

Руководство «Позитивная беременность»

Руководство для ВИЧ-положительных женщин, планирующих беременность.

(Мой личный гид в мир счастливой беременности)

У нас всегда есть надежда. Когда мы чувствуем себя побежденными, нужно просто глубоко вздохнуть и сказать «Да», и надежда появиться вновь.

Монро Форестер.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение Что ожидает вас во время беременности, если у вас ВИЧ. Что такое ВИЧ?..... Как человек инфицируется ВИЧ?.. Какое влияние оказывает ВИЧ на иммунную систему?..... В чем разница между ВИЧ и СПИД?..... Как можно противостоять ВИЧ?.. Отказываемся от вредных привычек!..... Когда следует пойти на прием к врачу?..... Если вдруг я заболела, можно ли лечиться дома или лучше сразу обратиться к врачу?..... Что делать, если я заболела, а рабочий день уже закончился (клиника закрыта)?..... Следует ли раскрывать кому-либо мой ВИЧ-положительный статус?..... Как я могу обезопасить другого человека от передачи ему ВИЧ-инфекции?..... Что такое более безопасный секс?..... Лечение ВИЧ во время беременности..... Как можно предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку..... Следует ли избегать принимать определенные виды лекарств?.....	Когда следует начинать принимать антиретровирусную терапию?..... Что следует знать об инфекциях и вакцинации?..... Клинические испытания Как ребенок может заразиться ВИЧ?..... Периоды беременности Ваша беременность..... Первый триместр..... Второй триместр..... Третий триместр..... Это большое событие! Планирование беременности..... В ожидании малыша..... Рождение малыша..... Добро пожаловать домой, мамочка! Выписка из роддома..... Вскармливание малыша..... Назначение медикаментов для малыша... Полезные адреса и телефоны..... Глоссарий.....
---	---

ВЫ БЕРЕМЕННЫ!!!

Поздравляем! Сколько эмоций! Это счастливое время для вас, когда вы ожидаете появления в вашей семье нового человека. В это время особенно важно следить за состоянием вашего здоровья, поскольку оно уже ослаблено из-за присутствия ВИЧ.

Возможно, вы живете с ВИЧ уже давно или только что узнали о том, что у вас ВИЧ. У вас обязательно возникло множество вопросов о вашем здоровье и здоровье вашего малыша. Вам обязательно следует получить информацию не только о течении беременности, но также о влиянии вируса иммунодефицита человека на состояние вашего здоровья в период беременности и на состояние здоровья вашего малыша.

Данное руководство ответит на многие ваши вопросы. Здесь вы найдете полезную информацию, которая пригодится вам, когда вы будете принимать решения касаясь состояния вашего здоровья. Задача вашего врача - сохранить ваше здоровье во время и после беременности, и помочь родить вам здорового ребенка.

Что ожидает вас во время беременности, если у вас ВИЧ?

Что такое ВИЧ?

ВИЧ - это вирус, в первую очередь поражающий иммунную систему. Он отличается от других вирусов. Вирусы, вызывающие простуду или грипп, выводятся из организма через короткое время. Если в организм попадает ВИЧ, то он остается там навсегда, поскольку иммунная система не может полностью справиться с ним.

В конце концов, иммунная система ослабнет настолько, что ваш организм не сможет противостоять заболеваниям, вызываемым большим количеством возбудителей. Через достаточно большой промежуток времени ВИЧ может привести к СПИДу (синдром приобретенного иммунодефицита).

Если о том, что у вас ВИЧ, вы узнали недавно, поинтересуйтесь у лечащего врача, как могут сдать анализы на ВИЧ ваши дети (если они у вас уже есть).

* Жизнь с позитивом.

Несколько предыдущих лет были полны эмоциями, недоумениями и открытиями. Я один из тех людей, которые рассматривают жизнь как приключение; жизнь с ВИЧ - это такое же приключение. Все мудрые люди, с которыми я встречался, а также герои прошлого и настоящего, о которых я читал - простые люди. У всех нас есть свои сильные и слабые стороны. Я совершал свои собственные ошибки, и иногда даже учился на них, но это была моя собственная жизнь. Я потрудился, проживая мою собственную жизнь, и я горжусь собой. Этот короткий рассказ о моей жизни чертовски интересен, и он еще не окончен.

Тони Гонда.

Как человек инфицируется ВИЧ?

