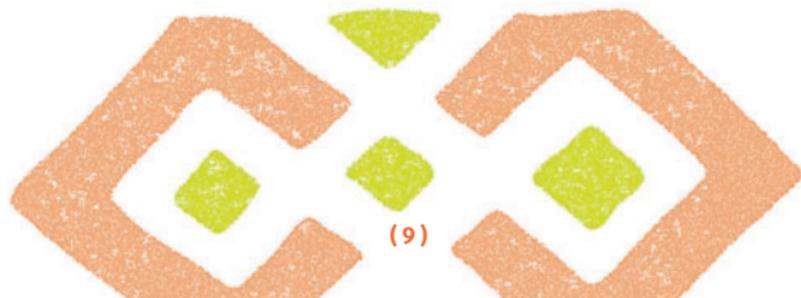
FÜR DIE GESUNDHEIT VON MUTTER UND KIND

In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, möglichst gesund zu leben. Je mehr Sie für sich selbst tun, desto größer ist die Chance, dass Sie ein gesundes Kind bekommen.

Vielleicht möchten Sie die Vorschriften befolgen, die in Ihrem Herkunftsland üblich sind, z.B. welche Speisen schwangere Frauen essen sollten und welche für sie tabu sind. Solche Gebote und Verbote sind in manchen Ländern sicherlich hilfreich, so etwa aus hygienischen Gründen. HIV-positiven Frauen können sie aber womöglich schaden. Deshalb raten wir Ihnen, Ihren Arzt zu fragen, was für Sie und Ihr Kind gut ist und was nicht. Hier einige wichtige Empfehlungen:

→ BEWEGEN SIE SICH SO VIEL WIE MÖGLICH

Bewegung regt Ihren Kreislauf an und beugt typischen Schwangerschaftsbeschwerden vor, z.B. Rückenschmerzen oder Venenproblemen. Spazierengehen an der frischen Luft, Schwimmen und Gymnastik tun Ihrer Gesundheit gut!



→ ERNÄHREN SIE SICH GESUND

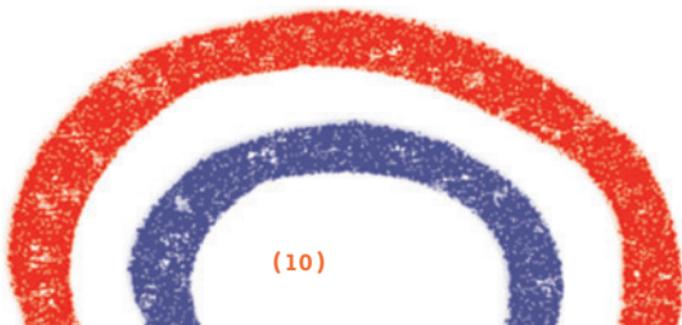
Eine abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse und Obst versorgt Sie mit allen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen.

Bei Fragen zur Ernährung wenden Sie sich am besten an Ihren Arzt oder an eine Schwangeren-Beratungsstelle.

Falls Sie in einer Gemeinschaftsunterkunft mit schlechter Verpflegung leben: Erkundigen Sie sich bei einer Sozialberatungsstelle (z.B. der Arbeiterwohlfahrt, Caritas oder Diakonie) oder bei der Aidshilfe in Ihrer Nähe, was man für Sie tun kann, damit Sie sich gesünder ernähren können.

→ TRINKEN SIE WENIGER KAFFEE

Normaler Kaffee enthält Koffein. Dieser Wirkstoff gelangt über die Plazenta in den Blutkreislauf des Kindes, erhöht seinen Herzschlag und belastet sein Nervensystem. Daher sollten Sie pro Tag nicht mehr als zwei Tassen Kaffee trinken. Koffeinfreier Kaffee ist dagegen unschädlich und kann auch in größeren Mengen getrunken werden.



