

Որ չխամրի մայրության բերկրանքը

(բրոշյուր ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական հղիների համար)

Նախաբան

Երեխա ունենալը և դաստիարակելը յուրաքանչյուր մարդու լիարժեք կյանքի կարևոր բաղկացուցիչն են: Հղիությունը, մայր դառնալու սպասումի շրջանը թերևս ամենասպասված ու պատասխանատու պահն է յուրաքանչյուր կնոջ կյանքում: Բոլոր կանայք ցանկանում են առողջ երեխա ունենալ: Հարկ է իմանալ, որ կան որոշ վարակային հիվանդություններ, որոնք կարող են փոխանցվել մորից երեխային հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ կամ նորածնին կրծքով կերակրելիս: Այդպիսի հիվանդություններից է ՄԻԱՎ վարակը: Ոչ հազվադեպ կանայք իմանում են իրենց մոտ ՄԻԱՎ վարակի առկայության մասին, երբ հղիության կապակցությամբ դիմում են կանանց կոնսուլտացիա: Սա չափազանց ծանր և պատասխանատու պահ է կնոջ և նրա ընտանիքի անդամների համար: Բնականաբար ծագում են բազմաթիվ հարցեր՝ ինչպե՞ս կանդրադառնան հղիությունն ու ծննդաբերությունը կնոջ առողջության վրա, ինչպիսի՞ն է առողջ երեխա ունենալու հավանականությունը, ի՞նչ անել վարակից գերծ երեխա ունենալու համար և այլն: Այս փոքրիկ տեղեկատվական գրքուկում փորձել ենք պարզաբանել այն հարցերը, որոնք առավել հաճախ են հուզում հղի կանանց:

**Թույլ մի՛ տուր, որ անտեղյակությունդ դառնա
երեխայիդ վարակման պատճառ:
Եղի՛ր տեղեկացված և պաշտպանի՛ր երեխայիդ
ՄԻԱՎ-ից:**

Բովանդակություն

Նախաբան	1
----------------------	---

Բաժին 1. Հիմնական տեղեկություններ ՄԻԱՎ վարակի մասին	4
Ի՞նչ են ՄԻԱՎ-ը և ՁԻԱՀ-ը.....	4
Ինչպե՞ս է փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը	5
Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը.....	5
Իմունային կարգավիճակ	6
Վիրուսային ծանրաբեռնվածություն	7

Բաժին 2. Հարցեր, որոնք ծագում են ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշման մասին իմանալուց հետո	8
ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական. ի՞նչ է դա նշանակում	8
ՄԻԱՎ վարակ. ի՞նչ դա չի նշանակում	8
Արդյո՞ք ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումը նշանակում է, որ կյանքում ինչ-որ բան պետք է փոխվի.....	9
Ո՞ւմ և ինչպե՞ս ասել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կարգավիճակի մասին	9
Որքա՞ն կարելի է ապրել ՄԻԱՎ-ով	11
Ինչպե՞ս հոգ տանել սեփական անձի և մտերիմների մասին	12
Ի՞նչ անել լավ ինքնազգացողությունը հնարավորինս երկար պահպանելու համար	13
Ի՞նչ անել ուրիշներին վարակի փոխանցումից խուսափելու համար.....	17
Հարաբերությունները կարգավիճակի բացահայտումից հետո	17
Հարաբերություններ բժշկի հետ	18
Նոր կարգավիճակ, նոր կյանքի սկիզբ	19

Բաժին 3. ՄԻԱՎ վարակ և հղիություն	20
Ինչպե՞ս կարող է ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից վարակը փոխանցվել երեխային	20
Ինչպե՞ս կարելի է նվազեցնել մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգը	22
Հակառետրովիրուսային բուժումը հղիության ժամանակ.....	23
Արդյո՞ք անվտանգ է հղիության ընթացքում ՀՌՎ դեղերի ընդունումը	24
Կարո՞ղ է արդյոք հղիությունն արագացնել ապագա մոր մոտ ՄԻԱՎ վարակի զարգացումը.....	25
Ինչպե՞ս հղիանալ՝ նվազագույնի հասցնելով վարակման վտանգը.....	25
Բաժին 4. Մարդը ծնվեց	28
Ծննդաբերությունից հետո առաջին շրջանը.....	28
Ե՞րբ է հնարավոր պարզել ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխայի կարգավիճակը.....	29
Արհեստական սնուցում.....	29
Ինչպե՞ս պատասխանել այն հարցին, թե ինչու երեխային չես կերակրում կրծքով.....	31
Արհեստական կաթնախառնուրդներ, դրանց պատրաստումը	32
Նորածնի խնամքը և հսկողությունը.....	33
Արդյո՞ք ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխան առանձնահատուկ խնամքի կարիք ունի	33
Եթե երեխայի մոտ հաստատվել է ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումը... ..	35
Ինչպե՞ս կանխարգելել երեխայի մոտ հիվանդությունների առաջացումը	35

Բաժին 1. Հիմնական տեղեկություններ ՄԻԱՎ վարակի մասին

Ի՞նչ են ՄԻԱՎ-ը և ՁԻԱՅ-ը

ՄԻԱՎ-ը՝ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսը ախտահարում է իմունային համակարգը, որը պաշտպանում է օրգանիզմը հիվանդություններից: Սա անսկատ գործընթաց է: ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդը երկար տարիներ կարող է առողջ տեսք, լավ ինքնագզացողություն ունենալ և չիմանալ իր մոտ վարակի առկայության մասին: Ժամանակի ընթացքում իմունային համակարգի թուլացմանը զուգահեռ, ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը դառնում է խոցելի տարբեր հիվանդությունների հատկապես վարակային հիվանդությունների (օրինակ՝ տուբերկուլոզ, թոքաբորբ) նկատմամբ: Այս հիվանդությունները կոչվում են օպորտունիստական, անգլերեն opportunity՝ հնարավորություն բառից, քանի որ ՄԻԱՎ-ը, թուլացնելով իմունային համակարգը, դրանց զարգանալու հնարավորություն է տալիս (ևորմալ իմունային համակարգ ունեցող մարդկանց մոտ այդ հիվանդությունները սովորաբար չեն զարգանում): Օպորտունիստական հիվանդությունների զարգացումը կարող է վկայել սկսվող ՁԻԱՅ-ի՝ ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշի փուլի մասին: ՁԻԱՅ-ը ՄԻԱՎ վարակի վերջնային փուլն է: Մինչ ՄԻԱՎ վարակը կթևակոխի ՁԻԱՅ-ի փուլ կարող է անցնել 8-10 տարի:

Ինչպե՞ս է փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը

Վարակվելու համար բավարար քանակով ՄԻԱՎ պարունակվում է օրգանիզմի միայն որոշակի հեղուկներում: Դրանք են՝

- արյունը,
- սերմնահեղուկը,
- հեշտոցային արտազատուկները,
- կրծքի կաթը:

Վիրուսն առկա է նաև օրգանիզմի այլ հեղուկներում (մեզ, թուք, քրտինք), սակայն դրանք վտանգավոր չեն վարակման տեսանկյունից, քանի որ դրանցում ՄԻԱՎ-ի խտությունը շատ ցածր է:

Վարակում տեղի է ունենում, երբ նշված կեսահեղուկները ներթափանցում են առողջ մարդու օրգանիզմ լորձաթաղանթների կամ վնասված մաշկի միջով: Դա նշանակում է, որ ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել՝

- առանց պահպանակի սեռական հարաբերությունների ժամանակ,
- չախտագրեծված ներարկման պարագաներ օգտագործելիս,
- չախտագրեծված գործիքներով դաջվածքներ կատարելիս,
- արյան փոխներարկման ժամանակ,
- ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխան կարող է վարակվել հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ և կրծքով կերակրվելիս:

Ինչպե՞ս չի փոխանցվում ՄԻԱՎ-ը

- առօրյա կենցաղային շփումների ժամանակ, գրկախառնվելիս, ձեռքով բարևելիս,

- ընդհանուր սանհանգույցից օգտվելիս, լողավազան, բաղնիք այցելելիս,
- ընդհանուր սպասքից օգտվելիս,
- համբույրի միջոցով,
- հազի, փռշտոցի միջոցով,
- մոծակի կամ այլ միջատների կծելու միջոցով:

Իմունային կարգավիճակ

ՄԻԱՎ-ի հիմնական թիրախն այն բջիջներն են, որոնց մակերեսին կա հատուկ սպիտակուցային մոլեկուլ: Դրանք այսպես կոչված CD4 բջիջներն են, որոնք պատասխանատու են մարդու իմունիտետի համար: ՄԻԱՎ-ի ազդեցության հետևանքով աստիճանաբար նվազում է CD4 բջիջների քանակը: Ըստ CD4 բջիջների քանակի՝ կարելի է պատկերացում կազմել իմունային համակարգի վիճակի, դրա ընկճվածության աստիճանի մասին և կանխորոշել այս կամ այն երկրորդային հիվանդությունների զարգացումը:

CD4 բջիջների քանակը որոշվում է արյան 1մմ³-ում: Առողջ մեծահասակների մոտ CD4 բջիջների քանակը կազմում է միջինը 800-1200 բջիջ՝ արյան 1մմ³-ում: Որոշ գործոններ, օրինակ՝ հոգնածությունը, սթրեսը, հղիությունը, տարբեր հիվանդությունները կարող են CD4 բջիջների քանակի ժամանակավոր նվազման պատճառ դառնալ:

ՄԻԱՎ վարակով հիվանդների մոտ CD4 բջիջների քանակի 200-ից ցածր նվազումը վկայում է իմունային համակարգի լուրջ ախտահարման մասին և մեծացնում է կյանքի համար վտանգավոր օպորտունիստական վարակների զարգացման հավանականությունը: CD4 բջիջների քանակի որոշումն օգնում է բացահայտելու հակառետրովիրուսային (ՀՌՎ) բուժումն

սկսելու անհրաժեշտությունը: Ժամանակին սկսված բուժումը շատ դեպքերում թույլ է տալիս վերականգնելու CD4 բջիջների քանակը:

Վիրուսային ծանրաբեռնվածություն

Բացի CD4 բջիջների քանակից, ՄԻԱՎ վարակի ընթացքին հետևելու կարևոր ցուցանիշներից է նաև վիրուսային ծանրաբեռնվածության (ՎԾ) մակարդակը: ՎԾ-ն ցույց է տալիս արյան մեջ ազատ շրջանառող վիրուսների քանակը: Այս հետազոտությամբ որոշվում է արյան 1մլ-ում առկա ՄԻԱՎ-ի ՌՆԹ-ի պատճենների քանակը, օրինակ՝ 20000 պատճեն/մլ: Որքան մեծ է ՎԾ-ն, այնքան ավելի շատ CD4 բջիջներ են ախտահարվում: ՎԾ-ի որոշման համար կիրառվող թեստ-համակարգերն ունեն ,ստորին շեմե, որից ցածր ՎԾ-ն դրանք չեն կարող ,տեսնել: Ներկայումս կիրառվող ամենազգայուն թեստ-համակարգերն անգամ չեն կարող հայտնաբերել 20 պատճեն/մլ-ից ցածր ՎԾ-ն: Ուստի, երբ նշվում է ՀՌՎ բուժման արդյունքում մինչև անորոշելի մակարդակ ՎԾ-ի նվազման մասին, չի նշանակում, թե վիրուսն ընդհանրապես անհետացել է արյան միջից, պարզապես վիրուսային ՌՆԹ-ի պատճենների քանակը փոքր է թեստ-համակարգի զգայունության սահմաններից: ՎԾ-ն համարվում է

- ոչ մեծ՝ չորոշվողից մինչև 10000 պատճեն/մլ-ի դեպքում,
- միջին՝ 10000-50000պատճեն/մլ,
- բարձր՝ 50000-100000 պատճեն/մլ,
- շատ բարձր՝ 100000 և ավելի:

ՎԾ-ի մակարդակից ելնելով՝ կարելի է դատել ՄԻԱՎ վարակի հարաճուն զարգացման մասին: Կարևոր է հիշել, որ ինչպես CD4 բջիջների քանակը, այնպես էլ ՎԾ-ն կարող են փոփոխվել որոշակի ազդակներից: Եթե

ՎԾ-ն բարձրացել է մինչև 5000-15000 պատճեն/մլ, հարկ չկա անհանգստանալու: ՄԻԱՎ վարակի զարգացման մասին խոսում է ՎԾ-ի շարունակական աճը կամ դրա ավելի քան 3 անգամ բարձրացումը:

Եթե համեմատենք ՄԻԱՎ վարակի զարգացումը գնացքի հետ, որը սլանում է դեպի իր նշանակման վայրը՝ ՁԻԱՅ-ի փուլը, ապա CD4 բջիջների քանակը համապատասխանում է մինչև նշանակման վայրը մնացած հեռավորությանը, իսկ ՎԾ-ն՝ գնացքի արագությանը:

Բաժին 2. Հարցեր, որոնք ծագում են ՄԻԱՎ վարակ փստորոշման մասին իմանալուց հետո

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական. ի՞նչ է դա նշանակում

Դա նշանակում է, որ քո արյան մեջ հայտնաբերվել են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմիններ, ինչը վկայում է ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու մասին:

Բնականաբար մարդը, որի արյան մեջ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմիններ չեն հայտնաբերվել, համարվում է ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ բացասական:

ՄԻԱՎ վարակ. ի՞նչ դա չի նշանակում

ՉԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒՄ՝

- թե հիվանդությունն անպայման կանդրադառնա ինքնազգացողությանդ վրա. մարդը կարող է երկար տարիներ ապրել ՄԻԱՎ-ով, ունենալ լավ ինքնազգացողություն և գործնականում լինել առողջ,
- թե դու անօգնական ես. կան իմունային համակարգն ամրապնդելու, առողջությունն ու կյանքի որակը պահպանելու բազմաթիվ մեթոդներ,

- թե կյանքիդ օրերը հաշված են. ՄԻԱՎ վարակն այլևս մահվան դատավճիռ չէ, մարդիկ ապրում են ՄԻԱՎ-ով երկար տարիներ, իսկ շնորհիվ ՀՌՎ բուժման այլևս չի նշվում ՄԻԱՎ վարակով հիվանդի կյանքի վերին սահման,
- թե դու պետք է հրաժարվես ապագայի պլաններից, սիրած զբաղմունքից, հարազատների և մտերիմների հետ շփումից:

Արդյո՞ք ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումը նշանակում է, որ կյանքում ինչ-որ բան պետք է փոխվի

- **ԱՅՈ**, որովհետև ՄԻԱՎ վարակի դեպքում կարևոր է իրավիճակի տերն զգալը: Գիտելիքը ուժ է, այդ պատճառով փորձիր իմանալ ավելին ՄԻԱՎ վարակի զարգացման, տարբեր հետազոտությունների նշանակության, սեփական առողջությունը պահպանելու ուղիների, նոր դեղերի ու բուժման նոր մեթոդների մասին: Իմացիր քո իրավունքների ու պարտականությունների մասին:
- **ԱՅՈ**, որովհետև վիրուսը կարող է փոխանցվել այլոց առանց պահպանակի սեռական հարաբերությունների ժամանակ կամ էլ չախտազերծված ներարկիչների միջոցով: ՄԻԱՎ-ի փոխանցումը կանխելու համար հարկ կլինի վերանայելու վարքագիծդ և դարձնելու այն առավել անվտանգ:

Ո՞րն և ինչպե՞ս ասել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կարգավիճակի մասին

Այս հարցը հուզում է ՄԻԱՎ-ով ապրող բոլոր մարդկանց:

Մի շտապիր որոշում կայացնել: Ախտորոշմանը համակերպվելու համար ժամանակ է հարկավոր:

Մի կարծիր, թե շատ արագ կարող ես հասնել դրան և մի շտապիր այդ մասին ասել ուրիշներին: Հնարավոր է, սկզբում ոչ մեկին չպատմես այդ մասին, իսկ ժամանակի ընթացքում կգտնես նրանց, ում կարելի է վստահել: Կամ գուցե սկզբում կպատմես ամենամտերիմ մարդուն: Որոշում կայացնելիս մտածիր հնարավոր հետևանքների մասին: Որոշ իրավիճակներում ավելի լավ է զգուշավորություն ցուցաբերել: Սակայն ամեն դեպքում փորձիր անել քեզնից կախված ամեն հնարավորը, որպեսզի չփոխանցես վարակը զուգընկերոջը:

Արյանդ մեջ ՄԻԱՎ-ի առկայությունը որևէ կերպ չի անդրադառնում քո մարդկային արժեքների վրա: Դա պարզապես վիրուս է, դա ամաչելու պատճառ չէ: Ցավոք, աշխարհում դեռ կան մարդիկ, որոնք ապրում են նախապաշարմունքների ու տգիտության կապանքներում: Նրանք կարող են քննադատել և դատապարտել քեզ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ քո կարգավիճակի համար: Ոչ ոք նրանց չի տվել այդ իրավունքը:

Նախկին զուգընկերներ

Նախկին զուգընկերոջը կարգավիճակի մասին ասելը հեշտ չէ: Շատ բան կախված է նրանից, թե ինչպիսին են եղել ձեր հարաբերությունները նախկինում և ինչպիսին են դրանք ներկայում, գիտի՞ արդյոք նախկին զուգընկերդ որևէ բան ՄԻԱՎ-ի, ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության մասին, ի՞նչ ես ցանկանում ասել նրան, անհրաժե՞շտ է արդյոք նրան իմանալ, թե ինչ է տեղի ունեցել քեզ հետ:

Եթե քեզ համար դժվար է նրա հետ քննարկել ստեղծված իրավիճակը, կարող ես այդ մասին խնդրել մասնագետին՝ հոգեբանին կամ այն բժշկին, որին վստահում ես:

Մտերիմ ու քեզ համար նշանակալի մարդիկ

Որոշելու համար, թե ում ես ուզում պատմել ախտորոշմանդ մասին, մտովի, կամ գրավոր կազմիր ցուցակ, թե ում կկարողանայիր ասել այդ մասին:

Օրինակ՝

- մայր կամ հայր,
- զուգընկեր,
- երեխաներ,
- ընկերներ,
- գործընկերներ,
- հոգևորական և այլն:

Մտածիր ցուցակում գրառվածներից յուրաքանչյուրի մասին և ամեն դեպքում ինքդ քեզ հարցրու, թե որո՞նք են քո ախտորոշման մասին նրանց իմանալու դրական ու բացասական կողմերը, ի՞նչ հետևանքների կարելի է սպասել, եթե քո ախտորոշումը հայտնի դառնա, կաշակցե՞ն քեզ քո ընկերներն ու շրջապատը:

Եթե պատրաստվում ես ինչ-որ մեկին պատմել քո ախտորոշման մասին, փորձիր ինքդ քեզ հետ խաղարկել, թե ինչպես ես այդ անելու, ինչ ես ասելու:

Փորձիր պատկերացնել զրուցակցիդ արձագանքը: Երբեմն ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու մտերիմներն այնքան ծանր են տանում այդ նորությունը, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ ստիպված են լինում իրենք աջակցություն ցուցաբերելու նրանց:

Որքա՞ն կարելի է ապրել ՄԻԱՎ-ով

Թերևս սա առաջին հարցերից է, որը տալիս է մարդն իր մոտ ՄԻԱՎ-ի հայտնաբերումից հետո: Այդ հարցին կարելի է պատասխանել մեկ արտահայտությամբ. «Ոչ ոք հստակ չգիտի»:

Երբեմն նշում են կյանքի մոտավոր սահմաններ (15, 10, անգամ 5 տարի), բայց իրականում այս տվյալները միջին վիճակագրական են, հաճախ՝ հնացած: Ժամանակակից ՀՌՎ բուժումը հնարավորություն է տալիս հեռու մնալու կյանքի տևողության նման սահմանափակումներից: Շնորհիվ այդ բուժման այսօր այլևս չի նշվում ՄԻԱՎ վարակով հիվանդի կյանքի վերին սահման: Իսկ ընդհանրապես ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու, ինչպես և ցանկացած այլ մարդու կյանքի տևողությունը հնարավոր չէ կանխորոշել: Չափազանց շատ գործոններ են ազդում դրա վրա:

ՄԻԱՎ վարակն այսօր համարվում է երկարատև ընթացքով քրոնիկ հիվանդություն, որով կարելի է ակտիվորեն ապրել երկար տարիներ, իսկ թե որքանով լիարժեք ու հագեցած կլինի կյանքդ՝ կախված է քեզնից:

Ինչպե՞ս հոգ տանել սեփական անձի և մտերիմների մասին

Կանայք հիմականում ավելի շատ հոգ են տանում իրենց մտերիմների, քան իրենց մասին: Հոգ տանելով ուրիշների մասին, մի մոռացիր հոգալ նաև քո մասին: Մենք դա անում ենք մեր մարմնին հետևելու, միտքն ու հոգին ,սնելու, հուզական ու հոգեկան առողջությունը պահպանելու միջոցով: Ոչ միայն մեզ, այլև մեր մտերիմներին է անհրաժեշտ, որ մենք հոգ տանենք մեր մասին: Երբ մենք դա անում ենք, ունենում ենք հպարտության ու ուժեղ լինելու զգացում:

Նախ և առաջ փորձիր քննադատաբար գնահատել հիվանդության նկատմամբ քո վերաբերմունքը:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց շրջանում հանդիպում են երկու ծայրահեղություններ, որոնք կարող են իրապես վնաս հասցնել ինքնազգացողությանը:

Առաջին ծայրահեղությունը թեթևամիտ վերաբերմունքն է սեփական առողջության

Նկատմամբ, բժշկին այցելելու ու բուժման հետ կապված բոլոր հարցերն անտեսելը: Նման վերաբերմունքի համար շատ բնորոշ է դրական պատասխանը ստանալուց հետո բժիշկների տեսադաշտից անհետանալն ու մի քանի տարի ՄԻԱՎ-ի առկայության մասին մոռանալը: Գլխավոր վտանգն այն է, որ արդյունքում մարդը հաճախ բժշկի դիմում է արդեն լուրջ հիվանդություններ զարգանալիս, իսկ ամենացավալին այն է, նա կարող էր կանխել այն խնդիրների առաջացումը: Այդպիսի վարքագծի հիմնական պատճառները ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ սեփական կարգավիճակը չընդունելն ու դրա մասին մոռանալու ցանկությունն են: Մեկ այլ ծայրահեղություն է հիպոխոնդրիան՝ սեփական առողջությամբ չափազանցված մտահոգվածությունն ու ,վատթարացմանե նախանշանների անընդհատ փնտրտուքը: Սա մշտական սթրեսի ու անհանգստության պատճառ է: Ցանկացած տկարություն մարդը դիտարկում է իբրև ՄԻԱՎ վարակի դրսևորում և առողջության վատթարացման ապացույց: Նկատի ունեցիր, որ դու կարող ես ուժեղ հոգնածություն զգալ ու մրսել այնպես, ինչպես յուրաքանչյուր այլ մարդ: Դա կարող է ընդհանրապես կապված չլինել ՄԻԱՎ վարակի հետ:

Ի՞նչ անել լավ ինքնազգացողությունը հնարավորինս երկար պահպանելու համար

Պահպանելով առողջ ապրելակերպի որոշ կանոններ՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդը կարող է ամրապնդել իր իմունային համակարգը և առավելագույնս հետաձգել ՁԻԱՅ-ի զարգացումը: Դրա համար անհրաժեշտ է կատարել ներքոնշյալը:

Պահպանել առողջ սննդակարգ. ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու համար ճիշտ սնվելն ունի չափազանց կարևոր նշանակություն: Ռացիոնալ սնունդն ամրապնդում է իմունային համակարգը և ստեղծում ուժերի անհրաժեշտ պաշար՝ հիվանդության դեմ պայքարելու համար: Ընդհանուր առմամբ, ՄԻԱՎ վարակի ժամանակ օրգանիզմի էներգետիկ պահանջները բարձրանում են. իմունային համակարգի լարված աշխատանքի համար անհրաժեշտ են նորմալից փոքր-ինչ ավելի սպիտակուցներ և վիտամիններ: Անբավարար քանակությամբ սպիտակուցների և վիտամինների ընդունումը կարող է խորացնել իմունային անբավարարությունը: ՄԻԱՎ վարակով հիվանդը պետք է ստանա բարձր կալորիական սնունդ՝ սպիտակուցի հավելյալ քանակով: Թերսևվելը, լյարդի, մարսողական համակարգի այլ օրգանների ծանրաբեռնվածություն առաջացնող սննդի չարաշահումը կարող են հանգեցնել նյութափոխանակության խանգարումների և խորացնել իմունային անբավարարությունը: Սնունդը պատրաստելիս ևս պետք է պահպանել որոշակի կանոններ: Սառեցված մթերքը հարկավոր է հալեցնել սառնարանի ներքևի դարակում, քանի որ, սենյակային ջերմաստիճանում երկար ժամանակ մնալու դեպքում, դրանցում կարող են բազմանալ ախտածին մանրէներ: Չի կարելի կրկնակի սառեցնել արդեն մեկ անգամ հալեցված մթերքները: Հարկավոր է հում և եփված մթերքները կտրատել տարբեր խոհանոցային տախտակների վրա: Խորհուրդ է տրվում օգտագործել պլաստմասայե տախտակներ, քանի որ, ի տարբերություն փայտյա տախտակների, դրանք ավելի հեշտ են լվացվում: Սնունդը պետք է պատրաստել միայն որակյալ մթերքից: Նախընտրելի են եփած կամ շոգեխաշած կերակրատեսակները, որոնք ավելի

դյուրամարս են: Անհրաժեշտ է բացառել հում ձվի (ներառյալ՝ հում ձու պարունակող կերակրատեսակների, օրինակ՝ տնային պայմաններում պատրաստված մայրնեզ, պաղպաղակ և այլն), չեռացված կաթի և կիսահում մսի օգտագործումը, խուսափել այնպիսի մրգերի և բանջարեղենի օգտագործումից, որոնք դժվարությամբ են լվացվում և չեն եփվում (կանաչեղեն, կաղամբ, թուֆ): Կարևոր են նաև սննդի մեջ օգտագործվող մթերքի թարմությունը և որակը, ուստի մթերքը պետք է գնել հաճախակի, քիչ քանակությամբ, ցանկալի է միայն խանութներից: Մրգերը և բանջարեղենը պետք է լավ լվանալ, իսկ կեղևը մաքրելու հնարավորության դեպքում՝ անպայման կեղևազերծել:

Օգտագործել եռացրած կամ շալցված ջուր, եթե բնակավայրում կան խմելու ջրի հետ կապված խնդիրներ կամ ջրի որակը կասկած է հարուցում:

Զօգտագործել թմրամիջոցներ. թմրամիջոցները խախտում են նյութափոխանակությունը, քայքայում են լյարդը, ինչն էլ գրեթե 2-3 անգամ արագացնում է օրգանիզմի վրա ՄԻԱՎ-ի քայքայիչ ազդեցությունը:

Ձեռնպահ մնալ ալկոհոլի և ծխախոտի

օգտագործումից, որոնք կարող են խորացնել իմունային անբավարարությունը:

Խուսափել մրսածությունից, նաև՝ տուբերկուլոզով, գրիպով, սնկային հիվանդություններ ունեցող մարդկանց հետ շփվելուց:

Ուշադիր լինել սեփական և ընտանիքի մյուս անդամների առողջության նկատմամբ՝ որոշ հիվանդությունների ժամանակին ախտորոշման և բուժման համար: Հատկապես կարևոր է ժամանակին ախտորոշել և բուժել տուբերկուլոզը, սեռավարակները, հեպատիտները, որոնք լրացուցիչ ծանրաբեռնվածություն են ստեղծում իմունային

համակարգի համար և արագացնում են իմունային անբավարարության զարգացումը: **Պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները.** դրա շնորհիվ կարելի է նվազեցնել օրգանիզմի բնական պատնեշների՝ մաշկի և լորձաթաղանթների լրացուցիչ վնասման և, հետևաբար, տարբեր հիվանդություններով վարակման վտանգը:

Զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով. օրգանիզմի չափազանց մեծ լարվածությունն չպահանջող ֆիզիկական վարժությունների համատեղումն առողջ սննդակարգի հետ նպաստում են նորմալ նյութափոխանակությանը և օգնում են պահպանելու մկանային զանգվածը, ինչը կարևոր է ֆիզիկական հյուծումը կանխելու համար:

Սահմանափակել շփումը ընտանի կենդանիների կամ թռչունների հետ, քանի որ դրանք կարող են լինել որոշ վարակների աղբյուր: Կենդանու բնական կարիքները հոգալու վայրը պետք է հեռացնել և մշտապես ախտահանել: Կենդանիներին հարկավոր է պատվաստել և հետևել նրանց առողջական վիճակին: Կենդանու անհանգիստ վարքագիծը, սննդից հրաժարվելը, լուծը կարող են պայմանավորված լինել նրա մոտ որևէ վարակի առկայությամբ, որը կարող է չափազանց վտանգավոր լինել ՄԻՎՎ վարակով հիվանդի համար:

Կանոնավոր այցելել բժշկին և ճշգրտորեն կատարել նրա ցուցումները: Պարբերական այցելությունները հնարավորություն կտան ժամանակին հայտնաբերել իմունային անբավարարության խորացման նշանները և սկսել հակառետրովիրուսային բուժում: Ժամանակին սկսված հակառետրովիրուսային բուժումը, նշանակված դեղերի ճիշտ կիրառումը հնարավորություն են տալիս կասեցնելու հիվանդության զարգացումը:

Ի՞նչ անել ուրիշներին վարակի փոխանցումից խուսափելու համար

- Տեղեկացրու զուգընկերներիդ կարգավիճակիդ մասին և սեռական հարաբերությունների ժամանակ մշտապես օգտագործիր պահպանակ:
- Նախքան հղիության վերաբերյալ որոշում կայացնելը խորհրդակցիր բժշկի հետ:
- Բժշկական օգնության դիմելիս տեղեկացրու բժիշկներին կարգավիճակիդ մասին:
- Պահիր անձնական հիգիենայիդ իրերը (ածելի, ատամի խոզանակ) առանձին, որպեսզի դրանք սխալմամբ չօգտագործեն ուրիշները:
- Քո կողմից օտագործված ներարկիչները պահիր ուրիշների համար անհասանելի տեղերում:
- Յետևիր, որ քո արյամբ աղտոտված որևէ պարագա ուրիշ մարդու ձեռք չընկնի:
- Մարմնի բաց հատվածներում բոլոր վերքերը, կտրվածքները ծածկիր վիրակապով մինչև լրիվ լավանալը:
- Նաև հիշիր, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդը չի կարող լինել արյան, օրգանների, հյուսվածքների դոնոր:

Չարաբերությունները կարգավիճակի բացահայտումից հետո

ՄԻԱՎ-ով ապրող շատ մարդիկ ասում են, որ կարգավիճակի բացահայտումից հետո մտերիմների հետ իրենց հարաբերություններն ավելի են ամրապնդվել: Այնուհանդերձ գոյություն ունեն որոշ յուրահատուկ խնդիրներ, որոնց դու կարող ես բախվել:

Վարակվելու վախը

Քեզ հետ համատեղ ապրող մարդկանց չիմացությունն ու կարծրատիպերի առկայությունը կարող են կենցաղային ճանապարհով վարակվելու վախի պատճառ դառնալ նրանց մոտ: Մտերիմները կարող են վախենալ քեզ նեղացնելուց ու չասել այդ մասին, սակայն քլորով ախտահանեն քո սպասքն ու սպիտակեղենը: Նկատելու դեպքում, փորձիր չվիրավորվել, այլ քննարկիր հարազարտերիդ հետ նրանց վախերն ու օբյեկտիվ տեղեկատվություն տրամադրիր ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիների մասին: Այդ վախերը հաղթահարելու համար կարող է ժամանակ պահանջվել:

Չափազանցված ինամակալություն

Դու կարող ես ակնկալել, որ մտերիմներդ կաջակցեն քեզ՝ իմանալով քեզ մոտ ՄԻԱՎ վարակի առկայության մասին: Բայց երբեմն այդ աջակցությունը վերածում է չափից դուրս ուշադրության ու առողջությանդ համար անընդհատ անհանգստություն: Փորձիր չբարկանալ նրանց վրա. նման պահվածքի պատճառը իրավիճակի նկատմամբ վերահսկողությունը կորցնելու վախն է: Փորձիր բացատրել, որ դու ինքդ կարող ես հոգալ քո մասին, և չնայած գնահատում ես նրանց աջակցությունը՝ խղճահարությունն ու չափազանցված ինամակալությունը տխրեցնում են քեզ: Երբեմն հարկ է լինում դա՝ նորից ու նորից կրկնել: Բայց միգուցե դու նույնպե՞ս այդպե՞րպ վարվեիր, եթե անհանգստանայիր մտերիմ մարդու առողջության համար:

Չարաբերություններ բժշկի հետ

Բազմաթիվ հետազոտություններ ցույց են տվել, որ բուժող բժշկի հետ հարաբերություններն ազդում են

- ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու առողջության ու կյանքի տևողության վրա: Երբեմն այդ հարաբերությունների հետ կապված խնդիրներ կարող են ծագել:
- Հիմնականում դրա պատճառը հիվանդի ու բժիշկի փոխադարձաբար միմյանց չհասկանալն ու չընդունելն է լինում: Դրա պատճառը կարող են կինել նաև ոչ իրատեսական սպասումները, հատկապես հիվանդի կողմից: Պետք է բժշկից հրաշքեր սպասել, բայց նաև բժշկության համար պասիվ օբյեկտ լինել էլ պետք է:
- Մի քանի խորհուրդ, որոնք կօգնեն ստանալու առավելագույն օգուտ բժշկին այցելելուց:
- Իմացիր հնարավորինս շատ ՄԻԱՎ վարակի և դրա բուժման մասին: Այդպես դու ավելի լավ կհասկանաս ինչի մասին է խոսում բժիշկը:
 - Նախապես պատրաստիր բժշկին տրվելիք հարցերի ցուցակը (ցանկալի է գրավոր):
 - Գրառիր քեզ մոտ առկա բոլոր ախտանշանները, դեղերը, որոնք ընդունում ես, որպեսզի չմոռանաս դա քննարկել բժշկի հետ:
 - Խնդրիր մտերիմ մարդկանցից որևէ մեկին կամ ընկերոջդ քեզ հետ միասին այցելելու բժշկին:
 - Բժշկի հարցերին պատասխանիր մանրամասն ու ազնվորեն:
 - Գրառիր բժշկի բանավոր խորհուրդները:
 - Եթե հարցեր ունենաս, մի ամաչիր հարցնել, չէ՞ որ դա վերաբերում է քո առողջությանը:

Նոր կարգավիճակ, նոր կյանքի սկիզբ

Որևէ մեկը չի կարող պնդել, թե ՄԻԱՎ-ով ապրելը հեշտ է: Բայց միշտ էլ, որ ամեն ինչ այդքան վատ է ու մռայլ: ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումը ոմանց օգնում է վերանայելու, վերաարժևորելու կյանքը: ՄԻԱՎ-ի

Նկատմամբ դրական լինելու լուրը ստանալուց հետո շատ կանայք կարծում են, որ այլևս չեն կարող ունենալ մտերիմ հարաբերություններ: Սակայն ժամանակի ընթացքում այդ տխուր մտքերն անհետանում են. մեկը նոր սեր է գտնում, մեկ ուրիշը սկսում է այլ կերպ ընկալել շրջապատն ու իրեն շրջապատող մարդկանց՝ լիովին զգալով ու վայելելով ապրած յուրաքանչյուր օրը:

Բաժին 3. ՄԻԱՎ վարակ և հղիություն

ՄԻԱՎ վարակը խոչընդոտ չէ հղիության և երեխա ունենալու համար: Միայն պետք է իմանալ, որ գոյություն ունի ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգ: Չնայած դրան ՄԻԱՎ-ով ապրող բազմաթիվ կանայք երեխաներ են ունենում: Որոշակի կանխարգելիչ միջոցառումների իրականացումը հնարավորություն է տալիս նվազագույնի հասցնելու նրանց վարակման վտանգը, իսկ շնորհիվ ՀՌՎ բուժման և առողջ կենսակերպի ՄԻԱՎ-ով ապրող ծնողները կարող են երկար ժամանակ պահպանել լավ ինքնազգացողությունը և լիարժեք ինսամել ու դաստիարակել իրենց երեխաներին:

Ինչպե՞ս կարող է ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից վարակը փոխանցվել երեխային

ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխային վարակը կարող է փոխանցվել հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ, կրծքով կերակրելիս: Որևէ կանխարգելիչ միջոցառում չիրականացնելու դեպքում մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը կազմում է 25-45%: Համալիր կանխարգելիչ միջոցառումների շնորհիվ այդ հավանականությունը հնարավոր է

նվազեցնել մինչև 1-2%:

Հղիության ընթացքում ՄԻԱՎ-ը պտղին կարող է փոխանցվել ընկերքի միջով: Ընկերքը օրգան է, որի միջոցով սաղմնային կյանքի ընթացքում իրականացվում են պտղի սնուցումը, արտաթորությունը և շնչառությունը: Սա նաև պտղին պաշտպանում է մոր արյան մեջ գտնվող վնասակար գործոններից՝ վարակներից, թույներից և այլն: Եթե ընկերքը վնասված կամ բորբոքված է, դրա պաշտպանական հատկությունները թուլանում են՝ հնարավորություն տալով, որ ՄԻԱՎ-ը ներթափանցի պտղի օրգանիզմ: Ծննդաբերության ժամանակ երեխան վարակվում է ծննդաբերական ուղիներով անցնելիս՝ մոր արյան, հեշտոցային արտազատուկների հետ շփման կամ դրանք կուլ տալու միջոցով:

Կրծքով կերակրվելիս երեխան կարող է վարակվել անմիջականորեն կրծքի կաթի միջոցով կամ պտուկների, հարպտուկային շրջանի մաշկի արյունահոսող վնասվածքներից մայրական արյուն կուլ տալու հետևանքով:

Առավել հաճախ ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է երեխային հղիության ուշ շրջանում, անմիջականորեն ծննդաբերությունից առաջ, կծկանքների և ծննդաբերության ժամանակ:

Կան որոշ գործոններ, որոնք կարող են մեծացնել մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը: Դրանց թվում են՝

- մոր մոտ ՎԾ-ի բարձր մակարդակը,
- հղիության ընթացքում թմրամիջոցների, ծխախոտի, ալկոհոլի օգտագործումը,
- հղի կնոջ տարիքը (30-ից բարձր),
- հղիի մոտ սակավարյունության, շաքարախտի, երկամային հիվանդությունների առկայությունը,

- վիտամին A-ի անբավարարությունը,
- ծննդաբերության ժամանակ երկարատև (4 ժամից ավելի տևող) անջուր շրջանը, ծննդաբերության ժամանակ արյունահոսությամբ ուղեկցվող մանկաբարձական միջամտությունները:
Վարակման վտանգը բարձր է վաղածին, անհաս և ժամկետից ուշ ծնված նորածինների համար:

Ինչպե՞ս կարելի է նվազեցնել մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգը

Երեխայի ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը նվազեցնելու համար նախ անհրաժեշտ է, որ հղի կինն ամենայն ուշադրությամբ հետևի իր առողջությանը, ճիշտ սնվի, բավարար չափով քնի, հնարավորինս խուսափի սթրեսային իրավիճակներից, ունենա առողջ ապրելակերպ: Չափազանց կարևոր է բժշկի հսկողության ներքո գտնվելն ու պարբերաբար որոշակի հետազոտություններ անցնելը, ՄԻԱՎ վարակի ֆոնին առաջացած հիվանդություններից ժամանակին բուժվելը: ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխային վարակի փոխանցման կանխարգելման բաղադրիչներն են՝

- հղիության ընթացքում և ծննդաբերության ժամանակ մոր կողմից ՀՌՎ դեղերի ընդունումը,
- պլանային կեսարյան հատման միջոցով (հղիության 38-րդ շաբաթում) ծննդալուծումը,
- կրծքով կերակրելուց հրաժարումը,
- ծնվելուն պես ՀՌՎ օշարակներով նորածնի 4 շաբաթյա կանխարգելիչ բուժումը:

Հայաստանի Հանրապետությունում մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման կանխարգելում տրամադրվում է ՄԻԱՎ վարակ ունեցող բոլոր հղի կանանց:

Հակառետրովիրուսային բուժումը հղիության ժամանակ

Հղիության ընթացքում ու ծննդաբերության ժամանակ երեխային վիրուսի փոխանցումը կանխելու համար քեզ կնշանակեն կանխարգելման հատուկ կուրս՝ որպես կանոն բաղկացած 3 ՀՌՎ դեղերից: Մորից երեխային վարակի փոխանցման հավանականությունը մեծապես կախված է մոր մոտ ՎԾ-ի մակարդակից: ՀՌՎ դեղերի ընդունումն ուղղված է նախևառաջ ՎԾ-ի հնարավորինս նվազեցմանը:

Հղիության ընթացքում բուժումն սկսում են հղիության 20-24-րդ շաբաթից: Բարձր ՎԾ-ի դեպքում դեղերն ավելի շուտ՝ 14-րդ շաբաթից են սկսում ընդունել:

Ծննդաբերության ժամանակ ևս քեզ կնշանակեն ներերակային դեղեր, իսկ ծննդաբերությունից հետո երեխային կտան հատուկ օշարակներ:

Եթե դու անգամ չունես ՄԻԱՎ վարակի բուժման ցուցում, ՀՌՎ դեղերն անհրաժեշտ են երեխայի վարակման վտանգը նվազեցնելու համար:

Եթե բուժումը հենց քեզ է անհրաժեշտ, ապա ՀՌՎ դեղերի ընդունումը խորհուրդ է տրվում սկսել որքան հնարավոր է շուտ՝ անկախ հղիության ժամկետներից:

Ահա թե ինչու այդքան կարևոր է հղիության վաղ շրջանում բժշկին դիմելը:

Ինչ վերաբերում է ՄԻԱՎ վարակ ունեցող կնոջ երեխայի ծննդյան ուղուն, այդ հարցում միանշանակ կարծիք չկա: Մասնագետների մի մասը խորհուրդ է տալիս կատարել կեսարյան հատում վտանգի նվազեցման համար: Մյուսները գտնում են, որ կեսարյան հատման համար որևէ այլ ցուցում չլինելու դեպքում, եթե ՎԾ-ն ցածր է, կարելի է ընտրել բնական ճանապարհով ծննդալուծումը: Եթե հղիության ընթացքում հնարավոր չի եղել նվազեցնել ՎԾ-ն, ապա կեսարյան հատումը

ՀՌՎ բուժման հետ միասին կարող է նվազեցնել ծննդաբերության ժամանակ երեխայի վարակման վտանգը:

Յուրաքանչյուր իրավիճակում մոտեցումը պետք է լինի անհատական: Բժիշկը կառաջարկի ծննդալուծման նախընտրելի տարբերակը՝ լրջորեն կշռադատելով մոր և երեխայի համար հնարավոր վտանգներն ու առավելությունները:

Արդյո՞ք անվտանգ է հղիության ընթացքում ՀՌՎ դեղերի ընդունումը

Ընդհանրապես կանանց խորհուրդ չի տրվում հղիության ընթացքում դեղեր օգտագործել: Բայց դա չի վերաբերում այն դեպքերին, երբ անհրաժեշտ է նվազեցնել երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգը և պահպանել մոր առողջությունը: Այստեղ չկա որևէ հակասություն. ստեղծված իրավիճակում պետք է փնտրել խելամիտ հարաբերակցություն երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգի և ՀՌՎ բուժման հնարավոր հետևանքների միջև:

ՀՌՎ դեղերը լավ ուսումնասիրված են: Դրանց մեծ մասն անվտանգ է հղիության ընթացքում ընդունման և նորածնի համար: Սակայն կան որոշ ՀՌՎ դեղեր, որոնք չի կարելի ընդունել հղիության ընթացքում: Ուստի, եթե քեզ նշանակեն բուժում ՄԻԱՎ վարակի կապակցությամբ, քննարկիր բժշկիդ հետ հղիության պլանավորման հնարավորության ու դրա ընթացքում բուժումն ընդունելու հարցերը:

Հարկ է իմանալ, որ հազարավոր կանայք ստացել են ՀՌՎ բուժում՝ առանց սեփական և երեխայի առողջության համար որևէ բարդության, որոնք ծնվել են զերծ ՄԻԱՎ վարակից:

Կարո՞ղ է արդյոք հղիությունն արագացնել ապագա մոր մոտ ՄԻԱՎ վարակի զարգացումը

Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ ցույց են տվել, որ հղիությունը հիմնականում բացասաբար չի անդրադառնում ՄԻԱՎ վարակի ընթացքի վրա, չի արագացնում ՄԻԱՎ վարակ ունեցող կնոջ մոտ հիվանդության զարգացումը: Իսկ հղիությանը բնորոշ այնպիսի նշաններ, ինչպիսիք են՝ սրտխառնոցը, փսխումը, թուլությունը, գլխապտույտը, կարող են լինել ոչ միայն ՄԻԱՎ-ով ապրող կանանց մոտ, այլև ցանկացած կնոջ մոտ՝ անկախ ՄԻԱՎ վարակից: Հղիությունը կարող է բերել իմունային համակարգի ցուցանիշների ժամանակավոր իջեցման: Այսպես, CD4 բջիջների քանակը կարող է իջնել մոտավորապես 50բջիջ/մլ³-ով: Որպես կանոն՝ իմունային համակարգը վերադառնում է սկզբնական վիճակին երեխայի ծնվելուց հետո:

Սակայն, եթե CD4 բջիջների քանակը 200բջիջ/մլ³-ից ցածր է, առկա է օպորտունիստական վարակների զարգացման վտանգ, որոնք կարող են վտանգավոր լինել թե՛ մոր, թե՛ ապագա երեխայի առողջության համար:

Եթե կինը սկսել է ընդունել ՀՌՎ դեղեր հղիության ընթացքում, հնարավոր է, որ, ՎԾ-ի իջեցման պայմաններում, CD4 բջիջների քանակի ավելացումը լինի աննշան: Դրա համար անհանգստանալու կարիք չկա. հնարավոր է CD4 բջիջների քանակն ավելանա ծննդաբերությունից հետո:

Ինչպե՞ս հղիանալ՝ նվազագույնի հասցնելով վարակման վտանգը

Դիսկորդանստ գույգի մոտ, որտեղ ՄԻԱՎ-ով վարակված է զուգընկերներից միայն մեկը, բեղմնավորումը կապված է մյուսի վարակման վտանգի հետ: Հղիանալու նպատակով առանց պահպանակի սեռական հարաբերություններ ունենալով՝ կինը կարող է ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգի ենթարկել իրեն կամ իր զուգընկերոջը:

Գոյություն ունեն այդ խնդրի լուծման տարբեր ուղիներ: Որոշ զույգեր ընդհանրապես հրաժարվում են կենսաբանական բեղմնավորումից և ընտրում են երեխա որդեգրելու ուղին: Ուրիշները, որտեղ ՄԻԱՎ-ով վարակված է միայն տղամարդը, դիմում են արհեստական բեղմնավորման դոնորական սերմնահեղուկով:

Սակայն շատերի համար կենսաբանական ծնող չլինելու միտքը սկզբունքորեն անընդունելի է: Հնարավոր է նվազեցնել բեղմնավորման ժամանակ զուգընկերոջը ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգը, բայց ոչ բացառել: Օրինակ, եթե տղամարդու մոտ ՎԾ-ն չի որոշվում շնորհիվ ՀՌՎ բուժման և զուգընկերները չունեն սեռական ճանապարհով փոխանցվող որևէ հիվանդություն, ապա վտանգը շատ ցածր է: Կարելի է վտանգը նվազեցնել նաև ունենալով առանց պահպանակի հարաբերություն միայն կնոջ ձվագատման շրջանում (ժամանակահատված, երբ հնարավոր է բեղմնավորում): Այնուհանդերձ, կարևոր է հասկանալ, որ վտանգ, մինևույն է կա, ուստի անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ: Աշխարհում գոյություն ունի նաև սերմնահեղուկի ,լվացմանե մեթոդ, որը մաքրում է սերմնահեղուկը վարակներից, ներառյալ՝ ՄԻԱՎ-ը: Այս մեթոդը գրեթե լիովին բացառում է բեղմնավորման ժամանակ կնոջ վարակվելու հնարավորությունը:

Եթե դիսկորդանստ զույգում ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրականը կինն է, իրավիճակն ավելի պարզ է: Հաշվի առնելով, որ հեշտոցային սեռական հարաբերության ժամանակ տղամարդու վարակման հավանականությունը մեծ չէ, որոշ զույգեր պարզապես ունենում են առանց պահպանակի սեռական հարաբերություն կնոջ ձվազատման շրջանում: Հնարավոր է կատարել բեղմնավորում՝ զուգընկերոջ սերմնահեղուկը ներարկիչի միջոցով հեշտոց ներմուծելու ճանապարհով: Դրա համար տղամարդը պետք է սերմնաժայթքումը կատարի առանց սպերմիցիդային քսուքի պահպանակի կամ որևէ մաքուր տարողության մեջ: Սերմնահեղուկը հավաքում են ներարկիչի մեջ (առանց ասեղի) և որքան հնարավոր է խորը ներս տանում հեշտոց, ապա կատարում ներարկում: Վարակման վտանգը լիովին կարելի է բացառել, եթե կատարվի արտամարմնային բեղմնավորում:

Մի քանի խորհուրդ կանանց, ապագա մայրերին

- Եթե ծրագրում ես երեխա ունենալ, նախապես պարզիր ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կարգավիճակդ:
- Մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման արդյունավետ կանխարգելման կարևոր նախապայմաններից է հղի կնոջ մոտ ՄԻԱՎ վարակի վաղ հայտնաբերումը: Դրա համար անհրաժեշտ է, որ բոլոր հղիներն անցնեն ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ հետազոտություն և խորհրդատվություն՝ հղիության հնարավորինս վաղ ժամկետում: Ցանկալի է այդ անել հղիության կապակցությամբ կանանց կոնսուլտացիա առաջին այցելության ժամանակ: Ամենայն հավանականությամբ կոնսուլտացիայի բժիշկը քեզ կառաջարկի անցնել այդ հետազոտությունը: Խորհուրդ ենք տալիս չխուսափել դրանից:

- Ցանկալի է, որ զուգընկերդ նույնպես հետազոտվի ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ, անգամ այն դեպքում, երբ քո հետազոտության արդյունքը լինի բացասական: ՄԻԱՎ-ը կարող է չփոխանցվել յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ: Դա նշանակում է, որ զուգընկերներից մեկի վարակված լինելու դեպքում մյուսի հետազոտության արդյունքը կարող է լինել բացասական: Սակայն վարակված զուգընկերոջ հետ սեռական հարաբերությունները շարունակվելու դեպքում չվարակված զուգընկերը նույնպես կվարակվի ՄԻԱՎ-ով:
- Խորհուրդ է տրվում հղիության ընթացքում յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակ օգտագործել՝ ՄԻԱՎ վարակից, նաև սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ վարակներից խուսափելու համար:

Ապագա մոր ակտիվ դիրքորոշումը հղիության ծրագրման փուլում և հղիության ողջ ընթացքում՝ հնարավորություն է տալիս զգալիորեն նվազեցնելու մորից երեխային ՄԻԱՎ վարակի փոխանցման վտանգը:

Բաժին 4. Մարդը ծնվեց

Դու երկար ես սպասել այդ երջանիկ պահին: Այն արդեն իրողություն է: Եթե մինչ հիմա քո օրգանիզմն էր պաշտպանում փոքրիկիդ, ապա այժմ երեխայի խնամքը քո ջերմ ու հոգատար ձեռքերում է: Նորածինն արդեն քո ուշադրության, սիրո ու գգվանքի կարիքն ունի:

Ծննդաբերությունից հետո առաջին շրջանը

ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգը նվազեցնելու համար կյանքի առաջին ժամերից սկսած փոքրիկը պետք է

ընդունի ՅՈՒՆ ԴԵՂԵՐ: Նորածիններին դրանք տրվում են օշարակների ձևով: Կանխարգելման սխեման որոշում են անհատական՝ ելնելով մոր մոտ ՎԾ-ի մակարդակից, իմունային կարգավիճակից ու նրանից, թե նա ինչ ՅՈՒՆ ԴԵՂԵՐ է ընդունել հղիության ընթացքում ու ծննդաբերության ժամանակ:

Ե՞րբ է հնարավոր պարզել ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխայի կարգավիճակը

Եթե մայրը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, նրա մոտ արտադրվում են հակամարմիններ, որոնք հղիության ընթացքում ընկերքի միջով անցնում են պտղին: Զետևաբար ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մայրերից ծնված բոլոր նորածինների՝ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ սկզբնական հետազոտության արդյունքները կլինեն դրական: Սակայն դա չի նշանակում, որ նրանք բոլորը վարակված են ՄԻԱՎ-ով: Մայրական հակամարմինները շրջանառվում են նորածնի արյան մեջ 15-18 ամսվա ընթացքում: Ուստի ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխայի վարակվածությունը հայտնաբերելու համար հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտությունը պետք է կատարել երեխայի 18 ամիսը լրանալուց հետո: Գոյություն ունի նաև հետազոտության մեկ այլ մեթոդ՝ պոլիմերազային շղթայական ռեակցիա, որը հնարավորություն է տալիս պարզելու ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ նորածնի կարգավիճակը կյանքի առաջին ամիսների ընթացքում:

Արհեստական սնուցում

Անվիճելի է, որ կրծքով կերակրումն ունի մի շարք առավելություններ: Մայրական կաթն անփոխարինելի

սնունդ է նորածնի համար, հարմար և շահավետ է մոր համար: Կրծքի կաթը պարունակում է սննդարար, հեշտ յուրացվող բոլոր բաղադրամասերը, որոնք անհրաժեշտ են նորածնի աճի համար, հատկապես՝ կյանքի առաջին 4-6 ամիսների ընթացքում: Սա պատրաստի հակամարմիններ է տրամադրում նորածնին և դրանով նրան պաշտպանում վարակներից: Կրծքով կերակրումը հոգեբանական կապ է ապահովում մոր ու մանկան միջև և նպաստում երեխայի սոցիալ-հոգեբանական ներդաշնակ զարգացմանը: Չնայած թվարկված առավելություններին, կրծքի կաթով սնուցումը կարող է դառնալ որոշ վարակներով, ներառյալ՝ ՄԻԱՎ վարակը, երեխայի վարակման պատճառ: Ի դեպ, ՄԻԱՎ-ն անջատվել է և՛ վաղ (կաթնախեժ), և՛ հասուն կրծքի կաթից: Կրծքի կաթի միջոցով ՄԻԱՎ-ի փոխանցումը կանխելու համար անհրաժեշտ է բացառել կրծքով կերակրումը և օգտագործել միայն արհեստական կաթնախառնուրդներ:

Ըստ ֆրանսիական ասացվածքի՝ ավելի լավ է երեխային կերակրել արհեստական սնունդով, բայց մաքուր սրտով, քան կրծքի կաթով առանց բարի կամքի: Արհեստական սնուցման ժամանակ էլ կարելի է երեխայի հետ հաստատել այնպիսի ամուր կապ, ինչպիսին կրծքով կերակրման ժամանակ:

Երեխային կերակրելիս մի զբաղվիր կողմնակի գործերով, հարմար դիրք ընդունիր և ողջ ուշադրությունդ կենտրոնացրու փոքրիկի վրա: Սեղմիր երեխային մերկ որովայնիդ (արհեստական սնուցման ժամանակ ,մաշկ-մաշկե շփումը շատ կարևոր է), ասա նրան քնքուշ բառեր:

Նախընտրելի է կերակրելիս երեխային պահել կիսաուղղահայաց դիրքով: Կերակրելուց հետո երեխային մի քանի րոպե պահիր ուղղահայաց դիրքում,

որպեսզի նվազեցնես գոտոցի հավանականությունը: Գոնե սկզբնական շրջանում փորձիր կերակրել երեխային ինքդ կամ հաջորդաբար երեխայի տատիկի կամ հոր հետ: Երեխայի մոտ կարող է անհանգստություն նկատվել, եթե նրան ամեն անգամ տարբեր մարդիկ կերակրեն, հատկապես մեկ օրվա ընթացքում:

ՀՌՎ օշարակներն ավելի լավ է տալ երեխային գոտալուց հետո կամ կերակրումների միջև: Թույլ, անհաս երեխաների ստամոքսաղիքային համակարգը դեռևս հարմարված չէ մարսելու արհեստական կաթնախառնուրդները, ինչի պատճառով հաճախ նրանց մոտ առաջանում են մարսողական խանգարումներ: Սակայն դա չի նշանակում, թե պետք է անցնել կրծքով սնուցման: Խորհրդակցիր բժշկի հետ. միգուցե կօգնի կաթնային խառնուրդի փոխարինումը մեկ ուրիշով:

Փորձիր երեխային որքան հնարավոր է շատ ժամանակ հատկացնել. հաճախ խաղա նրա հետ, գրկիր, սեղմիր քեզ, որպեսզի նա մշտապես քեզ իրեն մոտ զգա: Վաղ հասակում երեխան մոր հետ ֆիզիկական սերտ շփման կարիք ունի: Այդ պատճառով կարևոր է, որպեսզի հենց մայրը զբոսնի նրա հետ, լողացնի ու հագցնի նրան: Սակայն դա չի նշանակում, որ ամեն ինչ պետք է ինքդ անես: Մտերիմների օգնությունը շատ կարևոր է այս ընթացքում: Ներգրավիր նրանց փոքրիկի խնամքի գործընթացում: Դա նաև օգտակար կլինի ընտանիքի բոլոր անդամների համար, կմիավորի ձեզ ընդհանուր ուրախությամբ ու հոգսերով:

Ինչպե՞ս պատասխանել այն հարցին, թե ինչու երեխային չես կերակրում կրծքով

Դու կարող ես հայտնվել մի իրավիճակում, երբ քո կարգավիճակին անտեղյակ հարազատներից կամ շրջապատի մարդկանցից որևէ մեկը հարցնի, թե ինչու երեխայիդ չես կերակրում կրծքով: Դրա իրական պատճառի մասին որևէ մեկին հայտնելու որոշումը կայացնում ես միայն դու: Իսկ մյուսներին կարելի է ասել, որ դրա պատճառը պտուկների մաշկի ճաքերն են կամ երեխայի մոտ կաթի նկատմամբ ալերգիան, կամ դա պատճառաբանել քո կողմից դեղերի ընդունումով:

Արհեստական կաթնախառնուրդներ, դրանց պատրաստումը

Արհեստական կաթնախառնուրդները պարունակում են երեխայի բնականոն զարգացման համար անհրաժեշտ բավարար քանակի սննդանյութեր և վիտամիններ: Կաթնախառնուրդները պատրաստելիս հարկավոր է խստորեն հետևել դրանց պատրաստման հրահանգներին:

Անմիջականորեն կերակրելուց առաջ զգուշորեն շրջիր կերակրման շիշը ծծակով դեպի ներքև: Դա անհրաժեշտ է շի և ծծակի մեջ հավաքված օդը դուրս մղելու համար: Սկզբում խառնուրդը պետք է հոսի բարակ շիթով, ապա փոքրիկ կաթիլների տեսքով, մոտավորապես 1 կաթիլ 1 վայրկյանում արագությամբ:

Անհրաժեշտ է չափել պատրաստի խառնուրդի ջերմաստիճանը: Ամենապարզ եղանակը նախաբազկի վրա մի քանի կաթիլ կաթեցնելն է: Խառնուրդի ջերմաստիճանը պետք է մոտ լինի մարմնի ջերմաստիճանին, այսինքն այն չպետք է զգացվի: Եթե ջերմաստիճանն ավելի բարձր կամ ցածր է, հարկավոր է սառեցնել կամ տաքացնել:

Կերակրման ժամանակ օգտագործվող բոլոր

պարագաներն (շշեր, ծծակներ, գդալներ և այլն) անհրաժեշտ է նախապես լվանալ հոսող տաք ջրով, ապա եռացնել:

Կերակրումից հետո մնացած խառնուրդը չի կարելի պահել մինչև հաջորդ կերակրումը:

Նորածնի խնամքը և հսկողությունը

ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված փոքրիկն ուշադիր վերաբերմունքի կարիք ունի և նրա առողջությունը մեծապես կախված է նրանից, թե որքանով են ծնողները լուրջ վերաբերում բժշկական գնևումներին ու բժշկի, մասնավորապես կանխարգելիչ ՀՌՎ բուժմանն առնչվող ցուցումների կատարմանը:

ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մայրերից ծնված երեխաներին անհրաժեշտ է՝

- շարունակել ծննդատանը սկսված կանխարգելիչ ՀՌՎ բուժումը,
- գտնվել տեղամասային մանկաբույժի հսկողության ներքո,
- գտնվել ՁԻԱՅ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնի մասնագետի հսկողության ներքո,
- կատարել ստանդարտ լաբորատոր հետազոտություններ,
- ստանալ պնևմոցիստային թոքաբորբի կանխարգելում մինչև ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կարգավիճակի ճշտումը, ստանալ պատվաստումներ հաշվի առնելով ՄԻԱՎ-ի
- նկատմամբ կարգավիճակով պայմանավորված սահմանափակումները:

Արդյո՞ք ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխան առանձնահատուկ խնամքի կարիք ունի

Ընդհանուր առմամբ ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխայի ինսամբի որևէ առանձնահատկություն չկա: Անհրաժեշտ է պարզապես պահպանել նորածնի ինսամբի ընդունված կանոնները՝

- ապահովել կենցաղում անվտանգ սանիտարա-հիգիենիկ պայմաններ՝ հաճախակի օդափոխել սենյակը, մաքրել փոշին, հետևել խաղալիքների մաքրությանը,
- ապահովել փոքրիկի լիարժեք սնուցումը:
- կանոնավոր զբոսնել երեխայի հետ մաքուր օդում և զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով,
- ապահովել երեխային լիարժեք քուն և հանգիստ,
- ճիշտ և ժամանակին տալ դեղերը երեխային,
- հետևել, որպեսզի յուրաքանչյուր բժշկական զննման ժամանակ բժիշկը կամ բուժքույրը ստուգեն երեխայի բերանի խոռոչը, քանի որ ՄԻԱՎ վարակի առաջին նշանները կարող են լինել խոցերը բերանի խոռոչում,
- ուշադիր հետևել փոքրիկի առողջությանը և անհապաղ դիմել բժշկի ներքոնշյալ ախտանշաններն ի հայտ գալիս՝

- ✓ ջերմության բարձրացում,
- ✓ հազ,
- ✓ հաճախացած կամ դժվարացած շնչառություն,
- ✓ ախորժակի կորուստ, քաշի անբավարար ավելացում,
- ✓ սպիտակ փառ կամ խոցեր բերանի խոռոչում,
- ✓ մարմնի ցանավորում,
- ✓ արյան առկայություն արտաթորանքներում,
- ✓ լուծ, փսխում:

Երեխային ինսամոդ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ պետք է կանխեն իրենց արյան կամ պոտենցիալ վտանգավոր կենսասնյութերի շփումը երեխայի լորձաթաղանթների կամ վնասված մաշկի հետ: Հարկավոր է մատիկներով կամ կպչուն սպեղանիով ծածկել ձեռքերի կամ մարմնի

այլ մասերի վրա եղած վնասվածքները կամ կրել ռետինե ձեռնոցներ:

Եթե երեխայի մոտ հաստատվել է ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումը...

Ձեզ մի մեղադրիր...

Հիշիր, որ ՄԻԱՎ-ով ապրող երեխան պարզապես երեխա է, որի բնականոն զարգացման համար անհրաժեշտ են սեր, ուշադրություն, հարազատների և առաջին հերթին մայրիկի խնամքը: ՄԻԱՎ-ով ապրող երեխայի դաստիարակությունը ոչնչով չի տարբերվում ցանկացած այլ երեխայի դաստիարակությունից:

Կան սակայն որոշակի պահեր, որոնց անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել:

Ինչպե՞ս կանխարգելել երեխայի մոտ հիվանդությունների առաջացումը

ՄԻԱՎ-ով ապրող երեխան ավելի ենթակա է տարբեր հիվանդություններով հիվանդանալուն ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ բացասական իր հասակակիցների համեմատ: Դրանից զատ ՄԻԱՎ վարակի ժամանակ հիվանդություններն ավելի ծանր են ընթանում: Այդ պատճառով կարևոր է երեխայի մոտ հիվանդությունների կանխարգելումը: Դրա համար շատ կարևոր է ՀՌՎ բուժումը ժամանակին սկսելը: Բուժումն սկսելու ժամանակն ու սխեմաներն ընտրվում են անհատական, հաշվի առնելով երեխայի առանձնահատկությունները: Կարևոր է նաև ժամանակին կատարել կանխարգելիչ պատվաստումները՝

- դիֆթերիայի, կապույտ հազի, փայտացման դեմ,
- պոլիոմիելիտի դեմ,

- վիրուսային հեպատիտ B-ի դեմ,
 - խոզուկի, կարմրուկի, կարմրախտի դեմ. այս պատվաստանյութով պատվաստելուց առաջ անհրաժեշտ է անպայման խորհրդակցել ՁԻԱԶ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնի մասնագետի հետ:
- Բժիշկը կարող է խորհուրդ տալ նաև կատարել լրացուցիչ պատվաստումներ, օրինակ՝ գրիպի կամ հեմոֆիլային ցուպիկի դեմ:

ՄԻԱՎ-ով ապրող երեխան այլ երեխաների նման կարող է հաճախել ցանկացած մանկական հաստատություն:

Սակայն հարկավոր չէ նրան մանկապարտեզ տանել գրիպի կամ վիրուսային այլ վարակների համաճարակի ժամանակ: Եթե կա կասկած, որ երեխան շփվել է ջրծաղիկով, կարմրուկով կամ տուբերկուլոզով հիվանդի հետ, հարկավոր է անհապաղ այդ մասին հայտնել բժշկին:

Կանոնավոր այցելեք բժշկին

Ու՞ր դիմել աջակցության համար

Բաց հատված գրառումների և հասցեների համար

Издано РОО «СПИД-инфосвязь» в рамках Программы оказания содействия странам Восточной Европы и Центральной Азии в борьбе с инфекционными заболеваниями



Распространяется бесплатно
© РОО «СПИД-инфосвязь», 2013 год
При перепечатке ссылка на РОО «СПИД-инфосвязь» обязательна

ПОЗИТИВНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Над созданием книги работали:
В.В. Беляева — научный редактор
д.м.н., ведущий научный сотрудник Федерального
научно-методического центра по профилактике
и борьбе со СПИДом Роспотребнадзора РФ
Н.В. Козырина — редактор
научный сотрудник Федерального научно-методического
центра по профилактике и борьбе со СПИДом
Роспотребнадзора РФ

Источники и благодарности
При разработке данного пособия были использованы материалы,
разработанные Международным советом женщин, живущих с ВИЧ/
СПИДом (МСЖ), а также материалы вышущенные РОО «Сообщество
людей, живущих с ВИЧ/СПИДом», «СПИД Фонд Восток-Запад»
(AFW), просветительским центром «ИНФО+» и журнала «ШАГИ».
Выражаем благодарность организациям, предоставившим
возможность использовать материалы.

Все женщины, живущие с ВИЧ, достойны уважения, соблюдения прав, предоставления информации и поддержки, а беременные женщины — создания им условий, способствующих рождению здорового ребенка.

Мы надеемся, что данное пособие хотя бы немного поможет в этом.

Здравствуй и добро пожаловать: перед тобой книга для женщин, ожидающих рождения ребенка.

Ты можешь прочитать пособие с начала и до конца, или брать те разделы, которые тебя заинтересуют. При обсуждении вопросов, связанных с течением беременности используются много новых слов и терминов. Мы постарались объяснить их смысл, чтобы каждая читательница смогла разобраться в подробностях своей ситуации. Конечно, у каждой женщины своя неповторимая жизненная история. Но есть темы, которые касаются каждой. Одной из таких важных тем является ожидание появления ребенка. Куда обратиться за помощью:

Заключение

- гемофильная палочка;
- грипп (ежегодно).

Твой ребенок может посещать все детские учреждения наравне с другими детьми!

Не нужно только водить его в детский сад во время эпидемий гриппа или других вирусных инфекций. Если появилось подозрение, что малыш находится в контакте с больным ветрянкой, корью или туберкулезом, необходимо немедленно сообщить об этом врачу.

Регулярно посещайте врача!

Если у малыша подтвердился диагноз ВИЧ-инфекция...

Не вини себя

Самое важное помнить, что ребенок с ВИЧ это просто ребенок, которому для нормального развития необходимы любовь, внимание, забота родных, а главное, самого близкого человека, общение, работа родных, а главное, самого близкого человека — мамы. Воспитание ребенка с ВИЧ ничем не отличается от воспитания любого другого малыша.

Однако есть несколько моментов, на которые стоит обратить внимание:

Как предупредить возникновение болезни у малыша?

Самый главный фактор способный резко уменьшить влияние ВИЧ на иммунитет ребенка это вовремя начать лечение ВИЧ-инфекции ARV-препаратами. Время начала лечения и схема подбираются индивидуально, с учетом особенностей ребенка и его семьи.

Малыш с ВИЧ-инфекцией более подвержен болезням, чем его ВИЧ-отрицательные сверстники. К тому же при ВИЧ-инфекции болезни протекают тяжелее. Поэтому важно вовремя делать все профилактические прививки:

- от дифтерии, коклюша, столбняка;
- от полиомиелита (детям, рожденным ВИЧ-положительными женщинами, назначается инъекционный вариант вакцины, не со-державший живого вируса);

- от гепатита В;
- от свинки, кори, краснухи. Эту вакцину малышам с ВИЧ делают только после консультации с лечащим врачом центра СПИД.

Врач может посоветовать сделать ребенку дополнительные прививки, например, от таких инфекций, как:

- пневмококковая инфекция (до двух лет);

внешнему виду, следи за самочувствием. Твоя жизнь изменилась, нет ничего удивительного, если ты чувствуешь себя усталой! Через некоторое время после родов ты, возможно, будешь испытывать подавленность, повышенную утомляемость, чувство вины за то, что тебе трудно справиться с новыми обязанностями. Возможно, что изменится сон. В этом нет ничего удивительного: в твоём организме происходит гормональная перестройка, которая влияет на самочувствие и эмоциональное состояние.

Что делать?

- Не стремись выполнить все домашние дела сама, не требуй от себя слишком много. Подумай, в чем тебе могут помочь окружающие.
- Обратись по сторонам: вокруг найдутся близкие люди, которым ты нужна и которые любят тебя и малыша.
- Посмотри на своего ребенка! Он уже не такой слабый и беспомощный, как несколько дней или недель тому назад. Время работы на тебя: очень скоро малыш станет гораздо крепче, самостоятельнее. Только ему в этом нужно немного помочь.
- Если родные и знакомые проявляют чрезмерное упорство в стремлении научить тебя, как воспитывать детей, постарайся отпугнуть себя от навязчивых советов.
- Найдди человека, с которым ты могла бы просто поговорить. Человека, которому ты доверяешь, умеющего слушать, не делая далеко идущих выводов из сказанного.
- Позаботься о своем питании. Посоветуйся с врачом, не следует ли начать принимать витамины, и какие именно.
- Больше отдыхай, гуляй и спи. Всех дел все равно не переделаешь! Найдди возможность провести вечер с близким человеком вне дома.
- Физические недомогания, которые могут тебя сейчас беспокоить, явление временное и продлится не более 1–1,5 месяца.

Послеродовой период. Остановка образования и выделения молока молочными железами (лактацией)

Тебе помогут точные инструкции в отношении послеродового ухода и мер безопасного обращения с материями, которые могут содержать кровь (например, с гигиеническими прокладками), а также советы по уходу за грудными железами до прекращения лактации. Эти инструкции тебе даст врач.

• У педиатра и специалиста СПИД-центра нужно получить информацию о том, как ухаживать за малышом, в том числе об адекватной замене грудному вскармливанию. Следует проконсультативаться о постановке на учет для последующего наблюдения (как за мамой, так и за малышом) и имеющихся возможностях тестирования малыша на ВИЧ-инфекцию. Такую консультацию могут предоставлять педиатр из СПИД-центра, участковый педиатр и районный врач-инфекционист.

• В связи с тем, что тебе не рекомендовано грудное вскармливание, то с оставшейся лактацией ты не можешь больше расщипывать на естественную контрацепцию — предохранение от новой беременности. Обсуди вопросы предохранения от беременности со специалистом центра профилактики и борьбы со СПИДом или женской консультацией. Выбери то, что тебе подходит.

Ты первая! Друг и защитница малыша. От тебя зависит его благополучие и сама жизнь.

А если это так, то позаботься о себе, о своем благополучии и самочувствии! Подумай о себе!

Психологическая самопомощь

Постарайся организовать свою жизнь так, чтобы оставалось время и для себя: бывай на свежем воздухе не только с малышом, вдвоем с мужем, близкими, друзьями. Удели внимание своему

Существуют ли особенности в уходе за малышом, рожденным ВИЧ-положительной женщиной?

Никаких особенностей не существует. Необходимо лишь соблюдать стандартные правила ухода за младенцем.

1. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы в быту:

- проветривать комнату, вытирать пыль, следить за состоянием детских игрушек;

- приучать ребенка к аккуратности (мыть малышу руки и чистить ему зубы, пока малыш сам не научится это делать).

2. Обеспечить малышу полноценное питание.

3. Регулярно совершать прогулки и заниматься физкультурой с ребенком (желательно на воздухе).

4. Обеспечить малышу полноценный сон и отдых.

5. Вовремя и правильно давать назначенные лекарства.

6. Следить за тем, чтобы во время каждого медосмотра врач или медсестра проверяли полость рта малыша — первыми признаками ВИЧ-инфекции могут оказаться язвочки в полости рта.

7. Внимательно наблюдать за состоянием здоровья малыша и, если появятся следующие симптомы, немедленно сообщать врачу:

- повышение температуры;
- кашель;
- быстрое или затрудненное дыхание;
- потеря аппетита, недостаточная прибавка в весе;
- белый налет или язвочки на слизистой рта;
- не подходящая сыпь на теле;
- кровь в выделениях;
- понос, рвота.

Осмотр у иммунолога	При составлении календаря прививок и вакцинации
Реакция Манту	1 раз в 6 месяцев — не привитым вакциной БЦЖ, 1 раз в 12 месяцев — привитым вакциной БЦЖ

Наблюдение и уход за малышом

Малыш, рожденный ВИЧ-положительной мамой, требует внимания матери, и его здоровье во многом зависит от того, насколько серьезно относятся родители к медицинским осмотрам и выполнению рекомендаций по приему курса АРВ-профилактики. Детям, рожденным от ВИЧ-положительных женщин, необходимо:

- продолжить курс АРВ-профилактики, начатый в родильном доме;
- наблюдаться под наблюдением педиатра в поликлинике по месту жительства;
- наблюдаться под наблюдением педиатра в СПИД-центре;
- пройти осмотры у специалистов (таблица необходимых исследований приведена ниже);
- пройти стандартные лабораторные исследования;
- пройти исследования на внутриутробные инфекции;
- пройти вакцинацию с учетом возможностей и ограничений, связанных с ВИЧ-статусом;
- пройти профилактику пневмоцистной пневмонии.

График наблюдения за детьми, рожденными ВИЧ-положительными женщинами

Вид обследования	Сроки обследования
Осмотр у педиатра Измерение веса и роста Оценка физического развития и психомоторного развития	В течение первого месяца — 1 раз в 10 дней, затем — 1 раз в месяц до снятия с учета
Осмотр у отоларинголога Осмотр у дерматолога Осмотр у стоматолога	1 раз в течение первого месяца, затем — 1 раз в год
Осмотр у стоматолога	В возрасте 9 месяцев
Осмотр у офтальмолога Осмотр у хирурга Осмотр у ортопеда	В возрасте 1 месяца

Например, отказ можно обосновать тем, что:

- расчесалась кожа сосков;
- у малыша аллергия на молоко;
- ты принимаешь лекарства.

Ты можешь также сослаться на внутрибольничную инфекцию и в связи с этим — на рекомендацию врача.

Искусственные смеси, их приготовление

Искусственные молочные смеси содержат достаточное для нормального развития ребенка количество питательных веществ и витаминов. В процессе приготовления смеси необходимо следовать инструкции, которая, как правило, находится на внешней стороне упаковки. В инструкции содержится информация о соотношении количества сухой смеси и воды, рекомендуемой температуре воды и способе приготовления смеси.

Непосредственно перед кормлением ребенка аккуратно переверни бутылочку вниз соской, не встряхивая содержимое. Это необходимо для того, чтобы вытеснить воздух, скопившийся в бутылочке и соске. Смесь вначале должна пролиться тонкой струйкой, затем — в виде небольших капель примерно со скоростью 1 капля в секунду.

Необходимо измерить температуру готовой смеси. Самым простым способом — капнуть несколько капель себе на запястье. Содержимое должно быть близко к температуре тела, то есть практически не ощущаться.

Если температура смеси выше или ниже требуемой, смесь следует остудить или подогреть.

Все предметы, используемые при кормлении (бутылочка, соска, ложка и т. д.), необходимо предварительно промыть струей теплой воды, а затем простерилизовать или прокипятить.

Остаток смеси ни в коем случае нельзя оставлять до следующего кормления.

- При кормлении малыша лучше находится в полувертикальном положении. После кормления поддержки малыша несколько минут в вертикальном положении, чтобы уменьшить вероятность срыгивания.
- Хотя бы в первое время старайся кормить малыша сама или чередуйся только с одним человеком: папой или бабушкой малыша. Малыш будет очень нервничать, если его постоянно будут кормить разные люди, особенно в течение одного дня.
- АРВ-профилактику лучше давать ребенку после того как он срыгнул или между кормлениями.

У грудных, недоношенных детейшек желудочно-кишечный тракт еще не приспособлен к перевариванию искусственных смесей, и поэтому часто возникают сбои и нарушения в работе пищеварительной системы. Но это не означает, что следует переходить на грудное вскармливание. Проконсультируйся с врачом — может быть, поможет смена молочной смеси.

Постарайся уделять малышу как можно больше внимания: чаще играй с ним, бери на руки, ласкай, прижимай к себе — чтобы он постоянно ощущал близость, вне зависимости от типа кормления. В раннем возрасте малыш нуждается в тесном физическом контакте с мамой. Поэтому так важно, чтобы именно мама с ним гуляла, его купала и одевала. Это не означает, что надо все делать самой. Помощь близких очень важна в этот период. Привлекай их к заботе о малыше (и о тебе). Это пойдет на пользу всей семье, объединит вас общими радостями и заботой.

Как ответить на вопрос, почему ты не кормишь ребенка грудью?

Ты можешь оказаться в ситуации, когда кто-то из окружающих или родственников, не знаящих о твоём статусе, спросит, почему ты не кормишь ребенка грудью. Решение о том, кому и как сообщать об истинной причине, побудившей тебя отказаться от грудного вскармливания, ты принимаешь сама.

результат через несколько месяцев после рождения ребенка. Тест нужно провести не менее двух раз.

Обычно исследование методом ПЦР проводят в:

- В первые 1–2 месяца жизни
- В 4–6 месяцев

По результатам этих тестов может быть выдано предварительное заключение. Получение двух положительных результатов ПЦР, по-зволняет сделать вывод о том, что ребенок заразился ВИЧ. Если в обо-их исследованиях получены отрицательные результаты, то выдается предварительное заключение о отсутствии ВИЧ-инфекции у ребенка. В то же время окончательного заключения о отсутствии ВИЧ-ин-фекции в организме ребенка по результатам ПЦР врач не поставит не могут. Независимо от результатов теста снять ребенка с учета на сегодняшний день можно после того как разрушатся материнские антитела и стандартный анализ на антитела к ВИЧ даст отрицатель-ный результат. Если через 18 месяцев результатов теста на наличие антител к ВИЧ (ИФА) остается положительным, это означает, что ребенок ВИЧ-инфицирован.

Искусственное вскармливание ребенка

Французская пословица гласит, что лучше кормить ребенка искусственным питанием, но от чистого сердца, чем грудным мо-локом без доброй воли.

Для того чтобы предотвратить передачу ВИЧ-инфекции через молоко матери, необходимо полностью исключить грудное вскар-мливание и использовать только искусственные смеси.

И при искусственном вскармливании можно установить с малы-шом такую же прочную связь, как при грудном!

- Начиная кормление, отложи все дела, отключи телефон и теле-визор, уютно устройся в кресле, расслабься и успокойся.
- Прижми малыша к обнаженному животу (контакт «кожа к коже» при искусственном вскармливании очень важен), скажи ему не-сколько нежных слов.

Глава четвертая Человек Родился!

Твой организм долго готовился к этому счастливному моменту. И вот он настал. Ты узнала об этом по первому крику своего малыша. Если раньше твой организм защищал его, то теперь забота о здоровье младенца — в твоих теплых и заботливых руках. Младенец так нуждается в уюте, в теплом уходе, в любви и ласке.

Первое время после родов

Что свести риск заражения ВИЧ к минимуму ребенку с первых часов жизни нужно принимать АРВ-препараты. Новорожденным детям лекарства дают в виде сиропа. Схему профилактики определяют индивидуально, исходя из твоих показателей вирусной нагрузки, иммунного статуса и того какие АРВ-препараты ты принимала в период беременности и родов.

Как и когда можно узнать ВИЧ статус ребенка?

У всех детей, рожденных ВИЧ-положительной женщиной, в крови содержится антитела к ВИЧ. Поэтому анализ на антитела к ВИЧ (ИФА), который делают ребенку сразу после рождения, всегда бывает положительным. Если ребенок не заражен, антитела исчезают в течение 12–18 месяцев. В течение этого периода дети, рожденные женщинами с ВИЧ, находятся на учете в СПИД-центре.

Ребенку проводятся исследования, исключающие или подтверждающие ВИЧ — инфекцией. По результатам тестов и обследований определяют окончательный диагноз.

Предварительным и достаточно эффективным тестом на наличие ВИЧ у ребенка является ПЦР — полимеразная цепная реакция. Этот тест позволяет определить наличие самого вируса иммунодефицита, а не антител к нему, и получить предварительный

бывает связано с изменением тонуса вегетативной нервной системы и с раскрытием шейки матки. Рвота продолжается недолго и не требует лечения. После прекращения позывов нужно прополоскать рот водой и сделать 1–2 глотка, но не более, чтобы не спровоцировать новый приступ тошноты.

Потуги: как правильно вести себя

Во втором периоде родов наступят потуги и тебя переведут в родовый зал. Потугами возможно управлять. Эффективность потуг контролируют врач и акушерка. В этом периоде роженица испытывает несколько неприятное чувство распирания. Нужно сказать, что болезненность потуг во многом зависит от того, правильно ли ты тужишься и правильна ли твоя поза.

- Ты лежишь на родовом столе, плечи немного приподняты.
- Упрись стопами в стол, ухватишься руками за поручни родильного стола и, глубоко вздохнув, удержи дыхание, плотно закрыв рот и натужься. Так ты усилишь потуги.

- Затем расслабься и глубоко, спокойно дыши без задержек на вдохе.

- Потуги становятся наиболее сильными, когда головка проходит через таз. Как только она появляется из наружных половых органов, акушерка оказывает помощь, направленную на предупреждение разрыва промежности. В это время необходимо очень точно выполнять все ее указания.

- Помни о том, что головка плода выводится из половых путей вне потуги. Для этого, несмотря на возникающий рефлекс, нужно сдерживать ее: расслабиться и дышать через рот без малейшей задержки на вдохе.

Положение роженицы во время схваток может быть различным. Одни женщины предпочитают стоять, другие — ходить. И то, и другое вполне допустимо, если нет противопоказаний по причине многоводия, многоплодной беременности, высокого артериального давления и т.д.

Но лучше всего лежать на боку, слегка подогнув колени, и мать ко поглаживать, едва прикасаясь, нижнейю половину живота в ритме вдоха и выдоха.

- Поглаживания производят кончиками пальцев обеих рук в направлении от средней линии живота в стороны. Во время поглаживания можно повторять формулу, которая используется при аутогенном тренинге: «Я спокоина. Контролирую себя. Мое дыхание ровное, глубокое...».
- Для обезболивания родов можно применить точечный самомассаж. Точки располагаются вдоль бедер, массируются произвольными отставленными, слегка вибрирующими большими пальцев.
- Точки у наружных углов поясничного ромба прижимают, подкладывая под поясницу либо сжатые в кулаки кисти, либо валик.

Следи за временем начала и завершения схваток. С появлением каждой из них напоминай себе, что вот ещё немного раскрывалась шейка матки, ты стала чуть ближе к окончанию родов, и нужно ровно и спокойно дышать, чтобы помочь своему малышу.

Если очень больно, скажи об этом врачу. В зависимости от ситуации он найдет способ тебе помочь. Но лучше обойтись без обезболивающих средств. После применения больших доз этих препаратов ребенок может родиться в состоянии, которое сильно затруднит его адаптацию к новым условиям жизни.

В первом периоде родов у многих женщин возникает рвота. Если при этом нет других симптомов, например, боли в желудке, головной боли, «мушек» перед глазами, это не страшно и обычно

● СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

Малыш уже полностью сформирован и готов появиться на свет. Едва родившись, он издает первый крик, как будто приветствует окружающий мир! Ребенок самостоятельно дышит, его сердце бьется, он активно двигает ручками и ножками. С днем рождения, малыш!

Важно знать

Химиопрофилактика во время родов проводится с целью снижения риска передачи ВИЧ от матери ребенку и назначается независимо от того, получала или нет женщина АРВ-терапию во время беременности. АРВ-препараты назначаются с началом естественных родов до момента отделения ребенка от матери (пересечения пуповины).

Роды

Схватки: как правильно вести себя

В первом периоде родов во время каждой схватки ухудшается снабжение малыша кровью. При этом тебе невольно хочется дышать глубоко. Учащается сердцебиение. Благодаря таким рефлекс-торным реакциям на схватку ребенок получает больше кислорода. Если во время схватки спокойно, ровно и глубоко дышать, то тем самым вы можете малышу справиться с временной гипоксией. В то же время глубокое дыхание во время родов — понятие относительное. Из-за высокого стояния диафрагмы женщина может дышать только за счет верхних отделов легких. Но при каждом вдохе воздуха должен как бы вливаться в легкие, свободно заполняя верхнюю часть грудной клетки. И так же легко нужно делать выдох.

Нельзя втягивать воздух судорожно, с усилием, а выдыхать — толчками.

даться в роддом. Кесарево сечение проводится до начала родовой деятельности и отхождения околоплодных вод. Обычно прием препаратов для профилактики во время родов начинается за 3 часа до операции и продолжается весь период родов.

● ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Иногда на короткий срок наблюдается затишье в движениях. Не пугайся, малыш набирается сил, чтобы появиться на свет. Вес ребенка — около 3 кг 200 г, рост — около 48 см.

