

# Min graviditets- dagbok



Positiva Gruppen Väst

– en mötesplats för personer som lever med hiv

med fokus på stöd och rättigheter



## Graviditet

*Hiv är i sig inget hinder för att bli förälder. Det går att bli gravid och föda barn utan att överföra hiv, då effektiv behandling sänker virusnivån till praktiskt taget noll. Kontroller görs under hela graviditeten. Läkemedel ges både för att behandla dig som är gravid och som profylax för att barnet inte ska få hiv.*

## Förlossning

*Det föds varje år 60-80 barn av personer som lever med hiv i Sverige. De flesta föds vaginalt, en del med kejsarsnitt. Förlossnings sättet spelar inte någon roll för överföringsrisken, om behandlingen fungerar och allt går som det ska.*

## Amning

*Personer som lever med hiv får inte amma.*

*Källor: Folkhälsomyndigheten: [hiv idag.se](http://hiv idag.se), Referensgruppen för antiviral terapi: Profylax och behandling av hivinfektion vid graviditet, 2017 och Vårdguiden, 1177.se*

**Denna publikation utgår från en dagbok skriven 2017–2018.**

**Skribenten har valt att vara anonym. © Positiva Gruppen Väst**

# Tiden står inte still, hur många ägg har jag kvar? Hur gammal kan man vara när man får sitt första barn?

**Det har varit** ett evinnerligt virrvarr av tankar och känslor de senaste åren. Vill jag ha barn eller inte? Är jag beredd att lägga allt mitt fokus på någon annan, välja bort mig själv? Klarar jag det? Men framförallt, vill jag leva det livet? Är jag för egoistisk för att skaffa barn? Det är å andra sidan något av det mest egoistiska man kan göra, sätta ett nytt liv till denna värld... Tanken har slagit mig, att jag kanske vill ha barn men inte ta hand om dem – alla skitna blöjor, allt skrik och brist på sömn... Jag som kvinna vill kanske inte ha barn. Jag som människa vill leva ett liv av spontanitet och impulsivitet. Resa, dra ut till stan och slappa en hel dag, ensam. Kort sagt, ångest. Tiden står inte still, hur många ägg har jag kvar? Hur gammal kan man vara när man får sitt första barn? Kan jag vänta lite till och varför i helvete pratar ingen om det här?!

# Kommer mitt barn att vara friskt? Kommer det att få kämpa genom livet på grund av människors diskriminerande kommentarer?

**Nu har jag** bestämt mig, men varför? Jag ska ha barn. Jag lockas av att få se hur denna individ kommer att utvecklas, hur den kommer att se ut. Att få ha en stor familj, igen. En familj som man umgås med, träter med, skrattar med. Jag vet inte om jag blir en bra förälder, men jag vill bli förälder. Att kasta sig ut i något så osäkert och nytt kräver både mod som drivkraft. För det kan ju faktiskt bli lite hur som helst. Kommer mitt barn att vara friskt? Kommer det att få kämpa genom livet på grund av människors diskriminerande kommentarer? Eller kommer det bara bli hur glitterskimrande som helst? I vilket fall som helst, spiralen ska ut.

# Tänk om det är nu det händer?

**Det har gått** några dagar sedan spiralen togs bort. Jag och min sambo ligger bredvid varandra i sängen och pratar. Vi flackar lite med ögonen och känner lusten i rummet, men jag vågar knappt peta på hen. Tänk om det är nu det händer? Tänk om det är nu jag blir gravid? Hela livet förändras, vad kan jag förvänta mig?

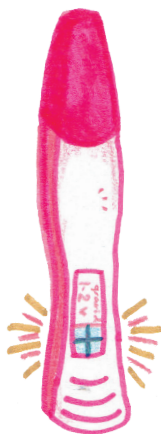
# Jag kanske inte ens kan få barn?

**Jag tog ut** min spiral i november och tre månader senare har det fortfarande inte hänt någonting. Det är märkligt, man går runt och funderar på om det är det här man vill och när ingenting händer så är det det enda man vill ska hända. Högst paradoxalt. Snacka om märklig drivkraft. Jag kanske inte ens kan få barn?

# Tänk att det är en geléklump där inne som vi har skapat.

**Klockan ringar 5.30**, det är fredag morgon den 10 februari. Jag går hastigt ut till köket för att hämta graviditetstestet. Sätter mig på dass, pinkar i mitt glas, sätter ner stickan och räknar 20 sekunder. Sitter kvar på toastolen, låren börjar somna lite, väntar otåligt... Katten slickar mig på smalbenet och bräker med sin raspiga morgonstämma. "Raskaana"... vad fan, står det på finska? Jaha, där ovanför står det... Gravid 2-3 veckor!

**Sambon ligger** i sängen, jag smyger in och ser att hen är vaken. "Du ska bli förälder" säger jag och flinar. "Grattis!" utbrister hen. Jag tror inte sambon förstår riktigt och inte jag heller. Grattis till bara mig eller grattis till hen själv som ska bli förälder? Jag är så förvirrad, vad hände just nu? Tänk att det är en geléklump där inne som vi har skapat, som ska bli en människa, som vi senare kommer ta hand om som föräldrar, om allting går vägen. Allting känns så ogreppbart, förunderligt, stort och fantastiskt.



## **Att bli gravid**

**Allt fler som lever med hiv har tankar och planer på familj och barn. För heterosexuella par kan det vara möjligt att skaffa barn på "vanlig väg", om behandlingen är välfungerande för den som lever med hiv. Diskutera detta med din behandlande läkare.**

*Med medicinska termer uttrycks det såhär: "Smittrisen är minimal vid vaginala samlag om partnern som lever med hiv har en välinställd antiretroviral behandling, vilket innebär att diskordanta par om så är fallet kan välja en naturlig konception vid barnönskan."*

**Förmodligen är det vanligare med nedsatt fertilitet bland kvinnor som lever med hiv. Hittills har inte personer som lever med hiv haft rätt till IVF (assisterad befruktning). På många håll i landet har välbehandlade kvinnor inte ens haft möjlighet till fertilitetsutredning. Det är nu igång en studie för att undersöka möjligheter till detta.**

*Källa: Referensgruppen för antiviral terapi: Profylax och behandling av hivinfektion vid graviditet, 2017*



# Kanske blir det annorlunda den här gången, men det är svårt att inte vara på sin vakt.

**Första inskrivningssamtalet** är här. Det blir på specialist-MVC. Jag känner mig lugn, men ändå förberedd på allt. Tyvärr har jag haft många dåliga erfarenheter från vården gällande okunskap om hiv och förhållningsättet mellan vårdpersonal och patient. Det var kanske inte lämpligt att fråga hur länge jag har haft hiv och hur jag fick det när jag sökte hjälp på vårdcentralen för hosta och influensa. Eller att fråga hur många som lever med hiv i Sverige och om alla inte berättar att de har hiv det första de gör när de träffar en ny partner... medan jag ligger skrevande med benen, naken i gynstolen för att ta ut spiralen. Barnmorskan på mottagningen (med specialisering mot sexuell hälsa) kanske istället kunde ha hört efter om jag hade några frågor runt att jag tänkte skaffa barn för första gången. Men nej. Jag är tydligen ett vandrande lexikon och en representant för alla med hiv.

**Någon gång skulle** det vara väldigt skönt att bara bli bemött som patient och människa. Allt som rör hiv och hur det är att leva med hiv är liksom inte aktuellt i alla situationer. Den kunskapen går att få på annat håll, vid annan tidpunkt. Varsågod att boka in mig på en föreläsning för tusen kronor i timmen.

**Nåväl, barnmorskan kom** i alla fall inte in påpälsad med skyddsglasögon, dubbla handskar, ögon- och munskydd som de gjorde när de skulle sy sju stygn i min skadade hand. När jag vid det tillfället brast i gråt över att känna mig som en smittohärd och pesten själv sa den ena sjuksköterskan att de inte var rädda för mig – de följde bara rutinerna på avdelningen. Vilket jävla skitsnack och vilken ignorans. Vad skyddar de sig mot i så fall undrar jag? Om de inte är rädda för att få hiv, från mig? Nä, det som de har skyddat sig längst emot är att inhämta kunskap om att hiv inte överförs med effektiv behandling. Det är dags att alla tar sitt eget ansvar för att ta reda på fakta och är lyhörda för de man möter, oavsett om det är i arbetet eller vardagen. Det är att visa hänsyn för sina medmänniskor. Det verkar vara svårt i dagens samhälle. Kanske blir det annorlunda den här gången på MVC där de är specialiserade och dagligen möter människor som lever med hiv, men det är svårt att inte vara på sin vakt.

Tankarna och känslorna har varit upp och ner på sistone. Det handlar om hur livet kommer att bli, vad som händer med min kropp, om barnet lever och mår bra trots att jag äter hivmediciner etc. etc. etc.

**Barnmorskan säger grattis** det första hen gör, vilket är positivt. Sedan ringer hennes mobil hela tiden när vi på något sätt ska försöka få kontakt med varandra. Hen säger att det är it-supporten då hen inte kommer in på sin dator i journalsystemet. Hen frågar ingenting om vad jag känner och tänker inför min graviditet. Sedan visar hen en svartvit skrift med en antydning till bebis på för att visa hur ofta vi kommer att träffas framöver samt säger att kvinnor som lever med hiv föder vaginalt idag men får inte amma. Mycket kliniskt samtal, so far. Telefonen ringer, igen.

**Barnmorskan börjar sedan** prata om fosterdiagnostik. Jag tänker på ultraljudet, har ingen aning om vad hen annars skulle prata om. Hen ser att jag ser ganska blank ut och säger att det borde jag väl veta allting om. Jag säger att jag inte förstår vad hen pratar om. Jag säger också att jag har haft fullt upp med att förstå och känna efter vad som händer i min kropp. Tankarna och känslorna har varit upp och ner på sistone. Det handlar om hur livet kommer att bli, vad som händer med min kropp härnäst, om barnet lever och mår bra trots att jag äter hivmediciner etc. etc. etc. Fosterdiagnostik är det sista jag har brytt mig om att googla. Barnmorskan drar igång en lång utläggning. Till slut får jag nog. Jag stänger av allt som jag inte kan göra något åt för stunden eller som ger mig negativ energi. Det kommer liksom per automatik. Jag känner igen känslan, den är samma som när jag fick mitt hivbesked vilket är helt absurt. Jag ska ju för fan ha barn!



# Behandling och kontroller

*Alla som är gravida i Sverige erbjuds hivtest och rådgivning. Om du är positiv men inte behandlas påbörjas profylax i graviditetsvecka 14-18.*

*Om du redan har en välfungerande behandling fortsätter du oftast med den. Sedan finns det ett par mediciner som bör bytas ut, men det rör inte vanliga sorter som Stocrin och Atripla. Detta har din läkare koll på.*

*Ibland kan det vara svårt att avgöra om symptom så som trötthet och magbesvär är biverkningar av medicinerna eller kopplade till graviditeten, eller båda.*

*Målet med behandlingen är samma för gravida som för icke-gravida: att nå omätbara virusnivåer. Även om nivåerna är mätbara behöver det inte innebära behandlingsvikt (upp till 150 kopior/ml). Detta kontrolleras löpande. Dessutom kollar läkaren ditt CD4-tal, ungefär i graviditetsvecka 10, 20 och 30.*

*Behandling och prover sköts av läkare som är väl insatta. Det gör att du som lever med hiv går till både infektionsklinik och mödravårdscentral under graviditeten. Det finns ett team runt er som väntar barn.*

*Källa: Referensgruppen för antiviral terapi: Profylax och behandling av hivinfektion vid graviditet, 2017*



Jag har hela tiden känt en viss oro över att filuren där inne faktiskt inte finns. Jag känner ju inte av den. Och med dessa mediciner som jag äter... hoppas att allting är som det ska.

**Mötet med doktorn** gick jättebra, vilket känns tryggt. Något stel och klinisk men lyhörd. Doktorn förklarade ännu en gång att man idag föder vaginalt om inget händer. Då är det vanligare med akut kejsarsnitt för att inte barnet ska ta skada. Allt verkar strukturerat när dagen D är här. Vi får väl se...

**Magen syns inte** så mycket, byxorna sitter kanske lite ticht. Brösten är ömma och lite svullna, jag har gasig mage och halsbränna. Jag har hela tiden känt en viss oro över att filuren där inne faktiskt inte finns. Jag känner ju inte av den. Och med dessa mediciner som jag äter... hoppas att allting är som det ska. Jag bad doktorn om att få göra ett vaginalt ultraljud och det var absolut inga problem.

**Väl i gynstolen**, med uppfläta ben och mer glidgelé än vad som var bekvämt, hände DET. Där på skärmen syns först en gråsuddig fläck med stort huvud, två ben och två armar. Den ligger till en början alldeles still och mitt hjärta börjar slå lite fortare, varför rör den sig inte? Och så plötsligt börjar den göra hundsim, den rullar runt och tycks titta rätt in i ultraljudskameran. Jag tar på min mage och försöker förstå att denna klump av celler börjar bli en människa, en person, i mig, något som vi har skapat. Ett liv. Det stora finns verkligen i det lilla. Det är svårt att hålla tillbaka tårarna...

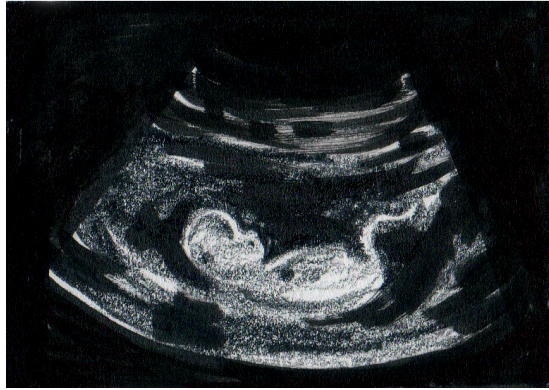
# Nätterna präglas av drömmar om falafel och chokladpudding... det kan ju delvis vara Stocrinnet.

**Förstoppad men mindre** zombietrött, obefintlig stubin, täppt näsa och konstant hungrig. Magen börjar göra sig något synlig. Nätterna präglas av drömmar om falafel och chokladpudding... det kan ju delvis vara Stocrinnet. Inte för att drömmarna om mat är direkt obehagliga, men det börjar bli absurt. Det drar och nyper lite i sidorna av magen, speciellt när nysningarna sätter igång. Men annars är det en mycket lätt början av graviditeten. Pollensäsongen är igång och jag är så oerhört tacksam att jag kan ta mina allergimedikiner ihop med övriga läkemedel!

## Kroppen klarar så mycket mer än vad man tror.

**Efter vecka 20** började min mage att leva sitt eget liv, det är som att man har en liten connection med det som verkar vara en alien där inne, en fisk som ålar omkring. Det jag trodde var en fjärt som inte kom ut var egentligen en spark, gång på gång på gång. Nu är det vecka 24 och det är en märklig känsla att ha ett liv i magen. Mestadels känner jag mig väldigt bekväm med att vara gravid, med magen som extra bord för frukostbrickan. Jag hade en bild av en massa fysiska krämpor, illamående och ständig trötthet och att min hiv skulle göra att det blev dubbelt upp då kroppen redan är påfrestad. Så har det överhuvudtaget inte varit, tack och lov! Kroppen klarar så mycket mer än vad man tror. Det gäller att hitta det som funkar för en själv, för mig har träning gett energi och avkoppling.

**Jag känner mig** stark och har mått oförsämrat bra hittills. Mitt immunförsvar har gått ner något, från 500 till 350 CD4, troligtvis på grund av graviditeten i kombination med mycket arbete. Kroppen är på högvarv och tar stryk på samma sätt som för alla andra. Immunförsvaret varierar ständigt och alla som lever med hiv har olika högt. Själv har jag alltid haft lågt immunförsvar men är inte i någon riskzon då mitt immunförsvar ändå är av god kvalitet.



## Är det inte jag som bestämmer över min egen kropp?

**Tiden går så fort!** Den värsta tröttheten som gav sig efter tredje månaden börjar nu komma tillbaka. Jag har så sakteligen börjat gå ankgång men har kunnat träna på gymmet som vanligt och är igång med gravidyoga. Det är mycket funderingar runt förlossningen och hur livet kommer att bli med en ny människa i familjen.

**När det gäller** amning är detta fortfarande uteslutet för hivpositiva kvinnor. Det är mjölkersättning som gäller här i Sverige. Jag hade en diskussion om detta med min barnmorska och hen sa att vanligtvis behöver man inte ge läkemedel för att stoppa mjölkproduktionen, det hjälper oftast med en tight sport-bh och amningspads. Amningen kommer oftast inte igång om man inte stimulerar den. Det kan bli en diskussion på förlossningsavdelningen om man ska ta läkemedel mot mjölkproduktionen eller inte. Min fråga är då: Är det inte jag som bestämmer över min egen kropp? ”Det kan spänna och läcka från bröstet” säger barnmorskan... Ska jag behöva argumentera för att jag vill ha medicin om det blir besvär efter en förlossning med rinnande bröst? Hoppas inte!

# Vad händer efter förlossningen?

**Profylax, alltså förebyggande behandling med mediciner, ges till alla nyfödda barn i fyra veckor. Behandlingen börjar så snart som möjligt, senast när barnet är fyra timmar gammalt.**

**Kontroller för hiv görs när barnet är 0-3 dagar, 6 veckor, 4 månader och runt 2 år. De antikroppar mot hiv, som barnet fått under graviditeten, finns kvar i upp till två år. Det betyder inte att barnet har fått hiv, men prover tas tills antikropparna har försvunnit.**

**Barnet matas med flaska. Amning under pågående behandling är inte tillräckligt studerat. Personer som lever med hiv får enligt Smittskyddslagen helt enkelt inte amma.**

**Källor: Referensgruppen för antiviral terapi: Profylax och behandling av hivinfektion vid graviditet, 2017 och Vårdguiden, 1177.se**

# Inför förlossningen önskar jag att jag efter tolv år ska få en positiv upplevelse av vården. Hoppas jag slipper vara föreläsare medan jag krystar...

**Snart är det** bara en månad kvar. Det känns i hela kroppen, psykiskt och fysiskt. Det är med skräckblandad förtjusning som jag ser fram emot att detta lilla liv skall komma ut. Det är häftigt... Jag har sett på många förlossningsdokumentärer, med lipen i halsen varje gång en skrynklig unge tittar ut. Jag har pratat med olika personer som fött barn och fått höra många berättelser (ibland till min förskräckelse). Det har stärkt mig och gett mig en inblick i vad som komma skall. Det ger ingen kontroll men en grund att stå på. Profylaxkursen har gett mig en tryggare känsla inför förlossningen, trots att man kan ana prövningen och smärtan som kommer.

**En sak som** förvånar mig är att det inte utan min förfrågan har getts någon information om vad som händer med mig och barnet efter förlossningen. Det kan ju vara relevant. Speciellt då ungen ska gå på en månads profylaxbehandling vilket kan innebära biverkningar. Bebisen verkar fortfarande må bra. Jag har under graviditeten gått till infektionsmottagningen direkt efter MVC-besöket. Nu på slutet går jag på båda avdelningarna varannan vecka. På MVC mäter de magen och lyssnar på bebisens hjärtljud för att se att tillväxten är normal och att allting står rätt till. Infektion fokuserar på att mäta virusnivåerna så att dessa inte stiger och ungefär en gång i månaden tar man prov på immunförsvaret, utöver alla andra prover.

**Inför förlossningen önskar** jag att jag efter tolv år ska få en positiv upplevelse av vården, utan okunskap och diskriminering. Just nu är det så många tankar om den sårbara situation som man kommer att befinna sig i. Naken med spretande ben under en förlossning, smärta, en helt ny situation med risk att stöta på människor med okunskap om hiv. Hoppas jag slipper vara föreläsare medan jag krystar... Men hittills har jag haft relativt bra erfarenheter.



## Den här sista månaden känns som en evighet av väntan.

**På onsdag är beräknad födelsedag...** Tre dagar kvar. Det känns tveksamt om "knodden" kommer då. Den här sista månaden känns som en evighet av väntan. Efter att ha behövt åka in akut för kraftiga förvärkar i vecka 31 har jag nu haft förvärkar mer eller mindre varje dag i en månad, utan att något händer. Det är en känsla av förväntan och längtan efter att få se vem som kommer ut. Men också efter att bli av kaggen, kunna knyta mina skor, torka mig obehindrat på wc, slippa halsbrännan och foglossningarna, kunna få sova på magen och bli av med stödstrumporna. Trots en skonsam graviditet med få besvär ska det bli skönt att få tillbaka sin kropp. 18 kilo extra vikt tar ut sin rätt när man behöver gå upp för sex trappor för att komma in i lägenheten. Bebisen mår bra men det gör inget om hen stannar inne i värmen lite längre. Det gjordes ett tillväxtultraljud förra veckan då magen tydligen inte växer som den ska. De räknade de ut att den lilla korven i magen endast vägde mindre än förväntat. En liten människa, i en stor värld...



# Jag står i busskuren när livmodern plötsligt knyter sig.

**Efter att ha** varit på yoga stod jag och väntade på bussen. Jag kände mig oerhört frustrerad och irriterad över att ständigt bli nerringd. Det är frågor om hur jag mår varenda dag, hela tiden. Låt mig vara! Ikväll kunde jag inte ens finna lugn under yogan. Jag behöver få vara själv, vila och bara vara. De senaste dagarna har förvärkarna förändrats i styrka och karaktär. ”Nu är det dags” tänker jag, och sedan försvinner de.

**Jag känner mig** lite nervös. Kommer jag att klara av smärtan? Vilken smärta?? Jag har ju ingen kunskap om hur det kommer kännas eller när det är dags att åka in. Jo, jag vet att det kan vara dags när man har tre minuter mellan värkarna och/eller om vattnet går. Men alla dessa falska alarm! Jag står i busskuren när livmodern plötsligt knyter sig. ”Fan, vad det strålar ut mot korsryggen! Det känns som jag är skitnödig, igen...” Jag försöker att andas lugnt, det går bra. En ny molande smärta kommer och ökar i grad. ”Är det nu det ska börja?” tänker jag. Mitt inne i stan, i höstregnet. Jag är inte ett dugg förvånad, det är min vanliga tur i så fall. Vattnet går säkert här också. ”Ja, ursäkta mig jag ska bara vrida ur mina byxor lite här på sätet bredvid dig medan jag frustar mig igenom en värk. Du fick väl inget fostervatten på dig?” Efter en halvtimmes färd med spårvagn och buss med 5-10 minuter mellan värkarna är jag äntligen hemma. Jag går hem i regnet med vaggande steg.

**Från det att** jag kom hem har den molande smärtan fortsatt. Det känns som en konstig och starkare mensvärk. Jag sitter i skinnfåtöljen framför teven och försöker tänka på annat, men nu börjar värkarna ändra karaktär igen. Jag säger till sambon att vi får vara lite förberedda ändå. Värkarna kommer och går. Efter ett antal timmar sitter jag ensam och försöker andas; katten och det moraliska stödet har somnat i soffan. Alla blir trötta.

**För mig blir** det ingen sömn denna natt. Jag går upp och vankar fram och tillbaka i lägenheten. Katten sitter och stirrar på mig, lämnar inte min sida. På morgonen säger jag till min sambo att vi får åka in. Jag ringer förlossningskoordinatören som tycker att jag kan åka in om jag inte orkar vara kvar hemma. Vi gör oss redo, förlossningsväskan är packad sedan flera veckor tillbaka. Värkarna är nu lite glesare men vi åker ändå. Väl i bilen slutar alltihop! Jag undrar vad det är som händer. Är det inte dags?

# ”En centimeter, skojar du med mig eller?! Är det nio centimeter kvar??”

**Vi kommer in** och möts av en lugn och lite trött sjuksköterska. Efter undersökningen konstaterar sjuksköterskan att jag är öppen en centimeter... ”En centimeter, skojar du med mig eller?! Är det nio centimeter kvar??” Jag får med mig två Panocod-tabletter hem och blir ombedd att försöka vila. Väl hemma får jag två välbehövliga timmar sömn. Sedan börjar värkarna igen och är nu starkare. Jag sitter återigen i fåtöljen och försöker andas men det blir mer som ett frustande. Jag ber sambon att handla pizza, något sött att dricka och choklad. Jag dricker mest, är så himla törstig. Alla väntar spánt på hur länge detta ska hålla på och när det är dags att åka in. Teven är på. Ingen kollar. Sambon är helt slut och sover med katten lugnt i soffan. Jag andas på, in genom näsan och ut genom munnen.

**Jag har under** slutet av graviditeten haft ett förhöjt blodtryck (140/90) men inte varit påverkad av det mer än att jag samlat på mig mycket vätska i fötter och underben. Nu är det cirka åtta minuter mellan värkarna och jag har ont i mellangärdet. Jag känner att nu är det nog. Jag ringer förlossningskoordinatoren, och förklarar symptomen men får som svar att det inte är någon fara. ”Ta det bara lugnt, andas, ta ett bad och sitt i skräddarposition för att öppna bäckenet, du kan vara hemma ett litet tag till.” Jag känner mig lite överkörd då hen inte riktigt lyssnade och tyckte jag oroade mig i onödan. Man befinner sig i en sådan sårbar situation, särskilt som jag är förstföderska och i behov av att föda på specialistförlossningen. Förlossningen är oftast full och hur går det då om något oväntat händer och man dessutom har behov av specialistvård?

**Timmarna går och** vid tio på kvällen är det tre minuter mellan värkarna hela tiden. Nu är det dags känner jag. Jag ringer igen och säger att nu fixar jag inte mer smärta. Förlossningskoordinatoren säger att det är fullt på avdelningarna men ber oss att åka så att vi är där om en timma.

# Splash! ”Nu gick vattnet” säger jag luddigt i masken.

**Väl framme vid sjukhuset** får jag vagga fram, frusta, stanna, vänta ut. Det är fortfarande fullt på förlossningen. Vi sitter och väntar i ett undersökningsrum utanför avdelningen. En i personalen sätter en nål i handen på mig, mäter värkarna och barnets hjärtljud regelbundet samt förbereder mig. Över en timma går, jag spyr utan stopp i en papperskorg och vi sitter fortfarande i samma rum. Till slut får vi komma in i förlossningsrummet. Värkarna är nu så pass kraftiga att jag inte kan fokusera på något annat smärtan, men jag känner mig lugn. Allting känns bra och normalt även om jag inte har något att utgå ifrån. Jag vaggar med höfterna mot sängen under varje värk och får hjälp med att andas rätt i lustgasmasken.

**Efter en tid**, jag vet inte hur länge då tiden inte existerar, säger jag till min sambo som sitter bredvid och hjälper mig igenom varje värk att nu orkar jag inte mer. Vi ringer på klockan. Undersköterskan tillkallar sjuksköterskan och ringer på läkaren om epidural. Splash! Personalen har knappt hunnit gå ut då vattnet går. ”Nu gick vattnet” säger jag luddigt i masken. Jag ser ett suddigt leende från läkaren och hör sedan en massa eko. Därefter känner jag två rejäla stick i ryggen. Men epiduralen hinner inte fylla någon funktion. Knappt har läkaren fått in nålen innan jag känner en otrolig kraft för att krysta. Det går liksom inte att förhindra. Jag som undrade hur jag skulle veta när det var dags att krysta, men det kan jag säga att det vet du! ”Tio centimeter öppen” säger sjuksköterskan. Det har nu gått tre timmar sedan vi kom in. Jag krystar och skriker med masken upptryckt i ansiktet. Tidigare har jag haft en bild av att jag inte ska låta så mycket... men det tänker man inte på i stunden. Efter ett tag märker sjuksköterskan att det inte händer så mycket. Hen ber mig att vara tyst och trycka hakan mot bröstet för att fokusera kraften på att krysta och inte släppa ut styrkan via ljudet från munnen.

**Vi byter sedan** ställning och för att underlätta förflyttningen tar någon ifrån mig lustgasmasken. Jag vevar i luften med armarna och trasslar in mig i slangarna. ”Ge mig masken!” skriker jag. Krystandet blir nu för effektivt så jag får snabbt ta mig tillbaka ner på rygg igen. Jag blickar upp en sekund och ser då att personalen är klädda i skyddsvisir. Det är en bild som jag aldrig kommer att glömma. Känslan av att vara en smitta kommer över mig och jag börjar gråta.

# Om de hade förklarat för mig innan skyddsvisiren åkte på hade jag förstått. Nu låg jag naken och smärtpåverkad med maskerade personer nedanför mitt underliv.

**I efterhand har** jag tagit reda på att enligt sjukhusets PM skall personalen bära skyddsvisir under alla förlossningar, oavsett hiv. Det är av skyddande och hygieniska skäl. Det ska vara lika för alla patienter och utan särbehandling. Så har fallet inte varit under förlossningarna. Under en förlossning där patienten inte har hiv bärs oftast inte skyddsvisir. Rädslan och okunskapen om hur hiv överförs finns överallt. Det är först när vi erkänner vår rädsla och öppet pratar om de funderingar och frågor vi har som vi kan få adekvat information om vad hiv är och hur situationer upplevs när det blir fel.

**Det gäller att** våga fråga ödmjukt. Man blir aldrig fullärd, men man kan ta del av den kunskap som finns. Om personalen hade förklarat för mig innan skyddsvisiren åkte på, varför de tar på sig dem och att det gäller under alla förlossningar hade jag förstått. Då hade jag inte känt mig kränkt. Nu låg jag naken och smärtpåverkad med särade ben med maskerade personer nedanför mitt underliv. Utan möjlighet att kunna uttrycka hur jag känner eller påverka situationen till fullo hamnade jag nu i en ännu mer sårbar situation. Hur hade du själv känt?

**Nu är jag** evigt tacksam för att förlossningen gick bra och för den vård jag fick. Men den kunde ändå ha varit bättre. Lyckan efter ett fåtal timmar var ett litet mirakel som mådde strålande bra. Min skatt och mitt allt.



# Med knoddens hårda grepp om mitt lillfinger varje gång vi äter, nära mitt bröst, med ett leende.

**Som hivpositiv mamma** får man fortfarande inte amma. Bara för att minimera risken för överföring. Det är märkligt egentligen tycker jag, då man kan föda vaginalt utan att hiv överförs till den lilla knodden. Amning var ingenting som jag längtade efter. Jag såg flaskmatning som något smidigt, något som både min sambo och jag kunde turas om att göra och jag kan slippa eventuell mjölkstockning och pumpning. Det som är ett minus är dock att min bebis inte kunde tillgodogöra sig mitt immunförsvar via amningen. Men bebisar har klarat sig galant ändå och så även min.

**Efter förlossningen blev** medicinen för stopp av mjölkproduktionen aldrig ens föreslagen och jag tog inte heller upp det. Det behövdes inte. Men personalen på förlossningen verkade vara mycket öppna för förslag och hade ett gott bemötande i många av situationerna. Jag fick säga till om de behov jag hade och folk lyssnade. Min kropp och mina val fick det utrymme de behövde i de flesta sammanhang.

**Det som jag** funderat en del på är vad jag ska säga till omgivningen när de frågar varför jag inte ammar. Jag visste att den frågan skulle komma. Och det gjorde den. Första gången hade jag flera lögner om att mjölkproduktionen inte kommit igång och att det var så problematiskt. Folk såg på mig med ledsna ögon när de frågade, pressen blev för stor för min del. Min känsla var att omgivningen hade så förväntningar som har med "moderlighet" att göra. Jag fick även höra "vad synd att du inte kan amma, då förlorar du ju så mycket av närheten". Andra sa att det var sak samma, närheten kan man få ändå. Jag tycker att man skall vara försiktig med sina ord om att närheten förgås. Hur kan man över huvudtaget säga så till en mamma, en människa? Vi har alla olika tankar, känslor

och erfarenheter. Varför skulle jag inte kunna ge och skapa samma närhet till mitt barn som någon annan? Vad har det med själva amningen att göra? Efter andra gången fick jag nog. Varför ska jag över huvudtaget behöva förklara mig för okända och bekanta? Jag sa bara att jag inte ammar. Bestämt och konsist. Efter det vågade folk inte ställa några följdfrågor och jag slapp också förklara mig. Mys, gos och pussar blev det massor av ändå. Med knoddens hårda grepp om mitt lillfinger varje gång vi äter, nära mitt bröst, med ett leende. Närheten för min sambo tycks vara densamma.

## Där ett liv slutar tar alltid ett nytt liv vid.

*”Det har varit ett evinnerligt virrvarr av tankar och känslor de senaste åren. Vill jag ha barn eller inte? Är jag beredd att lägga allt mitt fokus på någon annan, välja bort mig själv? Klarar jag det? Men framförallt, vill jag leva det livet?”*

**Så började jag** min dagbok för över nio månader sedan. Idag skulle jag aldrig kunna tänka mig att byta liv till ett annat än det jag har. Visst det är kämpigt ibland och vissa dagar vill man inte vara mamma. Men jag har aldrig upplevt att jag älskat någon så starkt. Sådant är livet, aldrig svart eller vitt, aldrig helt enkelt, evigt föränderligt, aldrig konstant och aldrig riktigt som man har tänkt sig. Där ett liv slutar tar alltid ett nytt liv vid, för dig och för någon annan. Alla människor är en länk i kedjan som binder oss samman. Vi påverkar varandra med ord, ageranden, blickar, medvetet och omedvetet. Var därför noga med du säger, reflektera och det viktigaste av allt: känn och var öppen för förändring.

© Positiva Gruppen Väst, 2018.

Skribenten har valt att vara anonym.

Illustrationer: Hilding Sandgren, där inget annat framgår.

Framtagen med ekonomiskt stöd från statsanslaget ”Insatser mot hiv/aids och andra smittsamma sjukdomar” (Prop.2005/06:60).

[www.pgvast.se/graviditet](http://www.pgvast.se/graviditet)

**Hiv och graviditet – en personlig berättelse.**

**Denna dagbok är publicerad av Positiva Gruppen Väst.**

**Vi får följa tankar och erfarenheter under nio månader –  
från funderingar på barn, genom graviditet och förlossning.**

**Du kan kan läsa mer på [www.pgvast.se/graviditet](http://www.pgvast.se/graviditet)**

**Har du frågor eller vill prata med någon?**

**Kontakta oss gärna. Vi kan även ordna tolk.**

**Ring 031-14 35 30 eller mejla [kontoret@pgvast.se](mailto:kontoret@pgvast.se)**

**Vi finns på Nordhemsgatan 50 i Göteborg.**

**[www.pgvast.se](http://www.pgvast.se)**

