

Мундарица:

Муқаддима?	3
Боби 1. Дар бораи бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) чӣ маълумот дорем?	5
ВИЧ ва статуси иммунави	5
Чи гуна ВИЧ мегузарад?	8
Боби 2. бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) – мусбӣ	12
бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО)-инфексия – маънои онро НА дорад?	12
Оё ташхиси «уфунати ВИЧ» он маъноро дорад, ки дар зиндагии ту бояд тағйироте ба амал ояд?	12
ВИЧ-и мусбат. Чӣ маъно дорад?	13
Оё ман инро доимо ҳис хоҳам кард, ё ҳиссиётам тағйир меёбад?	13
Ба кӣ ва чӣ гуна бояд дар бораи ташхис ҳарф зад?	15
Шахсе, ки метавонад мушкилоти туро ҳал кунад	18
Бо бемории ВИЧ чанд сол зистан мумкин аст?	19
Аз худ ва наздикон чӣ гуна бояд мувозибат кард?	20
Баъзан ба гирифторони ВИЧ-мусбӣ «тадови муъҷизаосор» пешниҳод мекунад.	21
Муносибат бо табибон	21
Талаботҳои махсус: оё мумкин аст заноне, ки мубталои ВИЧ ҳастанд, кӯдакдор шаванд?	22
Агар ту дар замони ҳомиладорӣ фаҳмидӣ, ки гирифтори ВИЧ-инфексия ҳастӣ	23
Хушбахтии нав.	24
Муносибатҳои маҳрамони бехатар - ғамхорӣ на танҳо нисбат ба ҳамто, балки нисбат ба худ низ.	24
Боби 3. Ҳомиладорӣ мусбӣ	26
Тақвими ҳомиладорӣ: рӯз ба рӯз	29

Боби 4. Инсон ба дуне омад!	64
Давраи нахустини баъди зоймон	64
Чӣ тавр ва кай дар бораи ҳолати ВИЧ-и кӯдак бояд донист?	64
Ширдиҳии сунъии кӯдак	65
Ба суоли- чаро ту кӯдакатро намемаконӣ? - чӣ ҷавоб дод?	66
Ғизоҳои сунъӣ, тартиби омодаسازیи онҳо.	67
Ниғаҳдорӣ ва ғамхорӣ нисбати тифли навзод	68
Оё барои нигоҳубини кӯдаки аз зани гирифтори ВИЧ-и мусбӣ таваллудёфта, муносибати махсус лозим аст?	69
Давраи баъди зоймон. Таваққуфи ташкилшавӣ ва ҷудошавии шир дар ғадудҳои сина (ширдиҳӣ).	70
Самопомаи равонӣ	71
Агар ташҳиси уфунати ВИЧ дар кӯдак тасдиқ карда шавад....	71

Муқаддима

Салому хайрамақдам: дар назди ту китобест барои занони мубталои ВИЧ, ки таваллуди тифлро интизоранд.

Ту метавонӣ ин китобчаро аз оғоз то анҷом бихонӣ ва ё он қисматҳое, ки мавриди таваҷҷуҳи туст, интиҳоб намой. Хангоми муҳокимаи масъалаҳои марбут ба чараёни ҳомиладорӣ дар сурати мубтало будан ба бемории вируси норасоии масунияти одам ВИЧ, бисёр калимаву истилоҳоти нав истифода мешаванд. Мо кӯшиш намудем, ки маънои онҳоро шарҳ диҳем, то ҳар як хонанда тавонад вазъияти худро ба таври муфассал дарк намояд. Албатта, ба ҳар як зане, ки мубталои бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) аст, таърихи ҳаётии нотақрори худ хост аст. Вале мавзӯҳои ҳастанд, ки ба ҳама дахл доранд. Яке аз чунин мавзӯҳои муҳим интизории ба дунё омадани кӯдак мебошад.

Дар қисмати аввали дастурамал ту метавонӣ оид ба бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) ва ҳуқуқҳое, ки марбут ба таваллуди тифлат мебошанд, маълумоти умумӣ пайдо намой.

Ҳолатҳое мешаванд, ки занҳо дар вақти ҳомиладоршавӣ барои ёрии тиббӣ ба маслиҳатхонаи занон омада, бори аввал мефаҳманд, ки мубталои вируси камчини сироятнопазирӣ (иммунодефицит) гардидаанд. Бинобар ин ҳам, агар ту яке аз онҳо ҳастӣ, дар дастурамали мазкур қисмате ҳаст, ки барои аз сар гузаронидани ин давра ва тақвият бахшидан ба ту кӯмак мерасонад.

Агар тасмим гирифтаӣ, ки тифлатро ба дунё меорӣ ва мехоҳӣ, ки ӯ солим бошад, ба ту он қисмати дастурамал лозим аст, ки ба масъалаи давраи ҳомиладорӣ, таваллуд, инчунин пешгирии мубтало шудани кӯдак ба бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО), бахшида шудааст.

Ба зудӣ инсонӣ нав ба дунё меояд. Омодагириро фаромӯш накун, ба қисмати «Барои таваллудкунӣ омода мешавем», назар афкан.

Инсон ба дунё омад! Дар ин лаҳзаи хушбахтӣ чӣ саволе ба миён омаданаш мумкин аст? Ба атрофиён чӣ тавр фаҳмонидан лозим аст, ки чаро ба кӯдак шир намедиҳӣ?

Дастурамал барои ёфтани посух ба ин суоли мушкӣл кӯмак мерасонад.

Умедворем, ки ин дастурамал бароят боварии қатъӣ бахшида, баъди аз худ намудани он ту ба савол додан шуруъ мекунӣ. Ба кӣ ва чӣ гуна бояд суол дод? Ба қисмате, ки сарчашмаҳоро дар бар мегирад, назар афкан.

Биё, оғоз мекунем.

Имрӯзҳо масъалаи уфунати бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) доираи зиёди одамон, бахусус занонро фаро гирифтааст. Бинобар ин ҳам фурсати он фаро расидааст, ки дар бораи вируси камчинии сироятнопазирӣ (иммунодефицит) ВИЧ суҳбат кунем, зеро занҳо дар роҳи зиндагии худ масъалаҳои зиёдеро ҳал мекунанд.

Роҳи сафед!

Боби якум.

Дар бораи ВИЧ чиро медонем?

ВИЧ (вируси норасоии масунияти одам) ба системаи сироятнопазирии инсон, ки организмро аз бемориҳо муҳофизат мекунад, осеб мерасонад. Ин раванди ноаён мебошад. Шахсе, ки мубталои бемории вируси норасоии масунияти одам гардид, тӯли солҳои зиёде метавонад ба назар хуб намояд, худро хуб ҳис кунад ва ҳатто дар бораи сироятшавиаш хабар надошта бошад. Бо мурури вақт, ҳангоми заиф шудани системаи сироятнопазирӣ, шахси мубталои бемории вируси норасоии масунияти одам нисбат ба касалиҳои гуногун, махсусан сироятнок (аз қабилӣ, туберкулез, илтиҳоби шуш) осебпазир мешавад. Бемориҳои мазкурро бемориҳои «оппортунистикӣ» (аз латинӣ *opportunus* – ҳифзнашаванда, нозук), меноманд, зеро онҳо ҳангоми заиф будани системаи сироятнопазирӣ ва замоне, ки бо ангезандаҳои бемориҳои гуногун муқобилият карда наметавонанд, сар мезананд.

Афзоиши сирояти бактерияҳои касалиовар метавонанд пайдоиши давраҳои бемории норасоии масунияти одам (СПИД/БНМО)-ро дар организм дарак диҳанд. Дар таҷрибаҳои байналмилалӣ табибон истифодаи истилоҳҳои «давраи бемавқеъ» ва «давраи пешравандаи ВИЧ-инфексия»-ро қабул намудаанд.

То расидани давраи бемавқеъ ё дер, нишонаҳое, ки инфекцияи оппортунистӣ ба шумор мераванд, ба таври миёна аз 4-5 то 10 солро (наздики 5% ҳолатҳо – баъди 2-3 сол баъди сироят шудан; 10% ҳолатҳо – баъди 15-20 сол) дар бар мегиранд.

ВИЧ ва ҳолати сироятнопазирӣ

Нишони асосӣ барои ВИЧ ҳуҷайраҳое ба шумор мераванд, ки дар сатҳи болоии онҳо молекулаҳои сафедагии махсус мавҷуд буда, бо рамзи илмӣ CD4 – “си-ди-чор” ё

«си-ди-чор-хуҷайраҳо», ки аз рӯи сироятнопазирии инсон ҷавобгаранд, ишора карда мешаванд. ВИЧ ба камкунии оҳиста-оҳистаи миқдори хуҷайраҳои CD4 оварда мерасонад, ки аз ҷониби он нобуд карда мешавад. Таҷзияи хунро, ки дараҷаи ин хуҷайраҳоро муайян мекунад, ҳолати сироятнопазирӣ меноманд. Ҳамчунин тавассути ин таҷзия миқдори дигар хуҷайраҳои ҳолати сироятнопазирӣ муайян карда мешавад, вале онҳо дар муносибат бо ВИЧ-инфексия чунин аҳамияти муҳимро доро намебошанд.

Миқдори хуҷайраҳои CD4 аз рӯи теъдоди ин хуҷайраҳо дар миллилитри хун (хуҷайра/мл) чен карда мешавад.

Меъёри хуҷайраҳои CD4 (ҳолати сироятнопазирӣ)-и инсон баркамоли солим 500-1500 хуҷайра/мл аст.

Таҳти таъсири омилҳои номусоид, аз ҷумла ВИЧ-инфексия, ҳолати сироятнопазирӣ паст мегардад. Агар миқдори CD4 200-500 хуҷайра/мл бошад, пас ин маънои паст шудани системаи сироятнопазирӣро дорад.

Дар вақти нишон додани ҳолати сироятнопазирии аз 200 хуҷайра/мл поён, дар организми инсон метавонад инфекцияҳои оппортунистии вазнину хатарнок хуруҷ намоянд. Бинобар ин ҳам агар ҳолати сироятнопазирии инсон аз 350 хуҷайра/мл кам бошад, ё ин ки тез паст мегардад, ба он лозим аст, ки ҳатман ВИЧ-инфексияро табобат кунад, то ин ки нагузорад, ки ҳолати сироятнопазирӣ паст гардад. Ба ғайр аз ин, табобатҳои муосир имконият медиҳанд, ки дар бисёр ҳолатҳо миқдори хуҷайраҳои CD4-ро барқарор намоянд.

Миқдори CD4 метавонанд бинобар сабаби стресс, хасташии аз ҳад зиёд, ҳолатҳои ҳайз, ҳомиладорӣ ё ивазшии фасли сол тағйир ёбад. Бинобар ин ҳам, агар ҳолати сироятнопазирии ту нисбат ба замони қаблӣ каме паст шуда бошад, воҳима кардан шарт нест. Дар вақти маслиҳатдиҳӣ табибон ин тағйирёбиҳои муваққатино метавонанд шарҳ диҳанд ва ё марбут ба таъсири ВИЧ-ро муайян созанд. Табибон метавонанд аз назар гузаронанд, ки ҳолати сироятнопазирӣ бо

мурури замон чӣ тавр тағйир меёбад: дар ҷараёни инкишоф муайян кардан мумкин аст, ки ВИЧ то чӣ андоза ба иммунитет таъсир расонида аст ва дар вақти зарурат, табобати он тавсия карда мешавад. Бинобар ин ҳам, беҳтар аст, ҳолати сироятнопазириро мунтазам санҷид, ин имконият медиҳад, ки табобати бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) – уфунатро сари вақт оғоз намуда, хуручи як қатор касалиҳои вазнинро пешгирӣ кард.

Сарбории вирусӣ

Ба ғайр аз таъзияи хун барои ҳолати сироятнопазирӣ, ҳамчунин ба мубталоёни ВИЧ, дониستاني миқдори вирус дар таркиби хун нақши муҳимро иҷро мекунад. Барои муайян намудани миқдори зарраҳои вирус (нусхаи вирус) таъзияи хуне, ки «сарбории хун» ном дорад, имконият медиҳад ва он бо ченаки миқдори нусхаҳо/мл андоза карда мешавад. Ҳар қадаре, ки нусхаи вирус дар таркиби хун зиёд бошад, ҳамон қадар ба ҳуҷайраҳои CD4 вирус ворид гардида, ҳолати сироятнопазириро паст мегардонад.

Дар санҷишҳои сарбории вирусӣ «ҳадди поёнӣ» ҷойгир аст, ки аз рӯи он миқдори вируси таркиби хунро, ки тест-система «дида» наметавонад, муайян намудан мумкин аст. Агар миқдори вируси хун аз сатҳи муайяннамудаи тест-система поёнтар бошад, пас чунин сарбории вирусиро номуайяншаванда меноманд. Ин маънои онро надорад, ки дар таркиби хун аслан вирус нест, балки миқдори он ниҳоят кам аст. Маъмулан сарбории вирусиро, ки аз 50 ё 400 нусха/мл кам аст, номуайяншаванда меноманд.

Сарбории вирусӣ:

- аз номуайяншаванда то 10000 нусха/мл хурд мебошад,
- аз 10000 то 50000 нусха/мл – миёна,
- аз 50000 то 100000 нусха/мл – баланд,
- ва зиёда аз 100000 – бениҳоят баланд.

Дар ёд доштан муҳим аст, ки нишондиҳандаи сарбории вирусӣ низ чун ҳолати сироятнопазирӣ вобаста ба омилҳои беруна метавонад тағйирёбанда бошад. Ҳамин тавр, агар сарбории вирусӣ аз 5000 то 15000 нусха/мл зиёд шавад – ин набояд боиси нигаронӣ гардад. Дар бораи хуруҷи уфунати бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) афзоиши доимии сарбории вирусӣ ва ё якбора зиёд шудани сарбории вирусӣ ба миқдори зиёда аз се баробар, гувоҳӣ медиҳад.

ВИЧ чӣ гуна мегузарад?

Моеоти организм, ки дорои миқдори кофии ВИЧ барои сироят мебошад:

- хун
- нутфа
- моеи узви таносули занона
- шири пистон.

Барои он ки гузаронидани вирус ба амал ояд, бояд яке аз ин моеот ба ҳаракати хун ё ба луоби инсон ворид шавад. Ҳамчунин ВИЧ дар дигар моеоти организми инсон низ мавҷуд аст: оби даҳон, оби чашм, арақи бадан, вале онҳо барои сироят кардан кофӣ намебошанд. Бинобар ин ҳам бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО), ҳамчун вирусҳои зуком ва ё шамолхӯрдагӣ бо роҳҳои ҳаётии ва ҳавоӣ-қатрагӣ намегузарад (аз таърихи пайдоиши он то ба имрӯз ҳолате сабт нашудааст, ки бо роҳҳои мазкур вирус паҳн шуда бошад).

Дар ҳолатҳои зерин сироят шудан мумкин аст:

- ҳангоми муҳофизат накардан (бидуни истифодаи) дар вақти муносибатҳои гуногуни шахвонӣ бо шахси гирифтори ВИЧ;
- ҳангоми истифодаи як сӯзан, сӯзандору, зарфият, тасфия ё маҳлули маводи мухаддир бо шахси мубталои бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО);

- дар вақти ҳомиладорӣ, таваллуд ва шир додан. Ин роҳи амудии гузариши уфунати бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) номида мешавад;
- ҳангоми гузаронидани хун аз инсонии мубталои ВИЧ;
- ҳангоми ба захмҳои кушода расидани хун, нутфа ё моеи узви таносули занонаи бо бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) сироятшуда.

Воқеан: хатари гузаронидани бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) дар муносибатҳои шахвонии муҳофизатнашаванда чӣ гуна аст?

- Аз мард ба зан ҳангоми як маротиба анҷом додани муносибатҳои маҳрамона бидуни истифодаи олати муҳофиза аз ҳамл – 0.01-0.2%
- Аз зан ба мард ҳангоми як маротиба анҷом додани муносибатҳои маҳрамона бидуни истифодаи олати муҳофиза аз ҳамл – 0.03-0.01%.

Бояд ба назар гирифт, ки доштани газак, чароҳатҳои узви таносул, инфекция, ки ба воситаи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, хавфи бештари сироятшавӣ ба бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО)-ро ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ доро мебошанд.

Маълум аст, ки занҳо нисбат ба мардҳо бештар имконияти сироятшавӣ бо бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО)-ро ҳангоми алоқаи ҷинсӣ бидуни олати муҳофиза дороянд. Маҳз бо ҳамин роҳ зиёда аз 60% занони мубтало ба ВИЧ дар соли 2008 ошкор шудаанд.

Эҳтимолияти сироятшавии кӯдак ба бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) дар давраи ҳомиладорӣ, таваллудкунӣ ва ширдиҳӣ чӣ гуна сурат мегирад?

Агар барои пешгирии гузаштани вирус аз модар ба кӯдак чораҳо андешида нашаванд, эҳтимолияти сироятшавии кӯдак 25-40%-ро ташкил медиҳад.

Истифодаи доруҳои зиддиретровирусӣ аз ҷониби зан дар вақти ҳомиладорӣ ва таваллуд, ва аз ҷониби кӯдак баъди таваллуд, гузаронидани чоки қайсари нақшавӣ ҳангоми зарурат ва иваз намудани макконидани модар ба ширдиҳии сунъӣ, хатари гузаронидани ВИЧ ба кӯдакро то камтар аз 2 % кам мекунад.

Ин вазифаро мумкин аст танҳо бо кӯшиши яққояи модари оянда ва кормандони соҳаи тиб анҷом дод.

Чӣ тавр бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) аз модар ба кӯдак мегузарад?

Мо медонем, ки дар бештари ҳолатҳо аз модар ба кӯдак гузаштани бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) – уфунат дар охири давраи ҳомиладорӣ, бевосита қабл аз таваллудкунӣ, ҳамчунин дар вақти дарди кӯдак ва таваллуд ёфтани он ба амал меояд.

Уфунат ҳамчунин ҳангоми макконидани модар низ метавонад амалӣ гардад.

Баъзе омилҳо эҳтимолияти гузаштани бемории ангебандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО)-ро ба кӯдак меафзоианд.

Муҳимтар аз ҳама – миқдори вирус дар таркиби хуни модар – сарбории вирусӣ мебошад. Агар зан дорои сарбории зиёди вирусӣ бошад, хавфи сироят гирифтани кӯдак якбора меафзояд. Истеъмоли доруҳои антиретровирусӣ дар вақти ҳомиладорӣ қабл аз ҳама барои ба даст овардани эҳтимоли сарбории вирусии нисбатан пасти занҳо равона карда шудааст. Ин махсусан дар давраи таваллуд дорои аҳамияти зиёдест: ҳангоми тай намудани чараёни ҳомиладорӣ вирус метавонад тавассути захмчаҳо ё харошҳои пӯсти кӯдак ба организми он ворид шавад. Ба ғайр аз ин, дар вақти гузаронидани давраи ҳомиладорӣ кӯдак метавонад пардаи

луобии ташкилшудаи даҳон, сурхрӯда ва меъдаро фуру ба-
рад. Пастшавии сарбории вирусӣ метавонад хавфи сироят-
ташавии кӯдакро ба ВИЧ мутобиқан кам намояд. Бинобар
ин ҳам бисёр муҳим аст, ки дар ин давра занҳо аз доруҳои
антиретровирусӣ истифода баранд.

Дар байни дигар омилҳои афзоюндаи хатари гузаронидани
ВИЧ ба кӯдак, мумкин аст истифодаи маводи мухаддир дар
вақти ҳомиладорӣ ва уфунати таносули чинсиро ҷудо кард.
Ҳангоми ошкор намудани чунин маризӣ дар занҳои ҳомила
табибон табобати заруриро тавсия медиҳанд.

Ҳар он чизеро, ки мо дар бораи гузаштани ВИЧ аз модар
ба кӯдак медонем, баёнгари он аст, ки зарур аст, ҳарчӣ зуд-
тар барои кӯмак мувоҷиҳат намуда, пешгирии комилро бояд
гузаронид.

Оё истеъмоли доруҳои АРВ дар вақти ҳомиладорӣ беҳатаранд?

Мо хуб медонем, ки маъмулан ҳангоми ҳомиладорӣ ба
занҳо истеъмоли доруҳо тавсия намедиҳанд.

Вале ин ба ҳолатҳои, ки бояд хавфи гузаштани ВИЧ-инфек-
сия ба кӯдакро паст ва саломатии модарро ҳифз намоянд,
тааллуқ надорад. Дар инҷо ҳеҷ гуна номуносибӣ нест: дар
вазъи мазкур бояд муносибатҳои мутақобилаи оқилонаро
байни хавфи гузаронидани инфекция ба кӯдак ва оқибатҳои
эҳтимолии истифодаи терапияи АРВ, ҷустуҷӯ кард.

Касе тасдиқ намекунад, ки доруҳои АРВ мутлақан беҳата-
ранд (баъзеи аз онҳоро дар вақти ҳомиладорӣ тавсия наме-
кунанд).

Бинобар ин ҳам тамоми занҳои ҳомиладоре, ки аз давоҳои
АРВ истифода мебаранд, таҳти назорати шадиди табибон
қарор дошта, барои муайян кардани беҳатарию истеъмоли
доруҳо (таҷзияи умумӣ ва биохимикии хун, таҷзияи умумии

пешоб) тақзияҳои гуногунро месупоранд. Дар навбати худ ҳазорҳо занони ҳомиладор курси АРВ-терапияро бидуни ҳеҷ гуна мушкилот барои саломатии худ ва кӯдакашон, ки бе инфекцияи ВИЧ ба дунё омадааст, мегузаранд.

Омори байналмилалӣ оид ба нуқсонҳои модарзодии кӯдаконе, ки модарони онҳо аз доруҳои АРВ истифода кардаанд, аз соли 1989 пеш бурда мешавад. Он давоҳое, ки метавонанд ба кӯдак зарар расонанд, дар давраи ҳомиладорӣ ба занон тавсия намекунанд!

Оё метавонад ҳомиладорӣ ҷараёни ВИЧ-инфексияро дар организми модарони оянда тезонад?

