



GRÁVIDA e SEROPOSITIVA

PORTUGIESISCH

CONTEÚDO

→ PREFÁCIO (CARA LEITORA...)	3-6
→ MEDIDAS DE PROTECÇÃO DO SEU BÉBÉ	7
→ A GRAVIDEZ	8-21
PARA A SAÚDE DA MÃE E DO BÉBÉ	9
TERAPIA CONTRA O VIH	13
EXAMES	16
PROFILAXIA CONTRA O VIH NAS ÚLTIMAS SEMANAS DA GRAVIDEZ	21
→ O PARTO	22-25
CESARIANA PLANEADA	24
PARTO NATURAL	25
→ O RECÉM-NASCIDO	26-29
PROFILAXIA CONTRA O VIH	27
ALIMENTAÇÃO POR BIBERÃO EM SUBSTITUIÇÃO DO LEITE MATERNO	28
TESTES DE VIH	29
→ INFORMAÇÃO E ACONSELHAMENTO	30

CARA LEITORA,

→ VOCÊ ESTÁ GRÁVIDA E É SEROPOSITIVA.

É importante que seja bem acompanhada desde o início da gravidez, para que preserve a sua saúde e o seu bebê não seja infectado com o VIH.¹ Esta brochura dá-lhe as informações necessárias. Estas informações podem parecer estranhas e não habituais, porque talvez seja descendente de uma cultura, na qual a 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 encontrará na brochura podem até causar-lhe medo, por exemplo, os numerosos exames que são recomendados às mulheres grávidas. Porém, estar bem informada pode, frequentemente, diminuir os seus medos. Por esta razão é importante procurar, também, aconselhamento detalhado de médicos e outros especialistas.



EXAME ↑

→ VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ.

Caso tenha dúvidas ou esteja à procura de alguém com quem possa conversar, abertamente, sobre as suas preocupações e os seus problemas, os centros locais da Assistência SIDA/AIDS (**AIDS-HILFE**) existem para a auxiliar (ver Informação e

¹ Nesta brochura utilizamos as designações VIH e AIDS – conforme a região, pode-se utilizar também os termos VIH e SIDA.

Aconselhamento, pág. 30). Nestes locais poderá pedir conselho – pessoalmente, por telefone ou por E-Mail – sobre, por exemplo, os serviços sociais, atendimentos médicos, direitos de internamento, atendimento a crianças, reabilitação e todos os outros assuntos relacionados com a infecção do VIH. Os funcionários da Aidshilfe também a poderão informar onde poderá conhecer outras mulheres de origem africana seropositivas, por exemplo, em grupos de Auto-Ajuda ou em encontros de seropositivos (ver 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 Aidshilfe não necessita declarar o seu nome e também não paga nada: todos os serviços são gratuitos.

→ **NECESSITA DE UMA BOA MÉDICA OU DE UM BOM MÉDICO.**

Mesmo preferindo ser atendida por uma parteira, na sua situação de mulher seropositiva, você e o seu bebé necessitam de médicos experientes no tratamento e no atendimento a grávidas seropositivas, e nos quais tenha confiança. Estes



especialistas não lhe mandam dizer o que deve fazer, mas sim ajudam-na a tomar as decisões correctas para si e para o seu bebé. Poderá obter os endereços na Aidshilfe mais próxima de si ou no Grupo de Trabalho para VIH em Ginecologia e Auxílio a Partos². Na Aidshilfe também descobrirá onde poderá obter melhor atendimento médico, caso não tenha seguro-saúde, more ilegalmente na Alemanha ou seja exilada.

Se tiver problemas com a língua alemã: pergunte à Aidshilfe ou aos Grupos de Trabalho acima descritos, se existem médicas ou médicos que falem inglês, francês ou outra língua, na qual se pode expressar à vontade. Alguns hospitais têm intérpretes.

