

SPANISCH

# EMBARAZO POSITIVO

# CONTENIDO

|  |       |
|--|-------|
| → PREFACIO (ESTIMADA LECTORA ...)                  | 3     |
| → MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA TU HIJO               | 7     |
| → EL EMBARAZO                                      | 8-21  |
| PARA LA SALUD DE LA MADRE Y EL HIJO                | 9     |
| TERAPIA VIH  | 13    |
| CHEQUEOS MÉDICOS                                   | 16    |
| PROFILAXIS VIH EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS DEL EMBARAZO | 21    |
| → EL PARTO   | 22-25 |
| CESÁREA PROGRAMADA                                 | 24    |
| PARTO NATURAL                                      | 25    |
| → EL RECIÉN NACIDO                                 | 26-29 |
| PROFILAXIS VIH                                     | 27    |
| BIBERÓN EN VEZ DE LECHE MATERNA                    | 28    |
| PRUEBAS VIH  | 29    |
| → INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO                      | 30    |

## ESTIMADA LECTORA:

### → ESTÁS EMBARAZADA Y ERES VIH POSITIVA.

Lo importante es que estés bien asistida desde el principio del embarazo para que sigas bien y evitar que tu bebé se infecte por el VIH. Este folleto te ofrece las informaciones necesarias. Puede que algunas cosas te parezcan extrañas o que no estés acostumbrada a ellas, porque quizás en tu cultura la forma de ver el embarazo o la enfermedad es diferente que en Alemania. Y puede que incluso algunas cosas que encuentres en el folleto te asusten, p.ej. la cantidad de chequeos médicos que se recomienda hacer a las mujeres embarazadas. Pero estando bien informada, desaparece mucho del miedo que puedas tener. También por esta razón es importante dejarse aconsejar ampliamente por médicos y otros especialistas.



### → NO ESTÁS SOLA.

Si tienes preguntas o buscas a alguien con quien poder hablar abiertamente sobre tus preocupaciones y problemas, las organizaciones locales contra el SIDA te ayudarán (ver Información y Asesoramiento, pág. 30). En estos centros podrás asesorarte personalmente, por teléfono o por

e-mail, por ejemplo sobre las prestaciones sociales y médicas, el derecho de residencia, el cuidado de niños, programas de rehabilitación y sobre todos los temas relacionados con la infección VIH. Los asesores de las organizaciones locales contra el SIDA te dirán cómo



puedes conocer a otras mujeres VIH positivas, por ejemplo en grupos de autoayuda o en las reuniones «Positiventreffen» (ver Información y Asesoramiento, pág. 30). También te informan sobre fundaciones que ofrecen apoyo económico en caso de necesidad (p.ej. la fundación Deutsche AIDS-Stiftung o la fundación «Mutter und Kind») y te ayudan a realizar las solicitudes.

En las organizaciones contra el SIDA no tendrás que dar tu nombre ni tampoco pagar nada: todas las ofertas son gratuitas.

### → **NECESITAS UN BUEN MÉDICO O MÉDICA.**

Aunque lo que tú preferirías es tener una comadrona, como mujer VIH positiva, tú y tu hijo necesitáis médicos con experiencia en el tratamiento del VIH y en el asesoramiento de embarazadas VIH positivas, y en los que puedas confiar. Estos especialistas no te prescriben lo que debes hacer sino que te ayudan a tomar las decisiones correctas para ti y para tu hijo. En la organización contra el SIDA de



tu ciudad o en el grupo «Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie und Geburtshilfe» podrás obtener información de direcciones (ver «Informaciones y Asesoramiento», pág. 30). En las organizaciones contra el SIDA te darán también información sobre asistencia médica en caso de que no tengas un seguro médico, estés ilegal en Alemania o hayas pedido asilo.

Si no hablas bien el alemán, pregunta en la organización contra el SIDA o en el grupo «Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie und Geburtshilfe» (ver página 30) por médicos que hablen español, inglés, francés u otro idioma en el que puedas comunicarte bien. En algunas clínicas hay intérpretes.