ВИЧ передается при контакте здорового человека с биологическими жидкостями ВИЧ-инфицированного человека (к биологическим жидкостям относятся сперма, вагинальный секрет, кровь и грудное молоко). Существуют следующие пути передачи ВИЧ:

- Незащищенный сексуальный контакт с ВИЧ-положительным человеком (секс без презерватива либо другого барьерного метода).
- Использование нестерильного шприца, который может содержать кровь ВИЧ-инфицированного человека.
- Перинатальный контакт - ВИЧ передается ребенку от матери (во время беременности, в родах или через грудное молоко). В том случае, если вы не принимаете медикаменты, существует один из 4 случаев инфицирования вашего ребенка. (25% вероятности). Эта вероятность уменьшается, если женщины во время беременности принимают специальные препараты.

Ребенок может инфицироваться ВИЧ в утробе матери, во время прохождения через родовые пути, и при грудном вскармливании.

ВИЧ может передаваться через грудное молоко. Для ВИЧ-положительной женщины очень важно ОТКАЗАТЬСЯ от грудного вскармливания её ребенка. Грудное вскармливание может быть опасно для вашего ребенка в плане инфицирования ВИЧ.

НЕЛЬЗЯ инфицироваться ВИЧ при таких контактах с ВИЧ-инфицированным человеком, как объятия, поцелуи, рукопожатия; безопасными являются контакты со слезной и потовой жидкостью, а также совместное употребление пищи.

Какое влияние оказывает ВИЧ на иммунную систему?

Иммунная система предохраняет вас от болезней; если же вы все-таки заболели, она помогает вам быстро вылечиться. Она состоит из множества клеток, выполняющих различные функции. Эти клетки называются CD4 или Т-клетки.

- ВИЧ использует ваши клетки CD4, чтобы размножаться. В процессе копирования клетки ВИЧ, клетка CD4 гибнет.
- Новые клетки вируса затем поражают другие клетки CD4 и разрушают их. Одна клетка вируса может воспроизводить до 10 миллиардов копий за один день.
- Чтобы дальше бороться с клетками вируса, ваш организм производит новые клетки CD4, взамен погибших.
- При увеличении концентрации клеток ВИЧ в крови, все больше клеток CD4 погибает.
- Медленно, количество клеток CD4 в вашем организме все больше уменьшается, а количество клеток вируса растет. В связи с этим, ваша иммунная система настолько ослаблена, что не может сопротивляться другим инфекциям.

Несмотря на ваше хорошее самочувствие, ВИЧ разрушает большое количество клеток CD4 и ослабляет иммунную систему.

В чем разница между ВИЧ и СПИД?

Как вы уже знаете, клетки вируса поражают и разрушают клетки иммунной системы. В конечном итоге течение ВИЧ-инфекции может привести к серьезной форме ослабления иммунной системы, известной как СПИД. Стадию СПИДа может определить лечащий врач, принимая во внимание специфические признаки. Существует два основных признака, по которым лечащий врач может сделать заключение о переходе ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа: количество клеток CD4, которое меньше 200, и наличие определенных инфекций, известных как «оппортунистические инфекции» (подробнее об этих инфекциях мы поговорим позже). Стадия СПИДа представляет особую опасность с точки зрения частого развития различных раковых заболеваний.

* Жизнь с позитивом.

Узнав о своем ВИЧ-положительном статусе, я раскрыл глаза и познакомился с настоящей жизнью, к которой раньше был слеп. Я стал наслаждаться простыми вещами, которые люди часто воспринимают как само собой разумеющееся: природой, животными и детьми, сердца которых полны любви. Это была новая жизнь, после кромешного ада из наркотиков и алкоголя. Жизнь - это то, что мы создаем, а благодаря любви моего сына, я буду жить вечно. Дэвид Тузо.

Как можно противостоять ВИЧ?

Даже если у вас ВИЧ, вы можете хорошо выглядеть и иметь хорошее самочувствие. Но, узнав о своем ВИЧ-положительном статусе, вам следует более внимательно относиться к своему здоровью. Таким образом, вы сможете отложить на долгое время или полностью предотвратить развитие осложнений, избавив себя от проблем. Следует заботиться о себе:

- Принимать медикаменты
- Полноценно питаться
- Вести здоровый образ жизни
- Регулярно бывать на приеме у лечащего врача

Также важно сохранять позитивный взгляд на жизнь!

Надежда помогает. Каждый день создаются новые медикаменты и схемы лечения, которые могут помочь вам.

