



# GRÁVIDA e SOROPOSITIVA

PORTUGIESISCH



Deutsche  
AIDS-Hilfe e.V.

# CONTEÚDO

→ PREFÁCIO (PREZADA LEITORA ...)	3-6
→ MEDIDAS DE PROTEÇÃO DO SEU BEBÊ	7
→ A GRAVIDEZ	8-21
<b>PARA A SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ</b>	9
<b>TERAPIA CONTRA HIV</b>	13
<b>EXAMES</b>	16
<b>PROFILAXIA CONTRA HIV NAS ÚLTIMAS SEMANAS DA GRAVIDEZ</b>	21
→ O PARTO	22-25
<b>CESARIANA PLANEJADA</b>	24
→ O RECÉM-NASCIDO	26-29
<b>PROFILAXIA CONTRA HIV</b>	27
<b>ALIMENTAÇÃO POR MAMADEIRA AO INVÉS DO LEITE MATERNO</b>	28
<b>TESTES DE HIV</b>	29
→ INFORMAÇÃO E ACONSELHAMENTO	30
→ ACONSELHAMENTO E AJUDA PARA MULHERES CIRCUNCISADAS	31

# PREZADA LEITORA,

## → VOCÊ ESTÁ GRÁVIDA E É SOROPOSITIVA.

É importante que você seja bem acompanhada desde o início da gravidez, para que você preserve a sua saúde e o seu bebê não seja infectado com o HIV (Nesta brochura utilizamos as designações HIV e AIDS – conforme a região, pode-se utilizar também os termos VIH e SIDA). Esta brochura fornecerá as informações necessárias. Este artigo pode parecer estranho e não habitual, porque você talvez seja descendente de uma cultura, na qual gravidez ou a doença sejam vistas de forma diferente do que na Alemanha e na qual a medicina tradicional desempenha um papel importante. Além disso, algumas coisas que você encontrará na brochura podem até causar-lhe medo, por exemplo, os numerosos exames que são recomendados a mulheres grávidas. Mas estar bem informada pode freqüentemente diminuir os seus temores. Por esta razão é importante buscar também aconselhamento detalhado de médicos e outros especialistas.



EXAME ↑

## → VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ.

Caso você tenha dúvidas e esteja procurando alguém com quem possa conversar abertamente sobre as suas preocupações e os seus problemas, as instituições locais da **AIDS-HILFE** existem para lhe auxiliar (veja Informação e Aconselhamen-

to, pág. 30). Nestes locais você poderá consultar pessoalmente, por telefone ou por E-Mail, os serviços sociais, atendimentos médicos, direitos de internamento, atendimento a crianças, reabilitação e todos outros assuntos relacionados à infecção do HIV. Os funcionários da AIDS-Hilfe também poderão lhe informar onde você poderá conhecer outras mulheres de origem africana soropositivas, por exemplo, em grupos de Auto-Ajuda ou em encontros de soropositivos (veja Informação e Aconselhamento, pág. 30). Além disso, eles podem fornecer-lhe informação sobre fundações que prestam ajuda em caso de dificuldades financeiras (por ex. a Deutsche Aids-Stiftung (Fundação Alemã para AIDS) ou a Stiftung “Mutter und Kind” (Fundação “Mãe e Criança”), e como encaminhar as respectivas solicitações.



Na AIDS-Hilfe você não necessita citar o seu nome e também não paga nada: todos os serviços são gratuitos.

### **VOCÊ NECESSITA DE UMA BOA MÉDICA OU UM BOM MÉDICO.**

Mesmo que você queira ser atendida por uma parteira – na situação de mulher soropositiva, você e o seu bebê necessitam de médicos experientes no tratamento e no atendimento a grávidas soropositivas, e nos quais você tenha confiança. Estes especialistas não prescreverão o que você deverá fazer,

(4)

porém a ajudarão a tomar as decisões corretas para você e o seu bebê. Você poderá obter os endereços na AIDS-Hilfe próxima a você ou no Grupo de Trabalho para HIV em Ginecologia e Auxílio a Partos<sup>1</sup>. Na AIDS-Hilfe você também descobrirá onde poderá obter melhor atendimento médico, caso você não tenha seguro-saúde, more ilegalmente na Alemanha ou seja exilada.

Caso tenha problemas com o idioma alemão: pergunte à AIDS-Hilfe ou ao Grupo de Trabalho acima descrito, se existem médicas ou médicos que falem os idiomas inglês, francês ou outro idioma, no qual você poderá comunicar-se adequadamente. Em algumas clínicas existem intérpretes.