→ NEHMEN SIE MÖGLICHST KEINE DROGEN

Tabak und Alkohol schaden nicht nur Ihrer eigenen Gesundheit, sondern auch der Gesundheit Ihres Kindes. Deshalb sollten Sie in der Schwangerschaft auf Zigaretten und Alkohol möglichst verzichten.

Das Gleiche gilt für andere Drogen, z. B. Crack, Kokain, Ecstasy oder Schlaftabletten und Beruhigungsmittel. Für Frauen, die regelmäßig Heroin konsumieren, ist in der Schwangerschaft eine Behandlung mit Ersatzstoffen (Substitution) ratsam. Wer bereits Ersatzstoffe einnimmt, sollte die Dosis nicht auf eigene Faust reduzieren: Das könnte vorzeitige Wehen auslösen. Das Risiko, dass HIV auf das Kind übertragen wird, wäre dann sehr hoch.

Wenn Sie Drogen nehmen: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber und suchen Sie eine Drogenberatungsstelle auf.

→ SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN VERHÜTEN, ERKENNEN, BEHANDELN LASSEN

Sexuell übertragbare Krankheiten (z.B. Syphilis, Tripper, Hepatitis, Herpes oder Chlamydien) gefährden nicht nur Ihre eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit ihres Kindes: Manche dieser Krankheiten können in der Schwangerschaft oder bei der Geburt auf das Kind übertragen werden und bei ihm zum Teil schwere Krankheiten

verursachen. Außerdem kann es durch solche Infektionen leichter zu einer Frühgeburt kommen, die das Risiko einer HIV-Übertragung auf das Kind



erhöht. Deshalb ist es wichtig, dass sie möglichst früh erkannt und behandelt werden und dass man sich vor ihnen schützt: Kondome senken das Risiko, dass man sich beim Sex mit diesen Krankheiten ansteckt – und sie schützen Sexpartner vor einer HIV-Infektion.

↑
KONDOME

→ VIELLEICHT GEHÖREN SIE ZU DEN FRAUEN ...

... die an den Genitalien beschnitten wurden. Dann kann es leicht zu Komplikationen kommen: In der Schwangerschaft können Infektionen im Genitalbereich zu Entzündungen führen und für die Mutter wie auch das Kind sehr gefährlich werden. Und bei einer natürlichen Geburt kann es passieren, dass die Narbe reißt – das Risiko, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird, ist dann sehr hoch.

Um solche Komplikationen zu vermeiden, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen. In Deutschland gibt es außerdem Beratungsstellen für beschnittene Frauen, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können (Adressen siehe S. 30).

HIV-THERAPIE

Im Allgemeinen wird Frauen geraten, in der Schwangerschaft möglichst keine Medikamente einzunehmen, weil sie dem Kind schaden könnten. Auch Sie sollten nur solche Arzneimittel nehmen, die Sie wirklich brauchen – das können z. B. HIV-Medikamente sein: Eine Therapie mit diesen Medikamenten verhindert, dass Sie krank werden. In den letzten Wochen der Schwangerschaft tragen sie außerdem dazu bei, dass HIV nicht auf Ihr Kind übertragen wird (siehe S. 21).

Inzwischen haben tausende HIV-positive Frauen in der Schwangerschaft HIV-Medikamente eingenommen und gesunde Kinder zur Welt gebracht. Fehlbildungen oder andere Gesundheitsschäden kommen hier nach bisherigen Erkenntnissen nicht häufiger vor als bei anderen Kindern. Wenn Sie trotzdem Angst haben, dass die Medikamente Ihrem Kind schaden könnten, sollten Sie mit Ihrem HIV-Arzt darüber reden.

WENN SIE NOCH KEINE HIV-MEDIKAMENTE EINNEHMEN ...

... fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie mit der Therapie beginnen sollten. Wenn Sie keine Symptome haben und Ihre Laborwerte (siehe S. 16) noch gut sind, wird Ihr Arzt Ihnen vielleicht raten, noch zu warten. Man wird Ihnen dann zu einem späteren Zeitpunkt der Schwangerschaft empfehlen, mit der Medikamenteneinnahme zu beginnen, um Ihr Kind vor HIV zu schützen.