- Спрашивайте своего лечащего врача о появлении новых видов лекарств, а также о клинических исследованиях (испытаниях), в которых вы можете принять участие.
- Постарайтесь не беспокоиться. Беспокойство может вызвать состояние стресса, что, в свою очередь, ослабит вашу иммунную систему.
- Примите меры для уменьшения стресса. Вы можете уменьшить стресс путем выполнения дыхательных упражнений, прогулок, чтения и участия в общественной жизни.

Полезный совет: попросите семейного врача или другого медицинского работника научить вас бороться с беспокойством и стрессом.

Для того чтобы сохранить здоровье:

- *Регулярно ходите на прием к лечащему врачу* (даже если вы не испытываете недомоганий)
- *Следуйте правилам приема медикаментов* даже в том случае, если ваше самочувствие улучшилось (помните, что ВИЧ постоянно поражает клетки CD4)
- *Поставьте необходимые прививки* для профилактики других опасных инфекций, таких как пневмококковая пневмония и гепатит А или В.
- *Запланируйте визит к стоматологу* через каждые полгода - для общего осмотра и лечения зубов и десен.
- *Чистите зубы минимум два раза в день*, так как люди с ВИЧ-инфекцией часто подвержены инфекциям ротовой полости.
- *Для профилактики других инфекций*, мойте руки, особенно после пользования туалетом или общения с человеком, больным простудой или гриппом. Желательно, чтобы люди из вашего окружения также мыли руки.
- *Ваше питание должно быть полноценным и питательным*. Это придаст вам силы и энергии. Ваш вес улучшится, а организм станет успешно защищаться.
- *Регулярные физические упражнения* (но не чрезмерные) помогут сохранить мышечную массу. Одним из лучших видов регулярной физической нагрузки является ходьба.

Даже если у вас нет симптомов инфекции, вам следует продолжить противостоять ВИЧ. Вам важно сохранить здоровье и защитить иммунную систему!

- *Уделяйте достаточно времени для отдыха и сна*
- *Откажитесь от вредных привычек.* Если вы курите, употребляете алкоголь или принимаете наркотики... **ПРЕКРАТИТЕ!** Более подробная информация о том, какое влияние на ваше здоровье оказывают табак, алкоголь и наркотики, представлена в следующем разделе «Отказываемся от вредных привычек!».
- *Вы должны быть в бодром расположении духа.* Всегда помните о том, что способствует сохранению у вас бодрости. Запишите на лист бумаги все, что помогает вам чувствовать поддержку окружающих и находиться в приподнятом настроении. Когда вы чувствуете хандру, перечитайте свой список. Можно также договориться с семейным врачом, что вы будете ему звонить, если потребуются «эмоциональная поддержка».
- *Участвуете в собраниях группы поддержки.* Вы не одиноки в своей борьбе с ВИЧ. Возможно, что разговор с кем-то, у кого тоже ВИЧ-инфекция, придаст вам сил.

Как я планирую сохранить здоровье, противостоять ВИЧ и родить здорового ребенка:

Отказываемся от вредных привычек!

Чтобы стать здоровой мамой и создать здоровую семью, вам следует позаботиться о здоровье. Именно сейчас подходящее время, чтобы отказаться от курения, потребления алкоголя и наркотиков и вредных продуктов. Это значительно снизит риск развития дефектов у ребенка, а также в целом обезопасит вас и ребенка.

У курящих людей больше секрета в легких, чем у некурящих. Данный секрет становится благоприятной средой для размножения вредных организмов. Алкоголь и такие наркотики как кокаин, марихуана и амфитамины несут большую опасность для человека с ВИЧ. Они способствуют снижению сопротивляемости инфекциям, затрудняют действие лекарств, и могут вызвать проблемы с питанием.

Вместе с лечащим врачом вы можете обсудить, какие привычки вам будет полезно изменить. Перемены всегда происходят легче, если есть люди, которые переживают и поддерживают вас.

Кто может оказать мне помощь?

Обычно в каждом районе города реализуются специальные программы помощи при любых видах зависимости. Вы можете обратиться за помощью туда.

1. Курили ли вы за месяц до беременности?
2. Употребляли ли вы алкоголь за месяц до беременности?
3. Было ли у вас плохое самочувствие или испытывали ли вы чувство вины из-за того, что вы употребляете алкоголь?
4. Употребляли ли вы марихуану после того, как забеременели?
5. Употребляли ли вы любой наркотик после того, как забеременели? (крэк, кокаин, скорость и т.д.)
6. После того, как вы забеременели, употребляли ли вы наркотики или алкоголь утром, что бы успокоить нервы или пережить синдром похмелья?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», вам потребуется помощь семейного врача или любого другого медицинского специалиста.