### **→ VOCÊ PENSA EM INTERROMPER A GRAVIDEZ?**

Talvez você acredite que a sua situação possa piorar por causa de um bebê. Ou você não deseja, em hipótese alguma, ter um bebê infectado por HIV. Neste caso pode ser que você prefira interromper a gravidez, o que na Alemanha é possível sob determinadas circunstâncias. É possível que o seu parceiro ou a sua família a obriguem a ter a criança ou você tenha medo de ser discriminada, na sua comunidade, quando descobrirem que você interrompeu a gravidez. Se você não

<sup>1</sup> *Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie und Geburtshilfe (Grupo de Trabalho para HIV em Ginecologia e Auxílio a Partos), c/o Dr. Andrea Gingelmaier, Ludwig-Maximilian-Universität, 1. Frauenklinik Innenstadt, Maistraße 11, 80337 München, Tel. 089 / 51 60 42 85*



(5)

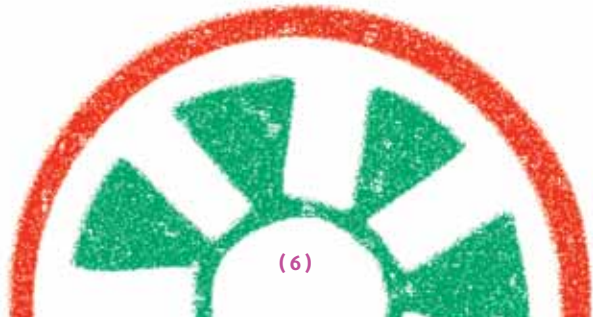


souber o que fazer, você deverá dirigir-se a um Centro de Aconselhamento de Grávidas (Schwangeren-Beratungsstelle), onde receberá ajuda para tomar uma decisão. Os endereços destes centros você poderá obter na AIDS-Hilfe.

É importante que você tome a sua decisão rapidamente: quanto mais tarde for realizada uma interrupção, tanto mais complicados poderão ser os prejuízos físicos e psicológicos. Por esta razão, a gravidez deverá ser interrompida necessariamente dentro das primeiras 14 semanas após o início da última menstruação.

### → NINGUÉM DESCOBRE QUE VOCÊ É SOROPOSITIVA.

Em conformidade com as leis alemãs, o pessoal do aconselhamento, os médicos e o pessoal da área médica são obrigados a manter sigilo. Tudo o que você conversar com eles, permanece em segredo, ninguém saberá de nada. Você também não precisa ter medo de que os médicos se comportem de maneira “atípica”, fazendo com que outros pacientes percebam que você é soropositiva. Eles a tratarão da mesma maneira como a todos os outros pacientes.



(6)

## MEDIDAS DE PROTEÇÃO DO SEU BEBÊ

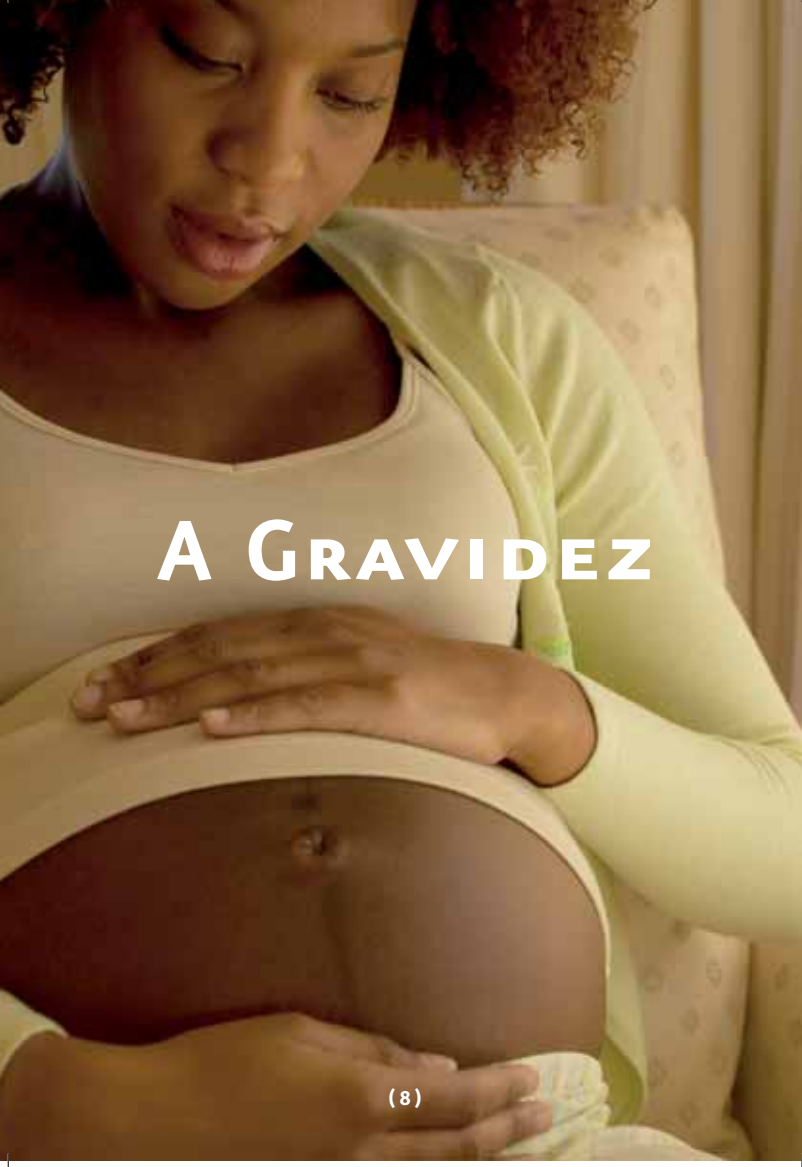
“Terei uma criança sadia?” Esta é uma dúvida frequente. O que você deve saber: o HIV pode ser transmitido ao bebê durante a gravidez, durante o parto ou na amamentação, pois o leite materno também contém o HIV. Sem as medidas de proteção ao bebê, o risco de uma contaminação do HIV da mãe à criança é, na Alemanha, de 20 %. Caso tomadas todas as medidas de proteção, o risco de contaminação do HIV é menor do que 2 %.

