POSITIVE et ENCEINTE

FRANZÖSISCH

aidshilfe.de

Deutsche AIDS-Hilfe

TABLE DES MATIÈRES

→ INTRODUCTION (CHÈRE LECTRICE...) 3-6

→ MESURES DE PROTECTION POUR VOTRE ENFANT 7

→ LA GROSSESSE 8-21

POUR LA SANTÉ DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT 9

TRAITEMENTS ANTI-VIH 13

EXAMENS MÉDICAUX 16

→ LA NAISSANCE 22-25

CÉSARIENNE PLANIFIÉE 24

ACCOUCHEMENT NATUREL 25

→ LE NOUVEAU-NÉ 26-29

PROPHYLAXIE ANTI-VIH 27

L'ALLAITEMENT AU BIBERON AU LIEU DE L'ALLAITEMENT AU SEIN 28

TESTS VIH 29

→ INFORMATIONS ET CONSEILS 30

CHÈRE LECTRICE,

→ Vous êtes enceinte et séropositive.

Il est important que vous soyez bien prise en charge dès le début de la grossesse afin de rester en bonne santé et que votre enfant ne soit pas contaminé par le VIH. Cette brochure vous donne les renseignements nécessaires. Il est possible que certaines choses vous semblent étrangères et inhabituelles parce que vous venez, peut-être, d'une autre culture, où la grossesse ou la maladie sont perçues autrement qu'en Allemagne et où la médecine traditionnelle joue un grand rôle. Ce que vous trouverez dans cette brochure va peut-être même vous faire peur, par exemple les nombreux examens médicaux recommandés aux femmes enceintes. Être bien informée peut cependant vous libérer de certaines craintes. C'est pourquoi il est important de se faire conseiller précisément par des médecins ou d'autres experts.

Examination →

→ Vous n'êtes pas seule.

Si vous avez des questions ou cherchez quelqu'un avec qui vous pouvez parler ouvertement de vos soucis et problèmes: les **Aidshilfen** (aides locales contre le SIDA) sont là pour vous (Informations et conseils en page 30). Vous pouvez vous

y faire conseiller personnellement, par téléphone ou par e-mail, par exemple au sujet des prestations sociales, de la couverture médicale, du droit de séjour, de la garde des enfants, de la réhabilitation et de tous les sujets relatifs à l'infection VIH. Les collaborateurs des Aidshilfen vous disent aussi où vous pouvez faire la connaissance d'autres femmes séropositives par exemple dans des groupes d'entraide ou de rencontres entre personnes vivant avec le VIH (Informations et conseils en page 30). En outre, ils vous informent au sujet des fondations qui offrent un soutien financier en cas de besoin, par exemple la Deutsche AIDS-Stiftung (fondation SIDA allemande) ou la Stiftung « Mutter und Kind » (fondation « mère et enfant ») et vous aident à déposer les requêtes correspondantes.

Dans les Aidshilfen, vous n'êtes pas obligée de donner votre nom et vous n'avez rien à payer: toutes les prestations sont gratuites.

→ Vous avez besoin d'un bon médecin.

Peut-être souhaitez-vous plutôt être suivie par une sage-femme – en tant que femme séropositive cependant, vous et votre enfant avez besoin de médecins qui connaissent les traitements anti-VIH et les soins spécifiques aux femmes enceintes vivant avec le VIH. Vous devez pouvoir leur faire

confiance. Ces spécialistes ne vous imposent pas ce que vous devez faire, mais vous aident à prendre les justes décisions, pour vous et votre enfant. Vous obtiendrez des adresses auprès des Aidshilfen dans votre région ou auprès du Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie und Geburtshilfe[1] (groupe de travail pour le VIH en gynécologie et obstétrique). Auprès des Aidshilfen vous apprendrez aussi où trouver un encadrement médical si vous n'êtes pas assurée, vivez sans papiers en Allemagne ou êtes demandeuse d'asile.

En cas de problèmes avec la langue allemande: demandez à votre Aidshilfe ou au « Arbeitsgemeinschaft » cité ci-dessus les coordonnées de médecins, hommes ou femmes, qui parlent l'anglais, le français ou une autre langue dans laquelle vous pouvez bien vous faire comprendre. Certaines cliniques disposent d'interprètes.

→ Vous pensez à une interruption de grossesse?

Peut-être croyez-vous que votre situation s'aggravera avec la naissance d'un enfant. Ou vous ne voulez en aucun cas mettre au monde un enfant infecté par le VIH. Il se peut que vous souhaitiez donc avorter – ce qui est possible en Allemagne sous certaines conditions. Il est possible aussi que votre par-

---

c/o Dr. Annette Haberl, HIVCENTER, Theodor-Stern-Kai 7/Haus 68, 60590 Frankfurt am Main, Tel. 069 / 6301-7680, E-Mail annette.haberl@hivcenter.de

tenaire ou votre famille fasse pression sur vous pour que l'enfant naisse. Ou vous avez peur qu'on vous discrimine dans votre communauté, si l'on apprend que vous avez eu recours à l'avortement. Si vous ne savez pas ce que vous devez faire, nous vous recommandons de vous adresser à un service de consultation pour femmes enceintes. On vous y aidera à prendre la bonne décision. Les Aidshilfen ou votre médecin vous donneront les adresses de ces centres.

Il est important que vous vous décidiez le plus vite possible: Plus on procède tard à l'interruption, plus les éventuels dommages corporels et psychiques peuvent être graves. Si l'on souhaite interrompre la grossesse, cela doit avoir lieu au cours des 14 premières semaines suivant le début des dernières règles.

→ Personne ne saura que vous êtes séropositive.

Les conseillers, médecins et le personnel médical sont soumis en Allemagne au secret médical. Ce que vous discutez avec eux reste ainsi secret – personne d'autre ne sera informé. Vous n'avez pas de craintes à avoir que des médecins se comportent à votre égard de telle manière que d'autres patients pourraient remarquer que vous êtes séropositive – ils vont avoir avec vous la même attitude qu'avec tous les autres patients.

MESURES DE PROTECTION POUR VOTRE ENFANT

«Mon enfant viendra-t-il au monde en bonne santé?» Cette question va vous préoccuper tout particulièrement. Ce qu'il faut savoir: le VIH peut être transmis de la mère à l'enfant pendant la grossesse, lors de la naissance et pendant l'allaitement, car le VIH se trouve aussi dans le lait maternel. Sans mesures de protection de l'enfant, le risque que la mère transmette le VIH à son enfant s'élève en Allemagne à 20 %. Si toutes les mesures de protection sont prises, le risque de transmission VIH est de moins de 1 %.

Votre enfant peut être protégé d'une infection VIH:

- → **si** vous vous faites examiner régulièrement par votre gynécologue et votre médecin spécialisé VIH
- → **si** vous prenez des médicaments contre le VIH pendant la grossesse
- → **si** une équipe de médecins, qui est spécialisée pour
- → le VIH, se tient à votre disposition pour la naissance
- → **si** vous renoncez à l'allaitement au sein
- → **si** votre enfant est traité à la naissance pendant quatre semaines avec des médicaments anti-VIH.

Votre médecin vous informera de tous les détails. Au cas où vous ne comprendriez pas tout ce qu'il vous dit, n'hésitez pas à lui poser vos questions!

LA GROSSESSE

POUR LA SANTÉ DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT

Durant la grossesse, il est particulièrement important de vivre sainement. Plus vous prenez soin de vous, plus grande est la chance que votre enfant naisse en bonne santé.

Peut-être aimeriez-vous vous soumettre aux prescriptions usuelles de votre pays d'origine, qui dictent par exemple ce que peuvent manger les femmes enceintes et ce qui leur est déconseillé. De telles exigences et interdictions peuvent être certainement utiles dans votre pays, notamment pour des raisons d'hygiène. Elles peuvent cependant mettre en danger les femmes séropositives. C'est pourquoi nous vous conseillons de demander à votre médecin ce qui est bon pour vous et votre enfant et ce qui ne l'est pas. Voici quelques recommandations importantes:

→ Bougez

Le mouvement stimule votre circulation sanguine et prévient les douleurs typiques de grossesse, par exemple les maux de dos ou les problèmes de veines. Se promener à l'air frais, nager et faire de la gymnastique sont bons pour votre santé !

→ Mangez sainement

Une nourriture variée avec beaucoup de légumes et de fruits vous fournit d'importantes substances nutritives et des vitamines.

Si vous avez des questions liées à l'alimentation, adressez-vous à votre médecin ou à un service de consultation pour femmes enceintes.

Si vous vivez dans un logement communautaire bénéficiant d'un mauvais approvisionnement alimentaire, renseignez-vous auprès d'un service de consultation social, par exemple de la Arbeiterwohlfahrt (solidarité ouvrière), de la Caritas ou de la Diakonie) ou de l'Aidshilfe (aide locale contre le SIDA) pour savoir ce qui peut être entrepris afin que vous puissiez vous nourrir de manière plus saine.

→ Buvez moins de café

Le café normal contient de la caféine. Cette substance arrive par le placenta dans la circulation sanguine de l'enfant, augmente son rythme cardiaque et surcharge son système nerveux. Il est donc déconseillé aux femmes enceintes de boire plus de deux tasses de café par jour. Le café décaféiné est par contre inoffensif et peut être bu en plus grande quantité.

→ Ne consommez si possible aucune drogue

Le *tabac* et l'*alcool* nuisent non seulement à votre propre santé, mais aussi à la santé de votre enfant. Ainsi, il est fortement recommandé de renoncer pendant la grossesse à la cigarette et à l'alcool.

Ceci est également valable pour d'autres drogues, par exemple le *crack*, la *cocaïne*, l'*ecstasy* ainsi que les *somnifères* et *calmants*. Pour les femmes qui consomment régulièrement de l'*héroïne*, un traitement de substitution est conseillé pendant la grossesse. Si un tel traitement est déjà en cours, ne réduisez pas la dose de votre propre initiative. Cela pourrait en effet déclencher des contractions anticipées. Le risque de transmission du VIH à l'enfant serait alors très élevé.

> Si vous consommez des drogues, parlez-en avec votre médecin et rendez visite à un service de consultation spécialisé dans le domaine de la drogue.

→ Prévenir, diagnostiquer et traiter les infections sexuellement transmissibles

Les infections sexuellement transmissibles (par exemple la syphilis, la gonorrhée, les hépatites, l'herpès ou la chlamydia) risquent de fatiguer votre système immunitaire et de mettre votre enfant en danger. Certaines de ces infections peuvent être transmises à l'enfant durant la grossesse ou à la naissance et lui causer de graves troubles de santé. En outre,

de telles infections favorisent une naissance prématurée qui augmente le risque d'une transmission du VIH à l'enfant. Ainsi, il est important qu'elles soient diagnostiquées et traitées précocement et de s'en protéger: les préservatifs diminuent le risque de contamination par ces infections lors de rapports sexuels – et ils protègent votre partenaire d'une infection au VIH.

Préservatif →

→ Peut-être faites-vous partie des femmes ...

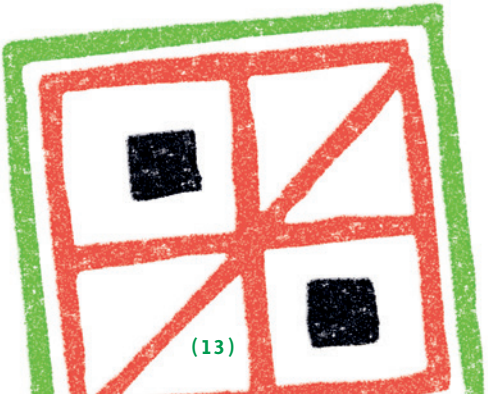
...dont les parties génitales ont été excisées. Dans ce cas, des complications peuvent facilement apparaître: pendant la grossesse, des infections dans les parties génitales peuvent causer des inflammations et devenir très dangereuses pour la mère ainsi que l'enfant. Et lors d'une naissance naturelle, il peut arriver que la cicatrice se déchire – le risque que la mère transmette le VIH à son enfant est alors très élevé.

Pour éviter de telles complications, nous vous recommandons de parler avec votre médecin. En outre, en Allemagne, il y a des services de consultation pour les femmes excisées à qui vous pouvez vous adresser en toute confiance (adresses en page 31).

TRAITEMENTS ANTI-VIH

En général, on conseille aux femmes de ne prendre aucun médicament durant la grossesse parce qu'ils pourraient nuire à l'enfant. Pour vous aussi, il est important de ne prendre que des médicaments dont vous avez réellement besoin. Il peut s'agir de médicaments anti-VIH : un traitement avec ces médicaments empêche que vous tombiez malade. En outre, ils contribuent à ce que le VIH ne se transmette pas à votre enfant.

Des milliers de femmes séropositives ont entre-temps pris des médicaments anti-VIH et donné naissance à des enfants en bonne santé. Les malformations et autres dommages pour la santé ne surviennent, selon les connaissances actuelles, ici pas plus fréquemment que pour d'autres enfants. Si vous craignez toutefois que les médicaments puissent être nocifs pour votre enfant, adressez-vous alors à votre médecin spécialisé.



Si vous ne prenez pas encore de médicaments anti-VIH ...

... votre médecin vous conseillera de commencer à prendre les médicaments pour protéger votre enfant de l'infection VIH.

Si vous suivez déjà un traitement anti-VIH

Votre médecin déterminera si vous prenez des médicaments anti-VIH qui risquent de nuire à votre enfant ou à vous-même. Dans ce cas, votre médecin vous prescrira d'autres médicaments que ceux que vous avez reçus jusqu'alors.

Les médicaments anti-VIH sont à prendre régulièrement

Lors d'un traitement contre le VIH, il est particulièrement important de prendre les comprimés régulièrement, dans la quantité prescrite et de ne laisser passer aucune prise. Si les substances actives des médicaments ne sont pas présentes dans le corps dans la quantité correcte, le VIH peut devenir résistant aux médicaments – et alors ils n'agissent plus.

Si, dans les premières semaines de grossesse, vous souffrez fréquemment de nausée et de vomissements, votre corps n'a peut-être pas assez de temps pour assimiler les médicaments. Et au cas où vous vous sentez mal continuellement, il peut vous paraître difficile de prendre toujours les médicaments selon les instructions. Dans ce cas, n'arrêtez pas le traitement de votre propre initiative mais parlez-en le plus tôt possible à votre médecin.

Si vous prenez d'autres médicaments ...

... par exemple des herbes médicinales ou des remèdes traditionnels de votre pays d'origine, nous vous recommandons d'en informer votre médecin. En combinaison avec les médicaments contre le VIH, ils peuvent avoir de lourds effets secondaires ou réduire l'efficacité du traitement anti-VIH.

EXAMENS MÉDICAUX

En Allemagne, on conseille à chaque femme enceinte de suivre régulièrement des examens médicaux. Il ne s'agit pas de considérer la grossesse comme une maladie mais d'éviter que des complications n'apparaissent. Ces contrôles sont pour vous, en tant que femme séropositive, particulièrement importants, même si vous vous sentez bien et que vous ne souffrez d'aucun problème.

Résultats de laboratoire

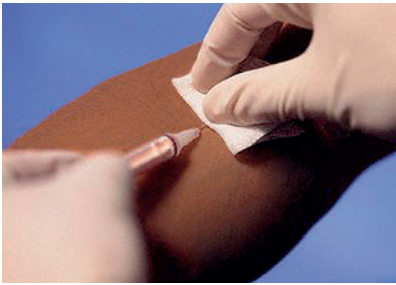
Des analyses de sang régulières sont importantes pour vous: les « résultats de laboratoire » ainsi constatés fournissent des renseignements importants sur votre santé.

Les examens suivants sont importants:

- La **formation du sang au moins une fois par mois** pour examiner si une anémie est présente.
- La **charge virale** (la quantité de virus dans le sang) au moins tous les deux mois. La charge virale renseigne sur l'activité du virus et sur l'action des médicaments.
- Les **cellules immunitaires** (nombre de cellules CD4) au moins tous les deux mois. Cet résultat de laboratoire renseigne sur l'état de votre système immunitaire.
- Les **valeurs hépatiques au moins une fois par mois** pour voir si vous supportez bien les médicaments.

Test de résistance

Ce test est exécuté avant le début d'un traitement anti-VIH pour établir si le virus est déjà résistant à certains médicaments. Cela peut être le cas lorsqu'on a été contaminé par quelqu'un qui suit déjà un traitement et chez qui les médicaments ont perdu en efficacité. On exécute également un test de résistance quand les résultats de laboratoire indiquent que le traitement anti-VIH échoue. Les médicaments qui ne sont plus efficaces sont alors remplacés par d'autres médicaments contre le VIH.



Pour le test de résistance le médecin fait une prise de sang et le fait examiner en laboratoire.

Prise de sang →

Test de diabète

La grossesse, mais aussi le traitement contre le VIH, peuvent causer une forme de diabète, ce qui peut nuire à l'enfant à naître. C'est pourquoi le médecin vous proposera un test de diabète entre la 24e et la 28e semaine de grossesse: pour cela il vous donne un sirop de sucre et vous fait une prise de sang. Si le test montre des signes de diabète, il se peut que vous deviez être traitée pour protéger l'enfant.

Examens gynécologiques

On conseille aux femmes enceintes séropositives de se soumettre à un examen gynécologique toutes les deux à trois semaines. Lors de cette consultation, le médecin écoute les battements du cœur de l'enfant et contrôle sa position et sa taille en palpant le ventre de la mère. Il contrôle la taille de l'utérus pour observer comment l'enfant se développe. Il vérifie si le col de l'utérus est fermé ou est déjà ouvert, si celui-ci souffre d'une faiblesse (qui pourrait favoriser une fausse-couche) et si des infections sont présentes dans le vagin. En outre, le médecin examine l'état de santé général de la mère en mesurant notamment son pouls et sa tension et en examinant son urine.

Échographie

Votre médecin vous conseillera de vous soumettre à une échographie au moins trois fois durant votre grossesse. L'examen se fait par le ventre ou le vagin, n'est pas dangereux ni pour la mère ni pour l'enfant et ne fait pas mal. Grâce à l'échographie, le médecin peut voir comment l'enfant se développe et s'il présente des malformations.

Ce test permet aussi d'établir les éventuels problèmes physiques présents chez la mère. Il est important de diagnostiquer d'éventuelles complications le plus tôt possible pour que la femme, pendant la grossesse, et l'enfant, encore dans le ventre maternel ou après la naissance, puissent être traités de manière optimale.

Échographie →

Colposcopie

Les infections avec certaines types du papillomavirus humain (VPH) peuvent entraîner un cancer du col de l'utérus qui touche plus souvent les femmes infectées par le VIH que celles qui ne le sont pas. Une détection précoce permet de traiter les premiers stades de ces infections sans aucun problème. Pour cette raison, le médecin effectuera un examen à l'aide d'une loupe (colposcopie) et un frottis du col utérin au début de la grossesse.

Maladies infectieuses

Les maladies infectieuses peuvent mettre la santé de votre enfant an danger si elles ne sont pas traitées. Il s'agit notamment de l'hépatite B et C, de la cytomégalie, des infections fongiques du vagin, des chlamydiae, de la tuberculose et de la toxoplasmose. La plupart de ces maladies peuvent être également efficacement traitées pendant la grossesse.

Agir vite en cas de problèmes!

Des complications de grossesse augmentent le risque d'une transmission du VIH à l'enfant. Afin d'éviter celle-ci, rendez-vous le plus vite possible à votre hôpital en cas de

- → **Saignements**
- → **Sensation de lourdeur au bas-ventre**
- → **Contractions prématurées**
- → **Perte du liquide amniotique**

LA NAISSANCE

Comme la plupart des mères, vous souhaitez peut-être aussi que votre enfant vienne au monde de manière naturelle. Ceci est également possible quand les médicaments ont un effet optimal et que le VIH n'est donc plus décelé dans votre sang. Mais si le virus peut être encore décelé au cours des dernières semaines de grossesse, votre enfant peut être facilement infecté au cours d'une naissance vaginale. Avec une naissance par césarienne l'enfant n'est exposé à aucune contraction, il est sorti rapidement du ventre (en quelques minutes) et est immédiatement soigneusement essuyé – l'enfant entre ainsi à peine en contact avec le virus VIH. Faites-vous conseiller par votre spécialiste VIH qui pourra vous dire quel type d'accouchement est le mieux pour vous et votre enfant et dans quel hôpital une équipe de médecins, qui connaît bien le VIH, se tient à votre disposition.

La plupart des gens ont peur des opérations, c'est compréhensible. Une césarienne ne dure cependant que de 25 à 40 minutes, elle est exécutée en douceur et c'est une opération de routine. Aujourd'hui en Allemagne, environ 30 % de tous les bébés viennent au monde par cette voie. Les médecins à l'hôpital peuvent vous renseigner sur le sujet de la césarienne.

À l'hôpital, vous devrez probablement renoncer aux cérémonies de naissance traditionnelles qui sont peut-être courantes dans votre pays natal. De plus, au moment de la naissance, seul votre mari ou compagnon peut être présent. Vos autres parents et amis pourront vous rendre visite, mais seulement après la naissance, dans votre chambre.

CÉSARIENNE PLANIFIÉE

Lorsqu'une naissance par césarienne est planifiée, on peut préparer toutes les mesures nécessaires dans le calme et éviter en grande partie les complications. La césarienne n'est pas exécutée dans la semaine de la date de naissance calculée, mais est prévue pour la 38e semaine de grossesse. Si votre médecin fixe une date précise, l'hôpital peut faire appel à des médecins et des pédiatres qui connaissent bien l'infection au VIH et peuvent vous prendre en charge de manière optimale.

Il est préférable lors d'une césarienne de n'endormir que la partie inférieure du corps (anesthésie péridurale). Vous pouvez ainsi assister à la naissance éveillée et tout à fait sans douleurs, et l'enfant n'absorbe pas d'anesthésique. Après la naissance, encore couchée sur la table d'opération, vous pourrez déjà prendre votre enfant dans vos bras et le cajoler. Dans des cas exceptionnels, on peut exécuter une césarienne sous anesthésie générale. Les médecins de l'hôpital répondront à vos questions au sujet de la césarienne.

Et si quelqu'un vous demande ...

... pourquoi vous avez accouché par césarienne et que vous ne voulez pas donner la vraie raison, vous pouvez dire la chose suivante: « L'enfant se trouvait en position défavorable dans l'utérus, et les médecins l'ont sorti par césarienne pour plus de sécurité ».

ACCOUCHEMENT NATUREL

Si la quantité de virus dans votre sang a diminué sous l'effet des médicaments au point qu'il n'est plus possible de déceler le VIH, un accouchement naturel est également possible : le risque d'une infection VIH à l'enfant est ici vraisemblablement aussi minime que pour une césarienne. Une naissance vaginale est en outre indiquée si l'on souhaite avoir encore d'autres enfants : après une césarienne, il reste une cicatrice sur la paroi abdominale et à l'utérus, ce qui rend une deuxième ou troisième césarienne plus difficile.

Une naissance naturelle n'est malheureusement possible pour les femmes enceintes séropositives que dans seulement quelques hôpitaux : elle n'est pas planifiable, peut durer très longtemps – parfois dix heures ou plus – et une équipe de médecins spécialisée doit être à disposition pendant ce temps.

LE NOUVEAU-NÉ

Après la naissance, vous bénéficiez à l'hôpital, ainsi que votre enfant, d'un bon encadrement. Il est important que votre enfant soit suivi médicalement aussi après la sortie de l'hôpital, de préférence par un pédiatre qui connaît les enfants de mères séropositives. Votre Aidshilfe (aide locale contre le SIDA) vous donnera des adresses.

PROPHYLAXIE ANTI-VIH

Après la naissance, votre enfant reçoit un médicament anti-VIH pendant quatre semaines. Ceci permet de diminuer encore le risque que l'enfant développe une infection au VIH.

La plupart des femmes peuvent emmener leur enfant avec elles à la maison et lui donner elles-mêmes les médicaments. Là encore, les mêmes règles s'appliquent: le médicament doit être donné selon les prescriptions pour qu'il agisse. Habituellement, les médicaments sont bien acceptés et supportés par les bébés.

L'ALLAITEMENT AU BIBERON AU LIEU DE L'ALLAITEMENT AU SEIN

Beaucoup de femmes souhaitent allaiter au sein parce qu'elles pensent, à juste titre, que le lait maternel est meilleur pour leur enfant. Nous vous recommandons tout de même de renoncer à l'allaitement au sein: Jusqu'à présent, on ne peut pas exclure que le lait maternel pose un risque pour l'enfant. Nourrissez donc votre enfant au biberon et non avec le lait maternel. Après la naissance, on vous donnera un médicament qui arrête la lactation.

Le lait en poudre pour biberon peut poser problème là où l'eau n'est pas propre. En Allemagne, l'eau potable est traitée et désinfectée. Le lait en poudre dilué dans de l'eau potable tiède préalablement ébouillantée est hygiéniquement irréprochable. Les germes causant des maladies peuvent être efficacement éliminés en plongeant le biberon et la tétine durant trois minutes dans de l'eau bouillante.

SI QUELQU'UN VOUS DEMANDE ...

... pourquoi vous n'allaitez pas et que vous ne voulez pas donner la vraie raison, vous pouvez dire la chose suivante: «Après la naissance, mes glandes mammaires se sont enflammées et j'ai dû arrêter l'allaitement». Ce type d'inflammation est fréquent.

TESTS VIH

Comme la plupart des mères séropositives, vous voudrez savoir très vite si votre enfant est en bonne santé. Le premier test est effectué tout de suite après la naissance, d'autres tests après la 2e et 6e semaine ainsi qu'au 4e–6e mois. Si ces tests ne décèlent aucune trace de VIH dans le sang de votre enfant, il est presque certain qu'il n'est pas infecté. On en a la certitude après un dernier test des anticorps anti-VIH exécuté entre le 18e et le 24e mois.

Ces temps d'attente peuvent être durs moralement. Votre partenaire, les membres de votre famille ou de bons amis peuvent vous apporter un soutien important. Les Aidshilfen (aides locales contre le SIDA) sont là pour vous et peuvent vous aider à trouver un soutien supplémentaire, par exemple les conseillères de ProFamilia ou un psychologue.

Pour que vous et votre enfant soyez pris en charge à l'avenir de manière optimale, il est recommandé que vous restiez en contact avec votre médecin longtemps après la naissance. Et ceci même si votre enfant n'est pas infecté par le VIH. Si les médecins savent comment vous allez, vous et votre enfant, cela leur permet de faire des progrès et d'améliorer à l'avenir les soins médicaux destinés aux femmes enceintes séropositives.

INFORMATIONS ET CONSEILS

Vous trouverez les adresses des Aidshilfen (aides locales contre le SIDA) dans l'annuaire téléphonique ou sur Internet: *www.aidshilfe.de*. La **Deutsche AIDS-Hilfe** vous donnera également volontiers les coordonnées d'une Aidshilfe près de chez vous (Tél. 030 / 69 00 87-0). Les Aidshilfen prodiguent également des conseils par téléphone (0180-33-19411, 9 cents par minute depuis un poste fixe allemand et au maximum 42 cents par minute depuis un réseau mobile allemand) et en ligne (*www.aidshilfe-beratung.de*). Tu peux également demander conseil auprès de la **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (Centre fédéral d'éducation pour la santé), par téléphone au (0221) 89 20 31 et en ligne sous *www.aidsberatung.de*.

Nous organisons différents types de rencontres nationales pour les personnes séropositives: il en existe pour femmes et hommes ensemble mais aussi seulement pour les femmes, et également pour les migrantes et migrants. Pour connaître les dates de ces rencontres, adressez-vous à la Deutsche AIDS-Hilfe.

Le réseau « **Afro-Leben+** » (la vie d'Afro+; *www.afrolebenplus.de*), qui vous offre informations et soutien, peut être contacté via la Deutsche AIDS-Hilfe ou par téléphone (030 / 69 00 87-19).

De la documentation gratuite est à votre disposition auprès de la Deutsche AIDS-Hilfe (Tél. 030 / 69 00 87-0; Internet: *www.aidshilfe.de > Infothek > Material bestellen*), des Aidshilfen locales ou à la Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Internet: *www.bzga.de*).

Conseils et soutien pour les femmes excisées

Terre des Femmes e.V.
Brunnenstr. 128, 13355 Berlin
Tél. 030 / 40 50 46 99-0 – info@frauenrechte.de – www.terre-des-femmes.de

KUTAIRI – Telefonberatung gegen weibliche Genitalbeschneidung
Tél. 0211 / 98 59 57 89 – d@kutairi.de – www.kutairi.de

Afrikaherz – gesundheitliche Aufklärung für afrikanische Frauen
Petersburger Str. 92, 10247 Berlin
Tél. 030 / 29 00 69 49 – afrikaherz@via-in-berlin.de – www.via-in-berlin.de

AGISRA Köln e.V. – Beratungsstelle für Migrantinnen
Martinstr. 20a, 50667 Köln
Tél. 0221 / 12 40 19 – info@agisra.org – www.agisra.org

Impressum

Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: http://www.aidshilfe.de – E-Mail: dah@aidshilfe.de

3., überarbeitete Auflage, 2013. Bestellnummer: 023016

Redaktion: Armin Schafberger, Marianne Rademacher

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: dmp digital- & offsetdruck GmbH, Berlin

Remarque importante: cette brochure a été rédigée avec le plus grand soin et d'après les connaissances actuelles (décembre 2012), cependant, d'éventuelles erreurs ne peuvent pas être exclues. De plus, les progrès de la médecine sont extrêmement rapides, en particulier dans le domaine de la recherche sur le VIH; ce qui est valable aujourd'hui peut être dépassé demain. C'est pourquoi nous vous recommandons de compléter vos informations à l'aide de publications actuelles.