



# HIV, Kinderwunsch und Schwangerschaft

Informationen für Frauen mit HIV  
und alle Interessierten

# Inhalt

		Seite
<b>Was will diese Broschüre?</b>		3
<b>Das Wichtigste vorab</b>		4
Hier finden Sie Antworten auf Ihre Fragen		5
Grundsätzliche Informationen zu HIV und Schwangerschaft		6
<b>Schwanger werden</b>		8
Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Schwangerschaft?		9
Muss ich besonderen Untersuchungen machen lassen?		10
Mein Partner ist HIV-negativ – wie können wir ohne Risiko ein Kind zeugen?		11
Mein Partner ist auch HIV-positiv – was müssen wir bedenken?		14
Was kann ich tun, wenn ich nicht schwanger werde?		15
<b>Schwangerschaft</b>		18
Wie komme ich gesund durch die Schwangerschaft?		19
Schaden die Medikamente, die ich gegen HIV nehme, meinem Kind?		22
Wie schütze ich mein Kind vor HIV?		23
Wie werde ich mein Baby auf die Welt bringen?		27
Ich bin beschnitten. Hat das Folgen für Schwangerschaft oder Geburt?		29
<b>Nach der Geburt</b>		30
Was ist nach der Geburt wichtig zu wissen?		31
Was passiert, wenn mein Kind HIV-positiv ist?		32
<b>Wo finde ich Rat und Hilfe?</b>		34



## Was will diese Broschüre?

Für viele Menschen ist es sehr wichtig, eine eigene Familie zu gründen und Kinder zu haben. Das ist oft eine sehr persönliche Entscheidung, die von vielen Dingen abhängt.

Ganz gleich, ob Sie als Frau, als Mann oder als Paar mit einer HIV-Infektion leben: stets können spezielle Fragen auftreten. Die wollen wir auf den nächsten Seiten beantworten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie begleiten, wenn Sie HIV-positiv sind und sich den Wunsch nach einem Kind erfüllen wollen. Oder wenn Sie schwanger sind und eine HIV-Infektion haben.

Auch Menschen, die Ihnen nahe stehen, wie Partner oder Partnerin, Familienmitglieder oder Freundinnen und Freunde, finden hier hilfreiche Informationen.

Natürlich ersetzt diese Broschüre nicht das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und einer professionellen Beratungsstelle. Deshalb nennen wir Ihnen auch einige Organisationen, bei denen Sie zusätzlich Rat und Unterstützung bekommen.

# Das Wichtigste vorab

Sie sind HIV-positiv und wünschen sich ein Kind? Oder Sie haben bei der Schwangerenvorsorge erfahren, dass Sie eine HIV-Infektion haben?

Wichtig zu wissen:

**Eine HIV-Infektion ist kein Grund, auf Kinder zu verzichten. Sie können trotz Ihrer HIV-Infektion ein gesundes Kind bekommen!**

Die Behandlung mit Medikamenten gegen HIV – die so genannte Kombinationstherapie – ist sehr wirksam und erfolgreich. Dadurch haben Menschen mit HIV heute eine fast normale Lebenserwartung und eine gute Lebensqualität.



Die Behandlung senkt die Menge der Viren im Blut, bis sie nicht mehr nachgewiesen werden können. Wenn eine erfolgreiche Therapie diese so genannte Viruslast dauerhaft unter die Nachweissgrenze senkt, können Paare auf Kondome

verzichten und auf ganz natürlichem Weg Kinder zeugen. Selbstverständlich sollten beide Partner damit einverstanden sein.

Eine wirksame HIV-Therapie schützt auch das Baby: Wenn die werdenden Mütter medizinisch optimal betreut werden und ihre Viruslast zum Zeitpunkt der Geburt unter der Nachweisgrenze liegt, gilt heute: 99 von 100 Frauen, die mit einer HIV-Infektion leben, bringen ihr Kind ohne HIV zu Welt.

## Hier finden Sie Antworten auf Ihre Fragen

Ob Sie schon länger mit Ihrer HIV-Infektion leben oder erst kürzlich davon erfahren haben – Sie werden sich bestimmt viele Fragen stellen. Wir möchten versuchen, Ihnen diese Fragen zu beantworten, und Ihnen weitere wichtige Informationen geben.

Auch in Aids-Hilfen und anderen Beratungsstellen für Menschen mit HIV und Aids finden Sie Unterstützung.

Viele Beratungsstellen vermitteln Kontakte zu Müttern, auch aus anderen Ländern. Gespräche mit anderen HIV-positiven Müttern können Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen.