WENN SIE BEREITS EINE HIV-THERAPIE MACHEN ...

... wird Ihr Arzt prüfen, ob Sie HIV-Medikamente einnehmen, die Ihrem Kind schaden könnten. Falls ja, wird Ihr Arzt Ihnen andere HIV-Medikamente verschreiben als bisher.

HIV-MEDIKAMENTE REGELMÄSSIG EINNEHMEN

Bei einer HIV-Therapie ist es besonders wichtig, dass man die Tabletten regelmäßig und in der vorgeschriebenen Anzahl einnimmt und keine Dosis auslässt: Wenn sie nicht in der richtigen Menge im Körper sind, kann HIV gegen sie unempfindlich (resistent) werden – und dann wirken sie nicht mehr.

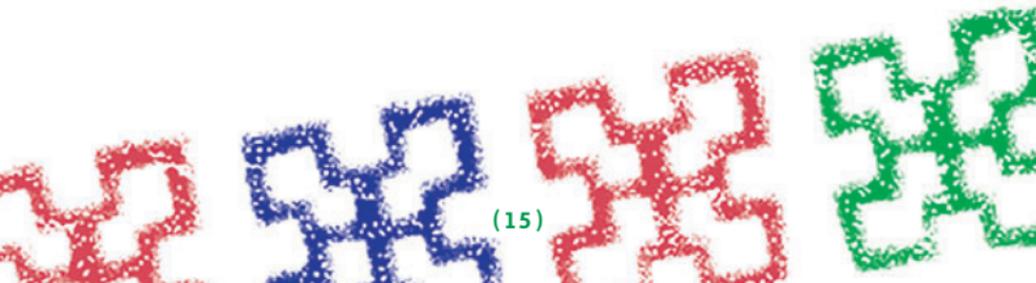
Wenn Sie in den ersten Schwangerschaftswochen häufig unter Übelkeit und Erbrechen leiden, hat Ihr Körper vielleicht nicht genug Zeit,



die Medikamente aufzunehmen. Und falls Ihnen ständig übel ist, kann es Ihnen schwerfallen, die Medikamente immer nach Vorschrift einzunehmen. Setzen Sie die Medikamente dann nicht auf eigene Faust ab, sondern reden Sie möglichst schnell mit Ihrem Arzt.

WENN SIE NOCH ANDERE MEDIKAMENTE EINNEHMEN ...

... zum Beispiel Heilkräuter oder traditionelle Medizin aus ihrem Herkunftsland, sollten Sie Ihren Arzt darüber informieren. Zusammen mit den HIV-Medikamenten können diese Mittel schwere Nebenwirkungen haben oder dazu führen, dass die HIV-Medikamente nicht richtig wirken.



UNTERSUCHUNGEN

In Deutschland rät man jeder schwangeren Frau, sich regelmäßig ärztlich untersuchen zu lassen, um Komplikationen zu vermeiden. Für Sie als HIV-positive Frau ist das besonders wichtig – auch dann, wenn Sie sich gesund fühlen und keine Beschwerden haben.

LABORWERTE

Sie sollten regelmäßig Ihr Blut untersuchen lassen: Die dabei ermittelten „Laborwerte“ liefern wichtige Informationen über Ihre Gesundheit.

FOLGENDES SOLLTE UNTERSUCHT WERDEN:

- **BLUTBILDUNG** mindestens einmal pro Monat, um zu prüfen, ob eine Blutarmut (Anämie) vorliegt.
- **VIRUSLAST** (Zahl der Viren im Blut) mindestens alle zwei Monate. Die Viruslast informiert darüber, wie aktiv das Virus ist und wie gut die HIV-Medikamente wirken.
- **IMMUNZELLEN** (Zahl der CD4-Zellen im Blut) mindestens alle zwei Monate. Dieser Laborwert informiert über den Zustand Ihres Immunsystems.
- **LEBERWERTE** mindestens einmal pro Monat, um zu sehen, ob Sie die Medikamente gut vertragen.