### O SEU BEBÊ PODERÁ SER PROTEGIDO CONTRA UMA INFECÇÃO DE HIV:

- SE você for examinada regularmente por seu médico ginecologista e seu médico de HIV
- SE você tomar medicamentos contra o HIV durante a gravidez
- SE o seu bebê nascer por cesariana
- SE você abdicar de amamentar com leite materno
- SE o seu bebê receber uma profilaxia com medicamentos contra HIV por 2-6 semanas

A sua médica ou seu médico poderão informar-lhe sobre as particularidades. Caso você não entenda algo, não tenha vergonha de fazer perguntas!

(7)



# A GRAVIDEZ

(8)

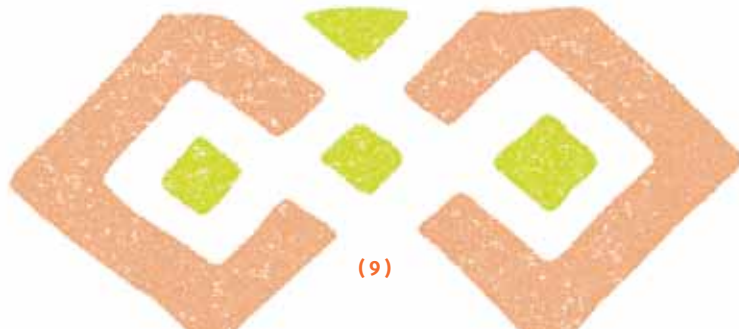
## PARA A SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ

**Durante a gravidez é especialmente importante levar uma vida saudável. Quanto mais você fizer por si mesma, tanto maior é a chance de ter uma criança saudável.**

Talvez você queira seguir as prescrições usuais da sua terra natal, por ex., certos alimentos que mulheres grávidas devem ingerir e outros que são proibidos. Tais ensinamentos e proibições são certamente de grande importância na sua terra natal, por exemplo, por motivos de higiene. Porém, esses mesmos ensinamentos podem ser prejudiciais para mulheres soropositivas. Por esta razão, recomendamos perguntar ao seu médico, o que é bom para você e para sua bebê, e o que não é. Abaixo, algumas recomendações importantes:

### → MOVIMENTE-SE O MÁXIMO QUE PUDER

A movimentação ativa a sua circulação sanguínea e previne distúrbios comuns na gravidez, como por ex., dores nas costas ou problemas nas veias. Passear ao ar livre, nadar e praticar ginástica fazem bem à sua saúde!



(9)

### → ALIMENTE-SE DE FORMA SAUDÁVEL

Uma dieta variada, rica em legumes e frutas lhe fornecerá todas as proteínas e vitaminas importantes.

Se tiver dúvidas em relação à alimentação, consulte o seu médico ou um Posto de Aconselhamento de Grávidas (Schwangeren-Beratungsstelle).