# **Grundsätzliche Informationen zu HIV und Schwangerschaft**

**Ob Sie mit HIV leben und sich ein Kind wünschen oder ob Sie während der Schwangerschaft erfahren haben, dass Sie HIV-positiv sind – in jedem Fall gilt:  
Die Medizin hat in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht!**

Ärztinnen und Ärzte in Deutschland haben inzwischen viel Erfahrung mit HIV-positiven Schwangeren. Mit der Behandlung der Mütter durch die Kombinationstherapie können sie das Risiko für eine Infektion des Babys so sehr vermindern, dass es nur noch sehr selten zu einer HIV-Übertragung kommt. Das passiert meistens nur noch, wenn die werdende Mutter nichts von ihrer Infektion wusste oder wenn es Probleme mit der HIV-Therapie gab.

**Heute bekommen mehr als 99 Prozent der HIV-positiven Schwangeren in Deutschland gesunde Kinder ohne HIV!**

In vielen Städten gibt es gynäkologische Kliniken, die auf die Schwangerschaft HIV-positiver Frauen spezialisiert sind. Aber auch andernorts begleiten Kliniken Schwangere mit HIV bis zur Geburt und danach auch die Kinder. Informieren Sie sich in den Beratungsstellen, bei welchen Ärzten und Ärztinnen Sie in guten Händen sind.

Sie können sich und Ihrem Kind viel Gutes tun. Ganz besonders zu empfehlen: Nehmen Sie möglichst alle Vorsorgeuntersuchungen wahr: bei Ihrer Frauenärztin, bei Ihrem HIV-Schwerpunktarzt und später auch beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin.

**Bitte achten Sie darauf:**

- Eine HIV-Infektion darf nicht in den Mutterpass eingetragen werden.
- Eingetragen wird nur, ob der HIV-Test durchgeführt wurde. Sollte Ihr Mutterpass irrtümlich einen HIV-Vermerk enthalten, lassen Sie das mit Hilfe einer Beratungsstelle ändern.

# Schwanger werden



# Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Schwangerschaft?

Entscheidend ist, ob Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin das Gefühl haben, dass es der richtige Zeitpunkt ist, eine Familie zu gründen. Natürlich ist es von Vorteil, wenn Sie sich gesund fühlen und Ihre Viruslast niedrig ist.

**Falls Sie schon eine HIV-Therapie machen:** Sie können schwanger werden, auch wenn Sie HIV-Medikamente einnehmen.

Brechen Sie Ihre Behandlung auf keinen Fall selbstständig ab, wenn Sie schwanger

werden möchten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, welche Therapie sicher für Ihr Kind ist. Viele Medikamente haben nachweislich keinen negativen Effekt auf Ihr Kind, andere können aber schädlich sein.

Wenn Ihre HIV-Ärzte und Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt Ihre Krankheitsgeschichte und Ihre Laborwerte kennen, können sie Sie unterstützen und gemeinsam mit Ihnen die bestmögliche Behandlung finden.

Falls Sie mit Hormonen verhüten (Pille, Hormonspirale, Drei-Monats-Spritze, Implantat usw.), besprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin, wie und wann Sie diese absetzen oder entfernen lassen.

## Muss ich besondere Untersuchungen machen lassen?



**Wenn Sie schwanger werden möchten, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, welche Untersuchungen wichtig sind, z.B. auf sexuell übertragbare Infektionen. Bestimmte Infektionen sollten nämlich vollständig behandelt werden, bevor Sie schwanger werden, damit Ihr Baby sich im Mutterleib gesund entwickeln kann.**

Manche Frauen haben eine, verkürzte oder verlängerte Menstruation. Wenn Sie sich wegen Ihrer unregelmäßigen Menstruation Gedanken machen und wissen möchten, ob und wann Sie schwanger werden können, sprechen Sie

mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Vielleicht kann es notwendig sein, zusätzlich Hormone einzunehmen.

Wenn Sie während der Schwangerschaft zum ersten Mal HIV-Medikamente einnehmen, wird vorher ein Resistenztest gemacht. Dabei wird untersucht, ob die Viren in Ihrem Blut für bestimmte Wirkstoffe unempfindlich sind. Sollte das der Fall sein, werden andere Medikamente ausgewählt, die wirksam sind und Ihrem Baby nicht schaden.

## **Mein Partner ist HIV-negativ – wie können wir ohne Risiko ein Kind zeugen?**

**Als Frau können Sie von Ihrem Partner schwanger werden, ohne dass ein Infektionsrisiko für ihn besteht. Sind Sie beide fruchtbar, gibt es mehrere Möglichkeiten:**

### **● Schwanger durch Sex**

Wenn Ihre Viruslast unter der Nachweisgrenze liegt, kann Ihr Partner sich bei Ihnen nicht anstecken. Sie können dann ganz regulär durch Sex ohne Kondom schwanger werden.

## ● **Schwanger durch Selbstinsemination**

Wenn Ihre Viruslast nicht unter der Nachweisgrenze liegt, können Sie mit Selbstinsemination schwanger werden. Das geht so:

- Zunächst brauchen Sie das Sperma Ihres Partners. Nehmen Sie es entweder nach einem Geschlechtsverkehr aus dem Kondom – achten Sie aber darauf, dass das Kondom „spermizidfrei“ ist, das steht auf der Verpackung.
- Oder Ihr Partner ejakuliert in ein steriles Gefäß, zum Beispiel in ein ausgekochtes Glas.

• Das Sperma ziehen Sie mit einer Spritze – ohne Nadel! – auf und führen es sich in die Vagina ein. Oder Sie füllen das Sperma in ein Diaphragma oder in eine Portiokappe, die Sie dann einsetzen.

• Am günstigsten ist es, wenn Sie etwa drei Tage vor Ihrem Eisprung die erste Selbstinsemination machen und spätestens am Tag des Eisprungs eine zweite. Mehr Versuche nützen meist nicht.



Nicht allen Paaren gelingt es, auf diesem Weg ein Kind zu bekommen. Sie werden vielleicht Geduld aufbringen müssen, denn meist sind mehrere Versuche notwendig, bis eine Schwangerschaft eintritt.

Fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, wie Sie Ihren Eisprungtermin bestimmen können. Vielen Paaren hilft bereits das Wissen um den richtigen Zeitpunkt im Monat, schwanger zu werden.

Auch wenn es längere Zeit dauern sollte:  
Es ist wichtig, dass Sie beide sich so wenig Stress wie möglich machen. Und zögern Sie nicht, sich beraten zu lassen.

Wenn Ihre Regelblutung zwei bis drei Tage ausgeblieben ist, können Sie einen Schwangerschaftstest machen, entweder zu Hause oder bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

## Mein Partner ist auch HIV-positiv – was müssen wir bedenken?

Wenn die Viruslast bei Ihnen beiden unter der Nachweisgrenze liegt, können Sie wie jedes andere Paar beim Sex an den fruchtbaren Tagen Kinder zeugen. Sollten Sie nicht schwanger werden, können Probleme mit der Fruchtbarkeit die Ursache sein. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

Außer HIV gibt es noch andere sexuell übertragbare Infektionen (z.B. Chlamydien oder Hepatitis B). Wenn solche

Infektionen nicht behandelt werden, können sie zu Problemen für Ihre Gesundheit und für die Ihres Kindes führen. Deshalb ist es wichtig ist, sie rechtzeitig zu erkennen und rasch zu behandeln.

- **Ob Ihr Partner HIV-positiv oder negativ ist, in jedem Fall gilt:**
- Wenn ein Paar schwanger werden will, sollten beide, Frauen und Männer, andere sexuell übertragbare Krankheiten ausschließen oder behandeln lassen. Sprechen Sie mit Ihrem HIV-Schwerpunktarzt bzw. -ärztin, wenn Sie Fragen dazu haben.

# Was kann ich tun, wenn ich nicht schwanger werde?

**Probleme mit der Fruchtbarkeit sind sowohl bei Frauen und Männern weit verbreitet, auch bei Menschen ohne HIV.**

Wenn Sie mehrere Monate lang erfolglos versucht haben, schwanger zu werden, überlegen Sie gemeinsam, ob Sie Ihre Fruchtbarkeit untersuchen lassen wollen. Grundsätzlich gilt: Es sollten sich immer beide Partner untersuchen lassen.

Stress, schlechte Ernährung, Infektionen, Rauchen, Alkohol und verschiedene Medikamente können die Fruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern schwächen.

Deshalb helfen oft schon ein wenig Gelassenheit und ein gesünderes Leben. Manchmal kann es auch nötig sein, eine Zeitlang Hormone zu nehmen.

Wenn die Ursachen der Unfruchtbarkeit komplizierter sind, brauchen Sie vielleicht eine **“künstliche Befruchtung”**, um schwanger zu werden. Solche Behandlungen können sehr aufwändig, belastend und teuer sein. Lassen Sie sich in einem Kinderwunschzentrum beraten, welche Möglichkeiten es für Sie gibt. Die Kosten für eine Erstberatung und die Untersuchung der Fruchtbarkeit übernimmt die Krankenkasse für beide Partner.

Im einfachsten Fall, der Insemination, spritzt die Ärztin oder der Arzt das Sperma zur Zeit des Eisprungs durch einen dünnen Schlauch in die Gebärmutter. Bei anderen Methoden findet die Befruchtung außerhalb des Mutter-

leibes statt. Dafür werden der Frau Eizellen entnommen und im Labor mit den Samenzellen des Mannes zusammengeführt. Die befruchteten Eizellen werden dann in die Gebärmutter übertragen.



Fast immer sind mehrere Versuche nötig, bevor eine Schwangerschaft eintritt, und manchmal bleibt der Erfolg trotz allem aus. Eine Kinderwunschbehandlung kann je nach Methode und Häufigkeit der Versuche unterschiedlich viel kosten. Die Krankenkassen übernehmen höchstens die Hälfte der Kosten für maximal drei Behandlungen.

Die Erstberatung und Untersuchung erhalten Sie mit Ihrem Partner in vielen Kinderwunschkliniken in Deutschland. Einige Kliniken bieten eine Hormonbehandlung, Insemination oder künstliche Befruchtung auch für Menschen mit HIV an. In manchen Einrichtungen ist jedoch das Wissen über HIV nicht auf dem neuesten Stand. Dann kann es passieren, dass Sie eine Behandlung nicht bekommen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Fragen Sie Ihre HIV-Schwerpunktärztin sowie Ihre Beratungsstelle um Rat.

- Wenn Sie sich in einer Arztpraxis oder im Krankenhaus wegen Ihrer HIV-Infektion diskriminiert fühlen, können Sie sich an die Kontaktstelle für HIV-bezogene Diskriminierung bei der Deutschen Aids-Hilfe in Berlin wenden. Dort finden Sie Unterstützung und oft gute Lösungen.
- Die Adresse steht am Ende der Broschüre.

# Schwangerschaft

# Wie komme ich gesund durch die Schwangerschaft?

**Ihrem Kind geht es gut, wenn es Ihnen gut geht! Wenn Sie unabhängig von Ihrer HIV-Infektion gesund sind, wird die Schwangerschaft keinen negativen Einfluss auf Ihre Gesundheit haben.**

In der Schwangerschaft verändert sich Ihr Körper. Sie werden merken, dass vieles nicht so ist, wie Sie es vorher gewohnt waren. Manche Frauen fühlen sich elend, schlapp und müde, andere wiederum blühen geradezu auf.

Jede Schwangerschaft ist anders und hat ihre eigenen Herausforderungen. Das ist völlig normal. Vielleicht hilft Ihnen ein Buch mit Tipps zur Schwangerschaft oder ein Gespräch mit erfahrenen Müttern.

Während Sie schwanger sind, können Sie Ihre eigene Gesundheit und die Ihres Kindes schützen. Bei jeder Frau – ob sich HIV hat oder nicht – wird das Immunsystem in der Schwangerschaft etwas schwächer. Ihr Körper könnte dann etwas empfänglicher für Infektionen sein. Wenn diese früh genug erkannt werden, sind sie fast immer erfolgreich behandelbar.

Während der Schwangerschaft können die CD4-Werte (wichtige Zellen im Immunsystem, „Helferzellen“) leicht sinken. Das ist ganz normal. Nach der Geburt kehren die Werte des Immunsystems meist von allein auf den Stand zurück, auf dem sie vor der Schwangerschaft waren.

Sie können während der Schwangerschaft einiges für sich und Ihr Baby tun: Viel Bewegung, vor allen Dingen an der frischen Luft, ist gut für Sie beide. Frisches Obst und Gemüse sorgen dafür, dass Sie genügend Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen. Zigaretten, Alkohol und andere Drogen schaden



Ihnen und Ihrem Kind – das Beste ist, während der Schwangerschaft ganz darauf zu verzichten. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt helfen, wenn Ihnen der Verzicht schwerfällt.

**Es ist außerdem wichtig, dass Sie während der Schwangerschaft regelmäßig zu allen Untersuchungen gehen – zu Ihren HIV-Spezialisten und auch zu Ihrer Frauenärztin.**

Ihre Ärztinnen und Ärzte sollten gut zusammenarbeiten. Geben Sie Ihnen die Erlaubnis, sich über wichtige Informationen und Befunde austauschen zu können.

Wenn Sie während der Schwangerschaft ungeschützten Sex haben, können Sie sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anstecken. Die können Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes

gefährden. Kondome schützen vor vielen STI. Weil es aber keine absolute Sicherheit gibt, suchen Sie im Zweifel Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf, damit eine Infektion rechtzeitig behandelt werden kann.

Manche vaginale Infektionen können Frühgeburten auslösen. Sie lassen sich aber durch regelmäßiges Messen des pH-Wertes in der Scheide rechtzeitig erkennen. Fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, ob diese Vorsorge für Sie und Ihr Kind sinnvoll ist.

## Schaden die Medikamente, die ich wegen HIV nehme, meinem Kind?

Die meisten Medikamente, die heute bei HIV-Infektionen eingesetzt werden, haben wenige oder keine Nebenwirkungen. Nicht alle Medikamente sind allerdings unbedenklich für Ihr Baby. Es ist deshalb sehr wichtig, in der Schwangerschaft - oder auch schon davor - die passende Therapie auszuwählen.

Zum Glück gibt es eine Reihe von Medikamenten, die seit vielen Jahren ohne Schaden für die Babys eingesetzt werden. Ihre Ärztinnen und Ärzte kennen die besten Medikamente für Ihre Schwangerschaft und helfen Ihnen, die Therapie umzustellen, wenn das nötig ist.

Setzen Sie Ihre Medikamente auf keinen Fall selbstständig ab. Es können sonst Resistenzen entstehen und dann kann es sein, dass später einige Medikamente bei Ihnen nicht mehr wirken.

## Wie schütze ich mein Kind vor HIV?

HIV kann von der Mutter auf das Kind übertragen werden. Und zwar während der Schwangerschaft, während der Geburt und durch Stillen.



Ohne Schutzmaßnahmen liegt das Risiko einer Übertragung in Deutschland bei etwa 20 Prozent.

**Eine Infektion des Babys mit HIV kann durch drei Maßnahmen sehr sicher verhindert werden:**

- 1 mit Medikamenten für die Mutter, die die Viruslast senken**
- 2 mit einer vorbeugenden Behandlung des Neugeborenen gegen HIV**
- 3 mit dem Verzicht auf das Stillen**

## 1. Senken der Viruslast

Nicht alle HIV-positiven Frauen nehmen Medikamente gegen HIV. Aber sie können HIV auf ihr Baby übertragen, auch wenn sie sich gesund fühlen und eine geringe Viruslast haben. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wann Sie am besten beginnen, Medikamente gegen HIV zu nehmen.

Wenn Sie schon vor der Schwangerschaft mit einer HIV-Behandlung begonnen haben, besprechen Sie mit Ihren HIV-Spezialisten, ob Sie besser Ihre Medikamente ändern.

Wenn Sie keine Medikamente gegen HIV nehmen, kann Ihre Viruslast plötzlich steigen oder es können HI-Viren entstehen, die resistent sind. Dann wirken bestimmte Medikamente nicht mehr.

Manche Frauen übergeben sich in der Schwangerschaft so viel, dass die HIV-Medikamente vielleicht nicht mehr so gut wirken. die Wirkung der HIV-Medikamente erschwert ist. Andere wiederum können sich nicht an die Tabletten-einnahme gewöhnen oder haben Angst, dass die Medikamente dem Kind schaden.

**Aber: Das Beste, was Sie für sich und Ihr Kind tun können, ist es, regelmäßig Ihre Medikamente zu nehmen.**

Wenn Ihnen das schwerfällt, sprechen Sie unbedingt mit Ihren Ärztinnen oder Ärzten darüber. Die kennen solche Probleme. Oft lässt sich gemeinsam eine Lösung finden. Auch Beratungsstellen und der Austausch mit anderen Menschen mit HIV können Ihnen dabei helfen, mit der Therapie gut zurecht zu kommen

## 2. Vorbeugende Behandlung des Babys

Nach der Geburt wird Ihr Baby für zwei bis vier Wochen mit Medikamenten gegen HIV behandelt. Dies ist eine wichtige Sicherheitsmaßnahme für den unwahrscheinlichen Fall einer Infektion. Das Personal auf der Wöchnerinnenstation oder in der Entbindungsstation zeigt Ihnen, wie Sie Ihrem Baby die Medikamente geben können. Wenn Sie nach Hause kommen, können Sie das auch selbst übernehmen. Die meisten Neugeborenen vertragen die Medikamente sehr gut. Zur Sicherheit wird Ihr Baby während der Behandlung regelmäßig untersucht.

### 3. Verzicht auf das Stillen

Weil HIV-Viren auch in der Muttermilch vorkommen, können sie beim Stillen übertragen werden, ganz besonders, wenn beim Stillen die Brustwarzen bluten. Wenn Sie

HIV-Medikamente nehmen, enthält die Muttermilch zwar keine Viren mehr, aber Rückstände der Medikamente. Wir wissen leider nicht, wie sich diese Rückstände auf die Gesundheit Ihres Kindes auswirken.



Aus diesen Gründen ist es am sichersten, wenn Sie nicht stillen, sondern Ihrem Kind das Fläschchen und nicht die Brust geben. In Deutschland gibt es sehr gute Babynahrung. Sie brauchen deshalb keine Bedenken zu haben, Ihr Kind mit dem Fläschchen zu ernähren.

Es kann sein, dass es Ihnen sehr schwer fällt, auf das Stillen zu verzichten. Oft wird von Müttern erwartet, dass sie ihre Babys stillen. Vielleicht werden Sie manchmal kritisch gefragt, warum Sie nicht stillen. Es gibt dafür viele Gründe – finden Sie gemeinsam mit Ihren Ärztinnen und Ärzten, einer Beratungsstelle oder anderen HIV-positiven Müttern heraus, was Sie darauf antworten können, wenn Sie HIV nicht als Grund nennen wollen.

**Auch wenn Sie Ihr Baby nicht stillen, können Sie ihm alles geben, was es braucht: Liebe, Fürsorge und Sicherheit. Geben Sie Ihrem Kind viel Nähe und Zeit beim Füttern, Singen, Spielen, Baden und bei speziellen Massagen. Auch dadurch entsteht ein starkes Band zwischen Ihnen und Ihrem Kind.**

## Wie werde ich mein Baby auf die Welt bringen?

Viele HIV-positive Frauen bringen heute ihr Kind durch eine „natürliche“ vaginale Geburt auf die Welt. Wenn die Viruslast vor der Geburt unter der Nachweisgrenze liegt, ist Ihr Baby sehr sicher vor einer HIV-Infektion geschützt.

Es dürfen aber keine „geburtshilflichen Risiken“ vorliegen, die bei einer vaginalen Geburt die Gesundheit von Mutter oder Kind gefährden könnten.

Wenn ein solches Risiko besteht oder wenn die Viruslast nicht unter der Nachweisgrenze liegt, wird meist ein Kaiserschnitt empfohlen. Bei HIV-positiven Schwangeren wird der Kaiserschnitt gemacht, bevor die Wehen einsetzen, also ungefähr in der 38. Schwangerschaftswoche.

Ganz unabhängig von HIV bringen viele Mütter in Deutschland ihre Kinder durch einen Kaiserschnitt auf die Welt. Es gibt dafür viele Gründe, z.B. wenn das Kind nicht richtig im Mutterleib liegt.

Ein Kaiserschnitt dauert selten länger als 40 Minuten. Sie sind dabei wach, haben aber keine Schmerzen und können Ihr Baby sofort in die Arme nehmen. Zu Problemen für Mutter oder Kind kommt es beim Kaiserschnitt nur sehr selten.

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über die unterschiedlichen Möglichkeiten, das Baby auf die Welt zu bringen, aber auch über Ihre Wünsche oder Ängste.

Es ist gut, wenn sie gleich zu Beginn ihrer Schwangerschaft Kontakt zu der Klinik aufnehmen, in der Sie Ihr Kind

zur Welt bringen möchten. Dort gibt es eine Schwangerenambulanz, in der Sie untersucht werden und Ihre Fragen besprechen können. Die Klinik sollte gut mit Ihrem Frauenarzt und mit Ihren HIV-Ärzten zusammenarbeiten.

Um sich gut vorzubereiten, können Sie – auch mit Ihrem Partner – einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Die Kosten werden meist von den Krankenkassen übernommen. Erkundigen Sie sich in Ihrer Geburtsklinik oder auch in einer Schwangerschaftsberatungsstelle danach.

## **Ich bin beschnitten. Hat das Folgen für Schwangerschaft oder Geburt?**

Manche Frauen wurden als Kinder oder Jugendliche beschnitten. Dabei wurden ihre Genitalien verändert. Je nach Ausmaß der Beschneidung können beim Geschlechtsverkehr, während der Schwangerschaft und bei der Geburt Probleme auftreten.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen sagen, ob ein Kaiserschnitt sicherer und besser für Sie und für die Gesundheit Ihres Kindes ist.



**Sie können sich Rat und Unterstützung in einem Beratungszentrum für weibliche Beschneidung holen. Adressen finden Sie am Ende dieser Broschüre.**



## Nach der Geburt

## Was ist nach der Geburt wichtig zu wissen?

Die Zeit nach der Geburt Ihres Kindes kann zugleich aufregend, anstrengend und manchmal auch belastend sein. Eine Nachsorge-Hebamme kann Sie in der ersten Zeit mit dem Neugeborenen unterstützen. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse.

Ihr Baby muss wahrscheinlich für ein paar Wochen nach der Geburt HIV-Medikamente einnehmen, auch wenn es nicht infiziert ist. Dann kann es sehr hilfreich sein, wenn sich auch der Kinderarzt/die Kinderärztin mit HIV auskennen.

Die Babys werden direkt nach der Geburt und noch mehrere Male bis zum sechsten Lebensmonat sehr sorgfältig untersucht. Sie werden deshalb schon bald nach der Geburt sicher sein, ob HIV-Viren auf Ihr Kind übertragen wurden oder nicht.

Jede Mutter gibt während der Schwangerschaft Antikörper aus ihrem eigenen Immunsystem an ihr Baby weiter. Ihre Zahl nimmt aber im Laufe der Zeit ab, da die Kinder ein eigenes Immunsystem aufbauen. In der Regel lassen sich HIV-Antikörper der Mutter bis zu 18 Monate lang im Blut des Kindes nachweisen. Bis dahin ist zwar ein HIV-Antikörpertest bei Ihrem Kind positiv, aber das heißt nicht, dass es infiziert ist.



## Was passiert, wenn mein Kind HIV-positiv ist?

Dieser Fall ist in Deutschland zum Glück sehr selten geworden. Aber falls er doch eintritt, ist es wichtig zu wissen: Menschen mit HIV haben heute durch die Medikamente gegen HIV eine nahezu normale Lebenserwartung. Das gilt auch für Kinder! Sowohl Erwachsene als auch Kinder können erfolgreich behandelt werden und mit der HIV-Infektion ein gutes Leben führen.

Auch bei Kindern können Nebenwirkungen der HIV-Medikamente auftreten. Deshalb sollte Ihre Kinder-

ärztin oder Ihr Kinderarzt die Entwicklung Ihres Kindes gut beobachten.

Ein Kind mit HIV zu haben, ist für viele Eltern nicht immer einfach. Es gibt für Sie und Ihre Familie aber Angebote, die Ihnen helfen und die Ihnen gut tun können. Fragen Sie Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin und auch die Beratungsstellen vor Ort.

Ganz wichtig ist, dass Ihr Kind sich mit seinen Fragen nicht alleine fühlt, sondern Unterstützung von der Familie und Freunden oder Freundinnen erfährt und sich mit anderen austauschen kann, wenn es alt genug dafür ist.

Nehmen Sie alle Beratungsmöglichkeiten in Anspruch. Oft kann es sehr hilfreich sein, mit Müttern, Vätern und Familien zu sprechen, die in einer ähnlichen Lage sind.



# Wo finde ich Rat und Hilfe?

HIV kann Ihre Familie und alle Ihnen nahe stehenden Menschen betreffen. Vielleicht gibt es Zeiten, in denen Sie Unterstützung von Angehörigen und Freundinnen oder Freunden besonders brauchen, um mit allen Aufgaben, aber auch mit depressiven Gefühlen oder Ängsten umgehen zu können.

Nehmen Sie dann ruhig die Hilfe von professionellen Beratungsstellen in Anspruch, für sich selbst, Ihren Partner oder Ihre Kinder. Lassen Sie sich bei finanziellen und rechtlichen Fragen helfen, zum Beispiel wenn es um Ihre Krankenversicherung oder um finanzielle Hilfen vor, während und nach der Schwangerschaft geht.



Organisationen, die Hilfe und Beratung anbieten, gibt es in vielen Orten. Die meisten professionellen Beratungseinrichtungen bieten Ihnen eine vertrauliche Atmosphäre. Einige Beratungsstellen wie auch Aidshilfen können Ihnen Kontakte zu Gruppen für Frauen und Männer aus anderen Ländern vermitteln.

Wenn Sie unsicher sind oder Diskriminierungen befürchten, können Sie zuerst telefonisch Kontakt aufnehmen, auch ohne Ihren richtigen Namen zu nennen. Bei vielen Organisationen und Beratungsstellen ist eine anonyme Beratung problemlos möglich.



**Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten! Auf den folgenden Seiten finden Sie eine ganze Reihe von hilfreichen Adressen.**

## **Infos zu HIV und AIDS, Adressen von AIDS-Hilfen und anderen Beratungsstellen**

### **Deutsche AIDS-Hilfe e.V.**

Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin

Tel.: 030 - 69 00 87-0

E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

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

hier auch:

### **Kontaktstelle HIV-bezogene Diskriminierung**

Ansprechpartnerin: Kerstin Mörsch

Tel.: 030 - 69 00 87-67

E-Mail: [gegendiskriminierung@dah.aidshilfe.de](mailto:gegendiskriminierung@dah.aidshilfe.de)

### **Frauen und HIV**

Internetportal der Deutschen Aids-Hilfe e.V. (DAH)

[www.frauenundhiv.info](http://www.frauenundhiv.info)

### **Netzwerk Frauen und Aids**

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

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Tel.: 01805 - 55 54 44

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

[www.gib-aids-keine-chance/beratung/fremdsprachig](http://www.gib-aids-keine-chance/beratung/fremdsprachig)

### **Zanzu**

Internetportal der BZgA zu Körperwissen und  
sexueller Gesundheit

Informationen in 13 Sprachen

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

## **Infos für schwangere Frauen**

### **Pro familia**

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

Bundesverband

Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt/Main

Tel.: 069 - 63 90 02

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

## **Infos für Frauen aus verschiedenen Ländern**

### **Afrikaherz – gesundheitliche Aufklärung für afrikanische Frauen**

Petersburger Str. 92, 10247 Berlin  
Tel.: 030 - 422 47 06  
E-Mail: afrikaherz@via-in-berlin.de

### **Xochicuicatl e.V. Lateinamerikanischer Frauenverein**

Winsstr. 58, 10405 Berlin  
Tel: 030 - 278 63 29  
E-Mail: mail@xochicuicatl.de  
[www.xochicuicatl.de](http://www.xochicuicatl.de)

### **Netzwerk „Afro-Leben plus“**

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin  
Tel.: 0160 - 95013326  
E-Mail: dah@afrolebenplus.de  
[www.hiv-migration.de](http://www.hiv-migration.de)

## **Infos zu Praxen und Kliniken, die auf HIV-positive Schwangere spezialisiert sind**

**Arbeitsgemeinschaft für HIV in Gynäkologie  
und Geburtshilfe**  
c/o PD Dr. med. Andrea Gingelmaier  
August-Exter-Str. 4, 81245 München  
Tel.: 089 - 88 20 36  
E-Mail: info@gynpraxis-pasing.de

## **Infos zur Kinderwunschbehandlung**

**Fertility Center Berlin**  
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin  
Tel.: 030 - 30 35-49 37  
E-Mail: [info@fertilitycenter-berlin.de](mailto:info@fertilitycenter-berlin.de)  
[www.fertilitycenter-berlin.de](http://www.fertilitycenter-berlin.de)

## **Beratung und Unterstützung für beschnittene Frauen**

**Terre des Femmes e.V.**

Brunnenstr. 128, 13355 Berlin

Tel.: 030 - 40 50 46 99-0

E-Mail: [genitalverstuemmelung@frauenrechte.de](mailto:genitalverstuemmelung@frauenrechte.de)

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

**(I)NTACT e.V.**

**Internationale Aktion gegen die Beschneidung  
von Mädchen und Frauen e.V.**

Saargemünder Str. 95, 66119 Saarbrücken

Tel.: 0681 - 324 00

E-Mail: [info@intact-ev.de](mailto:info@intact-ev.de)

[www.intact-ev.de](http://www.intact-ev.de)

## **Zum Lesen**

**DHIVA – Zeitschrift für Frauen, Sexualität  
und Gesundheit**

Über [www.stiftung-gssg.org](http://www.stiftung-gssg.org)

## **Filme**

### **Positiv schwanger**

Film über Kinderwunsch, Schwangerschaft,  
Elternsein

Interviews/Erfahrungsberichte  
von Müttern mit HIV

Deutsche Fassung: [www.positivschwanger.de](http://www.positivschwanger.de)

Englische Fassung: [http://positiv-schwanger.de/  
the-film](http://positiv-schwanger.de/the-film)

### **Projekt Lifeboat**

Filme über Schwangerschaft und  
Mutterschaft mit HIV

Mit mehrsprachigen Untertiteln

[www.stiftung-gssg.org/youtube](http://www.stiftung-gssg.org/youtube)

## Impressum

### Herausgeberin:

**FrauenGesundheitsZentrum e.V.**

**Projekt „Positive Frauen“**

Grimmstraße 1

80336 München

Tel. 089 - 129 11 95

Fax 089 - 129 84 18

E-mail [fgz@fgz-muc.de](mailto:fgz@fgz-muc.de)

[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

### Text:

Ulrike Sonnenberg-Schwan, München

### Redaktionelle Bearbeitung:

Harriet Langanke, Köln

### Fachliche Beratung:

PD Dr. med. Andrea Gingelmaier, München

Franziska Borkel, Karlsruhe

Kelly Cavalcanti, Köln

### Gestaltung:

art.design Brigitta Kerber, München

### Fotos:

Photocase (S.1,3,8,18,23,29,30), BilderBox.com,

Corel Stock Photo, Fotolia, Photodisc

**Hinweis:** Diese Broschüre wurde gemäß dem Stand des Wissens vom Dezember 2016 verfasst. Irrtümer können nicht ausgeschlossen werden. Die medizinische Forschung schreitet rasch voran. Bitte informieren Sie sich durch aktuelle Veröffentlichungen und durch Gespräche mit Ihren Ärztinnen, Ärzten und Beraterinnen auf dem Laufenden. Diese Broschüre ist auch in folgender Sprache erhältlich: Englisch.

### Spendenkonto:

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Postbank München

IBAN: DE15 7001 0080 0200 2118 02

BIC: PBNKDEFF

Für die Unterstützung dieser Broschüre  
danken wir:



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



FrauenGesundheitsZentrum München (Hrsg.)



Grimmstraße 1 · 80336 München · Telefon 089 - 129 11 95 · Telefax 089 - 129 84 18 · E-Mail [fgz@fgz-muc.de](mailto:fgz@fgz-muc.de) · [www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)