RESISTENZTEST

Dieser Test wird vor dem ersten Einsatz einer HIV-Therapie durchgeführt, um festzustellen, ob das Virus gegen bestimmte Medikamente bereits unempfindlich (resistent) ist: Das könnte dann der Fall sein, wenn man sich bei jemandem infiziert hat, der bereits eine HIV-Therapie macht und bei dem die Medikamente nicht mehr gut wirken. Einen Resistenztest führt man auch dann durch, wenn die Laborwerte zeigen, dass die HIV-Therapie versagt. Die nicht mehr wirksamen Medikamente werden dann gegen andere HIV-Medikamente ausgetauscht.

Für den Resistenztest nimmt der Arzt Blut ab, um es im Labor untersuchen zu lassen.



ZUCKERTEST

Die Schwangerschaft, aber auch die HIV-Therapie kann eine Zuckerkrankheit verursachen, die das Ungeborene schädigen kann. Der Arzt wird Ihnen deshalb zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche einen Zuckertest anbieten: Dazu gibt man Ihnen Zuckersirup und nimmt Ihnen Blut ab. Falls der Test eine Zuckerkrankheit anzeigt, muss man sie eventuell behandeln, um das Kind zu schützen.

GYNÄKOLOGISCHE UNTERSUCHUNG

HIV-positiven Schwangeren wird geraten, sich alle zwei bis drei Wochen gynäkologisch untersuchen zu lassen. Bei dieser Untersuchung hört der Arzt die Herztöne des Kindes ab und prüft dessen Lage und Größe, indem er den Bauch der Mutter abtastet. Er kontrolliert die Größe der Gebärmutter, um zu erfahren, wie sich das Kind entwickelt. Er untersucht, ob der Muttermund geschlossen oder bereits geöffnet ist, ob eine Schwäche des Muttermundes besteht (sie begünstigt eine Fehlgeburt) und ob Infektionen in der Vagina vorliegen. Außerdem prüft der Arzt den allgemeinen Gesundheitszustand der Mutter, indem er z.B. ihren Puls und Blutdruck misst und ihren Urin untersucht.

ULTRASCHALL (SONOGRAFIE)

Ihr Arzt wird Ihnen raten, in der Schwangerschaft mindestens dreimal zur Sonografie zu kommen. Die Untersuchung erfolgt entweder über die Bauchdecke oder über die Vagina,

ist weder für die Mutter noch für das Kind gefährlich und tut auch nicht weh. Mit Ultraschall kann der Arzt sehen, wie sich das Kind entwickelt und ob es Fehlbildungen aufweist. Auch körperliche Probleme der Mutter lassen sich damit feststellen. Wichtig ist, Komplikationen möglichst früh zu erkennen, damit die Frau während der Schwangerschaft und das Kind noch im Mutterleib oder nach der Geburt optimal behandelt werden können.



KOLPOSKOPIE

Infektionen mit bestimmten Typen des Humanen Papilloma-Virus (HPV) können zu Gebärmutterhalskrebs führen, der bei HIV-infizierten Frauen häufiger auftritt als bei nicht infizierten. Früh erkannt, lassen sich seine Vorstufen problemlos behandeln. Der Arzt führt deshalb zu Beginn der Schwangerschaft eine Untersuchung mit der Lupe (Kolposkopie) durch und entnimmt einen Abstrich vom Gebärmutterhals.

INFEKTIONSKRANKHEITEN

Infektionskrankheiten wie z.B. Hepatitis, Zytomegalie, Vaginalpilze, Chlamydien, Tuberkulose oder Toxoplasmose können die Gesundheit des Kindes gefährden, wenn sie nicht behandelt werden. In der Schwangerschaft wird man deshalb mehrmals auf diese Krankheiten untersucht und bei Bedarf behandelt.