- Ҳомиладорӣ ҳолати саломатии занони мубталои ВИЧ-ро бадтар намекунад.
- Зиёдшавии ВИЧ-инфексия дар вақти ҳомиладорӣ тезонида намешавад.

Дар бештари мавридҳо (вале на ҳама вақт) ҳомиладорӣ метавонад ба муваққатан паст шудани нишондиҳандаҳои ҳолати системаи сироятнопазирӣ мусоидат намояд. Мисол, миқдори ҳуҷайраҳои CD4 метавонанд тақрибан то ба 50 ҳуҷайра/мм³ кам шаванд. Маъмулан, ҳолати сироятнопазирӣ ба қарибӣ, баъди таваллуд ёфтани кӯдак ба мазмуни қаблӣ бармегардад.

Вале агар таркиби ҳуҷайраҳои CD4 аз 200 ҳуҷайра/мм³ пасттар шаванд, ин бонги изтироб аст: чунин дараҷаи CD4 хатари афзоиши уфунатҳои оппортунистиро, эҷод мекунад, ки метавонанд ба мушкилиҳои вазъи саломатии ҳам модар ва ҳам кӯдаки ояндаи ӯ оварда расонад. Табобати муносибро бояд ҳарчи тезтар оғоз намуд.

Агар зан аз доруҳои АРВ дар давраи ҳомиладорӣ истифода барад, мумкин аст, ки ба пастшавии сарбории вирусӣ нигоҳ накарда, дараҷаи ҳуҷайраҳои CD4 ба қадри ночиз зиёд мегардад. Набояд оид ба ин мавзӯ нигарон шуд – миқдори CD4 метавонад баъди таваллуди кӯдак зиёд гардад.

Боби дуюм ВИЧ-и мусбӣ...

ВИЧ-инфексия – маънои чиро На дорад?

...маънои онро надорад, ки беморӣ ба кайфияти ҳоли ту таъсир мерасонад. Метавонад инсон мубталои ВИЧ бошад, вале худро солим ҳис намояд.

... маънои онро надорад, ки ту очиз ҳастӣ. Усулҳои зиёди мустаҳкам сохтани системаи сироятнопазирӣ, нигоҳдории сихатӣ, нигоҳ доштани сифати ҳаётии худ мавҷуданд.

... маънои онро надорад, ки рӯзҳои умри ту башуморанд. Гирифтори ВИЧ умри дароз мебинанд, бо гирифтани табобатҳои махсус, метавонанд боз замони зиёде бемаҳдуд зиндагӣ кунанд.

... маънои онро надорад, ки агар ту худат инро нахоҳӣ, бояд ҳаёти ту комилан тағйир ёбад.

Оё ташхиси «ВИЧ-инфекция» маънои онро дорад, ки бояд дар ҳаёти ту чизе тағйир ёбад?

...Бале, чунки ҳангоми ВИЧ-инфексия муҳим аст, ки худро соҳиби вазъият шуморӣ, на қурбонии нотавон. Дониш – қувва аст, бинобар ин ҳам кӯшиш намо, ки дар бораи афзоиши ВИЧ-инфексия, дар бораи аҳамияти таҷзияҳои гуногун, оид ба усулҳои нигоҳдории саломатии худ, дар бораи доруҳои наву усулҳои табобат бисёртар маълумот ба даст оран.

Ҳуқуқҳои худро донед ва риояи онҳоро талаб кунед. Мо умед дорем, ки ин китоб ба ту дар ин самт кӯмак мекунад.

...Бале, зеро вирус метавонад тавассути амалҳои шахвонии бидуни маҳофа ё таъриқи ғайристириль ба дигарон гузарад. Ту имконият дорӣ, ки барои пешгирии паҳншавии ВИЧ рафтори худро боз ҳам бехатар гардонӣ!

...На, зеро ВИЧ-инфексия барои даст кашидан аз нақшаву манфиатҳо, хондан, қору машғулиятҳо, аз ишқу ишқварзӣ,

баҳона шуда наметавонад. Бо мурури вақт одамон дарк мекунамд, ки баъди ташхис ҳаёти маъмулии онҳо метавонад кам тағйир ёбад, ва ин ҳолат табиист.

ВИЧ- мусбӣ. Ин чӣ маъно дорад?

Аз оне, ки ту ВИЧ-мусбӣ ҳастӣ, ин маънои онро дорад, ки ту ба ин вирус гирифторм шудаӣ. Организми ту дар ҷавоби сироят ҷисми бегоноро коркард мекунад. Ин дар он ҳолатҳое рух медиҳад, ки агар организм бо вирус мубориза барад. Ҷисми бегоноро мумкин аст бо кӯмаки таҷзияи хун, ки онро тести ВИЧ меноманд, ошкор кард. Агар таҷзия нишон диҳад, ки дар хуни ту ҷисми бегона барои ВИЧ мавҷуд аст, маълум мешавад, ки ту ВИЧ-и мусбӣ мебошӣ. Дар адабиёти тиббӣ дар бештари мавридҳо истилоҳи «мубталоёни ВИЧ» истифода карда мешавад, вале одамони зиёде, ки гирифторм ВИЧ ҳастанд, дар ҳаёти рӯзмарраи хеш ин истилоҳ барояшон ногувор аст. Инсоноро, ки нисбат ба вирус ҷисми бегона надорад, ВИЧ-манфӣ номида мешавад.

Бештари одамон ба натиҷаи таҷзияҳо боварӣ надоранд, бахусус агар худашонро хуб ҳис кунанд. Вале натиҷаи ин таҷзияро шадидан месанҷанд. Эҳтимолияти иштибоҳҳо ниҳоят кам аст.

Бо мурури замон заноне, ки бо ВИЧ зиндагӣ мекунамд, дар бораи уфунати ВИЧ ҳарчӣ бештар мефаҳмамд. Вале дар ибтидо барои аксарият тарснок аст.

Агар ту худатро аз ҷаҳон кандашуда ҳис мекунӣ, мулоҳиза намо, ки ҳазорон-ҳазор чунин занон ин давраи тухфони эҳсосотиرو тай намуда, акнун ҳаёти солимро мегузаронанд.

Оё ман инро фақат ҳис мекунам, ё эҳсосотам тағйир меёбад?

Ҳар касе, ки натиҷаи тести ВИЧ-ро мусбат қабул мекунад, ба он бо тарзҳои гуногун эътино мекунад. Бештари занон дар

ин ҳолатҳо силсилаи томи эҳсосотро қоил шудаанд: шарм, ғазаб, эҳсоси гуноҳ, тарс, андуҳу руҳафтодагӣ. Эҳтимолан туро низ эҳсосоти шадиде фаро мегирад. Пай дар пай эҳсосоти ту нисбатан идорашаванда мегарданд. Ҳиссиёти шок мегузарад ва ту бо ВИЧ зистанро меомӯзӣ.

Бештар, амали нахустине, ки ҳамзистони ВИЧ ҳангоми фаҳмидани ташхиси худ анҷом медиҳанд, ин кӯшиши бо ҳар роҳе шуда, фаромӯш сохтани ҳар чизе, ки бо онҳо гузаштааст, мебошад.

Мутаассифона, дар ин лаҳзаҳо одатан машрубот, маводи муҳаддир ва ҳар он чизе, ки муваққатан барои худро хуб ҳис кардан кӯмак мекунад, роҳандозӣ карда мешавад. Мушкили чунин «қарорҳо» дар он аст, ки фаъолияти онҳо дер наметояд. Ҳар қадар онҳоро бештар истифода барӣ, ҳамон қадар эҳсосоти мушкилоти ту сангину печ дар печ мегардад.

Дар бештари мавридҳо одамоне машрубот ё маводи муҳаддир истифода мекунанд, то ин ки бо эҳсосоташон коре накунад. Дар натиҷа, ба мушкилоти мавҷуда мумкин аст вобастагии дигаре замм гардад. Баъзан бештар аст, ки бо эҳсосоти худ рӯ ба рӯ шуда роҳҳои нави ҳалли мушкилотро пайдо намуд, на ин ки аз онҳо канораҷӯӣ кард. Ба эътибор нагирифтани эҳсосоти худ ҳеҷ гоҳ мушкилотро ҳал нахоҳанд кард, балки онҳо метавонанд ба нигаронии «беасос», мушкили муносибатҳо, ҳисси канда шудан аз атрофиён оварда расонанд.

Эҳсосот таваҷҷуҳро тақозо мекунад. Оё сабуктар мегардад, агар эҳсосоти худро «номбар» кард, инчунин оид ба онҳо бо одамоне сӯҳбат кард, ки ба онҳо эътимод дорӣ. Ҳамчунин мумкин аст, ки ба гуруҳи ёрии ҳамдигарӣ муроҷиат намой. Ин иттиҳоди ғайрирасмии одамонеанд, ки омодаанд ба ҳамдигар дасти ёрӣ дароз кунанд. Дар мавридҳои муайяне кӯмакҳои шахсоне махсусан арзишнок мегардад, ки дар ҳолате қарор доранд, ки айнан ҳолати мост, ва бинобар ин

ҳам туро беҳтар аз ҳама метавонад дастгирӣ кунад. Тасаввур кун, ки дар лаҳзаи бухронӣ ҳамроҳи ту чанд тан одамоне ҳузур доранд, ки маҳз барои он саволҳое, ки ту дорӣ, ҷавоб мецоҳанд, он мушкилиҳоеро пушти сар мекунанд, ки ту дорӣ, ва онҳое, ки чизеро аз онҳо пинҳон кардан ҳоҷат надорад. Метавонӣ доир ба он чизе, ки туро ба ҳаяҷон овардааст, дар бораи он суҳбат кунӣ, дар бораи чӣ тавр дигарон дар ин ё он ҳолат рафтор намудаанд, фаҳмӣ. Дар бораи теъдоди гуруҳҳо, соати кори онҳо, доимо мумкин аст аз табиби маркази СПИД маълумот гирифт.

Ҳамчунин мумкин аст эҳсосоти худро бо «воситаҳои гуногуни хонагӣ» сабук гардонид. Ин метавонад сайр кардан дар табиат, тамошои филми дӯстошта, вохӯрӣ бо дӯсти қадимӣ — ҳар он чизе, ки маҳз дар лаҳзаҳои душвор ба ту кӯмак мекунад, бошад.

- Кӯшиш кун, ки худро сарзаниш ва дар бораи худ фикри бад накуни. Ҳар боре, ки дар сарат оид ба худ фикрҳои бад меояд, кӯшиш намо, ки бозистӣ. Вақте ки аз худ, аз қобилияту андом ва ҳолати гирифториат бо ВИЧ норозӣ ҳастӣ, афкоратро қамъ намуда, ба ёд ор, ки ба чӣ расидаӣ. Бо худат бигӯ, ки ту инсонӣ хубу муваффақ ҳастӣ. Калимаҳои дар бештари мавридҳо ба воқеият табдил меёбанд.

- Бештар бо одамоне ҳамсуҳбат шав, ки онҳо омодаи дастгирии туанд. Фикр кун: агар ту бо одамоне муошират намоӣ, ки ВИЧ-ро «подоши гуноҳҳо» ё «маризии гуруҳи хатар» мешуморанд, ҷои ҳайрат нест, агар нисбат ба худат муносибати номувофиқ дошта бошӣ.

- Рӯихати дастовардҳои худро тартиб деҳ, шарт нест, ки ҳатман глобалӣ ва муҳим бошанд. Ин метавонад соҳиби номаи камол шудан, ба донишгоҳ дохил шудан, аз одатҳои бад даст кашидан, машғулият, маҳорати пухтупазӣ — дилхоҳ чизи дигар бошад. Ин рӯихатро ба ёд оварда, сари чанд вақт онро пурра намоед.

- Кӯшиш кунед, ки ба дигарон кӯмак расонед. Ба хубӣ маълум аст, ки он одамоне, ки барои дигарон корҳои зиёдеро анҷом медиҳанд, нисбат ба худашон низ хушбинанд, мушкилоти ками равонӣ доранд. Фикр кун, чӣ кор карда метавонӣ, ки ин дунёро ақаллан каме ҳам бошад, беҳтар гардонӣ.

Ва муҳимтар аз ҳама, дар ёд дошта бош – вучуди ВИЧ туро бадтар ва нисбат ба дигар одамон нолоиқ намегардонад. Беморӣ метавонад омиле бошад, ки ҳаёт ва худро беҳтару қавитар гардонӣ.

Дар назди ҳамаи онҳое, ки фаҳмидаанд мубталои ВИЧ шудаанд, суоли зерин ба миён меояд:

Ба кӣ ва чӣ тавр дар бораи ташҳис ҳарф зад

Барои қарор қабул намудан шитоб накун. Барои ботинан ғолиб омадан бар ин ташҳис вақт лозим аст. Фикр накун, ки ту бояд зуд ба он одат кунӣ ва барои ба дигарон дар ин бора гуфтан, шитоб накун.

Шояд ту дар ибтидо ба касе дар ин бора чизе намегӯӣ, вале бо мурури замон онҳоеро пайдо мекунӣ, ки нисбаташон эътиқод карда метавонӣ. Ё ин ки ту аввал ба шахси аз ҳама наздикат инро мегӯӣ. Ҳангоми қарор қабул кардан, фикр кун, ки чӣ оқибатҳое ба бор хоҳад овард. Дар баъзе ҳолатҳо беҳтар аст, ки эҳтиёткор буд. Дар ҳар сурат ҳама кӯшишҳоятро ба харҷ бидеҳ, то ин ки ба ҳамаи худ вирусро «нагузаронӣ». Ин бисёр муҳим аст. Зеро дар сурати сироят кардани он, мутобиқи қонун туро бояд ба ҷавобгарии ҷиноятӣ ҷалб созанд.

Мутаассифона, одамони зиёде, ки мубталои ВИЧ ҳастанд, аз ҳуқуқи кай ва ба касе дар бораи гуфтани ҳолати ВИЧ-и худ маҳрум шудаанд. Ин нодуруст ва ғайриқонунист.

Вучуди ВИЧ дар хуни ту наметавонад ба арзишҳои инсоният таъсир расонад! Ин танҳо вирус аст, ин сабаб шуда наметавонад, ки аз чизе шарм дорӣ. Мутаассифона, дар дунё ҳанӯз одамоне зиёде ҳастанд, ки асири хурофоту ҷаҳолатанд. Онҳо метавонанд туро ба хотири ҳолати ВИЧ мавриди муҳокима қарор диҳанд. Касе ба онҳо ҳуқуқи муҳокима қардани туро надодааст.

Собиқ шарикони амалҳои шахвонӣ

Ба собиқ шарикони амалҳои шахвонии худ дар бораи ташхис сухан гуфтан кори осон нест. Бисёр ҷиҳатҳо ба он марбут аст, ки байни шумо дар гузашта чӣ муносибатҳое вучуд доштаву дар айни ҳол онҳо чӣ гунаанд? Оё шарикони ту дар бораи уфунати ВИЧ, таъзия барои ВИЧ чизе медонад? Чиро маҳз меҳодӣ ба ӯ дар бораи худ нақл кунӣ? Оё ба ӯ лозим аст бидонад, ки бо ту чӣ гузаштааст?

Агар муҳокимаи вазъияти ҳеш бо ӯ бароят мушкил эҷод кунад, ту метавонӣ дар ин бора аз одами ҳирфаие чун равоншинос ё табиб, ки ба ӯ эътимод дорӣ, хоҳиш намоӣ.

Наздикон ва одамоне, ки бароят муҳиманд

Барои он ки муайн намоӣ ба кӣ дар бораи ташхисат меҳодӣ ҳарф бизанӣ, фикран ё дар рӯи коғаз номгӯи нафаронеро тартиб деҳ, ки метавонӣ ба он ин корро бигӯӣ.

Масалан:

- Модар ё падар;
- Шарик;
- Фарзандон;
- Дӯстони наздик;
- Кормандон;
- Поп ё шахси руҳонӣ

Дар бораи ҳар яке аз ин одамон ё коллективҳо фикр карда баро. Дар ҳар ҳолат ба худ суол деҳ, аз он ки онҳо дар бо-

раи ташхиси ту медонанд, кадом ҷиҳатҳои мусбӣ ё манфиро дастрас намудан мумкин аст?

- Чӣ оқибатҳоеро мумкин аст интизор дошт, агар ташхиси ту маълум карда шавад;
- Оё туро атрофиён, дӯстонат дастгирӣ мекунанд?

Агар ту мехоҳӣ дар бораи ташхисат бо касе ҳарф бизанӣ, қаблан машқ намо, чӣ тавр ту инро ба ӯ мегӯӣ. Чӣ мегӯӣ? Кӯшиш кун аксуламали ҳамсуҳбататро нисбат ба ҳарфҳои худ тасаввур намоӣ. Баъзе занҳо дар бораи ташхиси худ ба наздиконашон гуфта, маҷбур шуданд, ки худашон онҳоро дастгирӣ намоянд, зеро онҳо беш аз андоза ба ин навигарӣ эътино намуданд.

Муҳим нест масъалаи дар бораи ба кӣ гуфтан аз рӯи принсипи «ба ҳама ё ба ҳеҷ кас» мавриди ҳал қарор гирад. Байни ба таври оммавӣ ошкор шудани ҳолати ВИЧ-и мусбӣ ва дар доираи дӯстони аз ҳама наздик тафовути зиёде мавҷуд аст. Агар ту мехоҳӣ онро дар назди ҳама боз кунӣ, шитоб накун. Қабл аз ҳама дар назди худ системаи қавии дастгирӣ ташкил намо.

Муносибатҳо баъди ошкор шудани ҳолати сироятӣ

Бисёри онҳое, ки бо ВИЧ зиндагӣ мекунанд, мегӯянд, ки баъди ошкор намудани ҳолати ВИЧ муносибат бо наздиконашон боз ҳам мустаҳкамтар гаштааст. Вале якчанд мушкилоти хусусие мавҷуданд, ки шумо низ метавонед бо онҳо рӯ ба рӯ шавед.

Тарси гузаштани вирус.

Надонистан ва баъзе одатҳои одамон, бахусус ба онҳое, ки бо шумо дар як хона зиндагӣ мекунанд, метавонанд аз гузаштани вирус тавассути ҳаёти тарс эҷод кунанд. Наздиконатон шояд аз тарси дар ҳолати ногувор намондани шумо, дар ин бора ба шумо чизе нагӯянд, вале, масалан ҳангоми

дар хлорка тар намудани либоси таг ё косаю табақи шумо ин эҳсосоташон баланд мешавад.

Агар ту инро мушоҳида намудӣ, кӯшиш намо, наранҷида, бо онҳо тарсу ваҳшаташонро муҳокима намо ва иттилоъ деҳ, ки ин ташхис дар қадом ҳолатҳо шахси дигарро сироят мекунад. Дар ин ҳолатҳо беҳтар аст ба табиб вогузор кард, ё чопи мақола ё китобчаеро овард, ки дар он роҳҳои сироятшавӣ ба ВИЧ чоп карда шудааст. Ин тарсҳо маъмулан ақлнорас мешаванд, барои ислоҳи онон вақт лозим аст.

Ғамхори аз ҳад зиёд

Ту ҳақ дорӣ ба назар гирӣ, ки наздиконат вақте фаҳмиданд, ки мубталои ВИЧ ҳастӣ, кӯшиш мекунанд туро дастгирӣ намоянд. Вале баъзан ин хоҳишҳо боло гирифта ба диққати аз ҳад зиёд ва нигаронии доимӣ нисбат ба саломатии шумо табдил меёбанд. Кӯшиш намо, ки дар чунин ҳолатҳо аз онҳо наранҷӣ, онҳоро ба ин кор тарс ва аз даст додани назорат бар вазъият водор месозад. Кӯшиш намо ба онҳо бифаҳмонӣ, ки ту комилан метавонӣ аз худат ғамхорӣ кунӣ, ва гарчанде ки дастгирии онҳоро қадр кунӣ ҳам, раҳму шафқат туро озурда месозад. Баъзан ин ҳарфҳоро пай дар ҳам такрор намудан лозим аст. Вале, шояд ту низ аз вазъи саломатии наздиконат нигарон шуда, айнан ҳамин тавр рафтор мекардӣ.

Шахсе, ки метавонад мушкилоти туро ҳал кунад

Ин гуна инсон ҳамеша дар паҳлуяст аст. Ин одам — худи ту ҳастӣ. Он чизе, ки барои як одам кор мекунад, метавонад бароят бефоида ё баръакс бошад.

Вале мутахассисоне ҳастанд, ки метавонанд одамонро, ки дар ҳолатҳои сангини зиндагӣ қарор доранд, дастгирӣ намоянд. Агар ту ба хулосае омадӣ, ки ба равоншинос ё равонпизишк муроҷиат мекунӣ, барои ба мутахассис ошкор на-

мудани ҳолати ВИЧ-и худ омода бош, зеро дар сурати ғайр маслиҳати мутахассис бемаънӣ мешавад. Муайян намо, ки ин мутахассис нисбат ба уфунати ВИЧ ва мушаххасан нисбат ба ҳолати ту чӣ гуна муносибат хоҳад кард. Дар ин бора аз ӯ ба саволҳоят посух бигир. Агар ту дарк намудӣ, ки мутахассис мехоҳад ба ту ҳисси гунаҳкориро талқин намояд ва ё ба ту бигӯяд, ки минбаъд чӣ тавр бояд зиндагӣ кард, из ин бармеояд, ки ин гуна мутахассис ба ту кӯмак карда наметавонад.

Дар бештари мавридҳо дар назди созмонҳои ҷамъиятӣ ва марказҳои пешгирӣ ва мубориза бар зидди СПИД ҳадамоти маслиҳатдиҳӣ амал мекунад. Ин метавонад равонпишик, равоншиноси штатӣ, корманди иҷтимоӣ бошад. Ҳарчӣ бештар ҳадамотҳои таъсис дода мешаванд, ки дар онҳо довтолабон баъди гузаштани таълимоти махсуси ВИЧ-и мусбӣ ба кӯмакҳои маслиҳатдиҳӣ мепардозанд. Ҳамчунин ин намуд машваратҳоро мумкин аст тавассути телефонҳои махсуси боварӣ оид ба ВИЧ/СПИД ба роҳ монд.