Важно знать

Организм готов к родам, и это означает, что следует быть очень внимательной — схватки могут начаться в любую минуту. Если ты рожашь не в первый раз, будьте готовы — роды практически «на носу»!

Шейка матки начинает размягчаться, однако по степени «зрелости» шейки матки не всегда можно судить о сроке начала родов.

В день, непосредственно предшествующий родам, ты можешь отметить следующие признаки:

- кровянистые выделения из половых путей;
- отхождение слизистой пробки (из шейки матки);
- некоторое снижение веса;
- разжижение стула;
- повышение аппетита;
- настрой на поиск спокойного, укромного места.

Не прозевай отхождения околоплодных вод (большого количества жидкости из половых путей). Безводный период не должен превышать 4–6 часов, в противном случае риск инфицирования ребенка возрастает. Важно не забывать принимать АФВ-препараты даже в такое волнительное время.

Если симптомов начала родов нет, посоветуйтесь с врачом.

смор, при необходимости, своевременно подготовить тебя к операции. Иногда схватки и связанное с ними напряжение организма могут вызвать серьезные осложнения. В этой связи, например, высокая степень близорукости, изменение глазного дна, риск отслоения сетчатки требуют досрочной госпитализации и оперативного родоразрешения.

Досрочная госпитализация также требуется при обострении заболеваний, не связанных с половой сферой, появлении признаков токсикоза второй половины беременности и при неправильном положении плода.

Лучше заранее приехать в роддом.

Собери вещи заранее. Не нужно брать много: только самое необходимое:

Предметы гигиены, белье.

Не забудь препараты ВАРТ, в случае, если врач выдал тебе их заранее.

Не забудь обменную карту, паспорт, страховой полис.

Собери заранее вещи, необходимые при выписке.

● ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Мамши

Он прибавляет в весе в среднем около 28–30 г в день и продолжает интенсивно готовиться к появлению на свет! Кстати, ты решила, как его называть?

Важно знать

Возможно, у тебя появляется чувство, будто электрический ток пробегает от низа живота к ногам. Это вызвано тем, что плод опускается все глубже и при этом задвигает нервные стволы. Могут быть ощущения, похожие на начало родов (предвестники).

Если ты решила отправляться в родильный дом, воздержись от еды и питья. Если ты выбрала кесарево сечение, то пора соби-

Решение о способе родоразрешения принимает специалист (при наличии информированного письменного согласия женщины) в соответствии с конкретной ситуацией, в зависимости от уровня вирусной нагрузки, с учетом интересов матери и снижения риска заражения ВИЧ для плода. Плановое кесарево сечение (при высоком уровне вирусной нагрузки у роженицы), проведенное до начала родовой деятельности и разрыва плодных оболочек, снижает риск передачи ВИЧ от матери ребенку. В этом случае предотвращается возможный длительный контакт плода с инфицированным секретом родовых путей матери.

● ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Ребенок может совершать дыхательные движения. Временами его беспокоит сильная икота. Он готовится к появлению на свет.

Важно знать

Беременность вплотную подбрась к определению «дно-швенная»:

- ребенок опускается все ниже, тебе постепенно становится легче дышать;
- сейчас головка плода плотно прижалась к входу в таз, матка больше оттягивает переднюю брюшную стенку, дно ее опустилось ниже (но если тазовое предлежание сохранялось, дно матки оста-ется высоким);
- напряжение матки — небольшие тянущие боли в пояснице и все чаще ошущаются пока еще нерегулярные схватки;
- немного беспокоит частое мочеиспускание, но оно объяснимо положением плода.

Если у тебя обнаружены хронические заболевания, не поленись посетить соответствующего специалиста. Необходимо иметь отметку в «обменной карте» или справку от врача, чтобы акушер

Важно знать

Не исключены определенные сложности со сном — организм готовится к появлению на свет малыша, при котором неизбежны ночные бдения. Учащается мочеиспускание (в среднем каждые 45—60 минут). Ощущение тяжести все сильнее. Нужно пить чуть меньше жидкости.

Перед тем как лечь, подлай тазом вращательные движения, тем са- днем — займись какой-либо не очень тяжелой работой. Тем са- мым ты увеличишь шансы на нормальный отдых ночью.

● ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ**Малыш**

Ребенок округлился, личико стало гладеньким. У него появи- лись толстые щечки. Младенческие щечки обусловлены нараста- нием подкожного жира плюс интенсивное сосание пальца в утро- бе на протяжении нескольких месяцев — большая тренировка для сосательных мышц! На этой или на следующей неделе твой ребе- нок начнет готовиться к появлению на свет.

Важно знать

Верхняя часть матки достигла самой высокой точки — под груди- ной. При дыхании ощущаются дискомфорт и боли в грудной клетке.

Необходимо:

- консултация акушера-гинеколога;
 - консултация инфекциониста Центра по профилактике и борьбе со СПИДом. Обсуди с врачом какие АРВ-препараты ты будешь принимать во время родов, а какие нужно будет давать ребенку;
 - если ранее не было проведено контрольное обследование, то нужно сдать кровь на CD4-лимфоциты и вирусную нагрузку для оценки эффективности АРВ-профилактики.
- Целесообразно обсудить способ ведения родов. Таких спосо- бов существует два:**
- естественное родоразрешение;
 - родоразрешение посредством кесарева сечения.

брюшья мамы бьются. Волосы на его голове стали значительно гуще, хотя, скорее всего, их цвет еще отличается от того, который появится в более «зрелом» возрасте. Вес ребенка — около 2 кг, рост — около 42,5 см.

Важно знать

Возможно более интенсивное выделение молока из молочных желез.

Теперь ты можешь различить, чем именно толкает тебя малыш — колениками или локтями. Хотя, конечно, сейчас он двигается меньше, чем раньше. Вероятно, тебе уже приходится ощущать легкие ритмичские толчки в области матки. Скорее всего они обусловлены тем, что малыш... икает!

Это не должно служить поводом для беспокойства. Соблюдай гигиену молочных желез. На 34–36 недели беременности обычно планируется посещение лечащего врача центра СПИД. Необходимо сдать ряд важных анализов: иммунный статус, вирусную нагрузку, общий и биохимический анализ крови. Это позволит оценить эффективность профилактики, ее безопасность для тебя и ребенка. Уровень вирусной нагрузки неадекватно до родов, помогает определить способ родов (кесарево сечение или естественные роды).

● ТРИЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

На этой неделе ногти ребенка выросли до самого края пальчиков. Они могут удивить тебя своей длиной в день его рождения. Не исключено, что на лице у малыша могут быть царапины, которые он получил, находясь в утробе. Сейчас ему там тесно и неудобно. Продолжается откладывание жировой клетчатки, особенно в околоплодной области: плечики у младенца становятся круглыми и мягкими. Пупок постепенно сходит с него, но при рождении может еще остаться кое-где на лице и ушках. Продолжается дальношее развитие отделных систем: нервной, мочеполовой и др. Вес ребенка — около 2 кг 200 г, рост — 45 см.

ку. Переворачиваться и кувыряться в околоплодных водах станет для него сложным, но он будет по-прежнему хвататься за пуповину и ошупывать все окружающее рукам. Вес ребенка — около 1 кг 700 г, рост — около 40 см.

Важно знать

Необходимо плановое посещение акушера-гинеколога. Вероятнее всего тебе будут назначены УЗИ, общий анализ мочи и биохимический анализ крови. Уделяй больше времени прогулкам на свежем воздухе.

● ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Он много спит и, вероятно, видит не менее яркие сны, чем его мама. Это можно заключить из того, что зрачки его двигаются в характерной манере, свойственной быстрому сну. Проснувшись, малыш начинает прислушиваться к звукам и своим ощущениям. Возможно, он видит какие-то тени, но, главное, явно чему-то учится: миллиарды нейронов в его мозгу сейчас нарабатывают триллионы и триллионы новых связей. Будущий малыш обзавелся особым веществом — сурфактантом, которое поможет ему самостоятельно дышать после родов. Возможно, он уже занял удобное для появления на свет положение вниз головой.

Важно знать

Могут появиться легкие судороги и спастические сокращения матки, что говорит о подготовке организма к родам. «Школа мам» поможет вам справиться с судорогами и спастическими ощущениями.

● ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

У малыша достаточно развиты вкусовые ощущения. Он при-
выкает к тому вкусу, которым отличаются наиболее часто употре-

Средством восприятия окружающей среды для малыша в основном является слух. Его зрачки уже способны реагировать на свет и темноту, почти как у взрослого человека. Работают органы осязания. Кожа принимает розовую окраску (ранее она была ближе к красной). Около 500 мл крови проходит сейчас через кровеносную систему матери, которая находится в очень тесном контакте с капиллярной системой плаценты, отвечающей за кровообращение внутри плода. Но твоя кровь никогда не смешивается с кровью ребенка, несмотря на то, что их разделяет очень тонкая перегородка — плацентарный барьер. Ребенок хорошо знает голос мамы, и после того как родится, легко отличит его от других голосов. Вес малыша — 1,5 кг.

Мамыш

● ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Живот продолжает увеличиваться в объеме, и в этой связи могут появиться некоторые неприятные ощущения:
● усиливается давление на внутренние органы, грудную клетку и тазовую область;
● стойкая изжога — увеличивающаяся матка смещает внутренние органы с привычных мест, при этом создавая трудности для работы желудка.

Важно знать

Не забудь поговорить с врачом и выяснить адрес клиники для родоварения, способы ухода за новорожденным и его кормления. Помни, что вскармливание грудным молоком противопоказано, так как увеличивает риск передачи ВИЧ ребенку во много раз.

Мамыш

● ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

С его личика исчезла большая часть морщин. На этой неделе движения ребенка достигли максимума. С этого времени они будут изменяться в количестве и качестве. Это связано с тем, что малыш становится все крупнее и постепенно занимает всю мат-

Голос мамы и других членов семьи. Ребенок уже начинает тренировать свои легкие, ритмично поднимая грудную клетку, что иногда приводит к попаданию околоплодной жидкости не в то горло, вызывая икоту. К этому времени ваш ребенок накопил достаточно жировой ткани и ему не страшно предыдущие роды. Ваш малыш весит почти 1400 г, а его рост — 37,5 см.

Важно знать

Центр тяжести тела продолжает перемещаться, поэтому следите за осанкой.

Могут развиваться осложнения второй половинки беременности:

- отеки;
- повышение артериального давления;
- выявление белка в моче.

Необходим контроль за количеством жидкости, как выпиваемой, так и выделяемой:

- допустимая суточная норма не должна превышать полутора литров, включая суп, молоко, чай и фрукты;
- количество мочи (диурез) не должно быть меньше, чем количество употребляемой жидкости. Если мочи выделяется меньше, жидкость накапливается в тканях в виде отеков и может спровоцировать развитие токсикоза.

Не забывай о правильной осанке, когда ходишь или сидишь. Перед тем как вставать с кровати, сначала повернись набок. Это особенно важно, поскольку мышцы живота и так сильно растянуты и ослаблены из-за увеличения матки.

Существенную роль в сохранении хорошего самочувствия играют физические упражнения. Они же помогут тебе должным образом подготовиться к родам. Освоить комплекс упражнений можно на занятиях «Школы материнства».

- побочные эффекты бывают не у всех. У большинства людей при приеме АРВ-терапии самочувствие не изменяется;
- наиболее распространенными побочными эффектами АРВ профилактики являются: тошнота, рвота, жидкий стул, анемия, кожная сыпь, нарушение функции печени;
- для контроля над побочными эффектами проводятся исследование общего и биохимического анализов крови;
- обо всех проявлениях побочного действия препаратов необходимо рассказывать врачу, который зарегистрирует их в медицинской карте и поможет с ними справиться.

● ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Малыш занят подготовкой к рождению и внеутробной жизни. Он в некоторой степени научился регулировать температуру тела. Его железы выделяют гормоны, стимулирующие выработку молока организмом мамы. Шевеления плода теперь приобретают несколько иной характер. На смену кувыркам приходят толчки и пики локтями и коленями.

Важно знать

Дорого пожаловать в третий триместр! Грудь начинает выделять молоко — жидкость, предшествующую молоку. **Молозиво содержит ВИЧ в высокой концентрации!** Соблюдай личную гигиену: ухаживай за половыми органами и молочными железами. Разговаривай с малышом, рассказывая ему, как он желанен, как ты его любишь и ждешь его появления на свет. Это благоприятно сказывается на психоэмоциональном развитии будущего ребенка.

● ТРИДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Он уже знаком с ощущением света и темноты (в зависимости от освещенности среды, в которой находится мама), слышит звуки,

● ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Мамаш

Кожа выглядит очень морщинистой из-за постоянного пребывания в водной среде. Это исчезнет за несколько недель до родов. Ребенок, преждевременно рожденный в это время, имеет больше шансы на выживание (около 85%).

Важно знать

Продолжается существенная прибавка веса. Беременность — не время для соблюдения диеты, кроме тех, которые рекомендованы врачом!

Практически у каждой беременной наблюдается увеличение размеров и массы молочных желез. В среднем масса груди у небеременных женщин составляет примерно 200 г, а у беременных — 780 г!

Существенная доля набранного тобой веса приходится на околоплодные воды и увеличенный объем крови.

● ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Мамаш

Формируются извилины мозга. Сам мозг резко увеличивается в объеме. Если это мальчик, то на этой неделе отмечается опускание яичек в мошонку (до этого они находились в брюшной полости). Рост на этой неделе — около 35 см, вес — чуть больше килограмма.

Важно знать

С этого периода следует посещать гинеколога чаще. Проводится обследование. Самое время для того, чтобы обсудить с врачом перспективы предстоящих родов.

Если выбор схемы АРВ-профилактики был произведен на 25–26-й неделе, то сейчас нужно приступить к приему АРВ-препаратов. **Особое внимание необходимо уделить приверженности!**

Ты принимаешь АРВ-профилактику.
Необходимо помнить:

Важно знать

Матка выросла настолько, что давит на диафрагму, нижние ребра и сместила желушок. Готовься к приему АРВ-препаратов. Обсуди с врачом результаты анализов, а так же лекарства, которые тебе будут рекомендованы для профилактики заражения ребенка ВИЧ. При назначении АРВ-препаратов важно сообщить врачу о тех лекарствах, не связанных с ВИЧ-инфекцией, которые ты принимаешь постоянно или иногда (к примеру, о тех, что назначают гинеколог). Это нужно что исключить влияние лекарств друг на друга, иногда опасное для человека.

● ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

На этой неделе ребенок уже понемногу начинает приоткрывать глаза. Независимо от того, какой цвет глаз в дальнейшем будет у малыша, сейчас они голубые.

На этой неделе малыш весит уже около 800 г, его рост — около 32,5 см.

Важно знать

Могут беспокоить тянущие боли в спине, трудно вечером «улыбаться» в кровати и хорошо отдохнуть. Облегчение приходит если отдыхать на правом или левом боку, подкладывать подушку под поясницу, неплохо себя показали и специальные матрасы для беременных.

На этой неделе нужно сдать общий и биохимический анализы крови, а также тесты на вирусную нагрузку и CD4-нейкопты, особенно его, естественно, проконсультироваться у врача-инфекциониста специалиста Центра по профилактике и борьбе со СПИДом. Если ты знаешь, что живешь с ВИЧ и по какой-то причине еще не была у врача центра по профилактике и борьбе со СПИДом, найди возможность и как можно быстрее приходи на консультацию. Это может быть крайне важно для здоровья малыша и твоего собственного здоровья.

• острая или длительная боль в животе;

• острая или непрерывная рвота;

• внезапное отхождение прозрачной водянистой жидкости из половых путей;

• монотонные ноющие боли в спине (пояснице);

• сильное давление в нижней части таза.

При возникновении совокупности нескольких из вышеперечисленных признаков необходимо срочно обратиться к врачу.

Позаботьтесь о родовом бандаже. Благодаря бандажу уменьшатся ощущения тяжести в поясничной области. Широкая бандажная тесьма позволит малышу удерживаться в правильном положении. В случае тазового предлежания плода бандаж пока надевать не стоит, поскольку он будет мешать ребенку переворачиваться на головку.

Бандаж

- одевается в положении лежа;
- время ношения не более 10 часов в сутки.

● ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Растет не по дням, а по часам! Уже несколько недель, как у ребенка прослушивается сердцебиение. Врачи это хорошо слышат с помощью стетоскопа или специальной трубки. Но сердце можно услышать даже без лишних приспособлений, если приложить ухо к твоему животу в комнате где достаточно тихо. Пальцы рук обретают все большую сноровку. Какой-то руке он уже отдает предпочтение (так появляется различие между будущим правой или левой). Он становится все более ловким и уже может ухватить собственную ножку.

К этому времени у ребенка сформировался особый режим сна и бодрствования. О том, что малыш бодрствует, он известит своим брыканьем и толчками, не исключено, что именно в те часы, когда тебе захочется отдохнуть!

При сильных, болезненных сокращениях мышц брюшной стенки необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы вовремя определить развитие возможных осложнений.

● ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Появились реснички, на голове продолжает формироваться волосяной покров. Лицо ребенка теперь выглядит таким, каким при

мерно оно будет при рождении.

Малыш все больше и больше прислушивается к внешнему миру. Если ты испугалась, ребенок тоже испугается. Исследования показали, что плод способен оставаться в состоянии возбуждения до нескольких часов, чередуя периоды беспокойства и тревожно-замирая. Ребенок почти полностью сформирован, и начинает накапливать подкожный жир. Малыш уже может расстроиться и рассердиться! Это доказывает сфоторафированный «сердечный взгляд»: напряженные мышцы вокруг глаз, сморщенное губ — и плеч. Длина плода — 30 см, вес — около 600 г.

Важно знать

Дно матки находится чуть выше пупка. Высота стояния дна матки определяется от лонного сочленения. Чтобы определить лонное сочленение, нужно лишь аккуратно проведсти пальцами от пупка строго вниз. Ты почувствуешь кость — это и есть лонное сочленение.

В этот период существует риск преждевременных родов.

Очень важно вовремя распознать признаки преждевременных родов:

- пять и более сокращений матки в час;
- выделение алой крови из половых путей;
- припухлость или отечность лица или рук (признаки повышения ного давления);
- боль во время мочеиспускания;

вокружения, сильной головной боли, ошущения физической слабости, сильной потливости — обратитесь к врачу.

Если ты еще не принимаешь АРВ-препараты, в ближайшие 2 недели выбери время для консультации врача и анализа крови в центре СПИД. Обследование на вирусную нагрузку, иммунный статус, биохимический и общий анализы крови позволяют подобрать тебе наиболее эффективную схему АРВ-препаратов, чтобы избежать заражения ВИЧ для ребенка светить к минимуму.

Эта неделя — прекрасное время для обсуждения возможности стей сексуальной жизни во время беременности. Люди не всегда владеют необходимой информацией по данному вопросу. Существует много причин, накладывающих ограничения на половую жизнь в этот период.

Об этих причинах ты наверняка предупреджена гинекологом. Но если все же остались какие-либо сомнения, обязательно обсуди их с врачом. И не забывай об обязательном использовании презерватива.

● ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ Малыш

Его движения становятся все более активными, а иногда даже резкими. На видеокадрах при эндоскопии плода в это время возможны заметить, как ребенок, находясь в матке, хватается руками за пуповину и толкается в водной оболочке, представляющей сейчас для него весь окружающий мир. Падочки становятся нежно розового цвета. Вес малыша на этой неделе составляет примерно 510 г.

Важно знать

Возможны непроизвольные, болезненные напряжения брюшной стенки. Не волнуйся — это всего лишь физиологические сокращения мышц матки.

• Могут возникнуть проблемы с зубами: выпадение пломб, орто-
 ление шейки зубов, кровоточивость десен. Все объяснимо и законо-
 мерно. Кальций «съедает» из твоего организма будущий ребенок!

• Если ты не хочешь лишиться белозубой улыбки, начни прием ре-
 ларно принимать препараты кальция. Один из самых доступных —
 ичшая скорлупа. После проваривания ее нужно промолот в кофе-
 молке и добавлять по 1/4 чайной ложки в творог или кашу. Благодаря
 этой нехитрой терапии ты не только сохранишь зубы, но и избавишь-
 ся от судорог в ногах (следствие дефицита кальция и калия).

• Не забывай о физических упражнениях и занятиях специаль-
 ной гимнастикой для беременных. Комплекс специальных упраж-
 нений не только поможет подготовиться к родам, но и повысит
 твой жизненный тонус и настроение. Комплекс этих упражнений
 будет представлен тебе в «Школе материнства».

● ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Развиваются органы осязания. Будущий малыш изучает свое
 тело, трогает ручками ножки, лицо, сосет большой палец. У малы-
 ша появляются брови.

Важно знать

• Продолжает активизироваться кровообращение. Поскольку
 увеличивается общий кровоток в организме беременной, наблю-
 дается усиление секреции во влагалище, повышается чувстви-
 тельность эрогенных зон.

• С приходом второго триместра и улучшения самочувствия
 женщины ее сексуальность нарастает. Усиливается половое впе-
 чение (либидо).

• Недостаток получаемого с пищей железа, а также прием неко-
 торых АРВ-препаратов может привести к анемии. Восполнить не-
 достаток железа в организме позволит употребление следующих про-
 дуктов: мяса, рыбы, яичного желтка, печени, легких, бобовых,
 яблок, слив, персиков, шпината и др. В случае недомоганий: голо-

Важно знать

- У тебя может появиться небольшая одышка. Это связано с тем, что органы брюшной полости оказывают некоторое давление на диафрагму, тем самым стесняя движение легких.
- Учащается мочеиспускание.
- Твой живот уже может выступать вперед, так как все выше поднимается матка.

- Возможно падение уровня гемоглобина (анемия).

Рекомендована консультация акушера-гинеколога и проведение обследования для выявления возможных отклонений в развитии плода (повторный анализ крови, УЗИ). Для профилактики анемии врач может назначить препараты железа.

● ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Система пищеварения уже достаточно сформирована для усвоения воды и сахаров из околоплодной жидкости. На языке начинают формироваться вкусовые сосочки. Малыш пока перемещается внутри матки, как ему вздумается: утром он может бодрствовать вниз головой, днем — спать параллельно поверхности пола, а к ужину подпереть своей головой дно матки. К концу этого триместра ребенок начнет закрепляться в какой-то одной позиции, обычно головкой вниз 3–4% малышей остаются в крови ребенка уже достаточно высокое содержание красных кровяных клеток. Приблизительно на этой неделе начинают вырабатываться белые кровяные клетки, отвечающие за защиту от инфекций. Вес — около 370 г.

Важно знать

- Начинается ошугитая прибавка в весе. Растет аппетит. Организму требуется больше килокалорий в день, но помните, что средняя прибавка веса в неделю не должна превышать 400 г.

Он продолжает расти. В его голове развиваются и устанавливаются между собой связи миллионы нейронов, создавая основу для будущего мозга. Если это девочка, то у нее уже сформированы примитивные яйцеклетки. Пышковые волосы покрывают все тело малыша. Они исчезнут незадолго перед рождением. У малыша уже есть зачатки постоянных зубов, которые располагаются глуб-же зачатков молочных зубов. Но главное достижение недели — продолжающийся рост головного мозга! Вес — около 230 г.

● ДВЯТНАЦАТАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

Важно знать

Сейчас ты не только эмоционально, но и физически чувствуешь себя совсем по-другому. Это естественно, так как в организме произошли слишком большие изменения:

- частота сердечных сокращений составляет 80–90 ударов в минуту;
- немного повысилось артериальное давление;
- увеличивается объем циркулирующей крови почти на 500 мл (к концу беременности ее будет еще больше — почти 1000 мл).

Во время прогулок старайся думать только о хорошем, ведь положительные эмоции влияют на динамику развития плода. Не забудь про психопрофилактическую подготовку к родам и «Школу материнства»:

● ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

Ты можешь почувствовать: спит твой маленький или бодрствует. С помощью стетоскопа врач слышит, как бьется его сердце. На голове появились волосы. Ножки пропорциональны остальным частям тела. Малыш уже может сжимать кулачки. Образуется первородная смазка — белое жировидное вещество, защищающее кожу ребенка.

Важно знать

Организм наращивает объем циркулирующей крови. В это время может быть небольшое кровотечение из носа и десен.

Усиливаются выделения из половых органов. Главное, чтобы выделения не имели неприятного запаха и необычного цвета —

это свидетельства наличия инфекции.

Постарайся избегать медицинских манипуляций, при которых

может быть нарушена целостность твоих кожных покровов и слизи-

стых и не исключена возможность контакта плода с твоей кровью.

Если при обследовании выявлены заболевания передающиеся половым путем, врач рекомендует необходимое лечение.

● ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Мамаш

Ребенок уже начинает воспринимать внешний мир и дает о себе знать тем, что толкает в твой живот ножкой. Он даже слышит тебя: слуховые косточки, через которые звук проходит в среднее ухо, уже окрепли, и постепенно начинают работать участок мозга, отвечающий за прием слуховых сигналов. Ребенка не пугают ни шум кровяного потока через пуповину, ни стук твоего сердца: но вот громкие звуки его страшат.

С этой недели начинай разговаривать с ребенком, пусть ему пеленки — он тебя внимательно слушает. Рост малыша уже 20,5 см! Вес — почти 200 г.

Важно знать

Ты ошущаешь шевеления плода. Хотя в случае если беременность первая, это может быть и позже: примерно на 20-й неделе. Больше гуляй. Возьми за правило — гулять пешком не менее 25 минут утром и вечером (перед сном).

Если тебе уже назначены препараты для профилактики передачи ВИЧ ребенку, то на этой неделе врач может направить тебя на повторный тест вирусной нагрузки. Это необходимо для оценки эффективности лечения и контроля за показателями крови.

крывать ротик и как будто хмуриться. У малыша обозначилась шея. На пальчиках появились неповторимый кожный рисунок. Пальчики сформировались ногти. Длина плода — 16 см. На этой неделе некоторые «опытные» будущие мамы могут почувствовать шевеление малыша. Но большинство женщин начинают ощущать движение плода на 2–4 недели позже.

Важно знать

Сон и отдых могут доставлять вам некоторые неудобства, поскольку ваша матка продолжает расти и требует все больше и больше места в брюшной полости. Попробуйте найти оптимальное положение, подкладывая подушки под ноги, грудную клетку и т.д. Необходимо плановая консультация акушера-гинеколога. Проводится анализ крови для выявления возможных отклонений в развитии плода. Если ты уже принимаешь АРВ-препараты — старайся чтобы не было пропусков приема лекарств. Важно не пропускать и визиты к врачу, регулярно сдавать анализы, которые покажут насколько эффективно и безопасно лечение. Если лекарства еще не назначены, готовься пройти обследование у лечащего врача в центре СПИД, и в 22–24 недели беременности повторно сдать анализ крови на иммунный статус, вирусную нагрузку.

● СЕМАНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

Никаких новых структур на этой неделе не сформировалось. Зато малыш учится пользоваться всем, что у него есть. Его кожа в этот период покрыта первородной смазкой, состоящей из секретов сальных желез и чешуек эпидермиса, которая предохраняет нежную кожу от механических повреждений и защищает от вредных микроорганизмов. Плод уже может реагировать на громкие шумы, возникающие непосредственно от мамы. Вес — около 140 г.

- по поводу прыжков, обладающие природным послабляющим эффектом (например, тертую свеклу, чернослив — многим женщинам это позволяет справиться с проблемой);
- подерживай по мере возможности нормальный двигательный режим: совершай пешие прогулки, не отказывай себе в удовольствии посетить бассейн, не забывай про физические упражнения;
- в любом случае лучше проконсультироваться с врачом. Если ты уже принимаешь АРВ-терапию важно соблюдать рекомендации врача: принимать лекарства вовремя, назначенной дозе, при необходимости связываться с приемом пищи (многие АРВ-лекарства нужно принимать после еды).

● ПЯТАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Мамыш

У ребенка тонкая, прозрачная кожа, сквозь которую просвываются миряды кровеносных сосудов. Он прихрашивается! На голове появляются волосы. Если ребенку суждено быть темноволосым, его фолликулы начинают вырабатывать специальный пигмент. Ребенок становится весьма подвижным и гибким. Ученые подсчитали, что это время крошечное сердечко «прокачивает» около 23 л. крови в сутки! Длина плода — около 13 см, вес — около 50 г.

Важно знать

Не исключено, что на коже появится пигментация (коричневые линии на животе). Появление пигментации — нормальное явление для беременной женщины. Причина — отложение специального пигментного вещества, называемого меланином. После родов эта линия постепенно исчезнет.

● ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Мамыш

Твой ребенок уже умеет держать голову прямо. Мышцы лица настолько сформированы, что он может «строить рожицы»: от-

Не забудь о пользе регулярного приема витаминов и проглюкал на свежем воздухе.

● ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

Основным достижением данной недели является появление зародышевого пушка, который повторяет собой микроскопический рисунок кожи. На подушечках пальцев такой рисунок (отпечатки пальцев) станет визитной карточкой человека. Поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин — гормон, очень важный для обмена веществ и роста.

Формируются репродуктивные органы. У мальчишка появляются простата, у девчонки опускаются из брюшной в тазобедренную область. Начинают функционировать почки. Малыш «тренируется» в дыхании, втягивая околоплодные воды (амниотическую жидкость) в легкие и выталкивая их назад. Длина плода — 12,5 см.

Важно знать

У тебя появляется психологическое ощущение беременности: ты осознаешь, что внутри бьется маленькое сердечко. Ты можешь быть более раздражительной, плаксивой, требовательной к окружающим (и это вполне понятно).

Возможны появления первых растяжек кожи (розовых полос на коже живота, в груди и бедрах). Для профилактики растяжек советуйся с врачом, который может назначить применение специальных кремов. Тебя могут беспокоить запоры. Причины запоров заключаются в ослаблении перистальтической активности кишечника. Это значит, что пищевые массы продвигаются по нему без особого энтузиазма, задерживаются и уплотняются.

Для профилактики запоров:

- включи в свою диету растительные продукты, содержащие клетчатку;

звукami, ребёнок пытается закрыть руками уши и старается затоподиться ладошкой от луча света, направленного в глаза. Теперь длина плода от макушки до копчика составляет 8 см, а вес около 13–14 г.

Время от времени его можно застать за необычным занятием: сосанием пальчика. Длина плода от макушки до копчика составляет 8 см, а вес около 13–14 г.

Важно знать

Сердце стало биться на несколько ударов в минуту чаще: ему приходится обеспечивать увеличивающуюся потребность в кислорождении и кислороде. Явления токсикоза начинают проходить.

Необходимо:

- плановый осмотр акушера-гинеколога женской консультации; если лечение ВИЧ-инфекции было прервано в первые недели беременности, необходима консультация с инфекционистом о возобновлении приема АРВ-препаратов, преднизона как для профилактики передачи ВИЧ от матери ребёнку так и для твоего здоровья;
- если ты только узнала о беременности важно как можно быстрее обратиться к лечащему врачу центра СПИД. Нужно будет пройти осмотр у врача и сдать кровь на вирусную нагрузку и количество CD4-клеток, затем врач порекомендует АРВ-препараты, необходимые для профилактики.

● ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Сформировались зачатки двадцати молочных зубов. Почти полностью сформированы ножки. Удивительно как быстро это происходит! Длина малыша от макушки до копчика — 9,3–10,4 см, вес около 28 г.

Важно знать

Начало второго триместра — самый приятный период беременности. Могут прекратиться проявления токсикоза.

Обсуди со специалистом СПИД-центра назначение схемы лечения или внесение изменений в существующую схему, учитывая лабораторные анализы.

● ОДИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Мамыш

Эта неделя знаменует собой конец эмбрионального периода: организм развиваются внутренние органы. Внешний вид плода все еще необычен: руки выглядят более длинными, чем ноги (по-скольку развиваются быстрее), а размер головы составляет половину размера всего тела. Это связано с тем, что стремительно развивается мозг ребенка. Вес — «цельих» 7 г!

Важно знать

- У тебя могут происходить постоянные перемены настроения.
- Старайся не думать о плохом!
- Необходимы положительные эмоции!
- Обсуждай происходящее с близкими людьми.
- Глупый по возможности чаще.

● ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Мамыш

Лицо малыша приобретает все более привычные нам черты. Начали формироваться ноготки на ручках и ножках. Продолжает-ся развитие головного мозга. Сейчас он очень похож на головной мозг взрослого, но только в миниатюре. Малыш растет. Время от времени его можно застать за необычным занятием: сосани-ем пальчика (но если быть более точными, просто пока он только кладет пальчик в рот).

В период бодрствования (который чаще всего сменяется отды-хом, сном) малыш энергично «упражняется» свои мышцы: поворачи-вает голову, загибает пальцы на руках и ногах, открывает и за-крывает рот. Если внешний мир начинает беспокоить его резкими

следующие 6,5 месяцев клетки-кирпичики будут завершать его «строительство». Пальчики уже обособлены, появляются зубные зачатки.

«Хвостика» уже нет (он исчезает на этой неделе). Мозг продолжает развиваться, причем с феноменальной скоростью: каждую минуту производится четверть миллиона новых нейронов. Начиная с этого времени, длина плода — более надежный показатель развития, чем вес. Если ребенок касается маточной стенки, то может от нее оттолкнуться!

Начинают формироваться наружные половые органы. Глаза ребенка закрыты веками, которые защищают их развивающуюся стрелку от света и сухости (так будет продолжаться до 25–27 недели).

Скоро твой малыш начнет сосать большой пальчик. Ребенок весит сейчас более 4 г. Его длина составляет около 27–35 мм.

Важно знать

- На этом сроке увеличивается активность потовых желез.
- В околососковой области могут образовываться узелки везикулярной сыпи — увеличенные потовые железы.
- Ты постепенно прибавляешь в весе.

За весом необходимо следить, чтобы не появилась отечность:

- контролируйте количество выпитой и выделяемой жидкости;

- при первых признаках задержки жидкости в организме (отечность кистей рук и голеней) необходимо обратиться к акушеру-гинекологу, так как подобные симптомы могут быть сигналом нарушения развития беременности и развития осложнения — токсикоза. Врач может порекомендовать соответствующую диету или, если необходимо, лечение в больнице.
- Увеличение веса также может быть следствием нарушения питания.

● Девятая неделя Малыш

Идет интенсивное развитие головного мозга малыша. На этой неделе начинается формирование мозжечка (части мозга, обеспечивающей координацию движений). Происходит закладка мозговой части надпочечников. Уже можно различить личико ребенка. Его подбородок все еще прижат к груди. У малыша уже есть мышцы и локти. Он потихоньку начинает двигаться, но пока определить это можно только при помощи УЗИ-аппарата.

Активно формируются конечности: пальчики кистей и стоп. Идет укрепление костей и суставов. Длина эмбриона — 22–30 мм, вес — около 4 г.

Важно знать

- С врачом центра профилактики и борьбы со СПИДом нужно обсудить как в вашем случае будет проводиться профилактика.
- Готовясь к началу АРВ-профилактики.
- Необходимо жесткое соблюдение режима приема лекарств. Только в таком случае можно максимально снизить риск передачи ВИЧ ребенку и не вырабатывать устойчивость вируса к антиретровирусным лекарствам.

Приверженность — это прием АРВ-препаратов в соответствии со схемой назначенной врачом:

- в определенное время;
- в определенной дозировке;
- при соблюдении рекомендуемого режима питания.

При несоблюдении приверженности ВИЧ активизируется и возрастает риск передачи инфекции ребенку.

● Десятая неделя Малыш

Десятая неделя — это своеобразная отправная точка для твоего ребенка. Уже заложены генеральные параметры тела, и в по-

Избегай больших нагрузок и ситуаций, сопряженных с травмами (занятия спортом, поднятие тяжестей и т.д.). Это может привести к патологии плаценты (нарушению ее целостности и защитной функции), при которой возможна передача ВИЧ-инфекции от матери ребенку. Если с вами случилась неприятность, обратитесь за консультацией и помощью к врачу.

● ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

На минiatюрных ручках и ножках образуются крошечные пальчики, сами ручки уже начинают сгибаться в локтях и запястьях. По обеим сторонам шеи начинают формироваться ушные раковины, на личике появляется верхняя губа, проявляется форма носа, образовался рот. Уже есть язык. Глаза все еще очень широко посажены, зато уже намечаются веки. Совершаются отслой перегородки между отделами сердца. Желудок перемещается книзу и оказывается на своем месте — в брюшной полости. Происходит закладка слюнных желез. Активно формируются суставы. Малыш уже совсем стал похож на взрослого человека. Сердце бьется, желудок вырабатывает желудочный сок, начинают функционировать почки. Если это мальчик, то на этой неделе идет формирование яичек. Рост малыша от макушки до голдц — от 9 до 11 мм.

Важно знать

- На этой неделе необходимо начать обследование у гинеколога. Врач предоставит информацию по дальнейшему течению беременности и родам, в том числе о том, где и когда можно пройти курсы подготовки к родам.

Постарайся избегать любых инвазивных методик исследования (методы исследования состояния плода, которые сопровождаются повреждением кожных или слизистых покровов такие как амниоцентез, взятие проб водсин хориона).

Важно знать

Если тебе не суждено обойтись без раннего токсикоза, то на этой неделе тошнота может усилиться.

Как справиться с токсикозом:

- пей фруктовые соки (лимонный и ананасовый предпочтительнее), минеральную воду без газа, ешь свежие фрукты, овощи.
- Старайся есть понемногу, но часто (6–7 раз в день), каждые 2–3 часа.
- Постарайся избежать контакта с раздражающими запахами (парфюмерными, пищевыми) и вкусовыми ощущениями.
- Если это возможно, завтракай, не вставая с постели.
- Держи сухие крекеры или печенье около своей постели и пей вед тем, как встать, съешь парочку.

При ярко выраженных симптомах токсикоза (рвота более трех раз в день, невозможность приема пищи) необходимо проконсультироваться с врачом.

**● СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ
Малыш**

Его рост уже 7–9 см! Начинает оформляться крошечное личико, появляются зачатки лица, глаз (радуужная оболочка), ротика, носика. Можно даже различить крошечные ноздри. Прошла всего неделя, как появились зачатки конечностей, но уже можно догадаться, где будут ручки, а где плечики. Идет развитие пищевода, трахеи и педней стенки живота. Начинается формирование тонкой кишки и грудины. Закладывается корковая часть надпочечников — очень важной эндокринной железы. Интенсивно развивается головной мозг. Но самое главное — малыш начинает шевелиться! А так как он еще слишком мал, мама пока не чувствует его движенияй.

Важно знать

В это время темнеют арены молочных желез (влияние гормонов беременности).

- Если ты заметила у себя симптомы инфекции, передающейся половым путем (ИППП), или подозреваешь, что могла ими заразиться, необходимо срочно проконсультироваться с врачом.

Основные симптомы ИППП:

- зуд, жжение в области половых органов;
- выделения из половых органов с неприятным запахом или необычного цвета;
- болезненность при мочеиспускании.

Излечимы ли ИППП?

- Большинство наиболее распространенных инфекций, передающихся половым путем: гонорея, сифилис, хламидиоз и др. — вполне излечимы.
- Некоторые из заболеваний которыми можно заразиться половым путем: герпетическая, цитомегаловирусная папилломовирусная инфекции, гепатит В лечению поддаются сложнее, и в ряде случаев достигнуть полного излечения невозможно. Но это не означает, что современная медицина не в состоянии помочь твоему ребенку. Предотвратить заражение малыша реально, но только при своевременном обращении к врачу!

● ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

В организме малыша так много великих свершений! Нервная трубка зародыша уже затянута тканью, и на ее конце начинается формирование головной мозг. На боковых сторонах будущего личика появляются две крошечные чашеобразные формы, в каждой — по крошечному пигментному диску. Это зрительные пузырьки, которым суждено стать детскими глазками. Начинает развиваться плацента, формируются горantz и внутреннее ухо. Есть уже и маленкие зачатки, которые сформируются в ручки и ножки. На данном этапе сердечко у зародыша представляет из себя крошечную трубку, но оно уже бьется! Рост эмбриона — 2–4 мм.

- Внутренний листок отвечает за образование легких, печени, пищеварительной системы, поджелудочной железы.
- Из среднего листка развиваются скелет, мышечная система, почки, кровеносные сосуды и сердце.
- Из внешнего листка — кожа, волосы, глазные хрусталики, зубная эмаль, нервная система.
- Формируется головка — хрупкая, как капля или слеза. Малыш стал похож на симпатичный цилиндрик 1,5–2 см длиной.

Важно знать

- Это лучшее время для визита к врачу-гинекологу!
- Обратись в женскую консультацию, где тебя осмотрит врач-гинеколог, назначит обследование.
 - Если ты уже состоишь на учете в центре профилактики и борьбы со СПИДом, проконсультируйся у лечащего врача. Он тоже знает об обследовании для того, чтобы малыш родился здоровым.
 - Если ты вверья узнала о том, что у тебя есть ВИЧ, важно обратиться в центр профилактики и борьбы со СПИДом. Ты и твой малыш нуждается в помощи и поддержке!

● ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Уже различными спинная струна и вдоль нее нервная трубка — прообразы позвоночника и спинного мозга. Постепенно начинают формироваться кровеносные сосуды.

В течение этой недели появляются зачатки печени и поджелудочной железы.

К концу недели фоллиевая кислота, которую ты принимаешь, будет способствовать развитию нервных спивов и их соединению. Длина эмбриона составляет 1,5–2,5 мм.

Важно знать

- В этот период возможны головная боль, учащенное мочеиспускание, сонливость, снижение аппетита, тошнота, рвота.

• Если ты знаешь, что живешь с ВИЧ и получаешь антиретровирусную терапию, важно обратиться за медицинско́й помощью, чтобы вместе с врачом подобрать оптимальную как для тебя, так и для будущего ребенка схему лечения и предпринять все необходимые меры по предотвращению передачи ему ВИЧ-инфекции.

● ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Ма́мш

Активно развиваются так называемые внезародышевые органы. Их задача — обеспечение питания, дыхания, биохимической поддержки и защиты зародыша.

Важно знать

Твоя грудь сообщит о наступившей беременности гораздо раньше, чем живот. Она станет немного полнее, и самые первые ощущения будут напоминать то, что ты обычно чувствуешь во второй половинке менструального цикла. В этот период начинается набухание грудных желез и усиливается чувствительность сосков.

• Если ты принимаешь лечение по поводу ВИЧ-инфекции, то прекращать прием препаратов без предварительной консультации с лечащим врачом нельзя.

• Если ты принимаешь АРВ-терапию, и беременность устоялась в течение первых трех месяцев, обязательно обсуди с врачом преимущества и риски лечения, которое ты принимаешь. Врач при необходимости может рекомендовать изменить схему лечения.

• Если ты узнала о беременности позже, чем через три месяца, изменять схему лечения не имеет смысла.

● ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Ма́мш

На этой неделе плодное яйцо начинает превращаться в эмбрион. Образуются три вида так называемых зародышевых листка (клеточные слои), которые послужат началом для формирования различных тканей и органов.

Хотя ты не чувствуешь каких-либо изменений в организме, они

Важно знать

уже происходят. Вот несколько советов:

Питайся! Полноценная и сбалансированная пища — залог твоего здоровья и здоровья малыша.

Пожалуйста, попробуй отказаться от табака, алкоголя, наркотиков начиная с первых недель беременности. Это важно!

Можно принимать мультивитаминный для беременных. Особенно полезна в этот период фолиевая кислота. Она помогает правильно развиваться нервной системе плода.

Удели время прогулкам на свежем воздухе.

● ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Зародыш стремительно развивается. Каждый день — большие перемены. Из одной клетки уже образовался шарик, состоящий из сотен клеток (на языке медицины он называется бластоцистой). Некоторые из клеток скоро станут эмбрионом, другие будут расти на его жизнеобеспечение. Этот «шарик» еще едва заметен, его размер около 0,1—0,2 мм в диаметре. Бластоциста начинает постепенно имплантироваться в матку (и в этот момент организм женщины вырабатывается специальный гормон, препятствующий наступлению новой менструации).

Важно знать

• Вторая неделя — лучшее время для теста на беременность. В домашних условиях можно использовать тесты, которые продаются в аптеках. Концентрация гормона беременности на определенном этапе его развития в моче, максимум в первой утренней порции мочи, поэтому желательно провести тест утром.

• В медицинском учреждении проводят анализ крови или мочи, в котором определяют наличие гормона беременности — хорионального гонадотропина.

для здоровья женщины. Поэтому если у женщины нет других показаний для кесарева сечения и у нее низкая вирусная нагрузка, большинство врачей рекомендуют естественные роды.

Если в период беременности не удалось снизить вирусную нагрузку до низкого уровня, то кесарево сечение может быть дополнением к АРВ-терапии и уменьшить риск заражения ребенка в период родов.

- Прием наркотиков, алкоголя и курение сигарет повышают риск передачи ВИЧ ребенку и их лучше избегать. Если ты только планируешь беременность, а твоя жизнь связана с приемом наркотиков и алкоголя, ты куришь, то, возможно, тебе стоит подумать о том, чтобы обратиться за помощью по поводу наркотической или другой зависимости.

- Во время беременности необходимо позаботиться о своем питании — это также уменьшит вероятность того, что ребенок родится ВИЧ-положительным.
- Хорошо избегать стрессов, больше отдыхать. Некоторые витаминные добавки могут быть полезны для развития ребенка. Только следует помнить, что витаминные добавки тоже лекарства, и их должен назначать врач.

Календарь беременности: день за днем

Мы хотим поделиться с тобой знаниями о том, что происходит с тобой и твоим малышом на всем протяжении ожидания его рождения и надемся, что тебе будет интересно узнать об этом. Возможно ты захочешь прислушаться к нашим советам. Мы надеемся, что они помогут тебе ориентироваться в ситуации.

● ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ Малыш

В результате оплодотворения яйцеклетка превратилась в зиготу — это первая клетка вашего будущего ребенка, которая содержит генетическую информацию матери и отца.

Мы знаем, что вирус может передаваться ребёнку во время беременности, родов или грудного вскармливания. Тем не менее, у ВИЧ-положительной женщины много шансов родить ВИЧ-отри-

цательного ребёнка.

Для предотвращения передачи вируса во время беременности и родов тебе назначат специальный профилактический курс как правило из трёх антиретровирусных препаратов (АРВ-препараты). Во время беременности их начинают принимать примерно с 28-ой недели беременности. В некоторых случаях, при высоких показателях вирусной нагрузки, препараты назначают на более ранних сроках.

• Также препарат в капельнице для внутривенного введения тебе назначают во время родов,

• И после родов дадут специальные лекарства малышу.

Если ты не нуждаешься в лечении ВИЧ-инфекции, АРВ — препараты нужны для снижения риска заражения ребёнка.

В случае, если лечение нужно тебе самой, то начинать приём антиретровирусных лекарств рекомендуется как можно быстрее, независимо от срока беременности.

Поэтому так важно обратиться за помощью на ранних сроках

беременности!

Антиретровирусные препараты хорошо изучены и большинство из них безопасны для применения во время беременности и для новорождённого. Они не повреждают ребёнка. Но некоторые антиретровирусные препараты нельзя принимать во время беременности. Так что если тебе назначат лечение по поводу ВИЧ-инфекции — обрати с врачом возможность планирования беременности и приема терапии во время нее.

Относительно оптимального способа рождения ребёнка у женщин с ВИЧ не существует однозначного мнения. Некоторые женщины с ВИЧ не осуществят однозначного мнения. Некоторые женщины с ВИЧ не осуществят однозначного мнения. Однако это полостная операция, а это означает риск кровотечения и послеоперационных инфекций, которые могут быть опасны

• Для многих мысль о том, чтобы быть не биологическим родителем, не приемлема в принципе. И в этом случае пара может снизить риск при зачатии. Без медицинского вмешательства можно уменьшить риск, но не исключить его полностью. Например, если у мужья имеются неопределяемая вирусная нагрузка из-за приема терапии, у обоих партнеров нет заболтавшихся передающихся половым путем, то риск очень мал, но все равно существует. Также можно уменьшить риск, практикую опасный секс только в период овуляции, исключив инфекцию, передаваемую половым путем, у обоих партнеров и эрозия шейки матки у женщины. Однако важно понимать, что риск все равно есть, и оба партнера должны быть готовы на него пойти. Существует процедура «очистки спермы» ВИЧ положительного партнера, которая практически полностью исключает риск для женщины при зачатии. Пока эту процедуру применяют в зарубежных странах, а в России она, к сожалению, до сих пор не доступна, хотя со временем это может измениться.

• Если у матери ребенка нет ВИЧ, то вирус не может передаваться ему после зачатия. ВИЧ-статус отца не играет с этой точки зрения никакой роли. Вирус может передаваться ребенку только от матери, но и в этом случае можно свести риск к минимуму;

• Если в паре ВИЧ-положительный партнер женщина, ситуация проще. Учитывая, что при вагинальном сексе риск для мужчины не очень велик, некоторые пары просто занимают сексом без презерватива в период, когда у женщины овуляция (время, когда возможна зачатие). Однако риск можно исключить полностью, если сделать искусственное оплодотворение спермой партнера.

При наступлении беременности женщины, живущих с ВИЧ, волнует то же, и всех других: отношения в семье, течение беременности, здоровье ребенка, финансовые и жилищные условия. Постарайся вспомнить обо всех вопросах, не своди все проблемы только к ВИЧ-статусу. Единственное отличие — это вероятность передачи ВИЧ ребенку.

Беременность — счастливое время ожидания рождения маленького человека. Поэтому мы говорим о ней, как о позитивном, положительном явлении в жизни женщины.

Многие ВИЧ-положительные люди хотят стать родителями или уже являются ими. Решение о продолжении рода (или отказ от него) это всегда решение твое и твоего партнера, а не чье-либо еще. Никто и никогда не вправе оказывать на тебя давление только потому, что у тебя есть ВИЧ.

Ты можешь рассчитывать на то, что современная медицина располагает способами значительно уменьшить риск для ребенка и для второго родителя, а благодаря существующему лечению сами люди с ВИЧ живут все дольше и дольше остаются здоровыми. Все остальное целиком зависит от тебя.

В парах, где ВИЧ есть только у одного из партнеров, зачатие связано с риском заражения ВИЧ второго супруга. Существуют разные пути решения этой проблемы:

- Некоторые пары вообще отказываются от биологического зачатия. Например, идут на усыновление, но, к сожалению, согласно современному законодательству некоторых стран люди, живущие с ВИЧ, не могут быть усыновителями. Правда, в этом случае усыновителем может стать ВИЧ-отрицательный супруг или супруга;
- Другие пары, в которых ВИЧ есть только у мужчины, идут на искусственное оплодотворение чужой спермой. В этом случае можно обратиться в специальную клинику, где есть банк спермы анонимных доноров. Также донором может стать родственник со стороны мужчины или знакомый;

Глава третья Позитивная беременность

альном контакте. Уменьшить риск передачи вируса можно, снижая травматичность секса: для этого вместе с презервативом, можно использовать лубриканты (смазки на водной основе), что позволяет снизить трение и вероятность появления травм слизистой.

Информация о том, что ВИЧ настолько мал, **что проникает через поры в латексе, не корректна.** Вирус действительно небольшого размера, однако он может попасть в организм только внутри жидкости, которая его содержит, а для жидкостей презерватив непропускаем. Поэтому презерватив предотвращает передачу ВИЧ в 98% случаев. Оставшиеся 2% вероятности передачи относятся к неправильному использованию презервативов и (или) использованию так-то и легко вдруг начать практиковать безопасный секс и пользоваться презервативами. Бывает, что не все получается сразу. Безопасный секс — процесс постоянного совершенствования. С опытом приходит и уверенность.

а останется с тобой. А ты никогда не узнала бы об этом, если бы не предопела бы свой страх, что от тебя отвернутся».
ВИЧ-положительная женщина, Австралия

Новое счастье

Никто не станет утверждать, что жить с ВИЧ легко. Но не всегда все так плохо и мрачно. Ни одна женщина не заразилась бы ВИЧ по своей воле. Тем не менее, этот диагноз помогает провести переоценку всей жизни. После получения известия о заражении ВИЧ, многие женщины считают, что у них не будет больше близких от-ношений с кем бы то ни было. Но эти печальные чувства проходят, кто-то находит новую любовь, кто-то другими глазами смотрит на близких, опущая во всей полноте каждый прожитый день.

Безопасный секс — забота не только о партнере, но и о себе

Практикуя безопасный секс, ты решаешь сразу две задачи

Защищаешь себя

Защищаешь своего партнера

Защита себя

Очень важно защитить себя от других вирусов и инфекций, передающихся половым путем, которые могут ослабить твою иммунную систему.

Защита своего партнера

Половой путь передачи ВИЧ возможен, если вирус, содержащийся во влажных выделениях или крови, попадает в кровоток партнера через микротрещины в слизистой оболочке. Препараты передачу вируса можно, исключив контакт с жидкостями, содержащими ВИЧ. Для этого можно отказаться от сексуальных контактов или же пользоваться презервативом при каждом сексу-

не обязательно должно помешать тебе принять решение о рождении малыша. При соблюдении рекомендаций, которые тебе дадут медицинские работники, вероятность рождения здорового малыша очень велика (больше 98%).

Если ты узнала о том, что у тебя ВИЧ-инфекция во время беременности

Некоторым женщинам диагноз ВИЧ-инфекции устанавливается во время беременности. Им приходится не только справляться с переживаниями по поводу здоровья будущего ребенка, но и говорить об этом со своими партнерами. Хотя многие ВИЧ-отрицательные партнеры живущих с ВИЧ, готовы их поддержать, проявляют заботу, встречаются и такие, которые впадают в гнев и начинают произносить обвинительные речи. В таких случаях, если есть возможность, важно получить профессиональную помощь специалиста по семейным отношениям: психолога или психотерапевта. Как это ни печально, от некоторых ВИЧ-положительных женщин отказывались партнеры, родные. Некоторые женщины знали, что их заразил партнер, но, тем не менее, они были открыты партнером и членами его семьи, когда выяснилось, что она заразилась ВИЧ. Многие женщины узнали о своем диагнозе раньше своего партнера. Они были в шоке, потому, что никогда ему не изменяли.

Женщины, живущие с ВИЧ, вместе со всем ВИЧ-положительным сообществом выступают против враждебного отношения ко всем, кто живет с этим заболеванием.

«Иногда люди бояться сказать другим о диагнозе, потому что считают, что от них отвернутся. Они решили, что им будет легче жить, если они не будут ставить тебя в такое положение. Я слышала, что прятаться и всех избегать — неправильно и вредно. Когда-нибудь тебе встретится мужчина, который тебе понравится. Что будет, когда он узнает, что ты ВИЧ-положительная? Да, возможно он уйдет. Но если он уйдет, какая тебе разница? Знаешь, его и знать не стоило. Но есть вероятность, что он не уйдет,

Во многих случаях проблемы в отношениях с врачом связаны с тем, что пациент и доктор попросту не понимают и не принимают друг друга. Иногда главная причина — нереалистичные ожидания, в том числе и со стороны пациента. Большинство врачей, которые помогают людям, живущим с ВИЧ, заботит судьба их пациентов, даже если они перегружены работой, раздражены и у них не хватает на всех и все времени.

Не стоит ждать от доктора чудес, но и быть пассивным объектом медицины тоже не годится.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь тебе получить максимум пользы от визитов к врачу:

- Просвещайся, изучай все, что связано с ВИЧ-инфекцией и ее лечением. Так ты будешь лучше понимать, о чем говорит врач;
- Заранее подготовь список вопросов к врачу (лучше в письменной форме);
- Записывай любые недомогания, симптомы, а также лекарства, которые ты принимаешь, чтобы не забыть обсудить их с врачом;
- Попроси близкого или друга сопровождать тебя вместе с тобой;
- Старайся отвечать на вопросы подробно и честно;
- Записывай устные рекомендации врача;
- Если у тебя возникнут вопросы, не стесняйся их задавать, ведь врач идет о твоём здоровье.

Обыче потребности: можно ли женщине, живущей с ВИЧ, иметь детей?

То, что ты ВИЧ-положительная, не означает, что ты не можешь иметь детей. Возможно, что ты пока не планируешь беременность, поскольку тебе нужно привыкнуть к жизни с ВИЧ. Может быть, ты хочешь некоторое время подождать и посмотреть на свое самочувствие. А может быть, ты сначала хочешь закончить образование. Это вполне разумные решения. Хотя у подавляющего большинства женщин, живущих с ВИЧ, рождаются здоровые дети, некоторые дети (при полноценной профилактике не больше 1–2%) рождаются с ВИЧ. Это суровая реальность, но это

человек зачастую обращается к врачу уже с серьезными заболеваниями, и самое обидное, что он или она могли эти проблемы предотвратить. Основные причины такого поведения — неприятие своего ВИЧ-статуса и желание забыть о нем.

• Другая крайность — ипохондрия, повышенная озобоченность своим здоровьем и постоянный поиск признаков «ухудшения». Главный минус ипохондрии — постоянный стресс и переживания. Человек считает любое недомогание проявлением ВИЧ и доказательством того, что ему становится хуже. Если ты склонна к ипохондрии — учи, что ВИЧ не делает тебя большой автоматически. Ты можешь чувствовать сильную усталость или простудиться так же, как и любой другой человек. Это может быть никак не связано с ВИЧ-инфекцией.

Иногда ВИЧ-положительным предлагают «чуждое исцеление».

К сожалению, встречаются безответственные люди, которые пытаются заработать на «лечении» этого заболевания. А иногда этим занимаются нездоровые люди, абсолютно уверенные в том, что им удалось найти средство для исцеления от ВИЧ-инфекции, каким бы сомнительным оно не казалось с точки зрения здравого смысла. Но в настоящее время никто не может обещать излечить от ВИЧ-инфекции. Такого способа просто не существует.

Отношения с врачом

Лечащие врачи это, как правило, специалисты центров профилактики и борьбы со СПИДом. Это люди, от которых во многом зависит здоровье людей, живущих с ВИЧ. И от твоих регулярных визитов в СПИД-центр зависит твое здоровье в целом. Многочисленные исследования показывают, что отношения человека, живущего с ВИЧ, с лечащим врачом влияют на его здоровье и продолжительность жизни. Эти отношения (как и любые другие) могут не всегда складываться удачно.

• Первая крайность — легкомысленное отношение к здоровью, игнорирование любых вопросов, связанных с посещением врачей и лечением. Типичное поведение — исчезнуть из поля зрения врача и сразу после получения положительного результата и в течение нескольких лет старательно «забывать» о самом наличии ВИЧ-инфекции. Главная опасность заключается в том, что в результате

торые могут причинить реальный вред самочувствию.
Среди людей, живущих с ВИЧ, встречаются две крайности, которые критически оценить свое отношение к нему.
Первое, что ты можешь сделать для своего здоровья, — это

вниманием с ВИЧ.
Задавай вопросы медицинским работникам, другим людям, живущим с ВИЧ.
Речь идет о твоём здоровье, твоём организме, твоей жизни.

ногу. С прогибом.
• Если раньше ты не занималась физкультурой, начни понемногу.
радость—освобождение».
хане. Произноси про себя: «вдох—выдох, медленнее—глубоко, день, прими удобное положение, обрати внимание на свое дыхание. Постарайся найти короткий промежуток в течение стресса. Отдых восстанавливает силы и помогает бороться со здоровьем и силы.
• Мы знаем, что полноценное питание позволяет сохранить

собственного достоинства и силы.
тились о себе. Когда мы заботимся о себе, это дает нам чувство но и нашим близким необходимо, чтобы мы берегли себя и заботились о себе. Поддерживая эмоциональное и духовное здоровье. Не только нам, учимся этому, ухаживая за своим телом, давая пищу душе и уму, для того, чтобы выжить, нужно сначала позаботиться о себе. Но Женщины часто больше заботятся о близких, чем о себе. Но

Как заботиться о себе и своих близких?

Часто службы консультирования есть при общественных организациях и центрах профилактики и борьбы со СПИДом. Это может быть психотерапевт, штатный психолог, социальный работник. Все чаще появляются службы, в которых консультирование осуществляется посредством телефонных аппаратов. Также консультирование можно получить на специализированном телефоне доверия по вопросам ВИЧ-положительные добровольцы. Также консультирование можно получить на специализированном телефоне доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа.

В идеале любой консультант должен иметь опыт общения с людьми, живущими с ВИЧ, непосредственно подходить к различным стилям жизни и уважать желания, знания и опыт тех, кому оказывается помощь. Возможно, с первого раза ты попадешь «не к тому» консультанту, однако не стоит из-за этого отказываться от других возможностей консультирования. Помни о возможности обратиться к группе взаимопомощи, где ты сможешь поговорить о том, что тебя волнует, узнать, как другие поступали в том или ином случае.

Сколько можно прожить с ВИЧ?

Пожалуй, это один из первых вопросов, который задает себе человек, после обнаружения у него ВИЧ-инфекции. И ответить на него можно только одной фразой: «Точно не знает никто». Иногда называются примерные сроки жизни с ВИЧ (15, 10 и даже 5 лет), на самом деле эти данные основаны на усредненной статистике, к тому же зачастую устаревшей. Современная АРВ-терапия помогает отойти от таких ограничений в длительности жизни. На сегодняшний день можно сказать, что продолжительность жизни каждого конкретного человека, живущего с ВИЧ, (вродем как любого человека) невозможно измерить точно. Слишком много факторов на нее влияют.

ВИЧ-инфекция — это серьезное и потенциально опасное для жизни хроническое заболевание, но с ним можно активно жить многие годы, и то, насколько полноценной и насыщенной будет твоя жизнь, во многом зависит от тебя.

воротить об этом, но, например, замачивать в хлорке свое белье или посуду. Если ты это заметишь, постарайся не обижаться, а обсуди с родственниками их страхи и предоставь объективную информацию о том, как передается и не передается ВИЧ. В этом случае лучше всего слышаться на врача или принести распечатку статьи или брошюры, где описаны пути передачи ВИЧ. Эти страхи обычно иррациональны, и для того чтобы с ними справиться, нужно время.

Чрезмерная опека

Ты вправе рассчитывать, что близкие постараются поддерживать, узнав о том, что у тебя ВИЧ. Но иногда это желание перерастает в повышенное внимание и постоянное беспокойство о твоём здоровье. Постарайся не сердиться на них в этом случае, их толкает на такое поведение страх и потеря контроля над ситуацией. Постарайся объяснить, что ты вполне можешь позаботиться о себе и хотя ты ценишь их поддержку, жалость и опека тебя огорчают. Иногда это приходится повторять снова и снова. Но может быть, ты веда себя так же, если бы беспокоилась о здоровье близкого человека?

Человек, который может решить твои проблемы

Такой человек всегда рядом с тобой. Этот человек — ты сама. То, что работает для одного человека, может оказаться бесполезным для тебя и наоборот. Но есть специалисты, которые умеют поддерживать людей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Если ты решила обратиться к психологу или психотерапевту, будь готова открыть себя психиатру, иначе консультирование не будет иметь смысла. Выясни, как этот специалист относится к ВИЧ-инфекции и конкретно к твоей ситуации. Задавай вопросы. Если ты поймешь, что специалист пытается внушить тебе чувство вины или раскаяния, как тебе следует жить дальше, скорее всего такой специалист тебе не поможет.

- дети;
- близкие друзья;
- коллеги по работе;
- священник или духовный наставник.

Подумай о каждом из этих людей, или коллективов. В каждом случае задай себе вопрос, каковы плюсы и минусы того, что они будут знать о твоём диагнозе. Каких последствий можно ожидать, если твой диагноз будет известен?

Поддержит ли тебя твое окружение, твои друзья?

Если ты собираешься кому-то рассказать о своём диагнозе, откровенно, как ты это сделаешь. Что скажешь? Попытаешься представить реакцию собеседника на твои слова. Некоторые женщины, сказав о диагнозе своим близким, вынуждены были сами оказывать им поддержку, настолько тяжело реагировали те на это известие. Совсем необязательно решать вопрос о том, кому рассказать, по принципу «всем или никому». Есть большая разница между раскрытием положительного ВИЧ-статуса публично, и в кругу самых близких людей. Если ты хочешь открыть его перед всеми, не спеши. Прежде всего, создай себе мощную систему поддержки.

Отношения после раскрытия статуса

Многие люди, живущие с ВИЧ, говорят, что после раскрытия ВИЧ-статуса их отношения с близкими стали еще более крепкими. Однако существует несколько специфических проблем, с которыми вы можете столкнуться.

Страх передачи вируса

Незнание и стереотипы людей, особенно тех, кто проживает с тобой в одной квартире, могут вызвать страх бытового пути передачи вируса. Близкие могут бояться тебя обидеть и не го-

самому близкому человеку. Принимая решение, подумай, какие могут быть последствия. В некоторых ситуациях лучше проявить осторожность. Но в любом случае постарайся сделать все от тебя зависящее, чтобы не «передать» вирус своему партнеру. Это очень важно, потому что в случае его заражения, по закону для тебя может наступить уголовная ответственность.

К сожалению, многих людей, живущих с ВИЧ, лишают права самим решать рассказывать ли о своем ВИЧ-статусе, когда и кому. Это неправильно и незаконно.

Наличие ВИЧ в твоей крови никак не влияет на твою человеческую ценность! Это просто вирус, это не причина чего-либо стыдиться. К сожалению, в мире еще много людей, живущих в плену предвзятых и невежества. Они могут осуждать тебя за твой ВИЧ-статус. Никто не давал им права судить тебя.