BEI PROBLEMEN RASCH HANDELN

Komplikationen in der Schwangerschaft erhöhen das Risiko, dass HIV auf das Kind übertragen wird. Um das zu verhindern, sollten Sie sich bei

- **BLUTUNGEN**
- **DRUCKGEFÜHL IM UNTERBAUCH**
- **VORZEITIGEN WEHEN**
- **FRUCHTWASSER-ABGANG**

so rasch wie möglich in Ihr Krankenhaus begeben.

HIV-PROPHYLAXE IN DEN LETZTEN SCHWANGERSCHAFTSWOCHEN

Wenn Ihr Gesundheitszustand und ihre Laborwerte gut sind und Sie bisher keine HIV-Therapie brauchten, wird Ihr Arzt Ihnen raten, spätestens ab der 32. Schwangerschaftswoche HIV-Medikamente einzunehmen. Das ist keine Therapie für Sie selbst, sondern eine „Prophylaxe“ fürs Kind: Weil die HIV-Medikamente die Viruslast in Ihrem Blut senken, ist Ihr Kind bei der Geburt besser vor einer HIV-Übertragung geschützt. Die Prophylaxe wird nach der Geburt wieder abgesetzt.

Auch hier ist es wichtig, dass Sie die Medikamente nach Vorschrift einnehmen, sonst kann es passieren, dass sie ihre Wirkung verlieren: bei Ihnen selbst, wenn sie später einmal eine HIV-Therapie brauchen, oder bei Ihrem Kind, falls es trotz der Schutzmaßnahmen (siehe S. 7) mit HIV infiziert wird. Wenn Sie die Medikamente nicht regelmäßig einnehmen können, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.



↑
MEDIKAMENTE REGELMÄSSIG EINNEHMEN!

A close-up photograph of a newborn baby lying on its back, crying with its mouth wide open. A hand wearing a white latex glove is gently touching the baby's forehead. The baby's face is the central focus, with its eyes closed and a tearful expression. The background is blurred, showing a clinical environment with blue and white elements. The text 'DIE GEBURT' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the middle of the image.

DIE GEBURT

Wie die meisten Mütter möchten vielleicht auch Sie Ihr Kind auf natürliche Weise zur Welt bringen. Das ist dann möglich, wenn die Medikamente optimal wirken und dadurch nur noch so wenig HIV in Ihrem Blut ist, dass die Tests das Virus nicht mehr nachweisen können. Aber wenn das Virus in den letzten Schwangerschaftswochen noch nachweisbar ist, kann Ihr Kind bei einer vaginalen Geburt leicht infiziert werden, weil bei den Wehen Blut und Vaginalflüssigkeit über längere Zeit mit großem Druck auf die Schleimhäute und in den Mund des Kindes gepresst werden. Bei einer geplanten Kaiserschnittgeburt ist das anders: Das Kind ist keinen Wehen ausgesetzt, es wird innerhalb weniger Minuten aus dem Bauch geholt und sofort sauber abgetupft – so kommt es kaum mit HIV in Kontakt. Lassen Sie sich von Ihrem HIV-Spezialisten beraten, welche Entbindungsart für Sie und Ihr Kind die beste ist und in welchem Krankenhaus ein Ärzte-Team bereitsteht, das sich gut mit HIV auskennt.

Auf traditionelle Geburtszeremonien, die Sie vielleicht aus Ihrem Herkunftsland gewohnt sind, müssen Sie im Krankenhaus wahrscheinlich verzichten. Bei der Geburt darf auch nur eine Person dabei sein, die Sie ausgewählt haben, z.B. Ihr Lebenspartner, Ihre Mutter oder eine Freundin. Weitere Angehörige, Bekannte oder Nachbarn dürfen Sie erst nach der Geburt im Patientenzimmer besuchen.