Ҳар як машваратчи бояд таҷрибаи бои муносибат кардан бо одамони гирифтори ВИЧ-ро дошта бошанд, ба усулҳои гуногуни зиндагӣ беғаразона муносибат кардан ва эҳтиром гузоштан ба хоҳишҳо, донишҳо ва таҷрибаи онҳоеро, ки барояшон кӯмак мекунад, қоилад бошад. Шояд дар қадами аввал ба назди он машваратчӣ, ки ба ту лозим аст, бархурд накуни, вале ин наметавонад сабаби саркашии ту аз имкониятҳои дигари машваратҳо бошад. Дар бораи имкониятҳои муроҷиат ба гурӯҳи дастгирии ҳамдигариро фаромӯш насоз, то дар он ҷо ту битавонӣ дар бораи он чизе, ки туро нороҳат мекунад, бипурсӣ ва бидонӣ, ки дигарон дар шароити ту чӣ гуна рафтор карданд.

Бо ВИЧ чанд сол зиндагӣ кардан мумкин аст?

Шояд яке аз саволҳои аввалине, ки инсон баъди фаҳмидани ташҳиси уфунати ВИЧ аз худаш мепурсад, ҳамин бошад. Ва

ба он танҳо бо як ибора ҷавоб гуфтан мумкин аст: «Инро касе аниқ наметоднад».

Баъзан муҳлатҳои давомнокии зиндагӣ бо ВИЧ-ро (15, 10 ва ҳатто 5 сол) мисол меоранд, ки дар ҳақиқат ин маълумотҳо дар асоси омори миёна гирифта шуда ва дар бештари мавридҳо куҳнашуда, мебошанд. Терапияи саривақтии АРВ барои дур шудан аз чунин маҳдудиятҳо дар давомнокии зиндагӣ кӯмак мерасонад. Дар ҳоли имрӯз гуфтан мумкин аст, ки давомнокии зиндагии ҳар як инсонӣ мушаххаси гирифтори ВИЧ-ро (чун дигар инсонҳо) аниқ андоза кардан номумкин аст. Омилҳои бениҳоят зиёде ба онҳо таъсир мегузорад.

ВИЧ – инфекция – ин бемории музминӣ барои ҳаёт шадидан хавфнок ба шумор рафта, вале мумкин аст бо доштани он солиёни зиёде фаъолона зиндагӣ ба сар бурд ва аз он ки ҳаёти ту то чӣ андоза солиму самаранок хоҳад буд, ба худи ту вобастагӣ дорад.

Чӣ гуна нисбат ба худ ва наздиконат бояд ғамхорӣ кард?

Занҳо нисбат ба дигарон аз худашон беҳтар ғамхорӣ мекунанд. Вале барои зинда мондан, бояд аввал нисбат ба худ ғамхор буд. Мо тариқи нигоҳубин кардани бадани худ, додани ғизоӣ маънавӣ, нигоҳ доштани солимии ҳиссиву руҳӣ, нисбат ба худ ғамхор буданро меомӯзем. На танҳо ба мо, балки барои наздиконамон низ зарур аст, ки мо худро эҳтиёт кунему нисбат ба худ ғамхор бошем. Вақте ки мо аз худ парасторӣ мекунем, ин ҳисси шаъну эътибор ва қувваи моро меафзояд.

- Мо медонем, ки ғизоӣ хушсифат ба мо имконияти нигоҳ доштани солимӣю неру медиҳад.
- Истироҳат нерухоро барқарор намуда, барои мубориза алайҳи стресс кӯмак мерасонад. Кӯшиш намо, ки дар давоми рӯз фосилаи кӯтоҳро пайдо намуда, ҳолати муносиборо ихтиёр карда, ба нафаскашии худ аҳамият бидеҳ. Ҳарфҳои

зеринро пеши худ талаффуз кун: «нафаскашӣ-нафасбарорӣ, оҳиста – амиқ, шодӣ - озодӣ».

- Агар қаблан ту варзиш намекардӣ, пас аз меъёри ками он шуруъ кун. Аз гардиш оғоз намо.

Сухан дар бораи саломатӣ, организм ва ҳаёти ту меравад. Суолҳои худро ба кормандони соҳаи тиб, ашхосе, ки бо ВИЧ зиндагӣ мекунанд, пешниҳод кун.

Аввалин чизе, ки ту барои саломатии худ анҷом дода метавонӣ, - ин ба муносибатҳои худ нисбати он аз нигоҳи танқидӣ нигаристан аст.

Дар байни одамоне, ки бо ВИЧ зиндагӣ мекунанд, ду интиҳое вучуд дорад, ки метавонанд ба аҳволи шумо зарари воқеӣ расонанд.

- Интиҳои аввал – муносибати соддалавҳона нисбат ба саломатӣ, ба эътибор нагирифтани ҳамаи масъалаҳое, ки марбут ба табибону табобатанд. Рафтори хос – баъди ба даст овардани натиҷаи мусбӣ, яку якбора аз зери назорати табибон дур шуда, тӯли якчанд сол комилан «аз ёд бурдани» ВИЧ-инфексия. Хатари асосӣ аз он иборат аст, ки дар натиҷа инсон он вақт ба табиб муроҷиат мекунад, ки аллакай беморӣ ҷиддӣ шудааст, аз ҳама таассуфовар он аст, ки он зан ё мард метавонист мушкили мавҷударо пешгирӣ намояд. Сабабҳои асосии ин гуна рафтор – қабул накардани ҳолати ВИЧ-и худ ва хоҳиши аз ёд бурдани он мебошад.

- Интиҳоди дигар – ипохондрия ё руҳафтодагӣ, нигаронии аз ҳад зиёд аз саломатии хеш ва мунтазам дар ҷустуҷӯи аломатҳои «бадшавии» вазъи саломатӣ будан. Камбудии асосии ипохондрия – стресси доимӣ ва ғамхӯрӣ мебошад. Ин қабил одамон ҳар гуна нотобиро зухуроти ВИЧ ва нишонаҳои бадшавии аҳволи худ меҳисобанд. Агар ту ба ипохондрия тамоюл дорӣ, пас дар ёд дошта бош, ки ВИЧ ба таври автоматикӣ туро бемор намегардонад. Ту метавонӣ хастагии шадидеро

ҳис намоӣ ва ё чун дигар инсонҳо шамол хӯрӣ. Ин метавонад аслан ба ВИЧ-инфексия марбут набошад.

Баъзан ба ВИЧ-мусбиҳо «тадовии муъҷизаосо»-ро пешниҳод менамоянд

Мутаассифона, шахсони бемасъулияте ёфт мешаванд, ки кӯшиш мекунанд барои «табобати» ин беморӣ пул кор кунанд. Баъзан ба ин кор ашхоси носолиме, ки комилан муътақиданд ба онҳо ёфтани воситаи табобат барои тадовӣ аз ВИЧ-инфексия муяссар шудааст, даст мезананд, гарчанде ки он аз нигоҳи солимақл шубҳанок ҳам ба назар расад. Вале дар ҳоли ҳозир касе наметавонад муолиҷаи пурраи ВИЧ-инфексияро бар уҳда гирад. Ин усул аслан вучуд надорад.

Муносибат бо духтур

Духтурони табобаткунанда, маъмулан мутахассисони маркази пешгирӣ ва мубориза бо бемории вируси норасоии масунияти одам мебошанд. Инҳо одамоне ҳастанд, ки саломатии беморони гирифтори ВИЧ аз бисёр ҷиҳат ба онҳо вобастагӣ дорад. Ва ташрифи мунтазами ту ба маркази СПИД, дар маҷмуъ ба саломатии ту вобастагӣ дорад.

Тадқиқотҳои бешуморе баёнгари онанд, ки муносибати одамони гирифтори ВИЧ бо духтури табобаткунанда, ба саломатӣ ва давомнокии ҳаёти ӯ таъсир мерасонад. Ин муносибатҳо метавонанд на ҳамеша мувофиқ бошанд.

Дар бештари мавридҳо мушкилот дар муносибатҳои духтури муолиҷакунанда ва беморон ба он марбут аст, ки онҳо наметавонанд ҳамдигарро дуруст дарк намоянд. Баъзан сабаби асосӣ - ин интизороти ғайривоқеӣ аст, ки аз ҷумла аз тарафи бемор низ мебошад. Бештари духтуроне, ки ба одамони гирифтори ВИЧ кӯмак мерасонанд, аз тақдири беморонашон дар ташвишанд, ҳатто агар онҳо серкору оташин ва ба ҳама чиз вақт надошта бошанд. Набояд аз духтур муъҷизаро

интизор шуд, вале ҳадафи ғайрифатоли соҳаи тиб шудан низ, маънӣ надорад.

Дар зер якчанд тавсияҳо оварда мешаванд, ки барои гирифтани манфиатҳои ҳадди аксар ҳангоми ба назди духтур рафтан, ба шумо кӯмак мекунад:

- Маърифатнок бош, ҳар он чизе, ки марбут ба ВИЧ-инфексия ва табобати он аст, мавриди омӯзиш қарор бидеҳ. Бо ин кор ту метавонӣ суҳанҳои духтурро дуруст бифаҳмӣ.
- Қаблан номгӯи суолҳо ба духтурро омода соз (беҳтар аст дар шакли хаттӣ).
- Ба хотири фаромӯш накардан ҳангоми муҳокима бо духтур, ҳар нотобиву нишонаҳои он, ҳатто доруҳое, ки истеъмол мекуни дар борашон бинавис.
- Аз одами наздикат ё рафиқат хоҳиш кун, ки туро дар назди духтур ҳамроҳӣ кунад.
- Кӯшиш намо, ки ба суолҳои духтур муфассалу рост посух диҳӣ.
- Тавсияҳои шифоҳии духтурро ба таври хаттӣ қайд намо.
- Агар суоле ба миён ояд, аз додани он шарм накун, зеро суҳан дар бораи саломати тӯ меравад.

Талаботҳои махсус: оё зане, ки бо ВИЧ зиндагӣ дорад метавонад соҳиби кӯдак шавад?

Аз он ки тӯ гирифтори ВИЧ-мусбӣ ҳастӣ, ин маънои онро надорад, ки наметавонӣ соҳиби кӯдак шавӣ. Шояд тӯ ҳанӯз ҳомиладор шуданро ба нақша нагирифтаӣ, зеро ба тӯ лозим аст, ки бо ҳаёти дорои ВИЧ одат кунӣ. Шояд мехоҳӣ, ки муддате интизор шавӣ ва вазъи саломатиатро бубинӣ. Ё шояд тӯ аввал мехоҳӣ маълумотнок шавӣ. Ҳамаи инҳо комилан тасмимҳои оқилонаанд. Гарчанде ки аз аксари мутлақи занҳои гирифтори ВИЧ кӯдакони солим ба дунё меоянд, баъзеи онҳо (ҳангоми пешгирии пурра на зиёда аз 1-2%) бо ВИЧ таваллуд мешаванд. Ин воқеияти нугувор аст, вале он

наметавонад ба тасмими ту дар бораи таваллуди кӯдак ҳалал расонад. Ҳангоми риоя намудани тавсияҳое, ки аз тарафи кормандони тиб ба ту дода мешаванд, эҳтимолияти ба дунё овардани кӯдаки солим бениҳоят калон аст (зиёда аз 98%).

Агар хабардор шудӣ, ки дар вақти ҳомиладорӣ ба ВИЧ инфекция гирифта шудай

Ба баъзе занҳо ташхиси ВИЧ-инфекция дар давраи ҳомиладорӣ гузошта мешавад. Ба онҳо лозим мешавад, ки на танҳо аз уҳдаи нигарониашон бобати саломатии кӯдак бароянд, балки дар ин бора ба шарикони худ низ бигӯянд. Гарчанде ки бештари шарикони ВИЧ-манфии занон, ки бо ВИЧ зиндагӣ мекунанд, барои пуштибонии онҳо омода буда, нисбат ба онҳо ғамхорӣ мекунанд, ҳамчунин нафароне ёфт мешаванд, ки ғазаболуд гардида, суҳанҳои айбдоркунанда мегӯянд. Дар чунин ҳолатҳо, агар имконият бошад, гирифтани ёри касбии мутахассисон оид ба муносибатҳои оилавӣ - равоншинос ё равонпизишк, муҳим аст. Боиси таассуф аст, ки аз баъзе занҳои ВИЧ-мусбӣ шарикон ва наздиконашон рӯй мегардонанд. Баъзе аз занҳо медонистанд, ки онҳоро шариконашон сироят кардаанд, вале бо вучуди ин, вақте ки аз сироятшавии онҳо бохабар шуданд, шарикон ва аъзои оилашон аз онҳо рӯй тофтанд. Бештари занҳо қабл аз шариконашон дар бораи ташхиси худ хабардор шудаанд. Онҳо дар ҳолати садамавӣ қарор доштанд, зеро боре ҳам ба ҳамсарҳояшон хиёнат накарда буданд.

Занҳое, ки бо ВИЧ зиндагӣ мекунанд, яққоя бо тамоми ВИЧ-ҳои мусбӣ бар зидди муносибатҳои хусуматомезе, ки нисбат ба мубталоёни ин беморӣ баён карда мешаванд, баромад мекунанд.

«Баъзан одамон ба дигарон дар бораи ташхиси худ чизе намегӯянд, зеро метарсанд, ки аз онҳо рӯй мегардонанд. Онҳо тасмим гирифтанд, ки агар худро дар ин ҳолат нагузоранд, зиндагӣ барояшон осон мегардад. Ман чунин мешуморам, ки

пинҳон шудан ва аз одамон гурехтан – нодуруст ва зиёновар аст. Замоне марде бо ту вомехӯрад, ки мавриди писандат қарор мегирад. Замоне, ки аз ВИЧ-мусбӣ будани ту бохабар шавад, чӣ хоҳад шуд? Бале, шояд ӯ аз наздат меравад. Вале, агар ӯ рафт бароят чӣ фарқе дорад? Маълум мешавад, ки донистани он шарт набуд. Вале эҳтимолияте вучуд дорад, ки ӯ намеравад, дар наздат мемонад. Ту бошӣ, агар бар он тарсе, ки аз ту рӯй мегардонанд, ғолиб намеомадӣ, ҳаргиз дар ин бора намедонистӣ».

Зани дорои ВИЧ- мусбӣ, Австралия

Хушбахтии нав

Касе собит карда наметавонад, ки зиндагӣ бо ВИЧ осон аст. Вале на ҳамеша ҳама чиз баду малӯлона аст. Ҳеҷ зане бо ихтиёри худ ба ВИЧ сироят намешуд. Бо вучуди ин, ташхиси мазкур барои аз нав баҳогузори ба ҳаёт кӯмак мекунад. Баъди аз сирояти ВИЧ воқиф шудан, бештари занон чунин мешуморанд, ки дигар бо ҳеҷ кас муносибати маҳрамона нахоҳанд кард, ҳар касе, ки набошад. Вале ин ҳиссиёти аламовар мегузарад, баъзеҳо ишқи нави худро меёбанд, баъзеи дигар пуррагии ҳар рӯзи зиндагиашро дарк намуда, ба наздиконаш бо чашмони дигар менигарад.

Муносибатҳои маҳрамонаи бехатарро озмуда, ту якбора ду масъаларо ҳал мекунӣ:

худро муҳофизат ← мекунӣ шарикӣ худро → муҳофизат мекунӣ

Муносибати маҳрамонаи бехатар - ғамхорӣ на танҳо нисбати шарик, балки нисбати худ низ мебошад.

Муҳофизати худ аз дигар вирусу уфунатҳо, ки тариқи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд ва системаи сироятнопазирии туро заиф мегардонад, хеле муҳим аст.

Муҳофизати шарики худ

Тариқи алоқаи ҷинсӣ гузаштани ВИЧ дар он ҳолате имконпазир аст, ки агар вируси дохили моеи узви таносул ё хун тавассути харошҳои хурди пардаи луобӣ ба партери хунгузар ворид шавад. Барои пешгирии гузаштани вирус, бояд муносибат бо моеоти дорои ВИЧ-ро истисно кард. Барои ин мумкин аст аз робитаҳои ҷинсӣ даст кашид, ё ин ки ҳангоми робитаҳои ҷинсӣ аз лиҳофаҳо истифода бурд. Барои кам кардани хавфи гузаштани вирус мумкин аст алоқаҳои маҳрамонаи латхӯрандари кам кард: яъне, ба ҷои лиҳофаҳо мумкин аст аз лубрикантҳо (равғани молиданӣ дар асоси обӣ) истифода бурд, ки метавонанд соишро кам карда, дар натиҷа пайдоиши эҳтимолии ҷароҳатҳои луобиро паст созанд.

Маълумоте, ки гӯё ВИЧ то ҳадде хурд аст, ки **тавассути сӯроҳчаҳо ба летекс ворид мешавад**, саҳеҳ нест. Вирус дар ҳақиқат ҳам андозаи кӯчак дорад, вале он ба организм танҳо дар дохили моеи худ метавонад афтад, барои моеъ лиҳофаҳо қобилияти гузарониданро надоранд. Бинобар ин ҳам лиҳофаҳо гузариши ВИЧ-ро дар 98% ҳолатҳо пешгирӣ мекунад. 2% боқимондаи он эҳтимолияти гузаришро дар истифодаи нодурусти лиҳофаҳо ва ё истифодаи лиҳофаҳои пастсифат ташкил медиҳад.

Яке якбора ба таҷрибаи зиндагӣ ворид намудани муносибатҳои маҳрамонаи беҳатар ва истифода аз лиҳофаҳо кори саҳле нест. Бо зиёдшавии таҷрибаҳо эътимоднокӣ низ меафзояд.

Боби сеюм. Ҳомиладории мусбӣ

Ҳомиладорӣ – давраи хушбахтии дар интизори тифли навзод будан аст. Бинобар ин ҳам дар ин бора ҳамчун зухуроти муносибу мусбии ҳаёти зан сухан мегӯем.

Бештари одамони ВИЧ-мусбӣ мехоҳанд падару модар шаванд ё аллакай шудаанд. Тасмим дар бораи идомаи насл (ё аз он даст кашидан) ин ҳамеша тасмими ту ва шарики ҳаётии ту, на дигарон мебошад. Ҳеҷ кас ва ҳеҷ гоҳ ҳақ надорад ба ту фишор орад, танҳо барои он ки ту мубталои ВИЧ ҳастӣ.

Ту метавонӣ ба он такая намоӣ, ки тибби муосир дорои роҳҳои ниҳоят кам намудани хавф барои кӯдак ва волидайнӣ дуввум мебошад, бо шарофати табобати мавҷуда худи одамони гирифтори ВИЧ бештару бештар зиндагӣ карда, солим боқӣ мемонанд. Ҳар чизи дигар марбут ба худи туст.

Дар ҷуфтҳое ки танҳо яке аз онҳо гирифтори ВИЧ-анд, бордоршавӣ ба хавфи сироят шудани ҳамсари дуюм ба ВИЧ низ марбут аст. Роҳҳои гуногуни ҳалли ин масъала вучуд дорад:

- Баъзе аз ҷуфтҳо умуман аз бордоршавии биологӣ рӯй метобанд. Масалан писархонд интиҳоб мекунанд, вале мутаассифона, мутобиқи қонунгузориҳои муосири баъзе кишварҳо, одамони гирифтори ВИЧ наметавонанд писархонд дошта бошанд. Албатта дар чунин ҳолатҳо падархонд метавонад зан ё шавҳари ВИЧ-манфӣ бошад.
- Дар дигар ҷуфтҳо, ки ВИЧ танҳо дар организми мардҳост, ба бордоршавии сунъӣ аз ҳисоби нутфаи бегона мепардозанд. Дар ин ҳолат мумкин аст ба клиникаҳои махсусе муроҷиат намуд, ки дорои манбаъҳои нутфаи донорҳои анонимӣ (беном) ҳастанд. Ҳамчунин метавонанд хешовандони шавҳар ё шиносҳо низ ба сифати донор бошанд.

- Аксарият усулан чунин ақида доранд, ки волидаїни биологӣ набудан, қобили қабул нест. Дар ин ҳолатҳо ҷуфт метавонад хавфро ҳангоми бордоршавӣ паст кунад. Бидуни даҳолати тиббӣ мумкин аст хавфро паст гардонид, вале онро пурра истисно кардан мумкин нест. Масалан, агар марде бинобар сабаби қабули терапия дорои сарбории вирусии номуайяне шуда, дар ҳар ду ҷуфт бемории тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда мавҷуд набошад, пас, хавф ниҳоят кам аст, вале дар ҳар сурат вучуд дорад. Ҳамчунин мумкин аст хавфро бо таҷрибаи алоқаи маҳрамонаи хатарнок танҳо дар давраи ихроҷи тухма, бо истисно намудани уфунати тариқи алоқаи ҷинсӣ гузарандаи ҳар ду нафар ва бодхӯраи гарданаи бачадони зан, паст кард. Вале бояд дар хотир дошт, ки хавф дар ҳар сурат боқӣ мемонад ва ҳар ду ҷуфт бояд барои ба он расидан омода бошанд. Муолиҷаи «софкунии нутфа»-и ВИЧ-и шарик мусбӣ вучуд дорад, ки амалан барои занҳо дар вақти бордоршавӣ комилан хавфро истисно мекунад. Дар ҳоли ҳозир ин муолиҷаро танҳо дар кишварҳои хориҷӣ таҷриба кардаанд, дар Русия бошад, он мутаассифона то ба ҳол дастнорас аст, гарчанде мумкин аст бо мурури вақт он тағйир ёбад.

- Агар модари кӯдак ВИЧ надошта бошад, пас вирус баъди бордоршавӣ наметавонад ба ӯ гузарад. Ҳолати ВИЧ-и модар аз ин нуқтаи назар ягон нақше намебозад. Ба кӯдак вирус танҳо аз модар гузашта метавонад, вале дар ин ҳолат низ мумкин аст хатарро ба ҳадди ақал расонид.

- Агар дар ҷуфт ВИЧ-и мусбат зан бошад, вазъият осонтар аст. Бо назардошти он ки ҳангоми муносибати маҳрамонаи вагиналӣ барои мард хатар он қадар зиёд нест, баъзе аз мардон бидуни лиҳофа дар давраи ихроҷи тухма (вақте ки мумкин аст бордор шуд) ба муносибатҳои маҳрамона мепардозанд. Вале агар бо нутфаи шарик бордории сунъӣ анҷом дода шавад, пас хатарро мумкин аст пурра истисно кард.

Дар вақти бордоршавӣ заноне, ки бо ВИЧ зиндагӣ меку-
нанд, аз чизе, ки ҳамаро нигарон мекунад, дар ташвишанд:
муносибат дар оила, ҷараёни ҳомиладорӣ, саломатии кӯдак,
шароити молику истиқоматӣ. Саъй кун ҳамаи масъалаҳоро
дар ёд дошта бошӣ, ҳамаи мушкилотро ба самти ВИЧ ҳавола
накун. Тафовути ягона – ин эҳтимолияти гузариши ВИЧ ба
кӯдак мебошад.

Мо медонем, ки вирус метавонад ба кӯдак ҳангоми
ҳомиладорӣ, таваллуд ва ширдиҳӣ гузарад. Бо вучуди он,
занҳои гирифтори ВИЧ-и мусбат дорои имкониятҳои зиёди
таваллуд кардани кӯдаки ВИЧ манфӣ мебошанд.

Барои пешгирии гузаштани вирус дар вақти ҳомиладорӣ
ва таваллуд, ба ту курси махсуси пешгирикунандаи иборат
аз се доруи антиретровируси (АРВ-препарат)-ро таъйин ме-
кунанд.

Дар вақти ҳомиладорӣ истеъмоли онро тақрибан аз 28-ум
ҳафтаи ҳомиладорӣ оғоз менамоянд. Дар баъзе мавридҳо
ҳангоми нишондиҳандаҳои баланди сарбории вирусӣ, дору-
ро дар муҳлати нисбатан барвақт оғоз менамоянд.

Ҳамчунин дар вақти таваллуд ба ту доруро дар шакли
дохилирагӣ тавассути қатрарез ворид месозанд.

Баъди таваллуд низ ба навзод доруҳои махсус медиҳанд.

Агар ту барои табобати ВИЧ-инфексия ниёз надошта бошӣ
ҳам, доруҳои антиретровирусӣ барои паст кардани хатари
сироятшавии кӯдак лозиманд.

Дар ҳолате, ки агар табобат ба худи ту лозим бошад, пас
таъйини доруҳои антиретровирусиро, новобаста ба муҳлати
ҳомиладорӣ, ҳар чӣ тезтар ба роҳ мондан зарур аст.

Бинобар ин ҳам дар муҳлати ками ҳомиладорӣ барои
кӯмак муроҷиат кардан, ниҳоят муҳим аст.

Кобили зикр аст, ки доруҳои антиретровирусӣ то андозае
мавриди омӯзишу таҳқиқ қарор гирифтаанд ва қабули бе-
штари онҳо дар вақти ҳомиладорӣ ва барои навзод беҳа-

тар мебошанд. Онҳо ба кӯдак зарар надоранд. Вале баъзе доруҳои антиретровирусиро дар вақти ҳомиладорӣ истифода бурдан мумкин нест. Бинобар ин ҳам, агар ба ту табобати оид ба ВИЧ – инфекцияро таъйин намоянд, пас бо духтур дар бораи имкониятҳои банақшагирии ҳомиладорӣ ва муолиҷаи он давраро муҳокима намо.

Оид ба тарзи нисбатан муносиби таваллуди кӯдак дар за- нони дорои ВИЧ то ба ҳол ақидаи мушаххасе вучуд надорад. Баъзеҳо барои паст намудани хатар, чоки қайсарро тавсия медиҳанд.

Вале ин ҷаррорӣ ковокӣ буда, маънои онро дорад, ки хавфи хунрезӣ ва сирояти баъдиҷарроҳӣ метавонад барои саломатии зан хатар эҷод кунад. Бинобар ин ҳам, агар барои зан нишондоди дигаре барои чоки қайсар набошад ва сар- бории вирусӣ ӯ паст бошад, бештари духтурон таваллуди табииро тавсия медиҳанд.

Агар дар давраи ҳомиладорӣ имконияти паст кардани сар- бории вирусӣ то ҳадди поёнӣ пеш наомада бошад, пас, чоки қайсар метавонад ба доруҳои антиретровирусӣ илова гар- дида, хатари сироятшавии кӯдакро дар давраи таваллуд паст гардонад.

- Ҳангоми истифодаи маводи муҳаддир, машрубот ва сигоркашӣ хатари ба кӯдак гузаштани ВИЧ боло меравад, бинобар ин ҳам бояд аз истифодаи онҳо даст кашид. Агар ту тоза ҳомиладоршавиро ба нақша гирифтаӣ, вале ҳаёти ту бо маводи муҳаддир ва машрубот марбут буда, сигор мекашӣ, пас мумкин аст фикри онро кунӣ, ки оид ба вобастагиҳои маводи муҳаддир ва ғайраҳо барои кӯмак муроҷиат намоӣ.
- Дар вақти ҳомиладорӣ зарур аст, ки дар бораи хӯроки худ таваҷҷуҳ намоӣ, ҳамчунин эҳтимолияти он ки кӯдаки ту бо ВИЧ-мусбат таваллуд мешавадро кам намоӣ.
- Хуб мешавад, агар аз стрессҳо канорачӯӣ намуда, бештар истироҳат кунӣ. Баъзе витаминҳо метавонанд барои

рушди кӯдак кӯмак кунанд. Танҳо бояд дар хотир дошт, ки витаминҳо — низ доруянд ва бояд онҳоро танҳо духтур таъйин намояд.

Тақвими ҳомиладорӣ: рӯз ба рӯз

Мо мехоҳем дар бораи он ки бо ту ва кӯдакат дар давоми интизории таваллуди ӯ чӣ мегузарад, донишхоямонро қисмат кунем ва умедворем, ки инро доништан бароят хушоянд аст. Шояд хоҳиш пайдо мекунӣ, ки ба маслиҳатҳои мо гӯш диҳӣ. Умедворем, ки ин маслиҳатҳо барои дар ҳолатҳо мавқеи муайян пайдо карданат ба ту кӯмак мекунанд.

Ҳафтаи аввал. Кӯдак

Дар натиҷаи бордоршавӣ тухмхуҷайра ба зигота табдил меёбад — ин аввалин хуҷайраи кӯдаки ояндаи шумо аст, ки дар бораи модару падар иттилои генетикиро дорост.

Доништан муҳим аст

Гарчанде ки ягон тағйиротеро дар организмат ҳис намекунӣ, вале он аллакай мегузарад. Инак, якчанд маслиҳат:

- Ғизои хуб истеъмол намо! Хӯроки солиму муносиб — гарави саломатии туву кӯдакат мебошад.
- Лутфан, аз ҳафтаи аввали ҳомиладорӣ худро дар даст кашидан аз табаку машрубот ва маводи муҳаддир биозмоӣ. Ин муҳим аст!
- Мумкин аст, аз мултивитаминҳои барои ҳомиладорон таъиншуда истифода бурд. Махсусан дар ин давра кислотаи фолиеая муфид аст. Он ба рушди дурусти системаи асаби навзод кӯмак мерасонад.
- Барои сайр дар ҳавои тоза вақт ҷудо кун.

Ҳафтаи дуюм Кӯдак

Ҷанин бошиддат афзоиш меёбад. Ҳар рӯз — табдилёбии зиёд. Аз як хуҷайра аллакай куррачаи иборат аз садҳо хуҷайра (бо

забони тиббӣ онро бластотсита меноманд) ташкил шуд. Баъзе аз ҳуҷайраҳо ба қарибӣ ба ҷанин табдил меёбанд, баъзеи дигарашон бошад барои таъмини зиндагии он кор мекунанд. Ин «куррача» ҳанӯз пурра намоён нест, андозаи он наздики 0,1-0,2 мм дар диаметр мебошад. Бластотсита мунтазам ба баҷадон имплантатсия мешавад (ва дар ин давра дар организми занҳо гармони махсусе коркард мешавад, ки ба вучуд омадани ҳайзи навбатиро монё мегардад).

Доништан муҳим аст:

- Ҳафтаи дуюм – барои тести ҳомиладорӣ мавқеи муносиб аст. Дар шароити хона мумкин аст аз тестҳои истифода бурд, ки дар дорухонаҳо мефурӯшанд. Ғилзати гармони ҳомиладорӣ ҳангоми муайянкунӣ, ки дар тест асос ёфтааст, дар ҳиссаи аввали пешоби пагоҳӣ дар ҳадди аксар қарор дорад, бинобар ин ҳам беҳтар аст, ки тестро пагоҳӣ анҷом диҳед.
- Дар муассисаҳои тиббӣ таҷзияи хун ё пешобро мегузаронанд, ки дар онҳо миқдори гармонҳои ҳомиладорӣ – гонотропини хорионалӣ муайян карда мешавад.
- Агар ту воқифӣ, ки бо ВИЧ зиндагӣ дорӣ ва муолиҷаи антиретровирусиро мегирӣ, муҳим аст, ки барои кӯмаки тиббӣ муроҷиат намой, то ин ки якҷоя бо духтур ҳам барои худ ва ҳам барои кӯдаки оянда нақшаи табобатии мувофиқро интихоб намуда, оид ба пешгирии ба он гузаронидани ВИЧ-инфексия тадбирҳои заруриро биандешӣ.

Ҳафтаи сеюм Кӯдак

Узвҳои бо ном ғайриҷанинӣ ба таври фаъол рушд мекунанд. Вазифаҳои онҳо – таъмини ғизо, нафаскашӣ, нигохдориҳои биохимикӣ ва ҷимояи ҷанин мебошад.

Муҳим аст бидонӣ

Синаи ту нисбат ба шикамат пештар оид ба ҳомиладориат хабар медиҳад. Он нисбатан пурратар мегардад ва ҳиссиёти нахустин ба монанди эҳсосоте мешавад, ки маъмулан дар давраи дуюми ҳайзи худ ҳис мекардӣ. Дар ин давра варамидани ғадудҳои сина оғоз гардида ва ҳиссиёти нӯги синаҳо меафзояд.

- Агар ту оид ба ВИЧ-инфексия табобат мегирӣ, пас бидуни маслиҳати духтур қатъ намудани онҳо мумкин нест.
- Агар ту муолиҷаи АРВ мегирӣ, ва ҳомиладориат тӯли се моҳ муқаррар карда шудааст, ҳатман бо духтур афзалиятҳо ва хатарҳои табобатеро ки мегирӣ муҳокима намо. Духтур дар вақти зарурат метавонад тағйири нақшаи табобатро тавсия диҳад.
- Агар дар бораи ҳомиладорӣ дертар аз се моҳ фаҳмидӣ, пас тағйир додани нақшаи табобат маънӣ надорад.

Ҳафтаи чаҳорум Кӯдак

Дар ин ҳафта тухмхуҷайра ба ҷанин табдил меёбад. Се намууди варақаҳои ҷанинӣ (қабатҳои хуҷайра) вучуд доранд, ки барои ташаккули бофтаҳову узвҳо хидмат мекунанд.

- Варақаи дохилӣ барои ташаккули системаи ҳозима ва ғадудҳои зерӣ меъда ҷавобгаранд.
- Аз варақаи миёна скелет, системаи мушкӣ, гурдаҳо, рағҳои хунгузар ва қалб ташкил мешавад.
- Аз варақаи беруна - пӯст, мӯи сар, гавҳараки чашм, сирри дандон ва системаи асаб ташкил меёбанд.
- Сараки кӯдак, ҳамчун қатра ё ашк нозук ташкил мешавад.

Кӯдак ба цилиндрачаи хушнамои дорои андозаи 1,5-2 см монанд шудааст.

Доништан муҳим аст

Ин беҳтарин фурсат барои ба назди духтури занона рафтани аст!

- Ба маслиҳатхонаи занона муроҷиат намо ва дар онҷо туро духтури занона муоина намуда, ташхис таъйин мекунад.
- Агар ту аллакай дар қайди маркази пешгирикунанда ва мубориза бо бемории вируси норасоии масуният истодаӣ, пас бо духтури муолиҷакунандаат машварат намо. Ӯ низ барои он ки кӯдак солим таваллуд шавад, ташхис таъйин менамояд.
- Агар ту аввалин бор фаҳмидӣ, ки гирифтори ВИЧ ҳастӣ, ба маркази пешгирӣ ва мубориза бо СПИД муроҷиат намудан ҳатмист. Ту ва кӯдаки ту ба кӯмаку дастгирӣ ниёз доред!

Ҳафтаи панҷум Кӯдак

Аллакай торҳои ҳароммағз ва дар радифи он найчаи асаб – намунаҳои сутунмуҳра ва ҳароммағз ба назар менамоянд. Пай дар пай рағҳои хунгузар низ ташаккул меёбанд.

Тули ин ҳафта бузургшавии ҷигар ва ғадудҳои зерӣ меъда сар мешаванд. Дар охири ҳафта кислотаи фолиевӣ, ки ту истеъмол мекунӣ, ба рушди хамаҳои асаб ва пайвастиҳои он мусоидат менамояд.

Дарозии ҷанин ба 1,5 -2,5 мм баробар аст.

Доништан муҳим аст

Дар ин давра мумкин аст сардариӣ, пешобронӣ, хоболудӣ, камшавии иштиҳо, дилбеҳузурӣ ва қайкунӣ ба амал оянд.

Агар мушоҳида намудӣ, ки дар ту нишонаҳои уфунатест, ки тавассути алоқаи ҷинсӣ мегузарад, ё ин ки шубҳа дорӣ, ки сироят мешавӣ, ҳатман ба таври таъҷилӣ бо духтур машварат намо.

Уфунатҳое, ки тавассути алоқаи ҷинсӣ мегузаранд (ИППП).

Аломатҳои асосии ИППП:

- хориш ва сӯзиши узвҳои таносул;
- хориҷшавии моеи бадбӯӣ ё дорои ранги ғайримаъмулӣ аз узви таносул;
- дарднокӣ дар вақти пешоб кардан.

Оё ИППП табобатшаванда аст?

- Бештари уфунатҳои бо роҳи алоқаи ҷинсӣ гузаранда: сӯзок, сифилис, хламидиоз ва ғайраҳо пурра табобатшавандаанд.
- Баъзе аз бемориҳои, ки мумкин аст бо роҳи алоқаи ҷинсӣ сироят шуд: гипертирӣ, уфунати папилломовирусии ситомегаловирусӣ, гепатит В – барои табобат мушкилтаранд ва дар баъзе мавридҳо сиҳатшавии пурраро ноил шудан номумкин аст. Вале ин маънои онро надорад, ки тибби муосир наметавонад кӯдаки туро муолиҷа кунад. Пешгирии сирояти кӯдак воқеият дорад, вале танҳо дар сурати муруҷиати саривақтӣ ба духтур!

Ҳафтаи шашум Кӯдак

- Дар организми кӯдак такомилёбӣ чунон зиёд шудааст ки! Найчаи асаби ҷанин аллакай бобофтаҳо кашида шудааст ва дар охири он мағзи сар ташаккул ёфта истодааст. Дар ду тарафи рӯйчаи оянда ду таркиби пиёлашакли кӯчак пайдо шудааст, ки дар ҳар қадом дискҳои пигменти кӯчак ҷойгиранд. Ин ҳубобҳои назарие ҳастанд, ки бояд ба чашмони кӯдакӣ мубаддал шаванд.

Ҳамроҳак рӯ ба инкишоф буда, ҳалқ ва гӯши дохилӣ ташаккул меёбанд. Аллакай мабдаҳои кӯчаке пайдо шудаанд, ки шакли дасту пойҳоро ба худ мегиранд. Дар марҳилаи мазкур қалби кӯчаки ҷанин найчаи хурдакакero мемонад, вале он аллакай мезанад! Дарозии эмбриона ба 2-4 мм баробар аст.

Доништан муҳим аст

Агар давраи аввалро бо сарторикии барвақт гузаронӣ, пас дар ин ҳафта дилбеҳузурӣ зиёд мегардад.

Чӣ тавр бояд бар сарторикӣ ё токсикоз ғолиб омад:

- Шарбати мева (лиму ва ананас этирофшудаанд), оби маъдани бегаз нӯшида, бештар мевафу сабзавот истеъмол нам.

- Кӯшиш кун камтар, вале зуд-зуд хӯрок хӯрӣ (6-7 бор дар як рӯз), ҳар як 2-3 соат.
- Кӯшиш намо аз ашӯи дорои бўи ангезанда (атриёт, ғизоӣ) ва эҳсосоти таъмӣ дур бошӣ.
- Агар имкон дошта бошӣ, аз ҷойгаҳ нахеста дар он ҷо субҳона бихӯр.
- Дар назди ҷойгаҳи худ кулчақанди ширин ва беқандро нигоҳ дор ва пеш аз он ки аз хоб меҳезӣ, онҳоро истеъмол намо.

Дар вақти ифодаи равшани нишонаҳои токсикоз (қайкунии зиёда аз 3 бор дар як рӯз, имконият надостан барои хӯрокхӯрӣ) зарур аст, ки бо духтури муолиҷакунанда машварат кард.

Ҳафтаи ҳафтум Кӯдак

Қади ӯ аллакай 7-9 мм-ро ташкил медиҳад. Чехраи кӯчаки он аллакай шакл гирифта истодааст, ҷамъшавии рӯй, чашм (тобишҳои рангоранги луобӣ), даҳонча, бинича зоҳир мешавад. Ҳатто мумкин аст, ки ҳанҷараи кӯчакро низ мушоҳида намуд. Ҳамагӣ як ҳафта гузашта шакли мабдаъҳо пайдо шудаанд, вале аллакай тахмин кардан мумкин аст, ки дар кучо дастон ва дар кучо китфчаҳояш ҷойгиранд. Ташаккули сурхрӯда, трахея ва девораи пешии шикам ба амал омада истодааст. Шаклгирии рӯдаи борик ва қафаси сина оғоз мешавад. Қисмати болоии ғадудҳои рӯи гурда – ғадуди эндокринии бисёр муҳим мебошанд. Мағзи сар шадидан дар ҳоли рушд аст. Вале муҳимтар аз ҳама ин аст, ки кӯдак ба чунбидан мебарояд. Азбаски ӯ бениҳоят кӯчак аст, модар ханӯз ҳаракатҳои ӯро мушоҳида намекунад.

Доништан муҳим аст:

Дар ин давра ареолҳои ғадудҳои сина сиёҳтоб мешаванд (таъсири гормонҳои ҳомиладорӣ).

Аз сарборихо ва ҳолатҳое, ки осебпазиранд, дурӣ бичӯй (варзиш кардан, бардоштани бори вазнин ва ғ.) Ин ба патологияи бачадон оварда мерасонад, ки дар он метавонад имкониятҳои гузариши ВИЧ-инфексия аз модар ба кӯдак фароҳам ояд. Агар бо шумо нохушии руҳ дод, ба духтур барои кӯмаки тиббӣ муроҷиат намоед.

Ҳафтаи ҳаштум Кӯдак

Дар дасту пойҳои нозукангуштҳои кӯчак ташкил ёфта, худи дастчаҳо аллакай то оринҷ ва банди даст қад мешаванд. Аз ду тарафи гардан аллакай суфраҳои гӯш ташкил ёфта, дар рӯяки кӯчак лабҳои болоӣ намоён аст, шакли бинӣ низ ба чашм менамояд, даҳон ташкил шуд. Забон ҳам аллакай ҳаст. Чашмон то ба ҳол бисёр васеъ ҷойгир шудаанд, вале аллакай пилки чашмон дида мешаванд. Девораҳои байни шуъбаҳои дил такмил ёфта истодаанд. Меъда аз поён ҷой гирифта, дар ҷои худ – ковокии шикам қарор мегирад. Ҷобачошавии ғадудҳои оби даҳон ба амал омада истодааст. Буғумҳо фаёлона инкишоф меёбанд. Кӯдак аллакай тамоман ба одами калон монанд шудааст. Дилаш кор мекунад, меъдааш об ҳосил карда истодааст, гурдаҳо ҳам ба фаъолият мепардозанд. Агар ин писар бошад, пас дар ин ҳафта ташкилшавии мояҳо (хояҳо) ба амал меояд. Қади кӯдак аз фарқи сар то суринаш – аз 9 то 11 мм-ро ташкил медиҳад.

Доништан муҳим аст

- Дар ин ҳафта муоинаи духтури занона ҳатмист. Духтур оид ба ҷараёни минбаъдаи ҳомиладорӣ ва зоймон, азҷумла дар кучо ва кай мумкин аст курсҳои омодагӣ барои таваллудро бигирӣ, маълумот медиҳад.

Сайъ намо аз ҳама гуна усулҳои инвазивии тадқиқот (методҳои тадқиқоти ҳолати ҷанин, ки бо осебёбии пӯшишҳои пӯстӣ ё луобӣ+ чун амниосентези пробаи ворсин хорион) роҳандозӣ шудааст.

Ҳафтаи нуҳум Кӯдак

Рушди босуръати мағзи сари кӯдак сурат гирифтааст. Дар ин ҳафта ташаккулёбии мағзак (қисмати мағз, ки мутобиқати ҳаракатро таъмин мекунад) муайян кардан оғоз мешавад. Аллакай рӯйчаи кӯдакро муайян кардан мумкин аст. Манаҳи ӯ ҳанӯз ба сина қад карда шудааст. Кӯдак аллакай мушаку оринҷ дорад. Ӯ оҳиста ҳаракат мекунад, вале инро танҳо та-вассути ултрасадо муайян кардан мумкин аст.

Дасту пойҳо ба таври фаъол ташкил меёбанд: ангуштони панҷа ва пойҳо. Мустаҳкамшавии устухонҳо ва буғумҳо ба амал меоянд. Дарозии чанин – 22-30 мм, вазн – наздики 4г-ро ташкил медиҳад.

Донистан муҳим аст

Бо духтури маркази пешгирӣ ва маркази мубориза бо СПИД муҳокима кардан зарур аст, ки чӣ тавр дар вазъияти ту профилактика гузаронида мешавад.

Омода шудан ба оғози профилактикаи АРВ.

Риояи шадиди қабули речаи доруҳо зарур аст.

Танҳо дар чунин ҳолатҳо мумкин аст хатари ба кӯдак гузаронида шудани ВИЧ-ро паст карда, устувории вирусро нисбат ба доруҳои антиретровирусӣ аз байн бардошт.

Шавқмандӣ – ин истифодаи доруҳои АРВ мутобиқи нақшаи аз тарафи духтур таъиншуда:

- дар вақти муайян,
- бо миқдори муайян,
- бо риояи речаи тавсияшудаи ғизо,

Дар сурати риоя накардани ҳавасмандӣ ВИЧ фаъол гардида, хатари гузаронидани уфунат ба кӯдак зиёд мешавад.

Ҳафтаи даҳум Кӯдак

Ҳафтаи даҳум – ин нуқтаи ба худ хоси кандашуда барои кӯдаки ту мебошад. Аллакай бузургиҳои асосии бадан таркиб

ёфта, дар 6,5 моҳи оянда ҳучайраҳо – хиштчаҳо «сохтмони» худро ба поён мерсонанд. Ангуштон аллакай комиланд, девораҳои дандон ба вучуд омада истодааст.

«Думча»-и он аллакай нест (он дар ин ҳафта аз байн меравад). Мағз дар ҳоли рушд аст, ва бо суръати феноменалӣ: ҳар як дақиқа миллион нейронҳои нав ҳосил мешаванд. Аз ҳамин давра сар карда, дарозии ҷанин нисбат ба вазн нисбатан нишондиҳандаи бозътимод аст. Агар кӯдак ба девораи бачадон расад, он гоҳ метавонад дар он таккон хӯрад!

Узвҳои таносулии беруна ба ташкилшавӣ сар кардаанд. Чашмони кӯдакро пилкҳо пӯшониданд, ки онҳо таркиби афзояндаро аз рӯшноӣ ва хушкшавӣ нигоҳ медоранд (ин ҳолат 25-27 ҳафта идома меёбад).

Ба наздикӣ кӯдаки ту ангушти калонашро ба макидан сар мекунад.

Вазни кӯдак дар айни ҳол зиёда аз 4 г. Ва дарозиаш қариб 27-35 мм-ро ташкил медиҳад.

Доништан ҳатмист

- Дар ин давра фаъолнокии ғадудҳои арақбарор калон мешаванд.
- Дар атрофи пистонҳо мумкин аст гирехҳои бо бузургии донаи арзан пайдо шаванд – калоншавии ғадудҳои арақбарор.
- Ту мунтазам вазн мегири.

Бояд ҳатман аз болои вазни бадан назорат кард, зеро бодкунӣ ба миён наояд.

- Миқдори моее, ки нӯшидаед ва хориҷ намудаед, зери назорат гиред;
- Дар нишонаҳои аввалини манъ шудани моеъ дар организм (варами панҷаи дасту соқи по) ба духтури занона муроҷиат кардан ҳатмист, зеро чунин аломатҳо барои

вайроншавии рушди ҳомиладорӣ ва рушди сарторикӣ метавонанд бонги хатар бошанд. Духтур метавонад парҳези муносиб ва ё агар зарур бошад, табобат дар бемористонро тавсия диҳад.

- Зиёдшавии вазн низ метавонад баёнгари риоя накардани физо мебошад.

Бо мутахассисони маркази СПИД нақшаи табобатро муҳокима намоед ба нақшаи мавҷуда, бо назардошти таҷзияҳои лабораторӣ тағйирот варид намоед.

Ҳафтаи ёздаҳум Кӯдак

Ин ҳафта ҳамчун анҷоми давраи эмбрионӣ шинохта шудааст: минбаъд кӯдаки ояндаро ҷанин меноманд. Дар дохили организми кӯчаке узвҳои дарунӣ инкишоф меёбанд. Ҳанӯз ҳам намуди зоҳирии ҷанин ғайримаъмулист: дастҳояш нисбат ба пойҳояш дарозтар менамоянд (азбаски зудтар инкишоф меёбанд), андозаи сараш бошад, нисфи андозаи бада-нашро ташкил медиҳад. Ин марбут ба он аст, ки мағзи сари кӯдак сареан инкишоф меёбад. Вазн – «расо» 7 г!

Доништан шарт аст

- Кайфияти ҳоли ту доимо тағйирёбанда хоҳад буд.
- Сайъ намоед, фикрҳои бад дар зеҳнат набошанд!
- Ҳатман бояд эҳсоси мусбӣ дошта бошӣ!
- Ҳаводиси ҳаррӯзаро бо наздиконат баррасӣ намоед.
- Ҳарчӣ бештар сайр намоед.

Ҳафтаи дувоздаҳум Кӯдак

Чехраи кӯдак ҳарчӣ бештар дорои шакли маъмулӣ мегардад. Дар дасту пойҳояш нохунҳо пайдо шудаанд. Рушди мағзи сар ҳанӯз идома дорад. Дар айнаи ҳол он ба мағзи сари инсонӣ комил хеле шабоҳат дорад, танҳо дар шакли миниа-тюра. Кӯдак бузург шуда истодааст. Сари чанд вақт онро дар ҳолатҳои ғайримаъмулӣ дарёфт кардан мумкин аст: макида-

ни ангушт (вала агар аниқтар бошем ў феълан танҳо ангушташро ба даҳонаш мегузорад).

Дар давраи хушёршавӣ (ки бештар дар ҳоли истироҳат, хоб аст) кӯдак бо неруи зиёде мушакҳои худро «машқ медиҳад»: сари худро мегардонад, ангуштони дасту пойҳояшро қад мекунад, даҳонашро боз мекунаду мепӯшад. Агар олами беруна ўро бо садоҳои баланд нороҳат месозад, кӯдак саъй мекунад гӯшҳояшро бо дастонаш пӯшида, ҳамчунин бо кафи дастонаш нури шуӯеро, ки ба чашмонаш мезанад, пинҳон намояд.

Акнун дарозии ҷанин аз фарқи сар то думғозааш 8 см - ро ташкил дода, вазнаш баробари 13-14 г. аст.

Донистан муҳим аст.

Зарбаҳои қалбаш дар як дақиқа ба андозаи чанд зарбае бештар мезананд: ў бояд ҳафтаҳои нахустини ҳомиладориро бо талаботи афзояндае, ки дар таркиби хун ва оксиген муайян мегардад, таъмин намояд. Зухуроти сарторикӣ рӯ ба гузариш меорад.

Зарур аст:

- Муоинаи нақшавии духтури занонаи маслиҳатхонаи занон.
- Агар табобати уфунати ВИЧ-ро дар ҳафтаи аввали ҳомиладорӣ ба таъхир андохта бошед, бо духтури касалиҳои сирояткунанда оид ба аз нав барқарорсозии қабули доруҳои АРВ, ки барои пешгирии гузариши ВИЧ аз модар ба кӯдак ва ҳамчунин барои саломатии ту пешбинӣ шудааст, маслиҳат кардан зарур аст.
- Агар ту дар бораи ҳомиладорӣ танҳо акнун воқиф гаштӣ, бояд ҳатман ба духтури табобаткунандаи маркази СПИД муроҷиат намой. Муоинаи духтур ва супоридани хун ба сарбории вирусӣ ва миқдори ҳуҷайраҳои «си-ди-чаҳор», ҳатмист, сипас духтур давоҳои АРВ-и барои профлактика ҳатмиро таъин мекунад.

Ҳафтаи сенздаҳум

Кӯдак

Мабадаи бист дандони шири кӯдак шакл гирифтааст. Қариб комилан пойҳои ӯ ташаккул ёфтааст. Ҳамаи ин ба таври тааҷҷубовар, хеле зуд ба амал омада истодааст! Дарозии кӯдак аз фарқи сар то думғозааш 9,3-10,4 см-ро ташкил дода, вазнаш наздики 28 г. аст.

Доништан муҳим аст

Оғози тримести дуюм – аз ҳама гуворотарин давраи ҳомиладорӣ. Мумкин аст зуҳуроти сарторикӣ қатъ гардад.

Дар бораи манфиатҳои қабули мунтазами витаминҳо дар ҳавои тозаро фаромӯш насоз.

Ҳафтаи чаҳордаҳум

Кӯдак

Дастоварди асосии ҳафтаи мазкур ба вучуд омадани мӯи нарми чанин мебошад, ки он ба расми пӯсти заррабин шабоҳат дорад. Дар нармиҳои ангуштонаш низ чунин нақш (изи ангуштон) ба варақаи боздиди инсон табдил меёбад. Ҷадудҳои зерӣ меъдааш ба коркарди инсулин – гармон сар мекунад, ки барои мубодилаи ашё ва инкишоф бениҳоят муҳим аст.

Узвҳои репродуктиви кӯдак дар ҳоли шаклгирӣ мебошанд. Дар организми писарбача простата ва дар духтарҳо тухмдонҳо аз мавзеи устухонҳои тосуронҳо ба тарафи поин мефароянд.

Гурдаҳо ба кор шуруъ мекунанд. Кӯдак дар нафаскашӣ «та-рин мекунад», обҳои наздиҷанинро ба шуш кашида, онҳоро ба ақиб тела медиҳад. Дарозии чанин – 12,5 см.

Доништан муҳим аст:

Дар ту ҳисси равонии ҳомиладорӣ пайдо мешавад: эҳсосоти он ки дар дохилат як қалби кӯчаке мезанад. Шояд ту каме ҳаяҷонзада, гирёнчак, нисбат ба атрофиён серталаб шуда бошӣ.

Шояд аввалин кашидагии пӯст дар баданат (хатчаҳои гулобӣ дар пӯсти шикам, сурин ва ронҳо) пайдо шавад. Барои пешгирии кашидагии пӯст бояд бо духтур машварат кунӣ, шояд барои он марҳам тавсия мекунад. Шояд туро қабзият нороҳат кунад. Сабабҳои қабзият ин сустшавии фаъолияти рӯдаҳо мебошад. Ин маънои онро дорад, ки ҳаммаи ғизо тавассути он бидуни ҳеч гуна қидду ҷаҳд ҳаракат карда, ҷамъ шуда, гир меафтад.

Барои пешгирии қабзият:

- Ба парҳези худ маҳсулоти рустаниро дохил намо;
- Аз маводи хӯрокаи истифода бар, ки дорои таъсири исҳоловарӣ бошанд (масалан, лаблабуи рандашуда, олуи хушк-мушкили бештари занонро ҳал мекунад);
- Ба қадри имкон имкониятҳои речаи ҳаракати маъмулиро ниғаҳ дор: ба пиёдаравӣ машғул шав, аз ҳаловати ҳавзҳои шиноварӣ истифода бар, машқҳои варзишӣ анҷом деҳ;
- Дар ҳар сурат машварат бо духтур беҳтарин иқдом аст;

Дар ҳоле, ки аллакай муолиҷаи АРВ-ро мегири, тавсияи духтурро риоя намудан муҳим аст: сари вақт хӯрдани дору ба миқдори таъйиншуда, дар зарурат онро бо истеъмоли ғизо марбут сохтан (бештари давоҳои АРВ-ро бояд баъд аз хӯрок истифода бурд).

Ҳафтаи понздаҳум

Кӯдак

Пӯсти кӯдак чунон нозуку шаффоф аст, ки тавассути он мумкин аст мириадаи рагчаҳои хунгузарро мушоҳида кард. Кӯдак ба худ намуди зеборо гирифта истодааст! Дар сараш мӯи сар пайдо шуда истодааст. Агар ба кӯдак мӯи сиёҳ ҳукм шуда бошад, фоликулҳои он пигментҳои махсусро коркард менамоянд. Кӯдак ниҳоят серҳаракат ва чолок мешавад.

Олимон ҳисоб кардаанд, ки дар ин давра қалбаки кӯчаки ӯ наздики 23 л. хунро дар як шабонарӯз «гардиш медиҳад». Дарозии чанин наздики 13 см, вазнаш — наздики 50 г.

Донистан муҳим аст

Дар пӯсти кӯдак пайдо шудани пигментҳо — доғҳо истисно нест (хатҳои қаҳвай дар рӯи шикам). Пайдо шудани доғҳо — зуҳуроти маъмулӣ барои занони ҳомила мебошад. Сабаб — қабатҳои воситаҳои махсуси пигментӣ, ки меланин ном доранд. Баъди зоймон ин хатҳо оҳиста-оҳиста мегузаранд.

Ҳафтаи шонздаҳум

Кӯдак

Кӯдаки ту аллақай сарашро рост карда метавонад. Мушакҳои чеҳра то ҳадде шакл гирифтаанд, ки он метавонад «башара» созад: даҳонашро кушода гӯё тааҷҷуб мекарда бошад. Гардани кӯдак маълум мешавад. Дар ангуштонаш расми нотақрори пӯст пайдо шудааст. Амалан нохунҳояш низ шакл гирифтаанд. Дарозии чанин — 16 см.

Дар ин давра баъзе модарони ояндаи ботаҷриба метавонанд ҳаракати бачаро дар батн дарк намоянд. Вале бештари занҳо ин амали кӯдакро 2-4 ҳафта баъдтар ҳис мекунанд.

Донистан ҳатмист

Хоб рафтан ва истироҳат кардан бароятон каме норозатӣ эҷод мекунад, зеро бачадони шумо афзоиш ёфта, ҳарчи бештару бештар дар ковокии шикаматон ҷой талаб мекунад. Сайё кунед ҳолати мувофиқро бо гузоштани болиштҳо дар таги пой ва сандуқи сина, бароятон интиҳоб намоед.

- Маслиҳати нақшавии духтури занона ҳатмист. Барои ошкор намудани эҳтимолияти аз афзоиш мондани чанин, бояд хунро таҷзия кард.
- Агар ту аллақай доруҳои АРВ-ро истифода мебарӣ, сайё намо, ки дар истифодаи онҳо танаффус набошад. Муҳим аст,

ки ба назди духтур рафтанро низ мавқуф нагузорӣ, таҷзияи хуне, ки табобатро сермаҳсулу бехатар мегардонад, бояд мунтазам гузаронӣ.

- Агар то ба имрӯз ҳанӯз доруҳоро таъйин накарда бошанд, барои муоина дар назди духтури маркази СПИД омода шав ва дар ҳафтаи 22-24-ум таҷзияи хуни марбут ба мақоми сироятнопазирӣ ва сарбории вирусиро супор.

Ҳафтаи ҳабдаҳум Кӯдак

Ҳеҷ гуна таркиби наведе дар ин ҳафта ташкил нашудааст. Вале кӯдак аллакай метавонад аз он чизе, ки дорад истифода барад. Дар ин давра пӯсти ӯ бо молидани маҳсусе, ки аз сирри ғадудҳои рағванбарор ва пулакчаҳои эпидермис таркиб ёфта ва онҳо пӯсти нозуқро аз зиёни механикӣ нигоҳ ва аз микроорганизмҳои зараровар муҳофизат мекунанд.

Ҷанин аллакай метавонад ба садоҳои баланде, ки дар атрофи модар ба амал меоянд, эътино намояд. Вазн — наздики 140 г.

Доништан муҳим аст

Организм ҳаҷми гардиши хунро меафзояд. Муҳим аст, ки моеи узви таносули модар дорои бӯи бад ва ранги ғайриоддӣ набошад, зеро он нишонаи сироят ба уфунат мебошад.

Сайъ намо аз амалҳои бечои тиббӣ барканор бошӣ, то пуррагии пӯсту пардаи луобиро вайрон насозӣ, дар сурати ғайр мумкин аст имконияти тамоми кӯдак бо хуни ту ба амал ояд.

Агар дар вақти муоина бемориҳое ошкор шуданд, ки тариқи алоқаи ҷинсӣ гузарандаанд, духтур ҳатман табобати заруриро тавсия хоҳад дод.

Ҳафтаи ҳаждаҳум

Кӯдак

Кӯдак аллакай ба дарки ҷаҳони беруна сар карда, аз вучуди худ дарак медиҳад ва бо пойчаҳои кӯчакаш ба шиками ту

тела медиҳад. Ў ҳатто туро мешунавад: устухончаҳои шунавоие, ки тавассути онҳо садо ба гӯши миёна мерасад, аллакай мустаҳкам шуда, мунтазам қитъаи мағз, ки ҷавобгариҳои сигналҳои шунавоиро бар уҳда доранд, ба кор шуруъ кардааст. Кӯдакро на садои ҷараёни хун тавассути ноф ва на садои зарбаи қалб наметарсонад: вале садоҳои баланд ўро метарсонанд.

Аз ҳамин ҳафта сар карда, бо кӯдак ҳарф заданро оғоз намо, барояш суруд хон – ў туро бодикқат гӯш мекунад. Қади кӯдак аллакай 20,5 ва вазнаш наздики 200 г. мебошад.

Доништан муҳим аст

Ту ҷунбидани ҷанинро ҳис мекунӣ. Гарчанде ки агар ҳомиладори аввал бошад, ин баъдтар сурат мегирад: тақрибан дар ҳафтаи 20-ум. Ҳарчи бештар сайр намо.

Агар ба ту аллакай доруворӣ барои профилактикаи гузариши ВИЧ ба кӯдак таъин шуда бошад, пас, дар ин ҳафта духтур туро барои гузаштани тести тақрибии сарибории вирусӣ мефиристад. Ин барои баҳогузориҳои самаранокии табобат ва назорат бар нишондиҳандаҳои хун муҳим аст.

Ҳафтаи нуздаҳум

Кӯдак

Ў калон шуда истодааст. Дар сари ў миллионҳо нейронҳои инкишоф ёфта, барои мағзи сари оянда замина омода сохта, байни ҳам робита барқарор мекунанд. Агар он духтар бошад, пас дар он аллакай тухмхуҷайраҳои соддалавҳона шакл гирифтаанд. Мӯи нарм бадани кӯдакро фаро гирифтааст. Онҳо каме пештар аз зоймон бадани кӯдакро тарк мекунанд. Дар кӯдак аллакай ибтидои дандонҳои доимӣ, ки нисбат ба ибтидои дандонҳои ширӣ амиқтаранд, зоҳир шудаанд. Вале дастоварди асосии ҳафта – афзоиши давомнокии мағзи сар мебошад! Вазн – наздики 230 г.

Донистан муҳим аст

Дар айни ҳол ту на танҳо аз чиҳати эҳсосотӣ, балки қисман ҳам худро комилан ба таври дигар ҳис мекунӣ. Ин табиист, зеро дар организмат тағйироти зиёде ба вуқӯъ пайваستاаст:

- Зичии хурдшавии қалбӣ 80-90 зарба дар дақиқа мебошад;
- Каме фишорбаландии шараёнӣ низ ба назар меҳӯрад.
- Ҳаҷми гардиши хун тақрибан ба 500 мл зиёд мешавад (дар охири ҳомиладорӣ он то ҳадди 1000мл мерасад).

Дар вақти ҳавохӯрӣ кӯшиш кунед, ки танҳо дар бораи чизҳои хуб фикр кунед, зеро ҳиссиёти мусбат ба равиши инкишофи чанин таъсир мерасонад. Дар бораи омодагирии равонию пешгирикунанда нисбат ба зоймон ва «Мактаби модаршавӣ» фаромӯш нақун.

Ҳафтаи бистум

Кӯдак

Ту метавонӣ ҳис кунӣ: кӯдакат хоб аст ё бедор. Бо кӯмаки стетоскоп духтур зароботи қалби кӯдакро мешунавад. Дар сари ӯ мӯй пайдо шудааст. Пойҳояш ба дигар аъзои бадан мувофиқ аст. Кӯдак аллакай мушташро фишурда метавонад. Аввалин равғани тавлидӣ – модаи моеи равғанмонанд, ки пӯсти кӯдакро муҳофизат мекунад, ташкил мешавад.

Донистан муҳим аст

- Шояд як каме ба нафастангӣ дучор шавӣ. Ин ба он марбут аст, ки узвҳои ковокии шикам ба диафрагма фишор меоранд ва дар натиҷа, он ба ҳаракати шуш тангӣ мекунад.
- Пешобронӣ тезтар мегардад.
- Шиками ту метавонад аллакай ба пеш барояд, зеро бачадонат ҳарчӣ болотар меравад.
- Шояд дараҷаи гемоглобин кам шавад (анемия).

Машварати духтури занона ва барои ошкор намудани ба тарафе тамоюл шудан дар инкишофи чанин муоинаи тиббӣ

гузаронидан тавсия мешавад (таҷзияи такрории хун, УЗИ). Барои пешгирии анемия духтур метавонад доруҳои оҳанро тавсия диҳад.

Ҳафтаи бисту якум

Кӯдак

Системаи ҳозима аллакай барои аз худ намудани обу қанд ва моеи назди ҷанин кофӣ аст. Дар рӯи забон аллакай пистончаҳои таъми пайдо мешаванд. Феълан кӯдак дар дохили бачадон бо майли худаш меғунҷад: пагоҳӣ ӯ метавонад сарнишеб бедор шавад, рӯзона – мутаносиб бо сатҳи фарш ба хо бравад, шом бошад сари худро ба умқи бачадон фишорад. Дар охири ин триместр кӯдак дар як мавқеъ, одатан сарнишеб қарор мегирад, 3-4% кӯдакон то ба охири давраи ҳомиладорӣ дар ҳолати сарнишеб ба ҷониби суринаи ё косӣ ҷойгир мешаванд. Дар хуни кӯдак аллакай ҳуҷайраҳои сурхи хунӣ ба қадри кофӣ мавҷуданд. Тақрибан дар ин ҳафта ҳуҷайраҳои сафеди хунин, ки муҳофизатгар аз уфунатҳоянд, ҳосил мешаванд. Вазн – наздики 370 г.

Доништан муҳим аст

- Зиёдшавии вазн ҳис карда мешавад. Иштиҳо зиёд мегардад. Организм ба килокалорияи бештар дар рӯз ниёз пайдо мекунад, вале дар ёд дошта бошед, ки зиёдшавии миёнаи вазн дар ҳафта набояд аз 400 г. боло бошад.
- Мумкин аст дандонҳо ба мушкilot дучор шаванд: афтидани пломбаҳо, намоёншавии гарданаи дандонҳо, хунравии решаи дандонҳо. Ҳамааш маълум аст. Калтсийи организми туро кӯдаки ояндаат «меҳурад»!
- Агар ту аз табассуме бо дандонҳои сафед маҳрум шудани набошӣ, мунтазам ба истифодаи доруҳои калтсий оғоз намо. Яке аз давоҳои тастрастарин – ин пӯсти тухми мурғ мебошад. Баъди ҷӯшонидан, онро дар қаҳвакӯб кӯфта, сипас

ба микдори $\frac{1}{4}$ қошуқи чойхӯрӣ ба фалла ё шавла ҳамроҳ кардан лозим аст. Бо шарофати ин муолиҷаи оддӣ ту на танҳо дандонҳоятро муҳофизат менамояӣ, балки аз рағкашии пойҳо низ ҳалос мешавӣ.

- Варзиши ҷисмонӣ ва машқҳои варзишӣ барои ҳомиладоронро фаромӯш нақун. Комплекси машқҳои махсус на танҳо зоймонро осон мегардонанд, балки қувваи ҳаёти ва таъбро болида мегардонад. Ин машқҳоро дар Мактаби модаршавӣ ба ту пешниҳод мекунанд.

Ҳафтаи бисту дюйм

Кӯдак

Инак узвҳои ломисаи кӯдак рӯ ба инкишоф аст. Кӯдаки оянда бадани худро меомӯзад, бо дастҳову пойҳояш, рӯй, ангушти калонӣ ламс мекунанд. Абрӯвони кӯдак шакл мегиранд.

Доништан муҳим аст

- Гардиши хун ба фаъолият идома медиҳад. Азбаски дар организми ҳомиладорон гардиши хун зиёд мешавад, дар узви таносули онҳо шиддат ёфтани секретсия мушоҳида мегардад, нуқтаҳои эрогении онҳо низ эҳсосоти мегарданд.

- Бо расидани триместри дюйм ва беҳбудии вазъи саломатии занҳо ҳиссиёти шахвонии онҳо меафзояд. Шавқмандии ҷинсии онҳо боло мегирад.

- Нокифоя будани оҳани таркиби ғизо, инчунин истеъмоли баъзе доруҳои АРВ метавонад ба анемия оварда расонад. Пуррагардонии норасоии оҳан дар организмро мумкин аст бо истеъмоли маводи хӯрокаи зерин анҷом дод: гӯшт, моҳӣ, зардии тухм, шуш, растаниҳои лӯбиёӣ, себ, олу, шафтолу, испаноқ ва ғайраҳо. Дар ҳолати нотобӣ: чарх задани сар, дарди сари шадид, ҳис кардани заифии ҷисмонӣ, араққунии шадид, ҳатман ба духтур муроҷиат намоед.

Агар ҳанӯз аз давоҳои АРВ истифода набурдаӣ, дар муддати 2 ҳафта барои машварати назди духтур ва таҷзияи хун

дар маркази СПИД вақт ҷудо кун. Муоина барои сарбории вирусӣ ва ҳолати уфунат, таҷзияи биохимикӣ ва умумии хун имконият фароҳам меоваранд, то ин ки доруҳои муносиби АРВ-ро интихоб намуда, сирояти ВИЧ ба кӯдакро то ҳадди ақал расонӣ.

Ин ҳафта барои муҳокимаи имкониятҳои ҳаёти маҳрамона дар давраи ҳомиладорӣ бисёр муносиб аст. Одамон дар ин масъала на ҳамеша ахбори лозимаро дар дасташон доранд. Баъзе сабабҳои ночизе ҳастанд, ки ба алоқаи ҷинсӣ дар ин давра маҳдудият мегузоранд.

Шояд дар бораи ин сабабҳо аз тарафи духтурҳои занона огаҳӣ пайдо намудай. Вале, агар ба ҳар ҳол боз ҳам шубҳае дорӣ, ҳатман бо духтур ин масъаларо баррасӣ намо. Ва истифодаи лиҳофаро дар ин кор фаромӯш насоз.

Ҳафтаи бисту сеюм

Кӯдак

Ҳаракатҳои ӯ рӯз ба рӯз фаъолтар ва ҳатто шиддатноктар мегардад. Дар сабти видеой тавассути эндоскопия мушоҳида кардан мумкин аст, ки чӣ тавр кӯдак дар дохили бачадон наи нофро дошта дар пардаи луобие, ки тамоми ҷаҳони ихотакардааш мешуморад, худро тела медиҳад. Кафи дастанаи ранги нозуки гулобиро мегирад. Вазни кӯдак дар ин ҳафта тақрибан 510 г-ро ташкил медиҳад.

Доништан муҳим аст

Дар ковокии шикам нороҳатиҳои бедард пайдо шуданаш мумкин аст. Нигарон набош – ин фақат кашидашавии физиологии мушакҳои бачадон мебошад.

Дар вақти кашидашавии саҳту дардноки ковокии шикам, ба хоҳири сари вақт муайян сохтани имкониятҳои шиддатгирӣ дард, машварати духтур ҳатмист.

Ҳафтаи бисту чорум Кӯдак

Мижгонҳои кӯдак намоён шудаанд, сари ӯ бо мӯи сар пӯшонидани шудааст. Акнун чехраи кӯдак ба шакле менамояд, ки вақти таваллуд бояд ҳамон хел бошад.

Кӯдак бештару бештар ба ҷаҳони беруна гӯш меандозад. Агар ту тарсӣ, кӯдак низ метарсад. Тадқиқотҳо нишон додаанд, ки ҷанин метавонад дар ҳолати таҳриқӣ то чанд соат қарор дошта бошад, гоҳ ноорому гоҳ музтариб шуда, аз ҳаракат мемонад. Кӯдак қариб комилан ташаккул ёфтааст ва рағани зери пӯсти ӯ афзуда истодааст. Кӯдак аллакай метавонад ғамгину ҳаяҷонзада шавад. Ин ҳолатҳоро мешавад, ки дар аксҳои «нигоҳи оташин», ки замоне аккосӣ шудаанд, мушоҳида кард: кашиши мушакҳои атрофи чашмон, қачшавии лабҳо ва гиря. Дарозии ҷанин — 30 см, вазн — наздики 600 г.

Доништан ҳатмист

Доҳили бачадон каме аз ноф болотар меистад. Баландии қароргоҳи доҳили бачадон аз пайвандҳои зери ноф муайян карда мешаванд. Барои муайян сохтани пайвастиҳои зери ноф, бояд бо ангуштон аз ноф ба поён ламс кард. Ту устухонеро ҳис хоҳӣ кард, ки он пайванди зери ноф мебошад.

Дар ин давра хавфи зоймони барвақтӣ вучуд дорад.

Сари вақт фаҳмидани аломатҳои зоймони барвақтӣ ҳеле муҳим аст:

- Зиёда аз панҷ кашиши бачадон дар як соат;
- Хориҷшавии хуни сурхи баланд аз узи таносул;
- Варам ё бод кардани рӯй ё даст (аломатҳои фишорбаландӣ);
- Ҳангоми пешоб кардан ҳис кардани дард;
- Дарди шадид ё давомдори шикам;
- Қайкунии шадид ва бетанаффус;
- Якбора хориҷ шудани моеи шаффофи обӣ аз узи таносул;
- Дарди якзаїлу сим-сим дар тарафи пушт (миён);
- Фишори шадид ба қисмати поёнии кос.

Ҳангоми сар задани яке аз аломатҳои дар боло зикргардида, ба духтур муроҷиат кардан ҳатмист.

Бояд истифодаи шикамбандро фаромӯш насозӣ. Бо шарофати шикамбанд ҳисси вазнинӣ дар миён кам мешавад. Тасмаи васеи шикамбанд ба кӯдак имконият медиҳад, ки дар ҳолати дуруст қарор дошта бошад. Дар ҳолате, ки ҷанин дар ковокии кос ҷойгир шуда бошад, ниёзе ба истифодаи шикамбанд нест, зеро он барои ба ҳолати дуруст баргаштани он, ҳалал мерасонад.

Шикамбанд

Шикамбандро дар ҳолати хобида мепӯшанд.

Вақти истифодаи шикамбанд бояд аз 10 соат дар як шабонарӯз зиёд набошад.

Ҳафтаи бисту панҷум

Кӯдак

Кӯдак на рӯз ба рӯз. Балки соат ба соат калон мешавад. Чандин ҳафта шудааст, ки кори дили кӯдак шунида мешавад. Духтурон инро бо кӯмаки стетоскоп ё найчаи махсус хуб мешунаванд. Вале зароботи қалбро бидуни василаҳои иловагӣ низ, бо гузоштани гӯшатон ба шикамаи худ мумкин аст шунид, агар утоқ комилан хомӯш бошад. Ангуштони дастон ҳарчӣ бештар чолок мешаванд. Ў аллакай ба яке аз дастонаш имтиёз медиҳад (ҳамин тавр тафвут байни чапдасту ростдаст ба миён меояд). Ў ҳарчӣ бештар чолок гардида, аллакай пой худро дошта метавонад.

Дар ин давра речаи махсуси хобу бедории кӯдак роҳандозӣ шудааст. Давраи ҳушёрӣ кӯдакро мо аз лагадзанию теладиҳии ӯ мефаҳмем, ки ҳатман ба соатҳои истироҳати модар рост меояд.

Бачадон то ҳадде калон шудааст, ки қабурғаҳои поёни меъдара ба худ ҷой додаанд. Барои истеъмоли доруҳои АРВ омода бош!

Бо духтурон натиҷаи таҷзияҳо, инчунин доруҳоеро, ки барои пешгирии сироятшавии кӯдак ба ВИЧ бароят тавсия мекунанд, муҳокима кун. Ҳангоми таъйини доруҳои АРВ, ба духтур дар бораи он доруҳо, ки ба уфунати ВИЧ марбут нестанд ту онҳоро доимо ё баъзан истифода мебарӣ, ҳатман хабар деҳ. (масалан он давоҳо, ки духтури занона бароят тавсия додааст). Ҳадаф аз иттилоонидани духтур он аст, ки таъсири як дору ба доруи дигарро, ки баъзан барои инсон хатарноканд, истисно намоӣ.

Ҳафтаи бисту шашум

Кӯдак

Дар ин ҳафта кӯдак кам-кам чашмонашро ба кушодан сар мекунанд. Новобаста ба ранги чашмони минбаъдаи кӯдак, дар айни замон ранги чашмони ӯ кабуд аст.

Дар ин ҳафта кӯдак аллақай наздики 800 г. ва қадаш ба 32,5см баробар аст.

Доништан муҳим аст

Мумкин аст дардҳои кашанда дар қисмати пушт туро нороҳат созад, шомгоҳон дароз кашида дар раҳти хоб истироҳат кардан бароят мушкिल мешавад. Агар бо паҳлуи рост ё чап дароз кашида, дар зери миён болишт гузорӣ, каме осонтар аст, дар ин маврид кӯрпаҳои тиббӣ низ роҳатзоянд.

Дар ин ҳафта бояд таҷзияи умумӣ ва биохимикии хун, ҳамчунин барои сарбории вирус ва лейкоцитҳои СД4 – ро бисупорӣ, баъди он ҳатман бояд бо духтури тахассусии бемориҳои сирояткунандаи Маркази пешгирӣ ва мубориза бо СПИД машварат намоӣ.

Агар бароят маълум аст, ки бо ВИЧ зиндагӣ дорию бо ягон сабабе то ба ҳол дар назди духтури оид ба профилактика ва мубориза бо СПИД набудӣ, имконият пайдо намуда, ҳарчӣ зудтар барои машварат бишито. Шояд ин барои саломатии кӯдак ва худат бениҳоят зарур бошад.

Ҳафтаи бисту ҳафтум

Кӯдак

Бинобар сабаби доимо дар муҳити обӣ қарор доштан, пӯсти кӯдак ожангзада ба назар менамояд. Ин ҳолат якчанд рӯз то зоймон аз байн меравад. Кӯдаке, тариқи зоймони пеш аз муҳлат ба дунё меояд, дар ин давра шанси калони зинда монданро дорад (наздики 85%).

Доништан муҳим аст

Болоравии вазн идома дорад.

Давраи ҳомиладорӣ — барои риоя намудани парҳез вақти муносибе нест, ба ҷуз аз он таъйиноте, ки духтури муолиҷакунанда тавсия додааст.

Тақрибан дар тамоми занҳои ҳомиладор калоншавии андоза ва вазни ғадудҳои сина мушоҳида мегарданд. Ба ҳисоби миёна вазни синаи зани ғайриҳомила тақрибан 200г-ро ташкил медиҳад, синаи зани ҳомила бошад, 780 г. мебошад.

Ҳиссаи воқеии вазни гирифтаи ту оби атрофи чанин ва ҳаҷми хунро ташкил мекунад.

Ҳафтаи бисту ҳаштум

Кӯдак

Ташаккули рахҳои майна ба вуҷуд меояд. Худи мағз якбора ҳаҷман калон мешавад. Агар кӯдак писар бошад, пас дар ин ҳафта хамидани мояҳо ба ҳоядон дар назар аст (то ин муддат онҳо дар ковокии шикам ҷойгир буданд). Қади чанин дар ин ҳафта наздики 35 см ва вазн бошад аз як килограмм зиёдтар аст.

Доништан ҳатмист

Аз ин давра сар карда, ба назди духтури занона рафтанро зиёд кунед. Муоина оғоз мегардад. Барои муҳокимаи дурнамои зоймони дар пеш истода бо духтур, аини муддаост.

Агар интихоби нақшаи профилактикаи АРВ дар 25-26-ум ҳафта ба роҳ монда шуда бошад, пас бояд ба қабули доруҳои АРВ шуруъ кардан лозим аст. Бояд диққати асосӣ ба ихлосмандӣ равона карда шавад.

Ту профилактикаи АРВ-ро қабул мекунӣ.

Бояд дар ёд дошта бошӣ:

- Таъсири дуюминдараҷа на ба ҳама хос аст. Бештари одамон ҳангоми қабули профилактикаи АРВ аҳволашон бетағйир мемонад.
- Номгӯи таъсири иловагии паҳншудаи профилактикаи АРВ чунин аст: дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, ахлоти суюқ, камхунӣ, доначаҳои рӯи пӯст, вайроншавии кори цигар ва ғ.
- Барои зери назорат гирифтани таъсири иловагӣ тадқиқоти таҷзияи умумӣ ва биологии хун гузаронида мешавад.
- Бояд дар бораи тамоми таъсири иловагии доруҳо ба духтур ҳабар дод, то ӯ ҳамаи онро дар дафтари тиббии ту қайд намуда, баҳри бартараф кардани онон саъй намоянд.

Ҳафтаи бисту нуҳум

Кӯдак

Кӯдак барои таваллуд ва ҳаёти беруназбатнӣ омодагӣ мегирад. Ӯ то андозае танзими ҳарорати баданашро омӯхтааст. Ғадудҳои ӯ гормонҳоеро ҷудо мекунанд, ки коркарди ширро дар организми модараш роҳандозӣ мекунанд. Акнун ҳаракати кӯдак бо хусусиятҳои дигар зоҳир мегардад. Ба ҷои чаппа гардидан, акнун теледихӣ ва бо зонуву оринҷ заданҳо сар мешаванд.

Доништан муҳим аст

Ба тримести сеюм хуш омадед!

Синаи модар ба ҷудо кардани фала – моее, ки қабл аз шир пайдо мешавад, сар мекунанд. Фала дорои ВИЧ-и дараҷаи филзати баланд аст.

Гигиенаи шахсиро риоя намо: узви таносул ва ғадудҳои синаатро хуб нигоҳубин кун. Бо кӯдак суҳбат кунед, ба ӯ бигӯед, ки чӣ тавр интизорашро мекашед, дӯстдоштанист ва барои таваллуд шуданаш беқароред. Ин ба рушди равонию эҳсосоти кӯдаки оянда таъсир мерасонад.

Ҳафтаи сиюм

Кӯдак

Ӯ аллакай бо ҳис кардани рӯшноӣ ва торикӣ ошност (вобаста ба рӯшноии муҳите, ки дар он модар зиндагӣ мекунад), садоҳоро мешунавад, садои модар ва дигар аъзои оиларо мефаҳмад. Кӯдак аллакай шушҳои худро бо боло бардоштани қафаси сина, тамрин медиҳад, ин ҳама баъзан ба дигар гулӯ рафтани оби атрофи ҷанин сабаб мегардад, ки дар натиҷа ҳиккак оғоз мешавад. То ин давра кӯдаки шумо бофтаҳои чарбиरो ба қадри кофӣ захира намуда, ки ҳатто зоймони пеш аз муҳлат низ барояш хатарнок нест. Вазни кӯдаки шумо тақрибан 1400 ва қадаш 37,5-ро ташкил медиҳад.

Доништан ҳатмист

Маркази сангинии бадан ба ҷойивазкунӣ идома медиҳад, бинобар ин ҳам ба қомататон диққати ҷиддӣ диҳед.

Метавонад дар давраи дуҷуми ҳомиладорӣ носозиҳо авҷ гиранд:

- Варам;
- Фишорбаландии шараёнии хун;
- Пайдо шудани сафедаҳо дар пешоб;

Назорати қатъӣ барои ҳаҷми моеъ — ҷӣ хориҷшаванда ва ҷӣ нӯшиданӣ бояд дуруст ба роҳ монда шавад:

- Меъёри шабонарӯзӣ набояд аз яку ним литр, бо назардошти суп, шир, ҷой ва мева зиёд бошад;
- Миқдори пешоб нисбат ба моеи истифодашуда набояд камтар бошад. Агар пешоб камтар хориҷ шавад, моеот дар

бофтаҳо дар шакли варам чамъ шуда, метавонад омили рушди сарторикӣ гардад.

Дар вақти нишастану роҳ рафтан доимо мувозиби қоматат бош. Қабл аз оне, ки аз рахтиҳоб баланд мешавӣ, бояд ба паҳлу гардӣ. Ин махсусан муҳим аст, жзеро мушакҳои шикам бе ин ҳам, бинобар сабаби калоншавии бачадон аз ҳад зиёд кашида шудаву заиф шудаанд.

Дар нигоҳ доштани вазъи хуби саломатӣ машқҳои варзишӣ нақши босазоеро ифо мекунанд. Маҳз онҳо ба ту дар омодашавӣ ба зоймон кӯмак мерасонанд. Комплекси машқҳоро дар машғулиятҳои Мактаби модаршавӣ ба ту ёд медиҳанд.

Ҳафтаи сиву якум

Кӯдак

Воситаи аз худ намудани муҳити атроф барои кӯдак асосан шунавоӣ мебошад. Мардумаки чашмонаш аллакай ба то-рикию равшанӣ, қариб мисли инсонӣ комил эътино мекунад. Қувваи ломисааш фаъол аст. Пӯсти кӯдак ба худ тобиши гуло-биरो мегирад (қаблан он сурхранг буд).

Дар айни ҳол тавассути системаи хунгузари бачадон наздики 500 мл хун гардиш карда, бо системаи капиллярии чанин, ки омили асосии гардиши хуни дохили чанин аст, дар тамоси наздик қарор доранд. Вале хуни ту ҳеҷ гоҳ бо хуни кӯдак омехта намешавад, гарчанде ки онҳоро як пардаи ниҳоят нозук – девораи ҳамроҳак ҷудо мекунад. Кӯдак садои модарро хуб медонад ва баъди оне, ки таваллуд шавад, садоҳои дигарро низ фарқ карда метавонад. Вазни кӯдак 1,5 кг аст.

Доништан ҳатмист

Шикам ҳаҷман бузург шудан мегирад ва бинобар ин сабаб баъзе эҳсосоти хушоянд шуданаш мумкин аст:

- Фишори шадид ба узвҳои дарунӣ, қафаси сина ва қисмати кос;
- Сӯзиши шадиди меъда – бачадони бузургшаванда узвҳои дохилиро бо ҷойҳои маъмулӣ омехта карда, дар баробари он ба кори меъда мушкилӣ эҷод мекунад;

Дар бораи суроғаи клиникаи зоймон, усулҳои парастории навзод ва шир додан бо духтур суҳбат карданро фаромӯш насоз.

Дар ёд дошта бош, ки макконидани кӯдак бароят манъ аст, зеро аз он хатари гузаштани ВИЧ ба кӯдак чандин маротиба зиёд мешавад.

Ҳафтаи сиву дююм

Кӯдак

Аз чехраи кӯчаки он қисмати асосии ожангҳо нобуд шудаанд. Дар ин ҳафта ҳаракати кӯдак то ба ҳадди аксар расидааст. Аз ҳамин давра сар карда, онҳо аз ҷиҳати миқдору сифат тағйир меёбанд. Ин марбут ба он аст, ки кӯдак ҳарчӣ бузургтар шуда, дар бачадон ҷои бештареро ишғол мекунад.

Тобхӯрию чаппагардӣ дар оби атрофи ҷанин барояш мушкилтар мегардад, вале ӯ чун қаблҳо аз найчаи ноф қапила, атрофи худро бо дастонаш ламс мекунад. Вазни кӯдак наздики 1 кг 700 г., қадаш бошад – наздики 40 см.

Доништан муҳим аст

Мулоқоти нақшавӣ бо духтури занона ҳатмист. Эҳтимолан ба ту УЗИ, таҷзияи умумии пешоб ва биохимикии хунро тавсия медиҳанд. Барои дар ҳавои тоза сайругашт кардан вақти бисёр ҷудо намо.

Ҳафтаи сиву сеюм

Кӯдак

Ӯ бисёр меҳобад, имкон дорад хобҳои дидааш на камтар аз хобҳои модараш рангинанд. Инро аз ҳаракати мардумакӣ

чашм, ки хоси хоби фаврист, хулоса кардан мумкин аст. Баъди бедор шудан, кӯдак ба гӯш кардани садоҳо ва эҳсосоти худ шурӯъ мекунад.