Бывшие сексуальные партнеры

Сказать бывшему партнеру о своем диагнозе нелегко. Многие зависят от того, какие отношения между вами были в прошлом, и какие существуют сейчас. Знает ли твой бывший партнер что-нибудь о ВИЧ-инфекции, анализе на ВИЧ? Что именно ты хочешь рассказать ему о себе? Нужно ли ему знать о том, что с тобой произошло?

Если тебе трудно обсудить с ним твою ситуацию, возможно попросить об этом профессионального человека — психолога или врача, которому ты доверяешь.

Близкие и значимые для тебя люди

Для того, чтобы решить, кому ты хочешь рассказать о своем диагнозе, мысленно, или на бумаге составь список всех тех, кому бы ты могла сказать.

Например:

- мать или отец;
- партнер;

• Старайся не ругать себя и не думать о себе плохо. Оставайся собой каждый раз, когда появляются плохие мысли о себе. Каждый раз, когда ты недовольна собой, своими способностями, внешностью, положительным ВИЧ-статусом останавливай эти мысли и постарайся вспомнить о том, что у тебя получилось. Скажи себе, что ты хороша и успешна. Слова часто становятся реальностью.

• Больше общайся с людьми, которые готовы поддерживать тебя. Подумай: если ты будешь общаться с теми, кто считает ВИЧ «наказанием за грехи» или «болезнью групп риска», ничего удивительного, если твоё отношение к себе будет неадекватным.

• Составь список своих достижений, не обязательно глобальных и значимых. Это может быть получение аттестата зрелости, поступление в институт, отказ от вредной привычки, хобби, умение готовить — все, что угодно. Вспоминайте про этот список и пополняйте его время от времени.

• Старайся помогать другим. Хорошо известно, что те люди, которые много делают для других, хорошо к себе относятся, имеют меньше психологических проблем. Подумай, что ты можешь сделать, чтобы этот мир стал хотя бы чуть-чуть лучше.

И главное, помни — наличие ВИЧ не делает тебя хуже, недостоинее других людей. Болезнь может стать стимулом для того, чтобы сделать свою жизнь и самих себя лучше и сильнее

Перед всеми, кто узнал, что заражен ВИЧ, встает вопрос о том

Кому и как рассказать о диагнозе

Не спеши принять решение. Чтобы внутренне справиться с этим диагнозом нужно время. Не думай, что ты «должна» быстро к нему привыкнуть и не спешить говорить о нем другим людям. Возможно, ты сначала никому не расскажешь об этом, а со временем найдешь тех, кому сможешь доверять. Или ты сначала расскажешь

быть о том, что с ними произошло. К сожалению, в этот момент в ход обычно идут алкоголь, наркотики и все то, что может ненадолго помочь почувствовать себя лучше. Проблема с такими «решениями» в том, что они работают недолго. Чем больше их использовать, тем тяжелее и запутаннее будут твои чувства и проблемы.

Часто люди употребляют алкоголь или наркотики, чтобы ничего не делать со своими чувствами. В результате, к счастью или нет, проблемам еще может добавиться проблема зависимости от этих веществ. Иногда лучше встретиться со своими эмоциями лицом к лицу и искать новые пути решения проблем, а не просто пытаться «отвлечься». Игнорирование своих чувств никогда не приводит к решению проблем, это может привести к «беспринципной» тревоге, проблемам в отношениях, чувствам оторванности от окружающего мира.

Чувства требуют внимания. Станет легче, если назвать свои чувства «по имени», а также поговорить о них с теми людьми, кому доверяешь.

Можно также обратиться в группу взаимопомощи. Это — неформальное объединение людей, которые готовы оказывать друг другу необходимую поддержку. В определенных моменты бывает особенно ценна помощь кого-то, кто находится в том же положении, что и ты, и потому может тебя поддерживать как никто другой. Представь, что в кризисный момент рядом с тобой есть несколько человек, которые ищут ответа на те же вопросы, преобладают те же трудности, что и ты, и от которых не приходится ничего скрывать. Ты сможешь поговорить о том, что тебя волнует, узнать, как другие поступали в том или ином случае. Узнать о наличии группы, часов ее работы всегда можно у лечащего врача Центра СПИД.

Также можно обогатить свои чувства различными «домашними средствами». Это может быть прогулка на природе, любимыми фильмами, встречая со старым другом — все, что обычно помогает именно тебе в трудную минуту.

сека. Со временем люди понимают, что после диагноза их повседневная жизнь может мало измениться, и это нормально.

ВИЧ-положительная. Что это значит?

То, что ты ВИЧ — положительная означает, что ты заразилаcь этим вирусом. Твой организм в ответ на заражение вырабатывает антитела. Это происходит во всех случаях, когда организм борется с вирусами. Антитела можно обнаружить анализом анализа крови, так называемого теста на ВИЧ. Если анализ показал, что в твоей крови есть антитела к ВИЧ, значит ты ВИЧ-положительная. В медицинских изданиях часто употребляется слово «ВИЧ-инфицированность», но многие люди, живущие с ВИЧ, находят это слово обидным в повседневной жизни. Человека, у которого нет антител к вирусу, называются ВИЧ-отрицательным.

Многие вначале не верят результатам анализа, особенно если хорошо чувствуют себя. Но результаты этого анализа тщательно проверяют. Вероятность ошибки крайне мала. Со временем женщины, живущие с ВИЧ, больше узнают о ВИЧ-инфекции. Но вначале многим бывает страшно.

Если ты чувствуешь себя оторванной от мира, подумай о том, что тысячи и тысячи таких же женщин прошли через этот период эмоциональных бурь, а теперь живут полноценной жизнью.

Буду ли я чувствовать это всегда, или мои чувства изменятся?

Все, кто получают положительные результаты теста на ВИЧ, реагируют на него по-разному. Большинство женщин в этой ситуации испытали целую гамму чувств: стыд, гнев, чувство вины, страх, печаль и подавленность. Вероятно, что и тебя будут переполнять сильные чувства. Постепенно твои эмоции будут более уравновешены. Ощущение шока пройдет, и ты научишься жить с ВИЧ. Нередко первое, что начинают делать люди, живущие с ВИЧ, узнав о своем диагнозе, — пытаются любыми способами за-

ВИЧ-положительная...

ВИЧ-инфекция — что это НЕ означает?

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что заболевание отразится на твоём самочувствии. У человека может быть ВИЧ, и при этом он может чувствовать себя здоровым.

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что ты беспомощна. Есть много способов укрепить иммунную систему, поддерживать здоровье, сохранить качество своей жизни.

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что дни твоёй жизни сочтены. Люди живут с ВИЧ долгие годы и, получая специальное лечение, могут прожить ещё неограниченно долгое время.

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что твоёй жизни сразу должна коренным образом измениться, если ты сама этого не захочешь.

Означает ли диагноз «ВИЧ-инфекция», что в твоёй жизни должно что-то измениться?

...ДА, потому что при ВИЧ-инфекции важно чувствовать себя хозяином положения, а не беспомощной жертвой. Знание — сила, поэтому постарайся побольше узнать о развитии ВИЧ-инфекции, о значении различных анализов, о способах поддерживать своё здоровье, о новых лекарствах и методах лечения.

Знай свои права и настаивай на их соблюдении. Мы надеемся, что эта книга поможет тебе в этом.

...ДА, потому что вирус может передаваться другим людям при сексе без презерватива или нестерильных инъекциях. В твоих силах сделать своё поведение более безопасным, чтобы предотвратить передачу ВИЧ.

...НЕТ, потому что ВИЧ-инфекция не повод отказываться от своих планов и интересов, от учёбы, работы и развлечений, от любви и

этому все беременные, принимающие АРВ-препараты, находят под тщательным наблюдением врача и сдают анализы для определения безопасности приема лекарств (общий и биохимический анализ крови, общий анализ мочи). В то же время тысячи беременных женщин прошли курс АРВ-терапии без каких-либо осложнений для собственного здоровья и здоровья своих детей, благополучно родившихся без ВИЧ-инфекции.

Международная статистика по врожденным порокам развития у детей, чьи матери принимали АРВ-препараты, ведется с 1989 года. Те лекарства, которые могут причинить вред ребенку, женщинам во время беременности не назначают!

Может ли беременность ускорить течение ВИЧ-инфекции у будущей матери?

- Беременность не ухудшает состояние здоровья женщины, живущей с ВИЧ.
- Развитие ВИЧ-инфекции при беременности не ускоряется.

В большинстве случаев (но не всегда) беременность может способствовать временному снижению показателей состояния иммунной системы. Так уровень клеток CD4 может снизиться при мерно на 50 клеток/мм³. Как правило, иммунный статус возвращается к исходному значению вскоре после рождения ребенка.

Но если содержание CD4-клеток упало ниже 200 клеток / мм³, это тревожный сигнал: такой уровень CD4 угрожает риском развития оппортунистических инфекций, которые могут привести к осложнениям в состоянии здоровья и женщины, и ее будущего ребенка. Соответствующее лечение необходимо начинать как можно раньше.

Если женщина стала принимать АРВ-препараты в период беременности, вполне возможно, что, несмотря на уменьшение вирусной нагрузки, уровень CD4 клеток увеличится лишь незначительно. Не следует беспокоиться по этому поводу — количество CD4, возможно, увеличится после рождения ребенка.

диск заражения ребенка резко возрастает. Прием антиретровирусных лекарств во время беременности направлен, в первую очередь, на достижение возможно более низкой вирусной нагрузки у женщины. Это имеет особое значение в период родов: при прохождении по родовым путям вирус может попасть в организм малыша через ранки и ссадинки на его коже. Кроме того, при прохождении по родовым путям младенец может заразиться материнской кровью и влагалищные выделения. В этом случае есть риск, что вирус попадет в его организм через еще не до конца сформировавшуюся слизистую оболочку рта, пищевода и желудка. Снижение вирусной нагрузки соответственно снижает риск инфицирования ребенка ВИЧ. Поэтому так важно, чтобы и в это время женщина принимала антиретровирусные препараты.

Среди других факторов, увеличивающих риск передачи ВИЧ ребенку, можно выделить употребление наркотиков во время беременности, инфекции половых органов. При выявлении таких заболеваний у беременной женщины врач рекомендует необходимое лечение.

Все, что мы знаем о передаче ВИЧ от матери ребенку говорит о том, что необходимо как можно раньше обратиться за помощью и получить полноценную профилактику.

Безопасно ли принимать АРВ-препараты во время беременности?

Мы хорошо знаем, что обычно женщинам не рекомендуются употреблять лекарства во время беременности. Но это не относится к случаям, когда необходимо снизить риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку и сохранить здоровье матери. Здесь нет никакого противоречия: в данной ситуации приходится искать разумное соотношение между риском передачи инфекции ребенку и возможными последствиями применения АРВ-терапии. Никто не утверждает, что АРВ-препараты абсолютно безопасны (некоторые из них не рекомендуются в период беременности).

- От женщины к мужчине при однократном половом контакте без презерватива — 0,03–0,01%
- Нужно учитывать, что наличие воспалений, травм половых органов, инфекций, передающихся половым путем (ИППП, иногда говорят «венерические болезни»), приводят к значительному увеличению риска заразиться ВИЧ при половых контактах.
- Очевидно, что у женщины есть большая возможность заразиться ВИЧ при половом контакте без презерватива, чем у мужчины. Именно так заразилось ВИЧ более 60% женщин, выявленных в 2008 г.

Какова вероятность заражения ВИЧ ребенка во время беременности, родов и грудного вскармливания?

Если не принимать мер профилактики передачи вируса от матери ребенку, вероятность заражения ребенка составит 25–40%. Употребление антиретровирусных лекарств женщиной во время беременности и родов, а также ребенка после родов, проведение планового кесарева сечения при необходимости и замена грудного вскармливания искусственным, снижают риск передачи ВИЧ ребенку до менее 2%.

Эта задача может быть выполнена только совместными усилиями будущей мамы и медицинских работников.

Как ВИЧ передается от матери ребенку?

Мы знаем, что наиболее часто передача ВИЧ-инфекции от матери ребенку происходит в конце беременности, непосредственно перед родами, а также в момент родовых схваток и рождения ребенка.

Инфицирование возможно и при грудном вскармливании.

Некоторые факторы повышают вероятность передачи ВИЧ ребенку

Самый важный из них — количество вируса в крови матери — вирусная нагрузка. Если у женщины высокая вирусная нагрузка,

Как передается ВИЧ?

Жидкости организма, которые содержат достаточное для инфицирования количество ВИЧ:

- кровь;
- сперма;
- выделения женских половых органов;
- грудное молоко.

Для того чтобы произошла передача вируса, одна из этих жидкостей должна попасть в кровоток или на слизистую человека. ВИЧ содержится в некоторых других жидкостях организма: слюне, слезах, поте, но в недостаточном для заражения количестве. Поэтому ВИЧ не передается бытовым или воздушно-капельным путями как вирусы простуды или гриппа (за всю историю эпидемии нигде в мире не было зарегистрировано ни одного подобного случая).

Заражение может произойти:

- при незащищенном (без использования презерватива) вагинальном, оральном или анальном сексе с человеком, инфицированным ВИЧ;
- при использовании одной иглы, шприца, емкости, фильтра или раствора наркотика с человеком, зараженным ВИЧ;
- во время беременности, родов и при кормлении грудью. Это так называемый вертикальный путь передачи ВИЧ-инфекции;
- при переливании крови от человека, зараженного ВИЧ;
- при попадании зараженной ВИЧ крови, спермы или выделения в глаза в открытые раны.

Кстати, каков риск передачи ВИЧ незащищенных сексуальных отношений?

- От мужчины к женщине при однократном половом контакте без презерватива — 0.01–0.2%

Вирусная нагрузка

Помимо анализа на иммунный статус важную роль в жизни с ВИЧ играет то, сколько вируса имеется в крови. Определить количество вирусных частиц (копий вируса) позволяет анализ крови, который называют «вирусная нагрузка», она измеряется в количестве копий/мл. Чем больше копий вируса в крови, тем в большем количестве клеток CD4 проникает вирус, и тем быстрее будет снижаться иммунный статус.

У тестов на вирусную нагрузку есть «нижний порог», то есть количество вируса в крови, которое тест-система не может «увидеть». Если количество вируса в крови ниже определяемого тест-системой уровня, то такая вирусная нагрузка называется неопределяемой. Это не означает, что вируса в крови нет совсем, просто его очень мало. Обычно неопределяемой является вирусная нагрузка ниже 50 либо 400 копий/мл.

Вирусная нагрузка:

от неопределяемой до 1000 копий/мл является небольшой, от 1000 до 50000 копий/мл — средней, от 50000 до 100000 копий/мл — высокой, и от 100000 и выше — очень высокой.

Важно помнить, что показатель вирусной нагрузки, как и у иммунного статуса, может меняться в зависимости от сторонних факторов. Так что если вирусная нагрузка увеличилась с 5000 до 15000 копий/мл — это не должно быть поводом для беспокойства. О прогрессировании ВИЧ-инфекции говорит постоянный рост вирусной нагрузки либо резкое повышение вирусной нагрузки более чем в три раза.

ный статус. Также этим анализом определяется количество других клеток иммунной системы, но они не имеют такого принципиального значения в отношении ВИЧ-инфекции. Количество CD4 клеток оценивают по количеству этих клеток в миллилитре крови (клеток/мл).

- В норме у здорового взрослого человека число CD4 — клеток (иммунный статус) 500–1500 клеток/мл.
- Под действием неблагоприятных факторов, в том числе ВИЧ-инфекции, иммунный статус снижается. Если количество CD4 200–500 клеток/мл — то это говорит о сниженной работе иммунной системы.
- При показателе иммунного статуса ниже 200 клеток/мл у человека могут развиваться тяжелые и опасные оппортунистические инфекции. Поэтому если у человека иммунный статус ниже 350 клеток/мл или быстро снижается, ему, скорее всего, понадобится лечение ВИЧ-инфекции (антиретровирусная терапия, АРВ-терапия), которая не допустит, чтобы его иммунный статус снижался. Более того, своевременно начатое лечение позволяет в большинстве случаев восстанавливать число CD4 клеток.

Количество CD4 может меняться из-за стресса, переутомления, заболеваний, менструаций, беременности или смены времен года. Поэтому если твой иммунный статус стал несколько ниже, чем раньше, не стоит паниковать. На консультацию врач поможет оценить временные это изменения, или связанные с воздействием ВИЧ. Врач смотрит на то, как изменяется иммунный статус с течением времени: в динамике можно определить, насколько влияет на иммунитет ВИЧ и при необходимости рекомендует лечение. Так что лучше всего сдавать иммунный статус регулярно, это позволит вовремя начать лечение ВИЧ-инфекции и предупредить развитие целого ряда тяжелых заболеваний.

Глава первая. Что мы знаем о ВИЧ?

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) поражает иммунную систему, которая защищает организм от болезней. Это незаметный процесс. Человек, инфицированный ВИЧ, на протяжении многих лет может хорошо выглядеть, прекрасно себя чувствовать и даже не знать о наличии инфекции. Со временем, при постепенном ослаблении иммунной системы, зараженный ВИЧ человек становится уязвимым для различных заболеваний, особенно инфекционных (например, туберкулез, воспаление легких). Эти заболевания называются «оппортунистическими» (от лат. opportunus — незащищенный, уязвимый), так как они возникают, когда иммунная система ослаблена и уже не может противостоять различным возбудителям заболеваний.

Развитие оппортунистических инфекций может свидетельствовать о наступлении стадии СПИДа (СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита). В международной практике врачи предпочитают использовать термины «поздняя стадия» или «продвинутая стадия ВИЧ-инфекции».

До наступления поздней стадии, признаками которой являются оппортунистические инфекции (ОИ), проходит в среднем от 4–5 до 10 лет (около 5% случаев — через 2–3 года после инфицирования; 10% случаев — через 15–20 лет).

ВИЧ и иммунный статус

Основной мишенью для ВИЧ являются клетки, на поверхности которых имеется особая белковая молекула, обозначаемая научным шифром CD4 — «си-ди-четыре», или «си-ди-фо-клетки»), отвечающие за иммунитет человека. ВИЧ приводит к медленному уменьшению количества клеток CD4, которые он разрушает. Анализ крови, определяющий уровень этих клеток называется иммун-

Мы надеемся, что это пособие поможет тебе, придаст уверенности, ты начнешь задавать вопросы. Кому и как можно их задать? Загляни в раздел, посвященный ресурсам.

И, давай начнем.

Сегодня проблема ВИЧ-инфекции касается все большего круга людей, все большего количества женщин. Поэтому настало время поговорить о вирусе иммунодефицита человека (ВИЧ) в связи с особыми задачами, которые решает женщина на своем жизненном пути.

В добрый путь.

Здравствуй и добро пожаловать: перед тобой книга для женщин, живущих с ВИЧ, и ожидающих рождения ребенка. Ты можешь прочитать пособие с начала и до конца, или брать те разделы, которые тебя заинтересуют. При обсуждении вопросов, связанных с течением беременности при ВИЧ-инфекции, используются много новых слов и терминов. Мы постараемся объяснить их смысл, чтобы каждая читательница смогла разобраться в подробностях своей ситуации. Конечно, у каждой женщины, живущей с ВИЧ, своя неповторимая жизненная история. Но есть темы, которые касаются каждой. Одной из таких важных тем является ожидание появления ребенка.

В первой части пособия ты найдешь общую информацию о ВИЧ-инфекции, правах, которые у тебя есть в связи с рождением ребенка. Бывает так, что женщины впервые узнают о том, что заражены вирусом иммунодефицита человека в женской консультации, куда пришли за медцинской помощью, когда наступила беременность. Поэтому, если ты из их числа, в пособии есть раздел, который поможет тебе пережить этот период и стать сильнее.

Если ты решила родить своего малыша и хочешь, чтобы он родился здоровым, тебе может быть полезен тот раздел пособия, который посвящен вопросам протекания беременности, родов, а также профилактике заражения ВИЧ ребенка. Совсем скоро появится на свет новый человек. Не забудь подготовиться, загляни в раздел «Готовимся к родам».

Человек родился! Какие вопросы возникают в это счастливое время? Как объяснить окружающим то, что ты не будешь кормить его грудью? Пособие может помочь найти ответ на этот непростой вопрос.

64	Глава четвертая. Человек родится!
64	Первое время после родов.
64	Как и когда можно узнать ВИЧ статус ребенка?
65	Искусственное вскармливание ребенка.
66	Как ответить на вопрос, почему ты не кормишь ребенка грудью?
66	Искусственные смеси, их приготовление.
67	Наблюдение и уход за малышом.
68	Существуют ли особенности в уходе за малышом, рожденным ВИЧ-положительной женщиной?
69	Послеродовой период. Остановка образования и выделения молока молочными железами (лактации)
70	Психологическая самопомощь
70	Если у малыша подтвердился диагноз ВИЧ-инфекция...
71	

СОДЕРЖАНИЕ:

5	Глава первая. Что мы знаем о ВИЧ?
5	ВИЧ и иммунный статус
8	Как передается ВИЧ?
12	Глава вторая. ВИЧ-положительная...
12	ВИЧ-инфекция — что это НЕ означает?
12	Означает ли диагноз «ВИЧ-инфекция», что в твоей жизни
12	должно что-то измениться?
13	ВИЧ-положительная. Что это значит?
13	Буду ли я чувствовать это всегда, или мои чувства
13	изменяются?
15	Кому и как рассказать о диагнозе.
18	Человек, который может решить твои проблемы
19	Сколько можно прожить с ВИЧ?
20	Как заботиться о себе и своих близких?
21	Иногда ВИЧ-положительным предлагают «чуждое
21	исцеление».
21	Отношения с врачом
22	Особые потребности: можно ли женщине, живущей с ВИЧ,
22	иметь детей?
23	Если ты узнала о том, что у тебя ВИЧ-инфекция во время
23	беременности.
24	Новое счастье.
24	Безопасный секс — забота не только о партнере,
24	но и о себе
26	Глава третья. Позитивная беременность
29	Календарь беременности: день за днем.