GEPLANTER KAISERSCHNITT

Bei einer geplanten Kaiserschnitt-Geburt kann man alle notwendigen Maßnahmen in Ruhe vorbereiten und Komplikationen weitgehend vermeiden. Der Kaiserschnitt wird nicht in der Woche des errechneten Geburtstermins durchgeführt, sondern für die 38. Schwangerschaftswoche geplant. Wenn Ihr Arzt einen genauen Termin festlegt, kann das Krankenhaus Ärzte und Kinderärzte zur Geburt holen, die sich mit der HIV-Infektion auskennen und Sie optimal betreuen können.

Am besten ist es, wenn beim Kaiserschnitt nur die untere Körperhälfte betäubt wird: Dann können Sie die Geburt wach und ganz ohne Schmerzen miterleben, und das Kind bekommt keine Narkosemittel ab. Nach der Geburt können Sie Ihr Kind noch auf dem OP-Tisch in den Arm nehmen und streicheln. Und während Sie Ihr Kind bei sich haben, wird Ihr Bauch wieder zugenäht – so sind Sie abgelenkt. Im Ausnahmefall kann man den Kaiserschnitt auch in Vollnarkose durchführen.

Vor einer Operation haben die meisten Menschen verständlicherweise Angst. Ein Kaiserschnitt dauert insgesamt aber nur 25–40 Minuten, er wird sehr sanft durchgeführt und ist eine Routine-Operation. In Deutschland kommen heute etwa 30 % aller Babys auf diesem Weg zur Welt. Die Ärzte im Krankenhaus beantworten Ihre Fragen zum Thema Kaiserschnitt.

WENN SIE JEMAND FRAGT ...

... weshalb Sie per Kaiserschnitt entbunden haben und Sie den wahren Grund nicht nennen möchten, können Sie Folgendes sagen: „Das Kind lag ungünstig in der Gebärmutter, und die Ärzte haben es sicherheitshalber durch einen Kaiserschnitt geholt.“

NATÜRLICHE GEBURT

Wenn die Virusmenge in Ihrem Blut ab der 34. Schwangerschaftswoche durch die Medikamente so weit gesunken ist, dass sich HIV nicht mehr nachweisen lässt, ist auch eine natürliche Geburt möglich. Das Risiko einer HIV-Übertragung auf das Kind ist hier wahrscheinlich so gering wie bei einem Kaiserschnitt. Eine vaginale Geburt ist außerdem besser, wenn man noch weitere Kinder möchte: Nach einem Kaiserschnitt bleibt in der Bauchdecke und an der Gebärmutter eine Narbe zurück, was einen zweiten oder dritten Kaiserschnitt erschwert.

Eine natürliche Geburt ist für HIV-positive Schwangere aber leider nur in wenigen Krankenhäusern möglich: Sie ist nicht planbar, kann sehr lange dauern – manchmal zehn Stunden oder mehr –, und in dieser Zeit muss ein spezialisiertes Ärzte-Team bereitstehen. Ein Kaiserschnitt dagegen kann fast auf die Minute genau geplant und deshalb in fast jedem Krankenhaus durchgeführt werden.



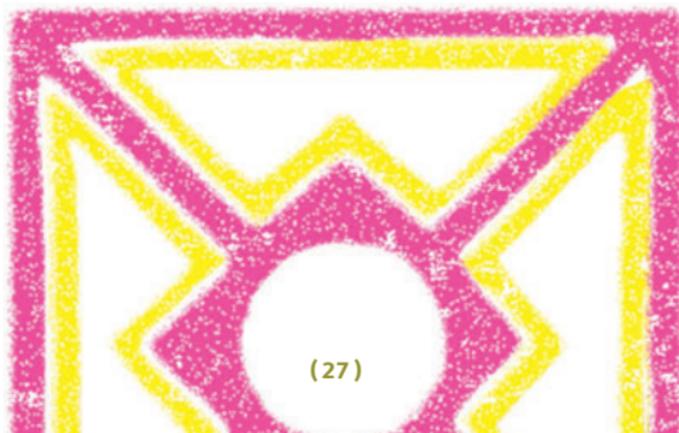
DAS NEUGEBORENE

Nach der Geburt wird in der Klinik gut für Sie und Ihr Kind gesorgt. Wichtig ist, dass Ihr Kind auch nach der Entlassung aus der Klinik ärztlich betreut wird. Am besten eignet sich dafür ein Kinderarzt, der sich mit Kindern von HIV-positiven Müttern auskennt. Adressen bekommen Sie bei Ihrer Aidshilfe.

