

# Avoir un enfant

par Shari Margolese

Tomber enceinte comporte certains défis et le VIH complique encore les choses. Voici quelques conseils qui vous aideront à fonder une famille.

## Tomber enceinte sans danger

Des études ont récemment montré qu'il est moins risqué d'avoir des rapports non protégés avec votre partenaire si vous prenez des médicaments anti-VIH, que votre charge virale est indétectable et que vous n'avez pas d'autres d'infections transmises sexuellement (ITS). Vous réduirez encore davantage les risques si vous limitez les rapports non protégés à la période d'ovulation. Demandez au médecin ou à l'infirmière de vous aider à déterminer cette période. Mais les rapports non protégés ne sont toutefois pas recommandés, car le risque de transmission du VIH demeure.

Si votre partenaire est séronégatif, vous pourriez vous inséminer son sperme dans le vagin à l'aide d'une seringue. Votre médecin vous indiquera plus précisément la marche à suivre. Si vous avez tous deux le VIH et que vous avez des rapports non protégés, vous pourriez développer une surinfection causée par une autre souche de VIH.

## Le lavage du sperme

Avec le lavage du sperme, la transmission du virus par un homme infecté à sa partenaire et à l'enfant à naître est quasiment impossible. On isole les spermatozoïdes du sperme, là où se trouve le VIH, et on insémine l'ovule avec ceux-ci, au cours d'une intervention assistée. Le lavage et l'insémination doivent se faire dans un centre de fertilité.

S'il y a des problèmes de fertilité, vous pourriez vous renseigner sur les diverses technologies de reproduction assistée. N'oubliez pas que celles-ci ne sont pas toujours couvertes par l'assurance-maladie.

## Planifier

Pour accroître les chances d'avoir un bébé en santé, au moins un mois avant de tomber enceinte, prenez des suppléments d'acide folique (la dose recommandée est de 0,4 mg par jour) afin de réduire le risque d'anomalies du tube neural, dont le spina-bifida. Cessez de fumer et de consommer de l'alcool ainsi que des drogues récréatives. Passez un test pour savoir si vous avez eu la rubéole et faites-vous vacciner si vous ne l'avez jamais eue, car l'infection peut causer des anomalies congénitales si vous

l'attrapez pendant la grossesse.

Pour atténuer le risque de transmission du VIH au bébé, vous devrez prendre des antirétroviraux (ARV) pendant la grossesse. La norme actuelle veut qu'on administre au nouveau-né de l'AZT (Retrovir<sup>MD</sup>) pendant six semaines après la naissance. Avant de tomber enceinte, examinez votre médication avec le médecin. Vous devrez peut-être changer de régime pendant la grossesse, car certains ARV sont à éviter, dont Sustiva<sup>MD</sup> et Atripla<sup>MD</sup>. Vous pourrez revenir au régime initial après l'accouchement.

Les médicaments pour l'hépatite C peuvent nuire au fœtus, et si votre partenaire ou vous en prenez, vous devrez arrêter six mois avant d'essayer de tomber enceinte. Si vous prenez des remèdes à base de plantes médicinales pour l'hépatite C, assurez-vous auprès du médecin ou du pharmacien qu'ils sont sans danger pour le bébé.

Passez tous les deux des examens de dépistage d'ITS. Certaines n'ont aucun symptôme visible, mais peuvent nuire à la fertilité et se transmettre au fœtus.

## La naissance et après

Dans certaines circonstances, l'accouchement par césarienne réduit davantage le risque de transmission au bébé, par exemple si votre charge virale est supérieure à 1 000 copies/mL ou si vous n'avez pas pris d'ARV pendant la grossesse. Mais pour bien des femmes, l'accouchement par voie vaginale est aussi sécuritaire. Examinez les deux options avec le médecin.

Parce que le bébé peut être infecté par le VIH transmis dans le lait maternel, il n'est pas recommandé aux femmes qui ont le VIH d'allaiter. Dans certaines provinces, les nouvelles mères ayant le VIH reçoivent gratuitement du lait maternisé pendant un an.

Dans votre entourage, on pourra vous inciter à avoir un enfant ou remettre en question votre droit d'enfanter. Assurez-vous de prendre la décision qui vous convient. Renseignez-vous auprès de l'organisme de services anti-sida de votre région pour savoir si on y organise des activités pour parents vivant avec le VIH. **R**



**Shari Margolese** milite pour les personnes vivant avec le VIH (PVIH) depuis qu'on a diagnostiqué chez elle le VIH en 1993. En collaboration avec la D<sup>re</sup> Mona Loutfy, elle élabore actuellement l'Initiative ontarienne de planification de grossesse chez les PVIH et les Guides nationaux de planification de grossesse chez les PVIH. Vous trouverez le guide détaillé sur la grossesse et le VIH qu'elle a écrit pour le Réseau canadien d'info-traitements sida, à [www.catie.ca](http://www.catie.ca).