Caso você more em abrigo comunitário com nutrição precária, informe-se em um posto de assistência social, por ex. Arbeiterwohlfahrt (Associação de Bem Estar do Trabalhador), Caritas, Diakonie (Diaconia) ou na AIDS-Hilfe mais próxima, o que poderá ser feito por você para que possa se alimentar de forma mais saudável.

### → BEBA MENOS CAFÉ

Café normal contém cafeína. Este agente ativo atinge a circulação sanguínea do bebê através da placenta, eleva o seu batimento cardíaco e sobrecarrega o seu sistema nervoso. Assim, você não deve ingerir mais do que duas xícaras de café por dia. Já o café descafeinado é inofensivo e pode ser bebido em quantidades maiores.

### → SE POSSÍVEL, NÃO CONSUMA DROGAS

Tabaco e Álcool não prejudicam somente sua própria saúde, mas principalmente a saúde do seu bebê. Por esta razão, durante a gravidez você deve, na medida do possível, evitar cigarros e álcool.

O mesmo é válido para outras drogas como *craque*, *cocaína*, *êxtase*, *soníferos* e *tranqüilizantes*. Para mulheres que consomem heroína regularmente, é aconselhável durante a gravidez um tratamento de substituição. Quem já ingere medicamento substitutivo, não deve reduzir a dose por conta própria pois isto pode desencadear dores de parto antes do tempo. E o risco de transmissão de HIV para o bebê será mais elevado.

Se você consome drogas, fale com seu médico sobre este assunto e procure um Posto de Aconselhamento a Drogados (Drogenberatungsstelle).

### → PROTEJA-SE CONTRA DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Doenças sexualmente transmissíveis (por ex., sífilis, gonorréia, hepatite, herpes ou clamídia) sobrecarregam adicionalmente o seu sistema imunológico e prejudicam o seu bebê. Algumas dessas doenças podem ser transmitidas ao bebê na gravidez ou durante parto, e causar-lhe doenças gra-



ves. Além disso, um parto prematuro poderá ocorrer mais facilmente através dessas doenças, o que eleva o risco de transmissão de HIV ao bebê. Por esta razão, é importante que a doença seja identificada e tratada o mais cedo possível para que se possa tomar as medidas de precaução contra as mesmas: os preservativos diminuem o risco de infecção de doenças durante o ato sexual. Eles também protegem os parceiros sexuais contra a infecção do HIV.



↑  
PRESERVATIVO

### → TALVEZ VOCÊ FAÇA PARTE DO GRUPO DE MULHERES ...

...circuncisadas na região dos órgãos genitais. Assim, poderão ocorrer facilmente complicações na gravidez, as infecções podem provocar inflamações na região genital e tornar-se altamente perigosas para a mãe e para o bebê. No parto natural poderá ocorrer um rompimento da cicatriz, o que aumenta muito o risco de que o HIV seja transmitido da mãe para o bebê.

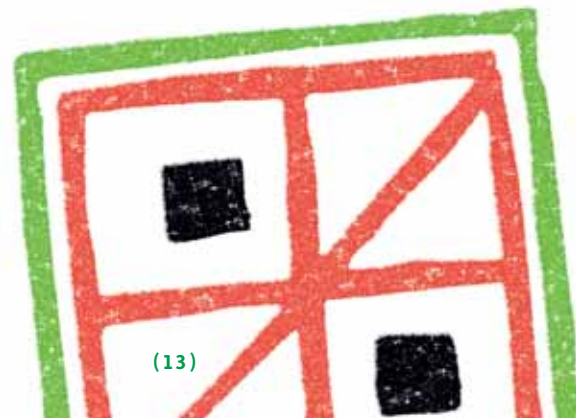
Para evitar tais complicações, você deve falar com a sua médica ou o seu médico. Além disso, existem na Alemanha postos de aconselhamento para mulheres circuncisadas (Beratungsstellen für beschnittene Frauen), aos quais você poderá se dirigir com absoluta confiança (endereços veja a pág. 31).

(12)

## TERAPIA CONTRA HIV

De forma geral aconselha-se às mães a não tomar medicamentos durante a gravidez, pois os mesmos podem prejudicar o bebê. Você também deve ingerir somente medicamentos realmente necessários, por ex., os medicamentos contra HIV: uma terapia com esses medicamentos previne que você adoça. Além disso, os medicamentos contribuem para que o HIV não seja transmitido para o seu bebê nas últimas semanas da gravidez (veja a pág. 21).

Ainda é desconhecido o aparecimento de doenças posteriores em crianças (por ex. na puberdade ou na idade adulta), causadas pela injeção de medicamentos contra HIV pelas mães durante a gravidez. Na Alemanha, porém, pode-se observar até o momento, que a maioria destas crianças é saudável. Se você estiver com medo de que os medicamentos possam prejudicar o seu bebê, você deve conversar a respeito com o seu médico especialista em HIV.



(13)

## CASO VOCÊ AINDA NÃO TOMA MEDICAMENTOS CONTRA HIV ...

...pergunte ao seu médico, se você deve iniciar a terapia. Se você não tiver sintomas e os seus valores sanguíneos (veja a pág. 16) estiverem bons, o seu médico a aconselhará a aguardar. Uma terapia contra HIV será recomendada quando os seus valores sanguíneos piorarem. Para um início da terapia em tempo hábil é importante que você controle regularmente seus valores sanguíneos.

## CASO VOCÊ JÁ FAÇA UMA TERAPIA CONTRA HIV ...

...seu médico determinará, se você poderá fazer uma *pausa na terapia* nos primeiros meses da gravidez. Já que neste período os órgãos do bebê estão em desenvolvimento, o ideal é que o bebê não seja sobrecarregado com medicamentos. Normalmente a terapia é reiniciada a partir da 14ª semana de gravidez.

Se não for possível fazer uma pausa na terapia, o seu médico examinará, se você atualmente consome medicamentos contra HIV, que poderiam prejudicar o bebê ou a si própria. Em caso positivo, o seu médico prescreverá outros medicamentos alternativos.

## INGERIR REGULARMENTE MEDICAMENTOS CONTRA HIV

Durante uma terapia contra HIV é muito importante ingerir os comprimidos regularmente, nas quantidades prescritas e não perder nenhuma dose. Caso os medicamentos não estejam no corpo na quantidade correta, o HIV poderá tornar-se imune (resistente) aos mesmos – e assim os medicamentos perderão sua eficácia.

Caso você tenha enjôos e vômitos frequentes nas primeiras semanas de gravidez, o seu corpo possivelmente não teve tempo necessário para absorver os medicamentos. Caso você tenha enjôos constantes, poderá ser difícil ingerir os medicamentos regularmente, conforme prescrito. Mesmo assim não pare de tomar os medicamentos por conta própria; ao invés disso, converse com o seu médico o mais rápido possível.

## CASO VOCÊ TOMA OUTROS MEDICAMENTOS ...

...como por exemplo, ervas medicinais ou medicamentos provenientes da medicina tradicional da sua terra natal, você deve informar o seu médico a este respeito. Estes medicamentos, em combinação com os medicamentos contra HIV, podem provocar sérios efeitos colaterais ou fazer com que os medicamentos contra o HIV não façam efeito.





# EXAMES

Na Alemanha aconselha-se que todas as mulheres grávidas consultem regularmente um médico. Não que gravidez seja vista como uma “doença”, mas sim, para que não tenham complicações. Para você, como mulher soropositiva, isto é especialmente importante, mesmo que sintam-se saudável e não tenham dores.

## VALORES LABORATORIAIS

Você deve fazer exames de sangue regularmente. Os resultados obtidos fornecem importantes informações sobre a sua saúde.

### DEVE-SE EXAMINAR O SEGUINTE:

- **FORMAÇÃO SANGÜÍNEA** no mínimo uma vez por mês, para verificar se há presença de anemia.
- **CARGA VIRAL** (quantidade de vírus no sangue) no mínimo a cada dois meses. A carga viral informa qual é a atividade do vírus e a eficácia dos medicamentos contra o HIV.
- **CÉLULAS IMUNES** (quantidade das células CD4 no sangue) no mínimo a cada dois meses. Este valor laboratorial informa sobre a situação do seu sistema imunológico.
- **VALORES DAS ENZIMAS HEPÁTICAS NO MÍNIMO UMA VEZ POR MÊS** para verificar a sua tolerância aos medicamentos.

(16)

## TESTE DE RESISTÊNCIA

Este teste é efetuado antes da primeira aplicação de uma terapia contra HIV para determinar se o vírus já é insensível (resistente) a determinados medicamentos. Esse pode ser o caso, quando se foi infectado por alguém que já fazia uma terapia contra HIV e os medicamentos não apresentavam mais uma boa eficácia. O teste de resistência também é realizado quando os valores laboratoriais mostram que a terapia contra HIV não apresenta nenhum sucesso. Os medicamentos sem eficácia então serão substituídos por outros medicamentos contra HIV.

Para o teste de resistência, o médico coleta o sangue para examinar no laboratório.