HIV-PROPHYLAXE

Nach der Geburt bekommt Ihr Kind für vier Wochen ein HIV-Medikament. So kann man das Risiko, dass das Kind eine HIV-Infektion bekommt, weiter senken.

Die meisten Frauen können ihr Kind mit nach Hause nehmen und ihm selbst das Medikament geben. Auch hier gilt: Das Medikament muss nach Vorschrift gegeben werden, damit es wirken kann. In der Regel wird das Medikament von den Babys gut angenommen und vertragen.



FLASCHENNAHRUNG STATT MUTTERMILCH

Viele Frauen möchten stillen, weil sie zu Recht glauben, dass Brustmilch für ihr Kind das Beste ist. HIV-positive Mütter sollten trotzdem darauf verzichten: Wenn ihre Milch HIV enthält, kann ihr Kind beim Stillen infiziert werden. Geben Sie Ihrem Kind deshalb Flaschennahrung und nicht die Brust. Nach der Geburt erhalten Sie ein Medikament zum Abstillen.

Flaschennahrung ist nur dort ein Problem, wo es kein sauberes Wasser gibt. In Deutschland wird das Trinkwasser jedoch gereinigt und desinfiziert. In abgekochtes Leitungswasser eingerührte Babynahrung ist daher hygienisch einwandfrei. Und krank machende Keime lassen sich sicher abtöten, wenn man Fläschchen und Sauger drei Minuten in sprudelnd kochendes Wasser gibt.

WENN SIE JEMAND FRAGT ...

... weshalb Sie nicht stillen, und Sie den wahren Grund nicht nennen möchten, können Sie Folgendes sagen: „Nach der Geburt haben sich meine Brustdrüsen entzündet, ich musste daher abstillen.“ Solche Entzündungen kommen häufig vor.

HIV-TESTS

Wie die meisten HIV-positiven Mütter werden Sie ganz schnell wissen wollen, ob Ihr Kind gesund ist. Der erste Test wird gleich nach der Geburt durchgeführt, weitere Tests nach der 2. und 6. Lebenswoche sowie im 4.-6. Lebensmonat. Wenn diese Tests kein HIV im Blut Ihres Kindes finden, dann ist ziemlich sicher, dass es nicht infiziert ist. Letzte Gewissheit gibt schließlich ein HIV-Antikörpertest, der zwischen dem 18. und dem 24. Lebensmonat durchgeführt wird.



Diese Zeit des Wartens kann seelisch sehr belasten. Der Lebenspartner, Familienangehörige oder gute Freunde können dann eine wichtige Stütze sein. Auch die Mitarbeiter der Aidshilfe sind für Sie da und können Ihnen sagen, wer Sie sonst noch unterstützen kann, z.B. die Beraterinnen von pro familia oder ein Psychologe.

Damit Sie und Ihr Kind weiterhin optimal versorgt werden können, sollten Sie nach der Geburt noch möglichst lange mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin in Kontakt bleiben. Das ist auch dann sinnvoll, wenn Ihr Kind nicht HIV-infiziert ist: Wenn die Ärzte wissen, wie es Ihnen und Ihrem Kind geht, können sie daraus lernen und die medizinische Betreuung für schwangere Frauen mit HIV weiter verbessern.