→ **ESTÁ A PENSAR INTERROMPER A GRAVIDEZ?**

Talvez acredite que a sua situação possa piorar por causa de um bebé ou não deseja, de maneira nenhuma, ter um bebé infectado com o VIH. Neste caso, pode ser que prefira interromper a gravidez, o que na Alemanha é possível sob determinadas circunstâncias. É possível que o seu parceiro ou a sua família a pressionem para ter a criança ou que tenha medo de ser discriminada, na sua comunidade, quando descobrirem que interrompeu a gravidez. Se não souber o que

² *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*

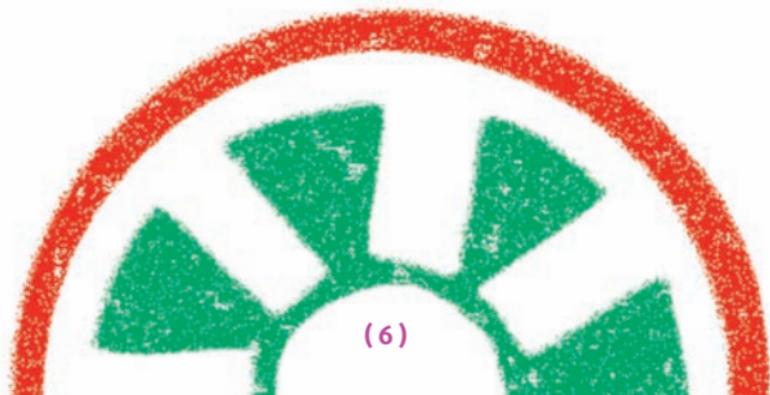


fazer, deverá dirigir-se a um Centro de Aconselhamento a Grávidas (Schwangeren-Beratungsstelle), onde receberá ajuda para tomar uma decisão. Poderá obter os endereços destes centros na Aidshilfe.

É importante tomar a sua decisão rapidamente: quanto mais tarde for realizada uma interrupção, tanto mais complicados poderão ser os possíveis danos físicos e psicológicos. Quando se deseja fazer a interrupção da gravidez, esta deve ser feita nas primeiras 14 semanas após o começo da última menstruação.

→ **NINGUÉM FICA A SABER QUE É SEROPOSITIVA.**

Em conformidade com as leis alemãs, os técnicos de aconselhamento, os médicos e o pessoal para-médico são obrigados a manter sigilo. Tudo o que conversar com eles, permanece em segredo, ninguém saberá de nada. Também não precisa ter medo de que os médicos se comportem de maneira “atípica”, fazendo com que outros doentes percebam que é seropositiva. Eles vão tratá-la da mesma maneira como a todos os outros doentes.



MEDIDAS DE PROTECÇÃO DO SEU BÉBÉ

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

O SEU BÉBÉ PODERÁ SER PROTEGIDO CONTRA UMA INFECÇÃO DE VIH

- **SE** for examinada, regularmente, pelo seu médico ginecologista e o seu médico de VIH,
- **SE** tomar medicamentos contra o VIH durante a gravidez,
- **SE** estiver presente uma equipe médica com experiência em VIH,
- **SE** abdicar de amamentar com leite materno e
- **SE** o seu bebé receber uma medicação preventiva contra o VIH durante quatro semanas.

A sua médica ou seu médico poderão informá-la sobre as particularidades. Se não entender algo, não tenha vergonha de fazer perguntas!



A GRAVIDEZ

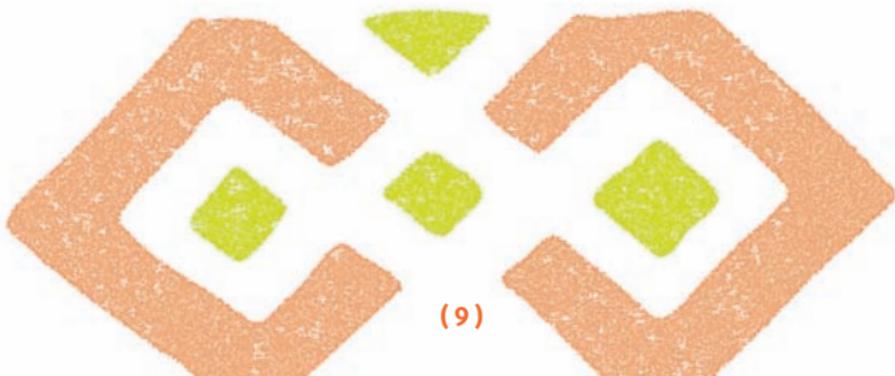
PARA A SAÚDE DA MÃE E DO BÉBÉ

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

Talvez queira seguir as regras 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 seropositivas. Por esta razão, recomendamos que pergunte ao seu médico, o que é ou não bom para si e para o seu bebé. Seguem-se algumas recomendações importantes:

→ **MOVIMENTE-SE O MÁXIMO QUE PUDER**

A movimentação activa a sua circulação sanguínea e previne perturbações 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!