Очень сложно справиться с этой ситуацией самостоятельно. Для этого вам потребуется время.

- Покажите эти вопросы человеку, которому вы доверяете. Попросите его помочь вам ответить на вопросы.
- Скажите: «Я готова заботиться о себе и ребенке, но мне нужно серьезно обдумать мои привычки. Мне нужна помощь».
- Узнайте у лечащего врача, «какие существуют анонимные программы помощи таким же женщинам как я - ВИЧ-положительным женщинам в период беременности или употребляющим запрещенные вещества».
- Позвоните на телефон доверия и дайте волнующие вопросы. Скажите: «Я беременна и боюсь/затрудняюсь просить о помощи».
- Узнайте у лечащего врача, влияют ли алкоголь и наркотики на действенность антиретровирусных препаратов. Возможно, что врачу придется прописать вам другие препараты.

Вам не обязательно пытаться победить свой недуг в одиночку.

Когда следует пойти на прием к врачу?

Всегда сообщайте врачу или медсестре, которые наблюдают за состоянием вашего здоровья, об ухудшении самочувствия.

Сообщайте о таких симптомах как

- Язвы или белые пятна в ротовой полости
- Изменения в зрении
- Одышка
- Диарея - более пяти раз в день
- Потеря веса
- Затруднение глотания
- Головные боли или головокружение
- Ухудшение памяти

В разделе о периодах беременности мы поговорим о том, на что следует особенно обращать внимание в каждый триместр беременности.

Обязательно запишите телефоны, по которым вы можете обратиться в случае возникновения экстренной ситуации, а также телефоны поликлиники и телефоны, по которым можно обратиться, если рабочий день в поликлинике уже закончен.

* Жизнь с позитивом.

Диагноз «СПИД» открывает в каждом человеке либо самое хорошее, либо самое плохое. Одни попадают под власть своих страхов, в то время как другим удастся победить заболевание. Я знаю людей, которым удалось договориться самим с собой, которые обрели счастье и душевный покой. Но я также знаю людей, которые были сокрушены болезнью, оттолкнули помощь друзей и родственников и умерли в одиночестве и отчуждении. С этим заболеванием невозможно справиться в одиночку. Победить его можно, если обрести любовь в общении с людьми. Если вы будете дарить любовь, она вернется к вам сторицей. Джордж ДеСипио.

Если вдруг я заболею, можно ли лечиться дома или лучше сразу обратиться к врачу?

Обязательно приходите на все приемы, которые вам назначает врач. Даже если у вас хорошее самочувствие, результаты определенных анализов могут говорить о вашей уязвимости к инфекциям. Ваш лечащий врач стремится к тому, чтобы снизить риск заболеваний, и в некоторых случаях, полностью устранить его. Однако не исключено, что ваше самочувствие может ухудшиться в то время, когда до планируемого визита к врачу ещё много времени. Часто распространены грипп и простуда. Иногда бывает трудно определить, является ли кашель или высокая температура признаками гриппа или другого заболевания.

Следует немедленно обратиться к врачу, если наблюдаемые у вас симптомы отсутствуют у ваших домочадцев, например, диарея или рвота, и если эти симптомы не проходят через 2-3 дня. Сообщите врачу или медсестре ваши симптомы, и сколько времени они длятся. Лечащий врач примет решение о целесообразности назначения вам медицинского лечения.

В разделе «Полезные адреса и телефоны» этой рабочей тетради запишите необходимую контактную информацию. Можно представить эту информацию в виде разделов «Экстренная медицинская помощь», «Контактный телефон клиники после окончания рабочего дня», «Телефон, по которому можно получить ценный совет», «Горячая линия, где можно получить консультацию медсестры.

Что делать, если я заболею, а рабочий день уже закончился (клиника закрыта)?

Если ваше самочувствие ухудшится вечером или ночью, когда поликлиника закрыта, или в выходные дни, когда поликлиника не работает, вы можете позвонить на телефонную линию консультаций «Телефонная медсестра»- 816-404-0001 Медицинского центра им. Трумэна, или позвоните по горячему телефону, который вам оставил лечащий врач. Расскажите о симптомах дежурной медсестре, а она в свою очередь порекомендует вам, что можно предпринять.