INFORMATION UND BERATUNG

Die Adressen der regionalen **Aidshilfen** finden Sie im Telefonbuch oder im Internet unter www.aidshilfe.de. Auch die Deutsche AIDS-Hilfe e.V. nennt Ihnen gerne eine Aidshilfe in Ihrer Nähe (Telefon 030/69 00 87-0). Telefonisch beraten die Aidshilfen unter 0180-33-19411 (0,09 EUR/Min. aus dem Festnetz, andere Mobilfunk-Preise möglich) und im Internet unter www.aidshilfe-beratung.de. Beratung bietet auch die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** unter 0221 / 89 20 31, im Internet unter www.aidsberatung.de.

Unsere bundesweiten Positiventreffen gibt es für Frauen und Männer zusammen oder auch nur für Frauen, und ebenso für Migrantinnen und Migranten. Die Termine dieser Treffen erfahren Sie bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.

Kostenlose Informationsmaterialien erhalten Sie bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (Internet: www.aidshilfe.de unter „Materialien“), bei regionalen Aidshilfen oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Internet: www.bzga.de).

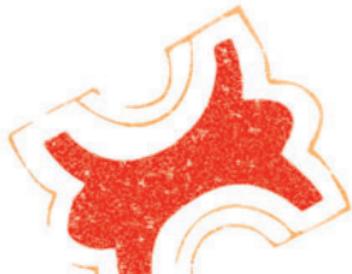
Adressen von Ärztinnen und Ärzten, die HIV-positive Schwangere betreuen, bekommen Sie bei der

Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie und Geburtshilfe c/o Dr. Annette E. Haberl – HIVCENTER

HIV-Schwerpunkt im Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität (Zentrum der Inneren Medizin)

Theodor-Stern-Kai 7, Haus 68, 60590 Frankfurt am Main

Tel. 069 / 63 01-76 80 – annette.haberl@hivcenter.de



**Bundesarbeitsgemeinschaft „Kinder im Umfeld von HIV/Aids“
c/o Hildesheimer AIDS-Hilfe e.V.**

Bernwardstr. 3, 31134 Hildesheim

Tel. 05121 / 13 31 27 – kinder@hildesheimer-aids-hilfe.de –

www.hildesheimer-aids-hilfe.de

Auskunft über die Beratungsstellen von Pro Familia gibt

**pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.**

Bundesverband: Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt/Main

www.profamilia.de

Beratung und Unterstützung für beschnittene Frauen bieten

Terre des Femmes e.V.

Konrad-Adenauer-Str. 40, 72072 Tübingen

Tel. 07071 / 79 73 11 – info@frauenrechte.de – www.terre-des-femmes.de

AGISRA Köln e.V. – Beratungsstelle für Migrantinnen

Steinberger Str. 40, 50733 Köln

Tel. 0221 / 12 40 19 oder 1 39 03 92 – info@agisra.de – www.agisrakoeln.de

HERAUSGEBER: Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin

Internet: <http://www.aidshilfe.de> – E-Mail: dah@aidshilfe.de

2009, Bestellnummer: 023010

REDAKTION: Marianne Rademacher, Armin Schafberger

BEARBEITUNG: Christine Höpfner, Holger Sweers

GESTALTUNG & SATZ: Demus Design & Kommunikation, Berlin

FOTOS: Getty Images (*Hola Images – Andersen Ross – E Dygas – Shaen Adey – LWA – Stockbyte – Jose Luis Pelaez Inc – STOCK4B-RF – rubberball – Photodisc – Floresco Productions*)

DRUCK: Druckerei Conrad, Oranienburger Str. 172, 13437 Berlin

WICHTIGER HINWEIS: Diese Broschüre wurde nach bestem Wissen und Gewissen und dem aktuellen Wissensstand entsprechend verfasst (Januar 2009). Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Hinzu kommt, dass sich in der Medizin alles sehr rasch entwickelt, vor allem in der HIV-Forschung. Was heute noch aktuell ist, kann morgen schon veraltet sein. Wir bitten daher unsere Leserinnen, sich mittels neuer Veröffentlichungen auf dem Laufenden zu halten.

ÜBERREICHT DURCH: