

爱滋病与生育

随着高效能抗爱滋病毒药物(HAART)的出现，越来越多的女性感染者已能活得更健康、长久，也有越来越多的女性及配偶开始考虑怀孕、生育；因此生育这课题对许多感染者来说越来越显得重要。

但是，即使你是健康的，生育一个小孩可能会让你忙碌不堪、累坏。而如果你的健康状况不好，你或会更觉得困难。无论你做什么决定，假如你和你先生两人的状况不好，或者以后可能去世，你们应该仔细考虑由谁来照顾孩子，并想想会有哪些朋友或家人可以帮助你。

怀孕了怎么办？

如果你在怀孕期间做了HIV检验而发现是呈阳性反应，我们鼓励你多收集关于怀孕与HIV的新资讯，寻找一个对治疗爱滋病及生育有经验的医生，作进一步的检查及跟进。目前已有有效的药物可以帮助你减低将HIV传染给你的宝宝的风险。

如果你已服用HAART一段时间，但是现在计划怀孕生育，请坦白和你的治疗医生讨论是不是适合生育？该如何计划、着手及作哪些准备？须不须要调整药物以减少药物可能对你的胎儿的影响。

如果你已服用HAART一段时间，但是现在怀孕了，我们奉劝你及早通告你的医生，以便作进一步检查、跟进，讨论是不是需要调整抗爱滋药物，以减少药物对你的胎儿的影响。

怀孕会使我的病更糟吗？

怀孕并不会使你的爱滋病毒感染恶化。但是，你应当确保有良好的产前照顾，充足的休息，均衡的饮食。你也应当接受例常产前健康检查，和你的医生讨论并确定HIV对你的影响以及你怀孕的进度，帮助你减低将HIV传染给你的宝宝的风险。

胎儿感染爱滋病毒的机率有多少？

1990年代初期，由于还没有完善的HIV治疗，所以母子之间的传染性满高的，欧美地区达14 -33%，开发中国家更高达43%。这些感染可以发生在子宫内，也可以发生在生产时或产后授乳时期。

随着有越来越多的妇女开始在怀孕期间使用抗爱滋病毒药物，母子垂直感染的比率已有所下降，传染率甚至已被减低至<2%。

我可以正常分娩吗？

根据研究显示，剖腹生产可以减低母亲传染胎儿的可能性。如果有使用AZT这一抗爱滋药物，再加上排程剖腹生产(也就是预约生产，非紧急生产)，母子垂直传染的机会可以被降低至2%左右。因此，1999年美国妇产科学院(ACOG)就建议怀孕满38周剖腹生产，免得破水或子宫收缩增加感染的机会。要记住的是，如果怀孕期间不吃药，单是剖腹生产也是无济于事。

另有一个研究报告显示，假如血液中HIV病毒量低于1,000copies/ml，没照规定剖腹生产所造成的母子传染率仍然可以降低至2%左右。因此，有好些妇科医生不同意ACOG的看法，而主张根据HIV病毒量来决定是否要剖腹生产。

在我国，剖腹生产是一般妇科医生及病人的选择。如果你存有疑问，我们建议你好好的和治疗你的妇科医生讨论。

如何避免母婴垂直感染？

母子垂直感染的三大途径为：

在子宫里经由胎盘传染

在生产过程中传染

经由哺乳传染

减低经此三大途径传染的风险有以下方法：

服用抗爱滋病毒药物：在怀孕12周后让母亲服用抗爱滋病毒药物已被证明为能有效降低传染胎儿的机会

采用剖腹生产：剖腹手术减少婴儿暴露在母体的血液或体液HIV的机会，而受到比较少的感染。最好是在第38周就做，这样可以避免因子宫收缩或破水带来的一些麻烦。

避免哺乳：母乳中含有高浓度的病毒量，因此避免哺乳将可以降低婴儿感染机会。你可以选择奶粉及用奶瓶喂奶。

请记住，以上方法并不能100%保证病毒不会传染给你的宝宝，但是它能有效地减低宝宝被感染的风险。

怀孕前要注意些什么？

我是阴性反应而我丈夫是HIV带原者，有什么方法可以让我怀孕而不必冒着被感染的危险？我们的宝宝会有被传染的风险吗？

你可以使用精子清洗术(Semen washing)。这是一种将精子从精液分离出来的技术，医生会用你丈夫从HIV病毒中被游离出来的精子帮你做体外授精(AIH)。这种方法比一般人工授精来得复杂。在外国的医学中心有在提供这项服务。但是，在马来西亚，这项服务还不见有设立。如果你对这一方法有兴趣或疑问，我们建议你和治疗你的医生作进一步讨论。

我是HIV带原者，要怎么做才不会因为怀孕而让我的先生被感染？

你可以用人工受孕的方式来怀孕，而不让你的丈夫或男友被感染。在这过程中，医生会选择人工授精(AIH)或试管婴儿(IVF)。但是，想怀孕之前，必须考虑你的身体状况，例如CD4的指数与病毒量(viral load)如何等，我们建议你和治疗你的医生作进一步讨论。