↑ COLETA DE SANGUE



(17)

## TESTE DE DIABETE

A gravidez e também a terapia contra HIV poderão causar uma diabetes que pode prejudicar seriamente o feto. Por esta razão o médico realizará um teste de glicose entre a 24ª e a 28ª semana de gravidez: para isso, você receberá melão de cana antes da coleta de sangue. Caso o teste indique uma diabetes, você eventualmente deverá ser tratada, para proteger o bebê.

## EXAME GINECOLÓGICO

Aconselha-se a grávidas soropositivas a realizar um exame ginecológico a cada duas até três semanas. Neste exame, o médico escutará os sons do coração do bebê e examinará sua posição e tamanho, através do toque na barriga da mãe. Ele controla o tamanho do útero para verificar o desenvolvimento do bebê. Ele examina se o colo do útero já está aberto ou fechado, se existe um enfraquecimento no colo do útero (que pode provocar um aborto espontâneo) e a possível existência de infecções na vagina. Além disso, o médico examina a situação geral da saúde da mãe, medindo a pulsação e a pressão sanguínea e examinando a urina.

(18)

## ULTRA-SOM (SONOGRAFIA)

O seu médico recomendará, durante a gravidez, apresentar-se pelo menos 3 vezes para uma sonografia. O exame ocorrerá sobre o abdômen ou através a vagina, não há perigos nem para a mãe nem para o bebê e também é indolor. Através do ultra-som o médico poderá observar o desenvolvimento do bebê e se apresenta má formação. Também poderão ser verificados problemas físicos da mãe. É importante identificar complicações o mais cedo possível para que a mulher, durante a gravidez, e o bebê, ainda no útero da mãe ou após o parto, possam ser tratados adequadamente.



ULTRA-SOM ↑

(19)

## DOENÇAS INFECCIOSAS

Infecções tais como hepatite, tuberculose ou toxoplasmose, quando não tratadas, podem prejudicar a saúde do bebê. Quanto à toxoplasmose, o seu médico deve lhe examinar tanto no início bem como no segundo e terceiro trimestre da gravidez.

### AGIR RAPIDAMENTE EM CASO DE PROBLEMAS

Complicações durante a gravidez aumentam o risco de transmissão do HIV ao bebê. Para evitar isso, em caso de

- **SANGRAMENTOS**
- **PRESSÃO NO ABDÔMEN**
- **DORES NAS COSTAS**
- **DORES DE PARTO**
- **PERDA DE LÍQUIDO AMNIÓTICO**

procure um hospital o mais rápido possível.

## PROFILAXIA CONTRA HIV NAS ÚLTIMAS SEMANAS DA GRAVIDEZ

Se a sua situação de saúde e os seus valores sanguíneos estiverem em boas condições e até o momento você não necessitou de terapia contra HIV, o seu médico a aconselhará a ingerir medicamentos contra HIV o mais tardar a partir da 32ª semana de gravidez. Isto não é uma terapia somente para você, mas sim uma profilaxia para o bebê, porque os medicamentos contra HIV diminuem a carga viral no seu sangue e, durante o parto, seu bebê estará melhor protegido contra uma transmissão do HIV. A profilaxia será interrompida após o parto.



Neste caso também é importante que você tome os medicamentos conforme prescrito, caso contrário, os mesmos poderão perder sua eficácia: para você mesma, quando mais tarde necessitar de uma terapia contra HIV, ou para o bebê, caso seja infectado com o HIV apesar das medidas de proteção (veja a pág. 7). Caso não possa ingerir os medicamentos regularmente, você deve conversar com o seu médico.



# O PARTO

(22)

Como a maioria das mães, você possivelmente gostaria de ter o seu bebê de forma natural. Através do parto vaginal, o seu bebê poderá ser infectado facilmente com o HIV, porque o sangue e líquidos vaginais durante as contrações são pressionados sobre as mucosas e sobre a boca do bebê por um tempo prolongado. Num parto planejado por cesariana é diferente. O bebê não está exposto às contrações pois é retirado rapidamente (dentro de poucos minutos) da barriga e higienizado imediatamente. Para proteger o bebê do HIV durante o parto, recomenda-se às mulheres soropositivas um parto por cesariana.

Muitas pessoas, compreensivelmente, têm medo de uma cirurgia. Uma cesariana dura de 25 a 40 minutos, é conduzida de modo suave e é uma cirurgia de rotina. Na Alemanha nascem por este meio, aproximadamente, 15 % dos bebês.

Em um hospital, você possivelmente deverá abdicar de cerimônias tradicionais de partos, talvez habituais na sua terra natal. Além disso, durante o parto somente o seu parceiro poderá estar presente; os demais parentes ou amigas poderão lhe visitar somente após o parto, no quarto do hospital.

(23)



## CESARIANA PLANEJADA

Num parto por cesariana planejado, pode-se preparar todas as medidas necessárias com calma e evitar diversas complicações. O parto por cesariana não ocorre na semana calculada para o prazo do nascimento do bebê, mas é planejado para a 38ª semana de gravidez. Quando o seu médico determinar a data exata, o hospital poderá dispor de médicos e pediatras especializados em infecção por HIV e que poderão atender-lhe de forma adequada.

É melhor que no parto por cesariana somente a parte inferior do seu corpo seja anestesiada. Desta forma você poderá acompanhar o parto acordada e completamente sem dor, e o bebê não recebe substâncias anestésicas. Após o parto, você poderá receber o seu bebê ainda na mesa de parto, tomá-lo nos braços e acariciá-lo. E quando seu bebê estiver com você, a abertura na sua barriga será fechada, enquanto você estiver descontraída com o bebê. Em caso excepcional, o parto por cesariana também pode ser efetuado sob anestesia geral. No hospital, os médicos responderão suas perguntas sobre o parto por cesariana.

### SE ALGUÉM LHE PERGUNTAR ...

... porque você optou pelo parto por cesariana e você não quiser revelar o verdadeiro motivo, você poderá dizer o seguinte: “o bebê não estava numa posição adequada no útero e por esta razão os médicos, por razões de segurança, trouxeram o bebê por cesariana”.



A close-up photograph of a woman's face, showing her nose, lips, and chin. She is looking down at a newborn baby who is sleeping peacefully. The baby's face is in the foreground, and the woman's face is in the background. The lighting is soft and natural.

# O RECÉM-NASCIDO

(26)

Na clínica, após o parto, você e o seu bebê serão tratados muito bem. É importante que o seu bebê após deixar a clínica receba atendimento médico. Para tanto o melhor é um pediatra com conhecimentos sobre bebês de mães soropositivas. Você poderá obter os endereços na sua AIDS-Hilfe.

## PROFILAXIA CONTRA HIV

Após o parto, o seu bebê receberá por 2 a 6 semanas um medicamento contra HIV. Desta forma, poderá diminuir o risco de que o bebê tenha uma infecção de HIV.

A maioria das mulheres pode levar o seu bebê para casa e medicá-lo pessoalmente. Neste caso também deve-se observar o seguinte: o medicamento deve ser ministrado conforme prescrição médica, para que possa agir corretamente. O medicamento geralmente é bem aceito e tolerado pelos bebês.



(27)



## ALIMENTAÇÃO POR MAMADEIRA AO INVÉS DO LEITE MATERNO

Muitas mulheres querem respeitar a amamentação porque acreditam que o leite materno é o melhor para o seu bebê. Não obstante, mães soropositivas devem abdicar desta atividade, porque o leite materno contém o HIV e o seu bebê pode ser assim infectado. Por esta razão, dê ao seu bebê a alimentação por mamadeira e não o seio. Após o parto você receberá um medicamento para secar o leite materno.

A alimentação por mamadeira é um problema somente onde não houver água potável e limpa. Na Alemanha a água potável é filtrada e desinfetada. Os alimentos para bebês dissolvidos em água fervida não apresentam nenhuma restrição higiênica. Germes nocivos à saúde certamente serão eliminados, ao colocar a mamadeira e a chupeta por três minutos na água fervente.

### SE ALGUÉM LHE PERGUNTAR ...

... porque você não dá leite materno ao seu bebê e você não quiser revelar o verdadeiro motivo, você poderá dizer o seguinte: “após o parto as minhas glândulas mamárias infectaram, assim tive que abdicar do leite materno”. Tais infecções ocorrem freqüentemente.



## TESTES DE HIV

Você, assim como as demais mães soropositivas, gostaria de saber o mais rápido possível, se o seu bebê é sadio. O primeiro teste é efetuado logo após o parto, os demais testes após a 2ª e 6ª semana de vida, bem como no 4º - 6º mês de vida. Se estes testes não encontrarem o HIV no sangue do seu bebê, então é quase certo que não esteja infectado. A certeza final será dada por um teste de anticorpos do HIV, que será realizado entre o 18º e o 24º mês de vida.

Este tempo de espera poderá representar um peso emocional para você. O parceiro conjugal, familiares, ou bons amigos poderão ser um apoio muito importante. Os funcionários da AIDS-Hilfe também estão disponíveis e poderão informar quem mais poderia lhe dar apoio, por ex. as mulheres do aconselhamento do PróFamília ou um psicólogo.

**Para que você e o seu bebê possam continuar a ser atendidos adequadamente, após o parto, você deve permanecer em contato por mais tempo possível com o seu médico ou médica. Isto também é importante, mesmo se o seu bebê não estiver infectado pelo HIV: quando os médicos sabem como você e o seu bebê se sentem, eles podem aprender mais sobre o assunto e ajudar a melhorar ainda mais o atendimento médico a mulheres soropositivas.**



## INFORMAÇÃO E ACONSELHAMENTO

Os endereços das AIDS-Hilfen na sua região você encontrará na lista telefônica ou na Internet sob [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de). A **AIDS-Hilfe** também lhe informará com prazer sobre uma unidade próxima a você (Telefone 030 / 69 00 87-0, Fax 030 / 69 00 87-42).

Aconselhamento por telefone também é oferecido pela **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (Central Nacional para Esclarecimentos à Saúde), pelo número de telefone 01805 / 555 444 (segunda à quinta-feira das 10:00 às 22:00 horas, sexta a domingo das 10:00 às 18:00 horas, uma chamada custa 12 centavos de euro por minuto (através da rede de telefonia fixa alemã), e na Internet através da [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de).

Os nossos encontros nacionais de soropositivos existem para homens e mulheres conjuntamente, ou também somente para mulheres, e igualmente para africanas e africanos. As datas para estes encontros você poderá obter na AIDS-Hilfe. Possibilidades de conversa com outros soropositivos são oferecidas através de Fóruns na Internet, por ex. <http://www.hivlife.de> ou <http://netzwerkplus.aidshilfe.de>.

Informações e Suporte são oferecidos pelo grupo **"Afro-Leben"** ([www.afroleben.de](http://www.afroleben.de)), com o qual você poderá manter contato pelo E-Mail ([afroleben2000@yahoo.de](mailto:afroleben2000@yahoo.de)) ou através do telefone (0160 / 95 01 33 26).

Materiais informativos gratuitos você poderá obter junto à Deutsche AIDS-Hilfe (telefone 030 / 69 00 87-0; Internet: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de), veja "Materiais"), em unidades regionais da AIDS-Hilfe ou na Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Central Nacional para Esclarecimentos à Saúde) (Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)).



## ACONSELHAMENTO E AJUDA PARA MULHERES CIRCUNCISADAS

### Terre des Femmes e.V.

Konrad-Adenauer-Str. 40, 72072 Tübingen

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

### Deutsch Afrikanisches Frauen Netzwerk Projekt – DAFNEP

Contact: Mariatu Rohde

Wildpfad 7, 14193 Berlin

Tel. 030 / 8 25 57 65 oder 89 72 99 70 – [mariatur@web.de](mailto:mariatur@web.de) – [www.dafnep.de](http://www.dafnep.de)

### Afrikerherz – gesundheitliche Aufklärung für afrikanische Frauen

Petersburger Str. 92, 10247 Berlin

Tel. 030 / 4 22 47 06 – Fax 030 / 29 00 71 54

[afrikerherz@via-in-berlin](mailto:afrikerherz@via-in-berlin) – [www.via-in-berlin.de](http://www.via-in-berlin.de)

### AGISRA Köln e.V. – Beratungsstelle für Migrantinnen

Steinbergerstr. 14, 50733 Köln

Tel. 0221 / 12 40 19 – Fax 0221 / 9 72 74 92

[agisra@e-migrantinnen.de](mailto:agisra@e-migrantinnen.de) – [www.agisrakoeln.de](http://www.agisrakoeln.de)

## IMPRESSUM

DEUTSCHE AIDS-HILFE E.V.: Diefenbachstr. 33, 10967 Berlin

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

2. unveränderte Auflage, Februar 2006, Bestellnummer: 020110

REDAKTION: Joyce Dreezens-Fuhrke, Armin Schafberger

BEARBEITUNG: Christine Höpfner, Holger Sweers

GESTALTUNG & SATZ: Demus Design & Kommunikation

FOTOS: Big Cheese Photo, Brand X Pictures, Corbis, Creatas, Dynamic Graphics, Getty Images (PhotoAlto, Photodisc)

DRUCK: Schönwald Druck KG, Berlin

**IMPORTANTE:** Este prospecto foi elaborado com as melhores intenções (versão de fevereiro de 2006), no entanto, não estão excluídos erros. Além disso, os avanços na área médica ocorrem muito rapidamente, principalmente, no que diz respeito às pesquisas sobre o HIV; o que hoje pode ser considerado atual, amanhã já pode estar ultrapassado. Por este motivo, solicitamos que consulte também publicações atuais.