### → **¿ESTÁS PENSANDO EN UNA INTERRUPCIÓN DEL EMBARAZO?**

Quizás piensas que con un niño tu situación empeorará. O no quieres bajo ningún concepto traer al mundo a un niño infectado por el VIH. En estos casos, quizás prefieras interrumpir el embarazo. Esto es posible en Alemania bajo determinadas circunstancias. O quizás, son tu pareja o tu familia quienes te presionan para que tengas el niño. O tienes miedo a que te discriminen en tu entorno cuando se sepa que has interrumpido el embarazo. Si no sabes qué

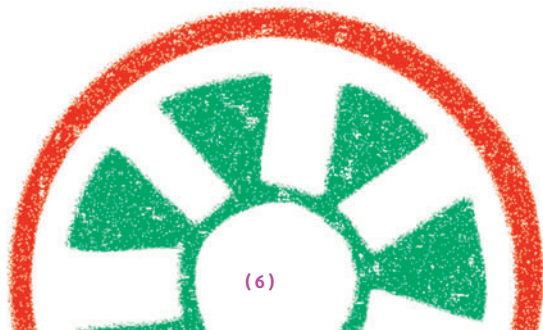


hacer, deberías acercarte a un centro de asesoramiento para mujeres embarazadas. Allí te ayudarán a tomar una decisión. En las organizaciones contra el SIDA te darán las direcciones de estos centros.

Lo más importante es que tomes una decisión cuanto antes, ya que cuanto más tarde se realice una interrupción, más graves podrían ser los daños físicos o psíquicos. Si se desea interrumpir el embarazo, debería realizarse en las primeras 14 semanas desde el inicio de la última menstruación.

→ **NADIE SABRÁ QUE ERES VIH POSITIVA.**

En Alemania, los asesores, los médicos y el personal médico están obligados por ley a guardar secreto. Por tanto, lo que hables con ellos permanecerá en secreto, nadie lo sabrá nunca. Tampoco tienes que tener miedo a que los médicos te traten de manera «especial» y que, por ello, otros pacientes puedan saber que eres VIH positiva. Los médicos te tratarán exactamente de igual forma que a otros pacientes.



## MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA TU HIJO

«¿Daré a luz a un niño sano?» Esta pregunta te preocupará especialmente. Lo que necesitas saber: el VIH puede ser transmitido de la madre al niño durante el embarazo, durante el parto y durante la lactancia, ya que la leche materna puede contener VIH. Sin las medidas para la protección del bebé, el riesgo de transmisión del VIH de la madre al niño es en Alemania del 20 %. Si se toman todas las medidas de protección, el riesgo de transmisión del VIH es inferior al 2 %.

### **PUEDES PROTEGER A TU HIJO FRENTE A UNA INFECCIÓN POR VIH:**

- Si vas regularmente a tu ginecólogo y a tu médico especialista en VIH.
- Si durante el embarazo tomas medicamentos contra el VIH.
- Si durante el parto hay un equipo de médicos especialistas en VIH.
- Si te abstienes de dar de mamar a tu hijo.
- Y si tu hijo recibe un tratamiento profiláctico con medicamentos contra el VIH durante cuatro semanas.

Tu médica o médico te informará sobre todos los detalles. Si hay algo que no comprendes: ¡No tengas miedo en preguntar!

A close-up photograph of a pregnant woman from the chest down to the waist. She is wearing a short-sleeved, ribbed sweater with horizontal stripes in shades of purple, light blue, yellow, and grey. Her hands are resting on her bare, rounded pregnant belly. The background is a plain, light-colored wall. The text 'EL EMBARAZO' is overlaid in the center of the image.

# EL EMBARAZO

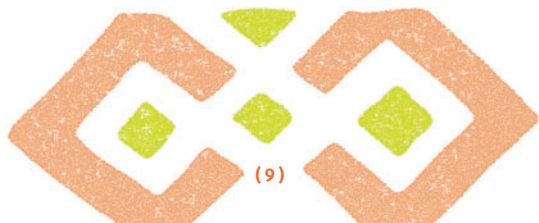
## PARA LA SALUD DE LA MADRE Y EL HIJO

Durante el embarazo es especialmente importante llevar una vida saludable. Cuanto más te cuides, mayor será la probabilidad de tener un hijo sano.

Quizás te gustaría seguir las indicaciones que son comunes en tu país de origen, p.ej. las comidas que son buenas para mujeres embarazadas y las comidas que son tabú. Con toda seguridad esas indicaciones y prohibiciones son muy buenas en tu país, por motivos de higiene, por ejemplo. Pero en algunos casos, puede que sean malas para mujeres VIH positivas. Por eso, te recomendamos que le preguntes a tu médico qué es bueno para tu hijo y qué no lo es. Estas son algunas recomendaciones importantes:

### → HAZ MUCHO EJERCICIO SIEMPRE QUE SEA POSIBLE

El ejercicio estimula tu circulación y previene las molestias típicas del embarazo como, por ejemplo, dolores de espalda o problemas en las venas. ¡Pasear al aire libre, nadar y hacer gimnasia le vendrán muy bien a tu salud!



## → ALIMÉNTATE DE FORMA SANA

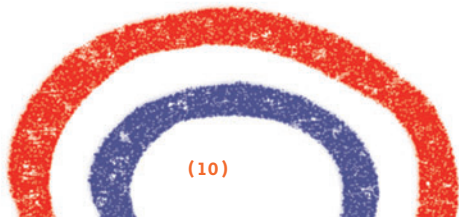
Una alimentación variada con mucha fruta y verdura te suministrará los nutrientes y vitaminas más importantes.

Si tienes preguntas sobre la alimentación, consulta a tu médico o dirígete a un centro de asesoramiento de embarazadas.

Si vives en un alojamiento comunitario con una mala alimentación, infórmate en un centro de asesoramiento social (p.ej. en Arbeiterwohlfahrt, Caritas o Diakonie) o en la organización contra el SIDA de tu ciudad, sobre las posibilidades que existen de recibir una alimentación más saludable.

## → BEBE MENOS CAFÉ

El café normal tiene cafeína. Esta sustancia llega a través de la placenta a la circulación sanguínea del bebé, aumenta su latido del corazón y carga su sistema nervioso. Por eso, no deberías tomar más de dos tazas de café al día. El café descafeinado es por el contrario inofensivo y puede tomarse en cantidades mayores.



## → **PROCURA NO CONSUMIR DROGAS**

El tabaco y el alcohol no sólo perjudican a tu salud sino a la salud de tu hijo. Por eso, durante el embarazo deberías abstenerte de fumar y de beber alcohol.

Lo mismo se aplica a otras drogas como crack, cocaína, éxtasis o pastillas para dormir y tranquilizantes. Para las mujeres que consumen regularmente heroína, durante el embarazo se recomienda un tratamiento con sustitutivos. Si ya tomas sustitutivos, no deberías reducir la dosis por cuenta propia, eso podría producir contracciones prematuras. El riesgo de transmisión del VIH al bebé sería muy alto.

Si tomas drogas, habla con tu médico sobre ello y busca un centro de asesoramiento de drogas.

## → **PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL**

Las enfermedades de transmisión sexual (p.ej. sífilis, gonorrea, hepatitis, herpes o clamidias) no sólo perjudican tu salud sino también la salud de tu hijo. Algunas de estas enfermedades pueden transmitirse al bebé durante el embarazo o durante el parto y provocarle, en ciertos casos, enfermedades graves. Además, este tipo de infecciones pueden provocar un parto prematuro que aumente el riesgo de transmisión del VIH al bebé. Por eso es importante

diagnosticarlas y tratarlas lo antes posible y tomar medidas de protección: los condones reducen el riesgo de contagio de estas enfermedades durante el sexo y protegen a la pareja sexual de una infección por VIH.



### → QUIZÁS ...

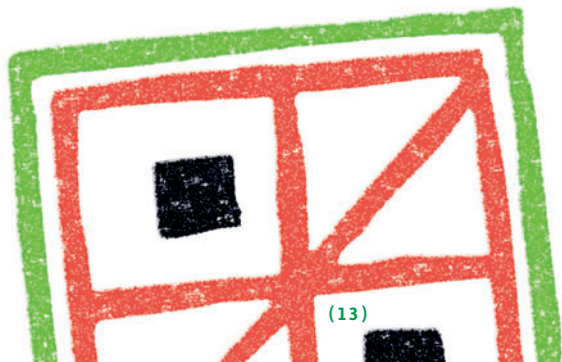
... has sido sometida a la ablación de genitales. En este caso pueden producirse fácilmente complicaciones. Durante el embarazo, las infecciones en los genitales pueden producir inflamaciones muy peligrosas tanto para la madre como para el bebé. En un parto natural la cicatriz podría abrirse y el riesgo de infección por VIH de la madre al bebé es entonces muy alto.

Para evitar estas complicaciones, deberías hablar antes con tu médica o médico. En Alemania hay además centros de asesoramiento a mujeres que han sido sometidas a ablación, a los que puedes dirigirte con toda confianza (direcciones en la pág. 30).

## TERAPIA VIH

Por regla general, se recomienda a las mujeres no tomar en lo posible medicamentos durante el embarazo porque podrían perjudicar a su hijo. Tú también deberías tomar sólo aquellos medicamentos que realmente necesitas, como p.ej. medicamentos para el VIH. La terapia con estos medicamentos evita que enfermes. Además, en las últimas semanas del embarazo ayudan a que el VIH no sea transmitido al bebé (ver pág. 21).

Ya hay ya miles de mujeres VIH positivas que han tomado medicamentos contra el VIH durante el embarazo y han dado a luz a niños sanos. Según los conocimientos que se tienen en la actualidad, las malformaciones u otros daños en la salud no se producen en estos casos con mayor frecuencia que en otros niños. Si a pesar de ello sigues teniendo miedo a que los medicamentos puedan dañar a tu hijo, deberías hablar con tu médico VIH sobre ello.



## **SI TODAVÍA NO TOMAS MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH...**

...pregunta a tu médico si deberías iniciar la terapia. Si todavía no tienes ningún síntoma y tus resultados analíticos siguen siendo buenos (ver pág. 16), puede que tu médico te aconseje esperar todavía un poco. Te recomendarán iniciar la medicación en un estadio más tardío del embarazo con el fin de proteger a tu bebé del VIH.

## **SI YA SIGUES UNA TERAPIA VIH...**

...tu médico comprobará si tomas medicamentos VIH que puedan perjudicar a tu hijo. En caso afirmativo, te recetará otros medicamentos VIH diferentes.

## **TOMAR REGULARMENTE LOS MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH**

En una terapia VIH es especialmente importante tomar regularmente las pastillas, según la cantidad prescrita, y no olvidar ninguna dosis. Si la cantidad de medicación no es la correcta para el cuerpo, el VIH podría hacerse inmune (resistente) y dejaría de tener efecto.

Si durante las primeras semanas del embarazo sufres frecuentes mareos y vómitos, puede que tu cuerpo no tenga el tiempo suficiente para absorber los medicamentos. Y si

te encuentras mal continuamente, puede que te sea difícil tomar los medicamentos según lo prescrito. No dejes en nin-



gún caso de tomar los medicamentos por cuenta propia y consulta a tu médico lo antes posible.

### **SI ADEMÁS TOMAS OTROS MEDICAMENTOS...**

...por ejemplo plantas medicinales o medicina tradicional de tu país, deberás informar a tu médico de ello. Estos medicamentos podrían tener graves efectos secundarios si se toman con medicamentos VIH o podrían causar que los medicamentos VIH no funcionaran correctamente.

## CHEQUEOS MÉDICOS

En Alemania se aconseja a las mujeres embarazadas visitar al médico regularmente para evitar complicaciones. Esto es especialmente importante para ti como VIH positiva, incluso si te sientes bien y no tienes molestias.

### RESULTADOS DE LABORATORIO

Deberías realizar regularmente análisis de sangre: Los resultados obtenidos proporcionan información importante sobre tu salud.

#### DEBERÍAN CONTROLARSE LOS SIGUIENTES VALORES:

- **HEMATOPOYESIS**, al menos una vez al mes, para controlar si hay anemia.
- **CARGA VIRAL** (cantidad de virus en la sangre), al menos cada dos meses. La carga viral informa sobre la actividad del virus y sobre la eficacia de los medicamentos VIH.
- **CÉLULAS INMUNOLÓGICAS** (cantidad de células CD4 en la sangre), al menos cada dos meses. Este nivel informa sobre el estado del sistema inmunológico.
- **PRUEBA DE FUNCIÓN HEPÁTICA**, al menos una vez al mes, para ver si toleras bien los medicamentos.

## PRUEBA DE RESISTENCIA

Esta prueba se realiza antes de iniciar una terapia VIH para determinar si el virus es ya resistente a determinados medicamentos. Esto podría ocurrir si la infección se ha producido a través de una persona que ya realiza una terapia VIH y en la que los medicamentos han dejado de tener efecto. También se realiza una prueba de resistencia cuando los valores de la analítica muestran que la terapia VIH fracasa. Los medicamentos que ya no tienen efecto se sustituyen por otros medicamentos VIH.

Para la prueba de resistencia, el médico toma una muestra de sangre que hará analizar en el laboratorio.



## **PRUEBA DE DIABETES**

El embarazo, y también la terapia VIH, pueden producir diabetes, una enfermedad que puede dañar al feto. Por eso, entre la semana 24 y la 28 del embarazo el médico te recomendará hacer una prueba de diabetes. Para ello, el médico te da un sirope de azúcar y toma después una muestra de sangre. Si la prueba muestra que existe diabetes, puede ser necesario tratarla para proteger al bebé.

## **EXAMEN GINECOLÓGICO**

Se recomienda a las embarazadas VIH positivas hacer una revisión ginecológica cada dos o tres semanas. Durante esta revisión, el médico escucha el corazón del bebé y comprueba su posición y tamaño, tocando el vientre de la madre. Controla el tamaño del útero para ver cómo se desarrolla el bebé. Examina el cuello del útero para ver si está cerrado o si se ha abierto ya, si se da una insuficiencia cervical (que fomenta los abortos involuntarios) o si hay infecciones en la vagina. Además, el médico comprueba el estado general de salud de la madre, midiendo por ejemplo el pulso o la presión sanguínea y analizando la orina.

## **ECOGRAFÍA**

Tu médico te recomendará hacer al menos tres ecografías durante el embarazo. La exploración se realiza bien en el abdomen o en la vagina, no es perjudicial para la madre ni

para el bebé y no duele. Con la ecografía, el médico puede ver cómo se desarrolla el bebé y si existe alguna malformación. Mediante esta prueba también es posible determinar problemas corporales en la madre. Lo importante es diagnosticar complicaciones lo antes posible para poder tratar de la mejor forma posible a la madre durante el embarazo y al niño mientras este está en el seno materno o tras el parto.



## COLPOSCOPIA

Las infecciones con determinados tipos del virus del papiloma humano (VPH) pueden causar cáncer de cuello uterino, cáncer que se da más frecuentemente en mujeres afectadas por el VIH que en las que no lo están. Si se detecta pronto, las primeras fases pueden tratarse sin problema. Por ello, al inicio del embarazo el médico realiza un examen con la lupa (colposcopia) y hace una citología vaginal del cuello del útero.

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Las enfermedades infecciosas como la hepatitis, el citomegalovirus, los hongos vaginales, las clamidias, la tuberculosis o la toxoplasmosis pueden poner en peligro la salud de tu hijo si no se tratan. Por ello, durante el embarazo se realizan varias veces controles para determinar que no existen estas enfermedades que, en caso necesario, serán tratadas.

### SI APARECEN PROBLEMAS, ACTÚA RÁPIDAMENTE

Las complicaciones durante el embarazo aumentan el riesgo de transmisión del VIH al bebé. Para evitarlo deberías acudir lo antes posible al hospital en caso de

- **HEMORRAGIAS**
- **SENSACIÓN DE PRESIÓN EN LA PARTE BAJA DEL VIENTRE**
- **CONTRACCIONES PREMATURAS**
- **PÉRDIDA DE LÍQUIDO AMNIÓTICO.**

## PROFILAXIS VIH EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS DEL EMBARAZO

Si tu estado de salud y los valores de la analítica son buenos, y hasta ahora no has necesitado una terapia VIH, tu médico te recomendará tomar medicamentos VIH a más tardar a partir de la semana 32 de embarazo. En sí no se trata de una terapia para ti sino de «profilaxis» para el bebé. Debido a que los medicamentos VIH redu-



cen la carga viral en tu sangre, tu hijo estará mejor protegido durante el embarazo frente a una transmisión del VIH. Después del parto se dejará esta profilaxis.

Aquí también es importante que tomes los medicamentos según lo prescrito, de lo contrario podría ocurrir que estos pierdan su efecto: para ti misma, cuando necesites una terapia VIH más adelante, o para tu hijo si a pesar de las medidas de protección (ver pág. 7) naciera infectado por el VIH. Si no puedes tomar los medicamentos regularmente, debes hablar con tu médico.

↑ ¡TOMAR LOS MEDICAMENTOS CON REGULARIDAD!

A close-up photograph of a newborn baby lying down, crying with its mouth wide open. A hand wearing a white latex glove is gently touching the baby's forehead. To the right, a blue hospital blanket is visible. The background is dark and out of focus, suggesting a clinical or hospital environment.

# EL PARTO

Al igual que la mayoría de las mujeres, probablemente tú también querrás traer a tu hijo al mundo de forma natural. Esto es posible cuando los medicamentos funcionan perfectamente y gracias a ello tienes un nivel tan bajo de VIH en la sangre que en los análisis ya no puede determinarse el virus. Sin embargo, si durante las últimas semanas de embarazo es posible determinar el virus, tu hijo puede infectarse fácilmente durante el parto ya que las contracciones presionan fuertemente y durante largo tiempo sangre y flujo vaginal a las mucosas y a la boca del bebé. En una cesárea programada es diferente: el bebé no está expuesto a contracciones, se extrae en pocos minutos del vientre y se limpia inmediatamente, de esta forma apenas entra en contacto con el VIH. Infórmate en tu especialista VIH sobre el parto más adecuado para ti y para tu hijo y en qué hospital hay un equipo de médicos especializados en VIH.

Si en tu país de origen se celebran ceremonias de parto tradicionales, en el hospital probablemente tendrás que renunciar a ellas. Durante el parto sólo puede acompañarte una persona, la que tú hayas elegido, p.ej. tu compañero, tu madre o una amiga. El resto de parientes, conocidos o vecinos podrán visitarte después del parto cuando estés en la habitación.



## CESÁREA PROGRAMADA

En un parto por cesárea programada se pueden preparar con calma todas las medidas necesarias y evitar la mayoría de las complicaciones. La cesárea no se realiza en la semana calculada para el nacimiento sino en la semana 38 de embarazo. Si tu médico determina una fecha concreta, el hospital puede llamar para el parto a médicos y pediatras especializados en la infección VIH y asistirte así de la mejor forma.

Para la cesárea lo mejor es anestesiar sólo la mitad inferior del cuerpo: de esta forma podrás experimentar despierta el parto y sin dolores, y el bebé no recibe ningún tipo de anestesia. Tras el parto podrás abrazar y acariciar a tu hijo todavía en la mesa de operaciones. Y mientras los médicos cosen el vientre, tendrás a tu hijo en los brazos y estarás así distraída. En casos excepcionales también puede realizarse la cesárea con anestesia completa.

Antes de una operación es comprensible que la mayoría de las personas tenga miedo. Una cesárea dura en total unos 25 a 40 minutos, se realiza de forma muy suave y es una operación rutinaria. En Alemania, más o menos el 30% de todos los bebés nace por cesárea. Los médicos en el hospital responderán a tus preguntas sobre la cesárea.

## SI ALGUIEN TE PREGUNTA ...

... por qué has dado a luz por cesárea y no quieres decir el motivo real, puedes decir que «el niño estaba mal posicionado en el útero y los médicos lo han sacado por cesárea para mayor seguridad».

## PARTO NATURAL

Si a partir de la semana 34 de embarazo la medicación ha conseguido reducir el virus en la sangre hasta el punto de que no puede determinarse el VIH, es posible realizar un parto natural. El riesgo de transmisión VIH al bebé es en este caso probablemente tan reducido como en una cesárea. Además, si se quieren tener más niños es mejor un parto vaginal ya que después de una cesárea queda una cicatriz en el abdomen y en el útero que dificulta una segunda o tercera cesárea.

Sin embargo, un parto natural para embarazadas VIH positivas sólo es posible en unos pocos hospitales: no es programable, puede durar mucho, a veces diez horas o más, y durante todo este tiempo tiene que haber un equipo médico especializado disponible. Una cesárea, sin embargo, puede programarse con gran precisión y realizarse en casi todos los hospitales.



# EL RECIÉN NACIDO

Tras el parto, tú y tu hijo estaréis bien atendidos en la clínica. Lo importante es que tras el alta de la clínica tu hijo siga obteniendo asistencia médica. Lo mejor es un pediatra especializado en niños con madres VIH positivas. En tu organización local contra el SIDA podrás obtener algunas direcciones.

## PROFILAXIS VIH

Tras el parto tu hijo recibirá un medicamento VIH durante cuatro semanas. De esta forma puede seguir reduciéndose el riesgo de infección por VIH en tu hijo.

La mayoría de las madres pueden llevarse el niño a casa y darle ellas mismas la medicación. En este caso lo principal es también dar el medicamento según se ha prescrito para que pueda hacer efecto. Por normal general, los bebés aceptan bien el medicamento y no les sienta mal.