→ ALIMENTE-SE DE FORMA SAUDÁVEL

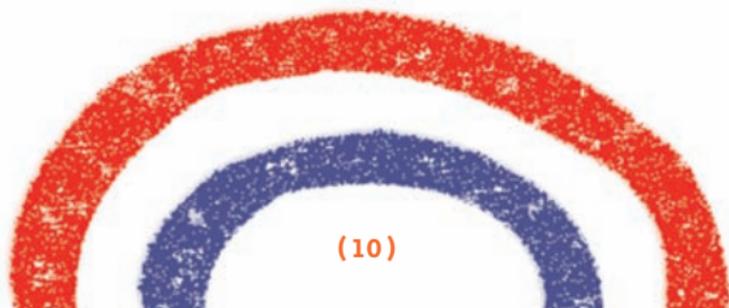
Uma dieta variada, rica em legumes e frutas, fornecerá todas as proteínas e vitaminas importantes.

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

Caso more num centro comunitário que tenha uma alimentação fraca, informe-se num posto de assistência social, por ex. Arbeiterwohlfahrt (Associação de Bem Estar do Trabalhador), Caritas, Diakonie (Diaconia) ou na Aidshilfe mais próxima, como a poderão ajudar, para que se possa alimentar da forma mais saudável.

→ BEBA MENOS CAFÉ

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



→ SE POSSÍVEL, NÃO CONSUMA DROGAS

O tabaco e o álcool não só prejudicam a sua própria saúde, mas, principalmente, a saúde do seu bebê. Por isso, durante a gravidez deve, na medida do possível, evitar os cigarros e o álcool.

O mesmo é válido para outras drogas como o craque, a cocaína, o ecstasy, soporíferos e tranquilizantes. Para as mulheres que consomem heroína, regularmente, é aconselhável um tratamento de substituição durante a gravidez. 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 VIH ao bebê será mais elevado.

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

→ DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS: CONTRACEPÇÃO, IDENTIFICAÇÃO, TRATAMENTO

As 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 o parto, dando origem a doen-

ças graves. Além disso, um parto prematuro poderá ocorrer mais facilmente devido a essas doenças, o que aumenta o risco de transmissão do VIH ao bebé. 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 tais doenças. Os preservativos diminuem o risco de infecção de doenças durante o acto sexual. Eles também protegem os parceiros sexuais contra a infecção do VIH.



→ TALVEZ FAÇA PARTE DO GRUPO DE MULHERES ...

...circuncisadas na região dos órgãos genitais. Neste caso, 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 bebé. No parto natural poderá ocorrer um rompimento da cicatriz, o que aumenta muito o risco de que o VIH passe da mãe para o bebé.

Para evitar tais complicações, 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 se poderá dirigir com absoluta confiança (endereços ver pág. 31).

TERAPIA CONTRA O VIH

De forma geral, aconselha-se às mães a não tomar medicamentos durante a gravidez, pois os mesmos podem prejudicar o bebé. Também só deve tomar medicamentos realmente necessários - por exemplo, medicamentos contra o VIH. Uma terapia com estes medicamentos previne que adoeça. Além disso, os medicamentos contribuem para que o VIH não seja transmitido ao seu bebé nas últimas semanas da gravidez (ver pág. 21).

Nos últimos tempos, milhares de mulheres seropositivas tomaram medicamentos contra o VIH, durante a gravidez e deram à luz crianças saudáveis. Até agora, não consta que, nestes casos, as deformações ou outros danos de saúde ocorram aqui mais frequentemente do que noutras crianças. Se, no entanto, mantém o receio de que os medicamentos possam prejudicar o bebé, deve falar com o médico que o acompanha no tratamento.

CASO AINDA NÃO TOME MEDICAMENTOS CONTRA O VIH ...

... pergunte ao seu médico, se deve iniciar a terapia. Se não tiver sintomas e os valores dos exames laboratoriais (ver pág. 16) estiverem bons, o seu médico talvez a aconselhe a aguardar. Irá ser aconselhada a começar a medicação num período mais avançado da gravidez, de modo a proteger o seu bebé do vírus VIH.

CASO JÁ FAÇA UMA TERAPIA CONTRA O VIH ...

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

Se não for possível fazer uma pausa na terapia, o seu médico examinará, se actualmente consome medicamentos contra o VIH que possam prejudicar o bebé ou a si própria. Em caso afirmativo, o seu médico receitará outros medicamentos alternativos.

INGERIR REGULARMENTE MEDICAMENTOS CONTRA O VIH

Durante uma terapia contra o VIH, é muito importante tomar os comprimidos, regularmente, nas quantidades prescritas e não esquecer nenhuma vez a dose a tomar. Caso os medicamentos não sejam tomados na quantidade correta, o VIH poderá tornar-se imune (resistente) aos mesmos – e assim os medicamentos perderão a sua eficácia.

Se tiver enjoos e vômitos frequentes nas primeiras semanas de gravidez, o seu corpo, possivelmente, não teve tempo necessário para absorver os medicamentos. Caso tenha enjoos constantes, poderá ser difícil ingerir os medicamentos regularmente, conforme prescrito. Mesmo assim, não decida, por iniciativa própria, deixar de tomar os medicamentos. Em vez disso, converse com o seu médico o mais rapidamente possível.

CASO TOME OUTROS MEDICAMENTOS ...

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



EXAMES

Na Alemanha aconselha-se que todas as mulheres grávidas consultem, regularmente, um médico. Não que a gravidez seja vista como uma “doença”, mas sim para evitar complicações. Para si, como mulher seropositiva, isto é especialmente importante, mesmo que se sinta saudável e sem dores.

VALORES LABORATORIAIS

Deve fazer exames ao sangue regularmente. Os resultados obtidos fornecem importantes informações sobre a sua saúde.

DEVE-SE EXAMINAR O SEGUINTE:

- **QUADRO SANGUÍNEO**, 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 VIH.
- **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.

TESTE DE RESISTÊNCIA

Este teste é efectuado antes da primeira aplicação de uma terapia contra o VIH para determinar se o vírus já é insensível (resistente) a determinados medicamentos. Pode ser o caso de quando se foi infectado por alguém que já faz uma terapia contra o VIH e os medicamentos já não apresentam uma boa eficácia. O teste de resistência também é realizado quando os valores laboratoriais revelam que a terapia contra o VIH falha. Os medicamentos já sem eficácia serão, então, substituídos por outros medicamentos contra o VIH.

Para o teste de resistência, o médico tira sangue para ser examinado no laboratório.



TESTE DA DIABETES

A gravidez e também a terapia contra o VIH poderão causar uma diabetes que pode prejudicar o feto. Por esta razão, o médico realizará um teste de glicose entre a 24^a e a 28^a semana de gravidez. Para isso, receberá melado de cana antes de tirar sangue. Caso o teste indique uma diabetes, deverá, eventualmente, ser tratada, para proteger o bebé.

EXAME GINECOLÓGICO

Aconselha-se as grávidas seropositivas a realizar um exame ginecológico a cada duas até três semanas. Neste exame, o médico escutará os sons do coração do bebé e examinará a sua posição e tamanho, através do toque na barriga da mãe. Ele controla o tamanho do útero para verificar o desenvolvimento do bebé. Ele examina se o colo do útero já está aberto ou ainda fechado, se existe um enfraquecimento do colo do útero (que pode provocar um aborto espontâneo) e se há infecções na vagina. Além disso, o médico examina o estado geral de saúde da mãe, medindo a pulsação e a tensão arterial e fazendo exame à urina.

ECOGRAFIA (SONOGRAFIA)

Durante a gravidez, o seu médico recomendará fazer uma ecografia, pelo menos 3 vezes. 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 da ecografia o médico poderá observar o desenvolvimento do bebê e se este apresenta deformação. Também poderão ser verificados problemas físicos da mãe. É importante identificar complicações o mais cedo possível para que, durante a gravidez a mulher e o bebê, ainda no útero da mãe ou após o parto, possam ser tratados adequadamente.



DOENÇAS INFECCIOSAS

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

AGIR RAPIDAMENTE EM CASO DE COMPLICAÇÕES

Complicações durante a gravidez aumentam o risco de transmissão do VIH ao bebé. Para evitar estas complicações, em caso de

- **HEMORRAGIA**
- **PRESSÃO NO VENTRE**
- **DORES NAS COSTAS**
- **DORES DE PARTO PERMATURAS**
- **PERDA DE LÍQUIDO AMNIÓTICO (“ÁGUAS”)**

dirija-se a um hospital o mais rapidamente possível.



PROFILAXIA CONTRA O VIH NAS ÚLTIMAS SEMANAS DA GRAVIDEZ

Se a sua situação de saúde e os seus valores laboratoriais forem bons e até ao momento não necessitou de terapia contra o VIH, o seu médico irá aconselhá-la a tomar medicamentos contra o VIH, o mais tardar, a partir da 32ª semana de gravidez. Isto não é uma terapia somente para si, mas sim uma profilaxia para o bebé, porque os medicamentos contra o VIH diminuem a carga viral no seu sangue e, durante o parto, seu bebé estará melhor protegido contra uma transmissão do VIH. A profilaxia será interrompida após o parto.



Neste caso também é importante tomar os medicamentos conforme prescrito, caso contrário, os mesmos poderão perder a sua eficácia: em relação a si mesma, quando mais tarde necessitar de uma terapia contra o VIH, ou em relação ao bebé, caso seja infectado com o VIH, apesar das medidas de proteção (ver pág. 7). Caso não possa tomar os medicamentos regularmente, deve falar com o seu médico.



O PARTO

Como a maioria das mães, possivelmente gostaria também de ter o seu bebé de forma natural. Isto é possível se os medicamentos tiverem um efeito ideal e for provado que no seu sangue não se encontra mais o VIH. Mas se, nas últimas semanas da gravidez, ainda se detectar o vírus, o seu bebé pode ser, facilmente, infectado se for um parto vaginal, porque o sangue e líquidos vaginais são pressionados, durante as contracções, sobre as mucosas e sobre a boca do bebé, por um tempo prolongado. Num parto planeado por cesariana a situação é diferente. O bebé não está exposto às contracções, pois é retirado rapidamente (em poucos minutos) da barriga e limpo imediatamente – assim, o bebé quase não entra em contacto com o VIH. Aconselhe-se com os especialistas de VIH sobre qual o melhor método para o parto, para si e o seu filho e em que hospital se encontra disponível uma equipe especializada em VIH.

Muitas pessoas, compreensivelmente, têm medo de uma cirurgia. Uma cesariana dura entre 25 a 40 minutos, é conduzida de modo suave e é uma cirurgia de rotina. Na Alemanha, nascem por este meio, aproximadamente, 15 % de todos os bebés. No hospital, os médicos, responderão às suas perguntas sobre a cesariana.



Num hospital, deverá, possivelmente, ter que abdicar de cerimónias tradicionais de partos, habituais, talvez, na sua terra natal. Além disso, durante o parto só o seu parceiro poderá estar presente; os demais parentes ou amigas poderão visitá-la somente após o parto, no quarto do hospital.

CESARIANA PLANEADA

Num parto planeado, por cesariana, pode-se preparar com calma todas as medidas necessárias e evitar diversas complicações. O parto por cesariana não ocorre na semana calculada para o prazo do nascimento do bebé, mas é planeado 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 VIH e que poderão atendê-la de forma adequada.

O ideal é que no parto por cesariana só a parte inferior do seu corpo esteja anestesiada. Desta forma, poderá acompanhar o parto acordada e completamente sem dor e o bebé não recebe substâncias anestésicas. Após o parto, poderá receber o seu bebé ainda na mesa de parto, tomá-lo nos braços e acariciá-lo. E enquanto o seu bebé estiver consigo, a abertura na sua barriga será fechada e assim está distraída com o bebé. Em casos excepcionais, o parto por cesariana também pode ser efectuado sob anestesia geral. No hospital, os médicos responderão às suas perguntas sobre o parto por cesariana.

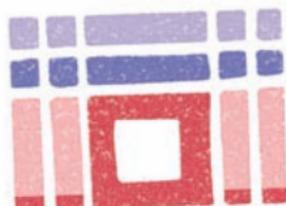
SE ALGUÉM LHE PERGUNTAR ...

... porque optou pelo parto por cesariana e não quiser revelar a verdadeira razão, poderá dizer o seguinte: “o bebé não estava numa posição adequada no útero e os médicos, por razões de segurança, optaram pela cesariana”.

PARTO NATURAL

Um parto natural passa a ser possível quando a quantidade de vírus no seu sangue, a partir da 34ª semana de gravidez, baixou tanto, devido aos medicamentos, que o VIH já não é identificável. O risco de contágio de VIH ao bebé, é aqui, provavelmente, tão reduzido como o risco numa cesariana. Além disso, um parto vaginal é melhor quando se deseja ter ainda mais filhos: após uma cesariana, fica uma cicatriz na barriga e no útero, o que torna mais difícil uma segunda ou terceira cesariana.

Infelizmente, o parto natural, para grávidas seropositivas, só é possível em muito poucos hospitais. O parto não pode ser planeado, pode demorar muito tempo – às vezes dez ou mais horas – e durante este tempo tem de estar disponível uma equipe médica especializada. Pelo contrário, uma cesariana pode ser planeada quase ao minuto e pode, por isso, ser feita em, praticamente, qualquer hospital.





O RECÉM-NASCIDO

Na clínica, após o parto, a mãe e o seu bebé serão muito bem tratados. É importante que o seu bebé receba atendimento médico após ter alta do hospital. Para tal, o ideal é o acompanhamento de um pediatra com conhecimentos sobre bebés de mães seropositivas. Poderá obter os endereços na sua Aidshilfe.

PROFILAXIA CONTRA O VIH

Após o parto, o seu bebé receberá, durante quatro semanas, um medicamento contra o VIH. Desta forma, poderá diminuir o risco de o bebé ter uma infecção VIH.

A maioria das mulheres pode levar o seu bebé para casa e medicá-lo pessoalmente. Neste caso, também se deve ter em atenção o seguinte: o medicamento deve ser tomado conforme indicação médica, para que possa ter efeito. O medicamento é, geralmente, bem aceite e tolerado pelos bebés.



ALIMENTAÇÃO POR BIBERÃO EM SUBSTITUIÇÃO DO LEITE MATERNO

Muitas mulheres querem amamentar porque acreditam, e com razão, que o leite materno é o melhor para o seu bebê. Não obstante, as mães seropositivas devem abdicar de amamentar, porque o leite materno contém o VIH e o seu bebê pode ser assim infectado. Por esta razão, dê ao seu bebê a alimentação por biberão e não o seio. Após o parto receberá um medicamento para secar o leite materno.

A alimentação por biberão representa um problema somente onde não houver água potável e limpa. Na Alemanha, a água potável é filtrada e desinfectada. Os alimentos para bebês, dissolvidos em água fervida, não apresentam nenhuma restrição higiénica. Germes nocivos à saúde serão, certamente, eliminados, ao colocar o biberão e a chupeta, por três minutos, em água a ferver.

SE ALGUÉM LHE PERGUNTAR ...

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

TESTES DE VIH

Assim como as outras mães seropositivas, quererá saber, o mais rápido possível, se o seu bebé é sadio. O primeiro teste é efectuado logo após o parto, os restantes testes após a 2^a e 6^a semana de vida, bem como no 4^o - 6^o mês de vida. Se estes testes não encontrarem o VIH no sangue do seu bebé, então é quase certo não estar infectado. A certeza final será dada por um teste de anticorpos do VIH, que será realizado entre o 18^o e o 24^o mês de vida.



Este tempo de espera poderá representar um peso emocional para si. O parceiro conjugal, familiares, ou bons amigos poderão ser um apoio muito importante. Os funcionários da Aidshilfe também estão disponíveis e poderão informar quem mais lhe poderá dar apoio, por ex., as técnicas de aconselhamento da *ProFamilia* ou um psicólogo.

De modo a que a mãe e o seu bebé possam continuar a ter o melhor atendimento possível após o parto, deve manter-se em contacto com o seu médico ou médica por um período de tempo o mais longo possível. Isto também é importante, mesmo que o seu bebé não esteja infectado pelo VIH: quando os médicos sabem como a mãe e o seu bebé se sentem, eles podem aprender mais sobre o assunto e ajudar a melhorar ainda mais o atendimento médico a mulheres seropositivas.

INFORMAÇÃO E ACONSELHAMENTO

Os endereços das Aidshilfen, na sua região, encontram-se na lista telefónica ou na Internet sob www.aidshilfe.de. A Aidshilfe alemã também a informará sobre um centro próximo da sua residência (Telefone 030 / 69 00 87-0, Fax 030 / 69 00 87-42).

Aconselhamento na Internet: www.aidshilfe-beratung.de.

A **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (Centro Federal de Educação para a Saúde) também oferece aconselhamento por telefone, através do número 01805 / 555 444 (de segunda a quinta-feira das 10:00 às 22:00 horas, de sexta a domingo das 10:00 às 18:00 horas, uma chamada custa, regra geral, 14 cêntimos por minuto (através da rede alemã de telefone fixo), e na Internet através da www.aidsberatung.de.

Os nossos encontros nacionais de seropositivos existem para homens e mulheres, conjuntamente, ou também somente para mulheres, e igualmente para africanas e africanos. Poderá obter na Aidshilfe as datas para estes encontros. Possibilidades de encontros com outros seropositivos são oferecidas através de fóruns na Internet, por ex. <http://www.VIHlife.de> ou <http://netzwerkplus.aidshilfe.de>.

Informações e apoio são oferecidos pelo grupo “**Afro-Leben+**”, com o qual poderá manter contacto pelo E-Mail (afroleben2000@yahoo.de) ou através do telefone (0160 / 95 01 33 26).

Poderá obter materiais informativos gratuitos junto à **Deutsche AIDS-Hilfe** (telefone 030 / 69 00 87-0; Internet: www.aidshilfe.de, ver “Materiais”), em unidades regionais da Aidshilfe ou na Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Centro Federal de Educação para a Saúde) (Internet: 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 – info@frauenrechte.de – www.terre-des-femmes.de

Deutsch Afrikanisches Frauen Netzwerk Projekt – DAFNEP

Wildpfad 7, 14193 Berlin – Contacto: Mariatu Rohde

Tel. 030 / 8 25 57 65 ou 89 72 99 70 – mariatur@web.de – www.dafnep.de

Afrikaherz – gesundheitliche Aufklärung für afrikanische Frauen

Petersburger Str. 92, 10247 Berlin

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

afrikaherz@via-in-berlin – www.via-in-berlin.de

AGISRA Köln e.V. – Beratungsstelle für Migrantinnen

Steinbergerstr. 14, 50733 Köln

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

DEUTSCHE AIDS-HILFE E.V.: Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: <http://www.aidshilfe.de> – E-Mail: dah@aidshilfe.de

2. überarbeitete Auflage 2008, Bestellnummer: 023110

REDACÇÃO: Armin Schafberger, Silke Klumb

TRATAMENTO DE TEXTO: Christine Höpfner, Holger Sweers

CONCEPÇÃO GRÁFICA: Demus Design & Kommunikation

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

DRUCK: dmp digital- & offsetdruck GmbH, Berlin

IMPORTANTE: esta brochura foi elaborada com as melhores intenções (versão de Abril 2008) e segundo as investigações mais recentes. No entanto, não estão excluídos erros. Para além disso, os avanços na área da medicina ocorrem muito rapidamente, sobretudo, no que diz respeito às pesquisas sobre o VIH; o que hoje pode ser considerado actual, amanhã pode já estar ultrapassado. Por este motivo, solicitamos às nossas leitoras que se mantenham actualizadas, consultando também publicações actuais.