Имкон дорад вай кадом сояеро мебинад, вале муҳим ин аст, ки чизеро меомӯзад: миллиардҳо нейрон дар мағзи ӯ, феълан триллионҳо ва триллион равобити навро кор карда мебароянд. Навзоди оянда маводи махсус – сурфактонатро соҳиб шуд, ки ба ӯ барои нафаскашии мустақил баъди таваллуд кӯмак мерасонад. Шояд вай аллакай барои ба дун ё омадан ҳолати муносиб – сарнишебиरो ба худ гирифтааст.

Донистан зарур аст

Метавонад ихтилочи сабук ва кашишхӯрии спастикии бачадон пайдо шавад, ки он аз омодагии бадан барои валодат огоҳӣ медиҳад. «Мақтаби модарон» кӯмак мекунад, то битавонед аз уҳдаи ихтилоҷ ва кашиши спастикии бачадон бароед.

Ҳафтаи сиву чорум

Кӯдак

Эҳсосоти зоиқаи кӯдак ба қадри кофӣ инкишоф ёфтааст. Ӯ ба он маззае одам мекунад, ки аз ғизои маъмулан тановул-мекардаи модар фарқ мекунад. Мӯйҳои сараш зиёд шудаанд, ҳарчанд рангашон аз оне, ки дар муҳлати «булуғ» пайдо мешавад, ҳанӯз фарқ мекунад. Вазни кӯдак наздики 2 кг, қадаш ба 42,5 см-ро ташкил медиҳад.

Донистан ҳатмист

Имкони ихроҷи бошиддати фалла аз ғадудҳои шир вучуд дорад.

Ҳоло ту метавонӣ фарқ кунӣ, ки кӯдак бо чӣ тела медиҳад – бо зонӯҳо ё оринҷ. Ҳарчанд ӯ нисбат ба пештара камтар ҳаракат менамояд. Шояд ту тавонистӣ ларзиши сабуки мавзуне дар ноҳияи бачадон эҳсос намой. Яқинан, он бинобар сабаби ...ҳиққақ кардани кӯдак аст!

Ту набояд норохат шавӣ, Бехдошти ғадудҳои ширро риоя намоед. Дар ҳафтаи 34-36 ҳомиладорӣ маъмулан ба назди табиби муолиҷакунандаи маркази СПИД барномарезӣ мешавад. Супоридани як қатор таҷзияҳо зарур мебошад: ҳолати сироятнопазирӣ, сарбории вирусӣ, таҷзияи умумӣ ва биохимии хун. Ин ҳатмист. Ин имкон медиҳад, ки самаранокии пешгирӣ ва бехатарии туву кӯдакро арзёбӣ кунад. Дараҷаи сарбории вирусӣ то зоймон ба муайян кардани усули зоймон (чоки қайсар ё табиӣ) кӯмак менамояд.

Ҳафтаи сиву панҷум

Кӯдак

Дар ин ҳафта нохунҳои кӯдак то канори ангуштонаш расидааст, ки дар рӯзи таваллуд бо дарозии худ шуморо ба ҳайрат меоваранд. Истисно нест дар рӯи кӯдак изи харошидагиҳо дида мешавад, ки дар батни модар гирифтааст. Ҳоло барояш он ҷо тангу норохат аст. Гузоштани насҷи зери пӯст хусусан дар ноҳияи наздикитфӣ идома дорад: китфҳои кӯдак нарм ва гирд мешаванд. Муй тадриҷан аз баданаш нест мешавад, вале хангоми таваллуд дар гӯшҳои рӯй имкон дорад, ки ханӯз боқӣ монда бошад. Инкишофи системаи алоҳидаи бадан: асаб, мансуби бавлу таносул ва ғ.

Вазн — наздики 2кг 200г, вазн — 45см.

Доништан зарур аст.

Мушкилоти муайяне бо хоб истисно нест - бадан барои ба дунё омадани кудак омодагӣ мегирад, ки дар он бедорхобӣ хос аст. Пешобронӣ зиёд мешавад (ба ҳисоби миёна ҳар 45-60 дақиқа). Эҳсоси вазнинӣ боз ҳам шаддидтар мешавад. Бояд камтар моеъ нӯшид. Пеш аз хоб бояд бо кос (таз) ҳаракоти даврзананда намуд, рӯз бошад бо кори сабуки хона машғул шав. Бо ин ту имконоти худро барои истироҳати шабона зиёд мекуни.

Ҳафтаи сиву шашум

Кӯдак

Кӯдак фарбеҳтар шуда, рӯяш ҳамвор шудааст. Рухсораҳояш фарбеҳ шудаанд. Рухсораҳои навзодӣ дар натиҷаи афзоиши ҷарбии зерӣ пӯст ва макидани бошиддати ангушт дар батн дар давоми ҷандин моҳ-тамлини хубест барои мушакҳо! Дар ин ҳафта ё ҳафтаи оянда кӯдаки ту барои ба дунё омадан омодагӣ мегирад.

Доништан муҳим аст

Қисмати болоии бачадон ба баландтарин нуқта – зерӣ қафаси сина расидааст. Ҳангоми нафаскашӣ норухатӣ ва дарди қафаси сина эҳсос мешавад.

Зарур аст:

- машварати момопизишк;
- машварати сироятшиноси Маркази пешгирӣ ва мубориза бо СПИД. Бо табиб маслиҳат кун, ки кадом маводҳои АРВ-ро ту ҳангоми таваллуд истифода хоҳӣ кард ва кадоме аз доруҳоро бояд ба кӯдак бидиҳӣ;
- агар қаблан муоинаи озмоишӣ гузаронида набояд, бояд хун барои СД4-лимфоситҳо ва сарбории вирусӣ барои арзёбии самаранокии АРВ-профилактика супорид.

Муҳокимаи усули таваллуд ба мақсад мувофиқ аст. Ду усул вучуд дорад:

- тариқи табиӣи валодат;
- валодат ба тариқи чоки қайсар.

Тасмими усули валодатро мутахассис (бо мавҷудияти ризиғии хаттии зан) мувофиқи вазъияти мушаххас, вобаста ба сатҳи сарбории вирусӣ, бо дарназардошти мановфеи модар ва қоҳиши хатари сироятгирии ВИЧ барои кӯдак мегирад. Чоки қайсари ба нақшагирифташуда (дар ҳоли сатҳи баланди сарбории вирусии зани ҳомила) , ки қабл аз шуруи фаъолияти

валодат ва кафидани пардаи даври тифл, гирифта мешавад, хамчунин рехтани обҳои атрофи ҷанин хатари гузаштани ВИЧ-ро аз модар ба тифл ду баробар кам мекунад. Дар ин ҳолат имконияти робитаи дарозмуддати тифл бо тарашшуҳи сироятии роҳҳои валодатии модар пешгирӣ мешавад.

Ҳафтаи сиву ҳафтум

Кӯдак

Кӯдак метавонад ҳаракоти танаффусиро анҷом диҳад. Баъзе вақтҳо ўро ҳиккак азоб медиҳад. Ў барои омадан ба дунё омодагӣ мегирад.

Доништан зарур аст

Ҳомилагӣ ба истилоҳи «расидагӣ» расидааст:

- кӯдак поинтар меҳамад ва нафаскашӣ бароят рӯз ба рӯз осонтар мешавад;
- холо сараки ҷанин ба даромади кос саҳт часпидааст, бачадон бештар ба девораи пеши шикам парда мекашад, қаъри он поин фаромадааст (вале агар ҳолати ба тариқи коси ҷойгиршуда нигоҳ дошта шуда бошад, қаъри бачадон баланд боқӣ мемонад);
- ташаннучи бачадон — дардҳо и кашанда дар камар ва дардгирии номуназзам бештар эҳсос мешавад;
- пешобронии зуд-зуд каме азият медиҳад, вале он аз ҷойгиршавии ҷанин гувоҳӣ медиҳад.

Агар дар ту бемориҳои музминро ошкор кардаанд, танбалӣ накарда ба мутахассиси лозима муроҷиат кун. Зарур аст қайд дар «обменная карта» ё маълумотнома аз духтур зарур аст, то момодоя тибқи зарурат ту ро ба ҷарроҳӣ омода созад.

Баъзан дард ва ташаннучи марбут ба он ки бадан метавонад боиси оризаҳо и ҷиддӣ гардад. Вобаста ба ин наздикбинӣ, тағйири умқи чашм, хатари қабат-қабат чудо шудани шабакия (отслоение сетчатки) бистарикунии оҷил ва чоки қайсарро

такозо мекунад. Бистарикунии таъцилӣ ҳамчунин дар сурати бемориҳои шаддиди новобаста ба бемориҳои узвҳои масона, пайдоиши сарторикии нимаи дуҷони ҳомиладорӣ ва ҳолати ҷойгиршавии нодурусти ҳатмист.

Қаблан ба таваллудхона омадан беҳтар аст.

Чизҳо ятро пештар омода кун. Чизҳои зиёд лозим нест, фақат чизҳо и ниҳоят зарур: ашёи беҳдошт, либоси тағ.

Маводи ВААПТ, дар сурате ки духтур ба ту қаблан дода бошад, фаромӯш накун. Обменная карта, шиноснома ва суғуртаи тиббию фаромӯш накун. Қаблан ашӯро, ки барои ҷавобшавӣ лозим аст, омода соз.

Ҳафтаи сиву ҳаштум

Кӯдак

Тақрибан ҳар рӯз 28-30г ҳамаруза зиёд мешавад ва барои омадан ба дунё омодагӣ мегирад. Оё ту дар мавриди номгузорӣ тасмим гирифтӣ?

Доништан зарур аст

Имкон дорад, ки дар ту эҳсосе пайдо шавад, ки барқ аз зери шикам ба пойҳоят метаровад. Ин ба он марбут аст, ки ҷанин чуқуртар мефарояд ва торҳои асабро мезанад. Метавонад эҳсоси мисоли шуруъшавии валодат (пешхабар) пайдо шавад.

Агар ту ба таваллудхона раҳсипар шудаи худро аз хурдану нушидан водор. Агар ту барои чоки қайсар тасмим гирифтаӣ, ҳоло саривакт ба таваллудхона бирав, чун ин ҷарроҳӣ то шуруи фаъолияти валодат ва ҷудошавии обҳои наздики ҷанин гузаронида мешавад.

Маъмулан қабули доруҳо барои пешгири ҳангоми валодат 3 соат пеш аз амали ҷарроҳӣ шуруъ шуда тамоми марҳилаи валодат идома меёбад.

Ҳафтаи сиву нуҳум

Кӯдак

Баъзан ба мӯҳлати кӯтоҳе дар ҳаракатҳо оромӣ мушоҳида мешавад. Натарс, кудак барои омадан ба дунё қувваи худро ҳам мекунад.

Вазн – 3кг 200 г, кад – 48см.

Доништан зарур аст

Баъан ба валодат омода аст, яъне ки ниҳоят бодикқат бошӣ, чун дард ҳар вақт метавонад шурӯъ шавад. Агар ту бори аввал нест, ки таваллуд мекуни, омода бош валодат фаро расид! Гарданаки бачадон нарм мешавад, вале аз рӯи «балоғати» гарданаки бачадон на ҳамеша метавон дар мавриди муҳлати шуруъшавии валодат қазоват кард.

Рӯзи қабл аз валодат ту метавони чунин аломатҳоро мушоҳида намой:

- тарашуҳи хунолуд аз узвҳои таносулӣ,
- ҷудошавии пардаи луобӣ (аз гарданаки бачадон);
- камшавии вазн;
- суюқшавии ахлот;
- иштиҳои зиёд;

ҷустани ҷои оромӣ хилват.

Ҷудошавии обҳои назди ҷанинро аз даст надох (моёи зиёд аз роҳҳои таносулӣ). Марҳилаи беобӣ набояд аз 4-6 соат зиёд бошад, дар ҳолати баръакс хатари сирояти кӯдак меафзояд. Ҳатто дар чунин лаҳзаи ҳассос набояд маводи АРВ-ро фаромӯш кард.

Агар аломатҳои шуруъшавии валодат мушоҳида нашавад, ба духтур муроҷиат кун .

Ҳафтаи чилум

Кӯдак

Кӯдак пурра ташаккул ёфтааст ва омода аст ба дунё биёяд. Баъди таваллуд вай аввалин садояшро мебарорад, гуё ки

муҳитро хайра мақдам мегӯяд! Кӯдак мустақилона нафас мекашад, дилаш метапад, бо дасту пойҳояш фаъолона ҳаракат мекунад. Зодрӯз муборак!

Донистан зарур аст

Пешгирии шимии ҳангоми валодат бо мақсади кам кардани хатари ҳамли ВИЧ аз модар ба кудак ва новобаста аз он ки зан дармони АРВ-ро дар вақти ҳомилаги қабул кард ё на таъйин карда мешавад. Маводҳои АРВ аз ибтидои зоймони табиӣ то лаҳзаи ҷудошавии кӯдак аз модар (бурриши ноф) таъйин карда мешавад.

Зоймон

Дард:чи гуна бояд рафтор кард

Дар марҳилаи аввали зоймон дар вақти дард таъмини кӯдак бо хун бад мешавад. Ғайрихатиёр ту мехоҳӣ чуқур нафас кашӣ. Набзи дил зиёд мешавад. Бо сабаби чунин аксуламали ғаризавӣ ба дард, кӯдак бештар оксиген мегирад. Агар дар вақти дард оромона, ҳамвор ва чуқур нафас кашӣ, ҳамзамон ба кӯдак кӯмак мекунӣ, ки аз уҳдаи камоксигении муваққатӣ барояд. Дар ҳар сурат нафаскашии чуқур фаҳмиши нисбист. Аз ҳисоби боло будани диафрагма (хочиз) зан метавонад танҳо аз ҳисоби қисматҳои болоии шуш нафас кашад, вале дар ҳар нафас ҳаво бояд гуё ки ба шуш рехта, қисмати болоии кафаси синаро озодона пур кунад. Ҳамчунин бояд нафасро барорӣ.

Набояд нафасро бо ташаннуҷи зӯрзанӣ кашию бо зарб ба-рори.

Ҳолати зоянда дар вақти дард мухталиф аст. Баъзе занҳо истоданро авлотар медонанд, дигарон бошанд, роҳ рафтанро. Ҳар ду ҳолат имкон дорад агар обзиедӣ, ҳомилагии чандҷанина, фишори баланд вағ. набошад.

Беҳтараш якпаҳлу дароз кашида, зонуҳоятро каме ҳам карда қисми поёнии шикамро бо эҳтиёт дар вақти нафаскашию нафасбарорӣ ламс намо.

– Ламсро бо нӯги ангуштони ҳар ду даст аз хати миёнаи шикам ба ҷонибҳо мекунад. Ҳангоми ламс метавон формулаеро, ки дар вақти аутотренинг истифода мешавад: «Ман оромам, худамро назорат мекунам, нафаси ман ҳамвор, чуқур.....», такрор кард.

– Барои бедард кардани зоймон метавон аз масҳи нуқтаи истифода кард. Нуқтаҳо дар қад-қади рон мавҷуданд ва масҳро бояд тавассути нӯғҳои ангуштони калон анҷом дод.

– Нуқоти камарро бо гузоштани мутақко ё муштҳо зер мекунад.

Аввалу охири дардро назорат кун. Бо пайдоиши ҳар дард ба худат талқин кун, ки ту ба зоймон наздик мешавӣ ва ба кӯдаки худ бо нафаскашии ҳамвору ором кӯмак кун.

Агар хеле дарднок аст, ба духтурат бигуй. Вобаста ба вазъи ту кӯмакат мекунад, вале беҳтар аз мусаккинҳо ё бедардкунандаҳо истифода накуни, чун баъди истифодаи онҳо кӯдак наметавонад ба шароити зиндагӣ мутобиқат кунад.

Дар марҳилаи аввали зоймон аксари занон қай мекунад. Агар аломатҳои дигар, ба монанди дарди меъда, сардардӣ, сиёҳ задани чашм вучуд надошта бошад, боке нест ва он ба тағйироти мувозинати системаи асабии вегетативӣ ва бошавии гарданаки бачадон вобаста аст. Қайкуний зуд мегузарад ва муолиҷа лозим нест, фақат бояд даҳонро обгардон кард ва 1-2 қулт об нӯшид.

Зӯрзанӣ

Дар марҳилаи дуҷуми зоймон зӯрзанӣ сар мешавад ва туро ба толори зоиш мебаранд. Метавон зӯрзаниро назорат кард. Самаранокии зӯрзаниро духтурбо мӯмодоя назорат мекунад.

Дар ин марҳила зани ҳомила як эҳсосоти нохуши дамиданро (кафидан) дорад. Қайд кардан ҷоиз аст, ки дарднокии зӯрзанӣ бештар аз он вобаста аст, ки ин корро дуруст анҷом медиҳӣ ё на.

– Ту дар мизи зоймон хобӣ, китфҳоят каме бардоштагӣ.

– Бо кафи пойҳоят ба миз таъя кун аз дастакҳои мизи зоймон гирифта чуқур нафас кашида, нафасро ниғаҳ дор, даҳонатро маҳкам карда зӯр зан. Ту зӯрзаниро бошиддат мекунӣ.

– Ором шав ва чуқур нафас бикаш.

– Зӯрзани шиддат меёбад, вақте ки сарак тавассути кос мегузарад. Вақте ки ба узвҳои берунии таносул мерасад, модоя кӯмак мекунад, то ҷатан надарад. Дар ин вақт тамоми дастури ӯро бояд иҷро кунӣ.

– Дар ёд дошта бош, ки сараки кӯдак аз роҳҳои узвҳои таносул бидуни зӯрзанӣ мебарояд. Бояд оромиро аз даст на-
дода, тавассути даҳон бе нигоҳ доштани нафасбарорӣ нафас
кашид.

Боби чорум Инсон таваллуд шуд!

Организми ту барои ин лаҳзаи хушбахтӣ дурудароз омодагӣ гирифт. Ва инак он лаҳза фаро расид. Ту дар ин бора аз аввалин садои навзод огоҳӣ ёфтӣ. Агар қаблан организми ту ўро муҳофизат мекард, акнун бошад, парасторӣ дар ҳаққи навзод — дар дастони гарму ғамхори туст. Навзод ба парасторӣ, муҳаббат ва навозиш ниёзи зиёде дорад.

Аввалин лаҳзаҳои баъди зоймон

Ба хотири бартараф сохтани хатари сироятшавии камтарини кӯдак ба ВИЧ, бояд аз соатҳои нахустини ҳаёташ ба ў аз доруҳои АРВ истифода кард. Ба кӯдакони навзод доруҳои тарикӣ шарбат медиҳанд. Нақшаи профилактикаро қаблан дар алоҳидагӣ, бо назардошти нишондиҳандаҳои сарбории вирусӣ, ҳолати сироятнопазирӣ ва кадом доруҳои АРВ-ро дар вақти ҳомиладорӣ ва зоймон истифода бурдаӣ, тартиб медиҳанд.

Чӣ тавр ва кай ҳолати сироятнопазирии ВИЧ-и кӯдакро фаҳмидан мумкин аст?

Ҳар навзоде, ки аз ВИЧ-мусбии зан таваллуд шудааст, дар хунашон ҷисми бегона нисбат ба ВИЧ мавҷуд аст. Бинобар ин ҳам таъзия барои ҷисми бегонаи ВИЧ, ки бо навзод фавран баъди валодат мегузаронанд, ҳамеша мусбат мешавад. Агар кӯдак сироят нашуда бошад, ҷисмҳои бегона тӯли 12-18 моҳ нобуд мешаванд. Дар муддати ин давра кӯдаконе, ки аз занони дорои ВИЧ ҳастанд, дар маркази СПИД ба қайд гузошта шудаанд.

Нисбат ба навзод тадқиқоти тасдиқкунанда ё радкунандаи уфунати ВИЧ-ро мегузаронанд. Аз рӯи натиҷаи тестҳо ва муоинаҳо ташҳиси интиҳоиро мегузоранд. Тести қаблӣ ва

ба таври кофӣ самаранок барои вучуди ВИЧ дар организми кӯдак – ақсуламали полимеразии занҷиравӣ (ПЦР) ба шумор меравад.

Ин тест имконият медиҳад, ки вучуди худ вирус сироятнопазирӣ, на ин ки ҷисми бегонаи онро муайян созем, натиҷаи қаблро мумкин аст дар якҷанд моҳи баъди таваллуд дастрас кард. Тестро бояд на камтар аз ду бор гузаронӣ.

Маъмулан тадқиқотро бо усули ПЦР дар 1-2 моҳи аввали баъди таваллуд ва 4-6 моҳи дигар мегузаронанд.

Аз рӯи натиҷаҳои ин тестҳо мумкин аст хулосаи аввалияро баровард. Ба даст овардани ду натиҷаи мусбати ПЦР имкони онро медиҳад, ки кӯдак ба ВИЧ сироят шудааст. Агар дар ҳар ду тадқиқот натиҷаҳои манфӣ ба даст оварда шавад, пас оид ба истисноии уфунати ВИЧ дар кӯдак хулоса бароварда мешавад.

Дар навбати худ хулосаи ниҳой оид ба набудани уфунати ВИЧ дар организми кӯдакро аз рӯи натиҷаи ПЦР духтурон бароварда наметавонанд. Новобаста ба натиҷаҳои тестҳо дар ҳоли ҳозир аз қайд баровардани кӯдак танҳо пас аз он мумкин аст, ки ҷисмҳои бегонаи модар вайрон шуда ва таҷзияи стандартии ҷисмҳои бегона ба ВИЧ натиҷаи манфӣ диҳанд. Агар баъди 18 моҳ натиҷаи тест ба вучуди ҷисмҳои бегона ба ВИЧ мусбӣ монад, ин маъноии онро дорад, ки кӯдак ба ВИЧ сироят шудааст.

Макконидани сунъии кӯдак

Дар зарбулмасали фаронсавӣ гуфта шудааст, ки беҳтар аст кӯдакро бо ғизои сунъӣ, вале бо қалби пок парвариш кард, на ин ки бо шири синаву берун аз хоҳиш.

Барои пешгирии уфунати ВИЧ тавассути шири модар, зарур аст, ки макконидани модарро комилан истисно намуда, танҳо ғизоҳои сунъиро истифода кард.

Тавассути ғизодиҳии сунъӣ низ мумкин аст бо навзод чун ғизодиҳӣ аз пистон, робитаи қавӣ барқарор кард.

Дар вақти ғизодиҳӣ ҳамаи корхоро канор гузошта, телефон ва телевизорро хомӯш намо, дар курсӣ роҳат бинишину ором шав.

Навзодро ба шиками бараҳна зер намуда (тамоси «пӯст ба пӯст» дар вақти ғизодиҳии сунъӣ муҳим аст), ба гӯшаш якчанд сухани хуш бигӯ.

Дар вақти ғизодиҳии кӯдак беҳтар аст, ки мавқеи нимабудиро интихоб намоӣ. Баъди ғизодиҳӣ навзодро чанд дақиқае дар ҳолати амудӣ қарор деҳ, то ин ки эҳтимоли қай карданаширо кам гардонӣ.

Лоақал дар рӯзҳои аввал саъй кун навзодро худат ғизодиҳӣ, ва ё ин ки танҳо бо як нафар навбат ташкил намоӣ: падар ё бибии навзод. Навзод ниҳоят асабӣ мешавад, агар ўро одамони гуногун ғизо диҳанд, бахусус дар як рӯз.

Маводи АРВ-ро беҳтар аст баъд аз оне, ки навзод қай кард, ба ў хӯронд, ё ин ки байни ду ғизодиҳӣ.

Аъзои ҳозимаи навзодони заифу норасид ханӯз барои ҳазми ғизои сунъӣ қодир нест, бинобар ин ҳам дар бештари мавридҳо нуқсон ва вайроншавии кори системаи ҳозима ба миён меоянд. Вале ин чунин маъно надорад, ки бояд ба шири сина гузаред. Бо духтур машварат кун — шояд ғизои шириро иваз намуд.

Кӯшиш намо ба навзод ҳарчи бештар тавачҷуҳ зоҳир намоӣ: бо ў бештар бозӣ кун, ба дастат гир, навозиш кун, ба худат ҷафс намо — то ў доимо, новобаста бо навъи ғизохӯриаш эҳсосоти наздикиро ҳис намояд. Дар давраи навзодӣ кӯдак ба тамоси наздики ҷисмонӣ бо модар ниёз дорад. Бинобар ин ҳам бисёр муҳим аст, ки маҳз модар бо ў ба сайругашт барояд, ўро оббозӣ дарорад ва либос пӯшонад. Ин чунин маъно надорад, ки ҳама чизро бояд худат анҷом диҳӣ. Дар ин давра кӯмаки наздикон бениҳоят муҳим аст.

Онҳоро ба ғамхорӣ дар ҳаққи навзод ҷалб намо. Ин ба манфиати тамоми оила хоҳад буд, ҳамаро бо шодии умумӣ ва ғамхорӣ муттаҳид месозад.

Дар суоли – чаро ба навзодат шири синаатро намедиҳӣ, чӣ бояд ҷавоб дод?

Ту метавонӣ дар ҳолате қарор дошта бошӣ, ки яке аз атрофиён ё хешовандонат, ки аз ҳолати сироятнопазириат беҳабаранд, аз ту бипурсанд, ки чаро навзодро намемаконӣ? Тасмими ба кӣ ва чӣ гуна фаҳмонидани воқеияти аз макконидани навзод даст кашиданатро худат ба онҳо хоҳӣ гирифт.

Масалан, онро мумкин аст чунин асоснок кард:

- пӯсти пистончаҳо кафидаанд;
- навзод нисбат ба шири модар ҳассосият дорад;
- ту дору меҳурӣ.

Ҳамчунин метавонӣ ба уфунати дохили беморхона ҳавола сохта, мисол биёрӣ, ки ин тавсияи духтур аст.

Ғизоҳои сунъӣ, омода сохтани онҳо

Ғизоҳои сунъии ширӣ барои рушди муътадили кӯдак дорои воситаҳои кофии ғизоӣ ва витаминҳо мебошанд. Дар ҷараёни оmodасозии ғизоҳо зарур аст, ки ба дастурамали он, ки маъмулан, дар қисмати берунаи қуттии он сабт шудааст, рӯй биоварем. Дар дастурамал оид ба мувофиқати миқдори ғизои хушк ва об, ҳарорати тавсияшудаи об ва тарзи таҳияи ғизо нишон дода шудааст. Қабл аз ғизодиҳии бевоситаи кӯдак шишаро таккон надода, ба тарафи пистонак поён афкан. Ин барои ҳавои дар дохили шиша ва пистонак ҷамъшударо баровардан муфид аст. Ғизо бояд аввал бо ғавраки борик ҷорӣ шуда, сипас – дар шакли қатраи начандон калоне, тақрибан бо суръати 1 қатра дар сония, берун ояд.

Ҳарорати ғизои тайёрро бояд ҳатман санҷид. Тарзи аз ҳама осон – якчанд қатраи онро ба банди дастат бирез. Бояд муҳтавои он дорои ҳарорати баробар бо ҳарорати бадан бошад, ки аслан онро ҳис карда нашавад.

Агар ҳарорати ғизо аз меъёри муқарраршуда баланд ё паст бошад, бояд онро сард ё гарм кард.

Ҳамаи ашёе, ки дар вақти ғизодиҳӣ мавриди истифода қарор мегиранд (шишача, пистонак, қошуқ ва ғ.), бояд қаблан дар оби ҷорӣ шуста шуда, сипас тасфия ё ҷӯшонида шаванд.

Боқимондаи ғизоро бо ҳеч вачҳ набояд то ғизодиҳии навбатӣ нигоҳ дошт.

Нигоҳубин ва парасторӣ нисбати навзод

Кӯдаке, ки аз модари дорои уфунати ВИЧ- мусбӣ ба дунё омадааст, муносибати бодикқатро талаб карда, саломатии ӯ аз бисёр ҷиҳат ба он вобастагӣ дорад, ки волидайн то чӣ андоза ба муоинаи тиббӣ ва пур кардани тавсиянома оид ба истифодаи курси АРВ, ҷиддӣ рафтор мекунанд. Ба кӯдаконе, ки аз занҳои дорои ВИЧ-мусбӣ таваллуд шудаанд, амалҳои зерин заруранд:

- Бояд курси профилактикаи АРВ-ро, ки дар зоймонгоҳ шуруъ намудаед, идома диҳед.
- Таҳти назорати духтури бачагонаи поликлиникаи назди хона қарор доштан;
- Таҳти назорати педиатр дар Маркази СПИД қарор доштан;
- Дар назди мутахассисон аз муоина гузаштан.
- Гузаштани тадқиқоти стандартии лабораторӣ;
- Гузаштани тадқиқот ба сирояти дохилиҷанин;
- Ваксинагузаронӣ бо назардошти имкониятҳову маҳдудиятҳои марбут ба ҳолати сироятнопазирӣ.
- Гузаштани профилактикаи пневмонияи пневмотсисти.

Нақшаи тадқиқоти кӯдаконе, ки аз занҳои дорои ВИЧ-мусбӣ таваллуд шудаанд:

Навъи муоина	Муҳлатҳои муоина
муоинаи педиатр Чен кардани вазну қад Баҳои санҷиши ҷисмонӣ ва психомоторӣ	Тӯли моҳи аввал – 1бор дар 10 рӯз, сипас – як бор дар моҳ, то аз қайд баровардан
Муоинаи духтури отоларин- голог, пӯст, дандонпизишк	Як бор дар тӯли як моҳ, сипас – як бор дар сол
Муоинаи дандонпизишк	Дар синни 9 моҳагӣ
Муоинаи духтури чашм, ҷарроҳ ва мутахассиси ортопедия	Дар синни як моҳагӣ
Муоинаи духтури масуният- шинос	Дар вақти тартиб додани тақвими эмкунӣ
Аксуламали манту	Як бор дар 6 моҳ

Оё барои навзоде, ки аз зани гирифтори ВИЧ-мусбӣ таваллуд ёфтааст, парастории махсусе лозим аст?

Ҳеҷ гуна махсусият вуҷуд надорад. Танҳо зарур аст, ки аз қоидаҳои стандартии парастории тифли навзод истифода кард.

Риояи меъёрҳои санитарӣ-гигиенӣ дар зиндагӣ:

- ҳавои хонаро тоза кардан, чангу ғуборро тамиз кардан, ҳолати бозичаҳоро аз назар гузаронидан;
- кӯдакро ба тозагӣ талқин кардан (дасту дандонҳояшро шустан, то он даме, ки худи кӯдак ин корро ёд бигирад).

Кӯдакро бо ғизои солим таъмин кардан. Мунтазам ба сай-ругашт баромадан ва бо кӯдак варзиш кардан (хуб меша-

вад агар дар фазои берун бошад). Кӯдакро бо хоби солиму истироҳат таъмин кардан. Сари вақт ва дуруст додани доруҳои таъиншуда. Риоя намудани он, ки дар вақти ҳар як муоинаи тиббӣ духтур ё ҳамшираи шафқат ковокии даҳони навзодро – аввалин нишонаҳои уфунати ВИЧ метавонад чун ярачаҳои кӯчак дар ковокии даҳон пайдо шавад. Ба вазъи саломатии навзод бояд диққати махсус дод, агар аломатҳои зерин пайдо шаванд, бояд ҳатман ба духтур муроҷиат кард:

- баланд шудани ҳарорати бадан;
- сулфа;
- нафаскашии тез-тез ё мушкил;
- гум шудани иштиҳо, зиёдшавии андак дар вазн;
- лояи сафед ё ярачаҳо дар луоби даҳон;
- доначаҳои майда дар бадан, ки нест намешаванд;
- хун дар таркиби ихроҷҳо;
- исҳол, қайкунӣ.

Давраи баъди зоймон. Истшавии ташаккул ва ҷудошавии шир аз ғадудҳои сина (лактатсия).

Ба ту дар муносибатҳои нигоҳубини баъди зоймон ва тадбирҳои муносибати бехатар бо маводе, ки метавонанд дорои хун бошанд (масалан, қабатҳои тиббӣ), инчунин машваратҳо барои нигоҳубини ғадудҳои сина то манъ шудани шир, дастурамалҳои аниқ кӯмак мерасонад. Ин дастурамалҳо аз ҷониби духтур дода мешавад.

- Аз педиатр ва мутахассиси маркази СПИД бояд дар бораи он ки чӣ тавр навзодро нигоҳубин кунӣ, азҷумла оид ба ивазкунии муносиби ғизоиҳои он, маълумот гирифт. Бояд дар бораи ба қайд гузоштани навзод барои муоинаи оянда (ҳам модару ҳам кудак) ва имкониятҳои мавҷудаи тесткунии навзод ба уфунати ВИЧ, машваратҳо анҷом дод. Ин гуна маслиҳатҳоро метавонад педиатри Маркази СПИД,

педиатри маҳалла ва духтури касалиҳои сирояткунандаи ноҳия дода метавонад.

- Бинобар сабаби он ки ба ту додани шири сина тавсия нашудааст, бинобар ин ҳам ба манъ шудани табиии шири аз ғадудҳои сина ҷудошаванда умед набаста, бояд аз ҳомиладории навбатӣ худро муҳофизат намой. Масъалаҳои муҳофизат аз ҳомиладориро бо мутахассисони маркази пешгирӣ ва мубориза бо СПИД ё дар маслиҳатхонаи занона баррасӣ кун. Он чизеро интихоб намое, ки бароят муносиб аст.

Ту аввалин рафиқ ва ҳимоягари навзод ҳастӣ. Аз ту некуаҳволӣ ва ҳаёти навзод вобастагӣ дорад. Агар чунин бошад, пас аз худат, дар бораи некуаҳволӣ ва вазъи саломатиат мувозиб бош! Дар бораи худат фикр кун!

Худкӯмакрасонии равонӣ

Саъй кун ҳаёти худро ҳамон тавр роҳандозӣ намое, ки барои худат вақт боқӣ бимонад: дар ҳавои тоза на танҳо бо навзод, балки ҳамроҳи ҳамсар, наздикон ва дӯстон сайр намое. Ба намуди зоҳирии худ аҳамият бидеҳ, мувозиби вазъи саломатиат бош. Ҳаёти ту тағйир ёфтааст, агар худро хаста дидӣ, ҳайрон нашав. Баъди зоймон, шояд худро каме хаставу нороҳат ҳис кунӣ, гумон мекунӣ, ки аз уҳдаи вазифаҳои худ набаромадаӣ.

Шояд вазъи ҳолати низ тағйир ёбад. Ҳайрон шудан лозим нест: дар организми ту азнавсозии гормоналӣ гузашта истодааст, ки ба вазъи саломатӣ ва ҳолати равониат таъсир мекунад.

Чӣ бояд кард?

- Саъй накун, ки ҳамаи корҳои хонаро худ анҷом диҳӣ, аз худ аз ҳад зиёдро талаб накун. Фикр кун, ки атрофиён дар қадом кор метавонанд ба ту кӯмак расонанд?

- Ба гирду атроф назар афкан: дар ихотаи ту наздиконат ҳастанд, ки ту ба онҳо лозим ҳастӣ ва онҳо туву кӯдакатро дӯст медоранд.
- Ба навзоди худ бинигар! Ё дигар мисли чанд рӯзи пеш нотавону заиф нест. Вақт бо ту кор мекунад: ба наздикӣ кӯдак қавитар шуда, мустақил мегардад. Танҳо барои ин ба ӯ каме кӯмак лозим аст.
- Агар наздикону ошноёнат пофишорӣ кунанд, ки дар тарбияи кӯдак туро биомӯзанд, саъй намо худро аз маслиҳатҳои таҳмили маҳдуд сози.
- Одамеро пайдо намо, ки бо ӯ метавонӣ хуб суҳбат кунӣ. Инсоне, ки ба ӯ эътимод намоӣ, ӯ туро гӯш карда тавонад ва аз гуфтаҳои хулосаҳои бечо набарорад.
- Мувозиби ғизоят бош. Бо духтур маслиҳат кун, оё фурсати он нарасидааст, ки аз витаминҳои тавсиядодаи ӯ истифода кунӣ?
- Бештар истироҳат намо, сайругашт карда, бихоб. Бе ин ҳам ҳамаи корҳои анҷом додан номумкин аст.
- Имконияти берун аз хона гузаронидани шабнишиниро бо одами наздикат пайдо намо.
- Он нотобии ҷисмоние, ки имрӯзҳо туро нигарон мекунад, муваққатӣ буда, на камтар аз 1-1,5 моҳро дар бар мегирад.

Агар ташхиси уфунати ВИЧ дар кӯдак тасдиқ шавад...

Худро гунаҳкор наҳисоб

Аз ҳама муҳим он аст, ки набояд фаромӯш сохт, ки кӯдаки бо ВИЧ ин танҳо кӯдакест, ки барои рушди он муҳаббат, таваҷҷуҳ, муошират, ғамхориҳои наздикон ва бештар аз ҳама одами наздики он – модар зарур аст. Тарбияи кӯдаки гирифтори ВИЧ аз тарбияи ҳар як кӯдаки дигар умуман фарқ намекунад.

Вале баъзе лаҳзаҳои ҳастанд, ки бояд ба онҳо диққати махсус дод:

Чӣ тавр сар задани бемории кӯдакро пешгирӣ кард?

Омили асосие, ки метавонад якбора таъсири ВИЧ-ро ба сироятнопазирии кӯдак кам намояд, ин сари вақт табоботи уфунати ВИЧ-ро бо доруҳои АРВ оғоз намудан аст. Вақти оғози табобот ва нақшаро, бо назардошти хусусияти кӯдак ва оилаи ӯ дар алоҳидагӣ интихоб мекунам. Кӯдаки дорои уфунати ВИЧ нисбат ба ҳамтоёни дорои ВИЧ – манфӣ дар муқобили бемориҳо осебпазиртар аст. Ба ғайр аз ин ба ин қабил кӯдакон дараҷаи бемориҳо вазнинтар аст. Бинобар ин ҳам сари вақт гузаронидани эмкунии профилактикӣ ҳатмист:

- Аз гулузиндонак, сулфакабутак, кузоз.
- Аз полиомиелит (ба кӯдакони аз занони дорои ВИЧ-мусбӣ таваллудёфта варианти сӯзандоруии эмкуниеро таъин мекунам, ки вируси зинда надоранд).

- Аз гепатити В.
- Аз дарди ханозир, сурхча, сурхакон. Ин эмкуниҳоро танҳо баъди машварат бо духтурони маркази СПИД мегузаронанд.

Духтур метавонад маслиҳат диҳад, ки ба кӯдак эмкунии иловагӣ гузаронида шавад, масалан барои уфунатҳои зерин:

- Уфунати пневмококкӣ (то дусола);
- Микроби чӯбчашакли гемофилӣ.
- Зуком (ҳамасола).

Кӯдаки ту метавонад дар баробари дигар кӯдакон аз тамоми муассисаҳои тиббӣ истифода намояд!

Фақат набояд дар вақти эпидемияи зуком ё дигар уфунатҳои вирусӣ ўро ба кӯдакестон бубарӣ. Агар шубҳае пайдо шавад, ки кӯдак бо беморони дорои уфунати нағзак, сурхакон ё беморони сил дар тамос будааст, бояд ҳатман дар ин бора ба духтур хабар дод.

Мунтазам ба аёдати духтур биравед!



ка — 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 полиомелита (детям, рожденным ВИЧ-положительными женщинами, назначается инъекционный вариант вакцины, не содержащий 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);
- 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 находился в контакте с больным ветрянкой, корью или туберкулезом, необходимо немедленно сообщить об этом врачу.

Регулярно посещайте врача!

то, что тебе трудно справляться 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.
- Отглянься по сторонам: вокруг находятся 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 работает на тебя: очень скоро малыш станет гораздо крепче, самостоятельнее. Только ему в этом нужно немало помощи.
- Если родные и знакомые проявляют чрезмерное упорство в стремлении научить тебя, как воспитывать детей, постарайся отпустить 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 продлятся не более 1–1,5 месяца.

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, общение, забота родных, а главное, самого близкого человека-

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

Тебе помогут точные инструкции в отношении послеродового ухода и мер безопасности обращения с материялами, 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 проконсультироваться о постановке на учет для последующего наблюдения (как за мамой, так и за малышом) и имеющихся возможностей 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 первый 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: бьвай на свежем воздухе не только с малышом, вдвоем с мужем, близкими, друзьями. Удели внимание своему внешнему виду, следи за самочувствием. Твоя жизнь изменится, нет ничего удивительного, если ты чувствуешь себя усталой! Чем-то без некоторое время после родов ты, возможно, будешь испытывать подавленность, повышенную утомляемость, чувство вины за

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-препаратов. Детям, рожденным от ВИЧ-положительных женщин, необходимо:

- продолжить курс АРВ-препаратов, 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 рекомендуемой, 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 знающих 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-сколькo 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 исползуется 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 еще 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 рожаешь 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 под 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 — колёнами 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. Пушок постепенно сходит с него, но при рождении может еще остаться кое-где на лице и ушках. Продолжается дальнейшее развитие отдельных 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.

Не забудь поговорить с врачом и выяснить адрес клиники для родоворазрешения, 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 анализа 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 — жирность, предшествующую молоку. **Молозиво содержит ВИЧ в высокой концентрации!** Соблюдай 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, сморщивание 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 ближайшине 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 светсти 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 видеокадра 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 приём
 ларно принимать препараты кальция. Один из самых доступных —
 ичная скорлупа. После проваривания ее нужно промолоть 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 ошугитмая 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

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 повысилась 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 жироподобное 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.

кровать 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 секрета 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 неподалеку от мамы. Вес — около 140 г.

- по поводу прыжков, обладающие природным послабляющим эффектом (например, терпкую 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 физическое упражнение; 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 просматриваются 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 проглюках на свежем воздухе.

● ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ Мамаш

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 советуем проконсультироваться 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

Мамаш

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.

● ДВАНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Мамаш

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 растёт. Время от времени его можно застать за необычным занятием: сосани-ем пальчика (но если быть более точными, просто пока он только кладёт пальчик в рот).

В период бодрствования (который чаще всего сменяется отды-хом, сном) малыш энергично «упражняется» свои мышцами: 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 стробилу 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 с просяное зёрнышко — 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, обратись 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, передающихся 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 горлань 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 различимы 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 медицинской 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

Мамаш

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

Мамаш

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

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

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 в 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 о матери и отце.

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 хороши изучены и большин-ство 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 назначают 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 заболеваний 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 эрозию 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 занимаются сексом без презерватива в период, когда у женщины овуляция (время, когда да возможно зачатие). Однако риск можно исключить полностью, если сделать искусственное оплодотворение спермой партнера.

При наступлении беременности женщины, живущих с ВИЧ, волнует то же, и всех дилемм: 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 низкокачественных презервативов.

Не 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, опущшая 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 для защиты от ВИЧ можно использовать при каждом контакте, но не следует забывать о других методах профилактики, таких как использование презервативов при каждом сексуальном контакте.

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 женщин, живущих с ВИЧ, готовы их поддерживать, 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.

Общие 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». Главная 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 проглотком.
• 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 оказывают 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.

вероятно об этом, но, например, замечать 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.

Название 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 предвзвешенности. 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 поддержать 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. Вспомните 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 не-надолго 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 ни-чего не делать со своими чувствами. В результате, к счастью-или-несчастью, проблема 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 «беспри-чинной» тревоге, проблемам в отношениях, чувствам оторванно-сти от окружающего мира.

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

Можно также обратиться в группу взаимопомощи. Это — не-формальное 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, прео-длевают те же трудности, что и ты, и от которых не приходится ничего скрывать. Ты сможешь поговорить о том, что тебя волну-ет, 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 «домашни-ми средствами». Это может быть прогулка на природе, любимыми фильмами, встреча 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 с помощью 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-инфицированная», 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 управляемыми. 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 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 при 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.

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