## BIBERÓN EN VEZ DE LECHE MATERNA

Muchas mujeres desean dar de mamar a sus hijos porque creen, y con razón, que la leche materna es la mejor para el bebé. A pesar de ello, las madres VIH positivas deben abstenerse de hacerlo. Si la leche materna contiene VIH, el niño podría infectarse. Por eso, alimenta a tu hijo con biberón y no le des el pecho. Tras el parto te darán un medicamento para que dejes de producir leche.

La alimentación con biberón sólo es un problema en aquellos sitios donde no hay agua limpia. Sin embargo, en Alemania se limpia y desinfecta el agua potable. La alimentación infantil mezclada con agua del grifo hervida es por tanto perfectamente higiénica. Y los gérmenes malos pueden eliminarse introduciendo durante tres minutos el biberón y la tetina en agua hirviendo.

### SI ALGUIEN TE PREGUNTA ...

... por qué no das de mamar y no quieres decir el motivo de verdad, puedes decir que después del parto se te inflamaron las glándulas mamarias y tuviste que dejar de dar el pecho. Este tipo de inflamaciones son muy comunes.



## PRUEBAS VIH

Como cualquier madre VIH positiva querrás saber lo antes posible si tu hijo está sano. La primera prueba se realiza tras el parto, las siguientes en la segunda y la sexta semana, así como entre el cuarto y el sexto mes. Si estas pruebas no determinan el virus VIH en la sangre de tu hijo, entonces es prácticamente seguro que no esté infectado. Finalmente, para cerciorarse completamente se realiza un test de anticuerpos VIH entre el mes 18 y el mes 24.

Este tiempo de espera puede ser muy duro mentalmente. Por eso, el compañero, la familia o los buenos amigos pueden ser un apoyo importante. También los trabajadores de Aidshilfe están ahí para ti y te pueden decir también dónde puedes encontrar apoyo, p.ej. las asesoras de pro familia o un psicólogo.

Para que tú y tu hijo sigáis estando bien atendidos, después del parto deberías seguir, en lo posible, en contacto con tu médico o médica. Esto también es importante incluso si tu hijo no está infectado por el VIH. Cuando los médicos saben cómo estáis tú y tu hijo, pueden aprender de ello y seguir mejorando la asistencia médica a mujeres embarazadas con VIH.



## INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

En la guía telefónica o en internet [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) encontrarás las direcciones de las organizaciones locales contra el SIDA. También en Deutsche AIDS-Hilfe e.V. te pueden informar sobre los centros contra el SIDA más próximos (Teléfono 030 / 69 00 87-0). Las organizaciones contra el SIDA ofrecen también asesoramiento telefónico en el número 0180-33-19411 (0,09 EUR/min desde un teléfono fijo, las tarifas desde móvil pueden variar) y en internet en [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de). La central federal para información sobre la salud **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** ofrece también asistencia en el número 0221 / 89 20 31 y en internet en [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de).

También están nuestros encuentros a nivel nacional «Positiventreffen» para mujeres y hombres juntos, o sólo para mujeres, así como para emigrantes. Puedes consultar las fechas de estos encuentros en la Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

La Deutsche AIDS-Hilfe e.V. ofrece materiales de información gratuitos (en internet en [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) en la rúbrica «Materialien»), también las organizaciones locales contra el SIDA o la central federal Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

**Puedes obtener direcciones de los médicos que ofrecen asistencia a mujeres embarazadas VIH positivas en:**

**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](mailto: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](mailto:kinder@hildesheimer-aids-hilfe.de) –

[www.hildesheimer-aids-hilfe.de](http://www.hildesheimer-aids-hilfe.de)

**Para información sobre los centros de asistencia de pro familia informa**

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

Bundesverband: Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt/Main

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

**Información y apoyo a mujeres que han sido sometidas a ablación:**

**Terre des Femmes e.V.**

Konrad-Adenauer-Str. 40, 72072 Tübingen

Tel. 07071 / 79 73 11 – [info@frauenrechte.de](mailto:info@frauenrechte.de) – [www.terre-des-femmes.de](http://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](mailto:info@agisra.de) – [www.agisrakoeln.de](http://www.agisrakoeln.de)

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

Internet: <http://www.aidsilhilfe.de> – E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

2009, Bestellnummer: 023011

**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:**