Если вы решите поехать в пункт оказания экстренной помощи, возьмите с собой:

- Страховку поликлиники и карточку наблюдения, которую ведет ваш лечащий врач
- Медикаменты, которые вы принимаете
- Информацию о своём здоровье
- Карточку медицинского или другого страхования

Всегда сообщайте медицинскому работнику, который осматривает вас, о том, что у вас ВИЧ-инфекция.

Следует ли раскрывать кому-либо мой ВИЧ-положительный статус?

Информация о вашем ВИЧ-статусе является личной; поэтому вполне возможно, что рассказать о ней кому-либо будет для вас самым сложным, что вам когда-либо приходилось делать. Вам самим решать, кому рассказать.

Когда вы только узнали о своем ВИЧ-положительном статусе, вы можете испытать такие чувства как грусть, стресс, стыд и страх. Рассказав кому-либо о наличии у вас ВИЧ-инфекции, вы можете приобрести поддержку и помощь в лице других людей, но также у вас могут возникнуть проблемы с родственниками, друзьями и работодателем, которые могут отвернуться от вас.

Определите человека, которому вы готовы рассказать о своем ВИЧ-положительном статусе. Согласно местному или федеральному законодательству, ваш лечащий врач может подать сведения о наличии у вас ВИЧ-инфекции в департамент здравоохранения. Во всех остальных случаях факт наличия у вас ВИЧ-инфекции - конфиденциальная информация. Только вы принимаете решение о том, рассказывать ли кому-либо об этом. Поинтересуйтесь у лечащего врача или социального работника, как местное или федеральное законодательство регулирует данный вопрос.

Согласно закону, вы должны информировать всех ваших сексуальных партнеров или партнеров по совместному употреблению наркотиков о том, что у вас ВИЧ. В противном случае, вам грозит тюремное заключение или штраф!

* Жизнь с позитивом.

Вот в чем я полностью уверен, так это то, что эта болезнь изменила мою жизнь, но не закончила её. Болезнь становится частью вас, но она не заполняет всю вашу жизнь, и уж тем более не разрушает её. Научился ли я жить с ней? Да. Джек Розенберг.

Кому можно рассказать?

О поставленном диагнозе следует сообщить всем сексуальным партнерам и людям, с которыми вы совместно употребляли наркотики. Обсудите с сексуальным партнером необходимость практиковать более безопасный секс и использовать презервативы, а также существование риска рождения ребенка с ВИЧ. Помните: если вы употребляете наркотики, необходимо также обсудить опасность совместного использования одного шприца.

Возможно, вы захотите рассказать о своем ВИЧ-статусе

- Родственникам
- Близким друзьям
- Коллегам на работе
- Соседям
- Церковной пастве
- Людям в образовательном учреждении - учителям, одноклассникам/одногоруппникам, медсестре из медкабинета (если вы где-то обучаетесь).

Некоторые люди ничего не рассказывают о своем здоровье ни родственникам, ни друзьям. И в этом нет ничего плохого. Это их выбор. Раскрытие статуса - когда вы рассказываете кому-либо, играющему важную роль в вашей жизни, о наличии у вас ВИЧ-инфекции. Ваши страхи перед раскрытием статуса могут быть вполне обоснованными, поэтому вам следует подумать как именно и где состоится важный разговор. Перед тем, как кому-либо открыться, задайте себе эти вопросы:

- Что именно тревожит вас при мысли о том, что вы раскроете статус?
- Чего вы боитесь: как человек поведет себя, что он скажет, или кому ещё он расскажет об этом?

Помните, что если вы хотите раскрыть свой статус кому-либо, но при этом сильно нервничаете, позвоните социальному работнику\семейному врачу и поговорите ваши чувства. Специалист поддержит вас, а вы получите возможность попрактиковаться. Возможно, что у специалиста, к которому вы обратитесь, уже есть опыт работы с такими клиентами, и он сможет помочь и вам.

Как я могу обезопасить другого человека от передачи ему ВИЧ-инфекции?

ВИЧ передается другому человеку через:

- Вагинальный, анальный и оральный секс без использования презерватива
- Совместное использование одного шприца или иглы
- Вливание зараженной крови или кровепродуктов
- Беременность или роды
- Грудное молоко

Вы можете снизить риск передачи ВИЧ, если:

- Расскажите сексуальному партнеру о том, что у вас ВИЧ
- Будете использовать презерватив во время каждого вагинального, анального или орального сексуального контакта
- Откажитесь от совместного использования с кем-либо предметов личного ухода, которые могут контактировать с кровью, н-р, зубных щеток или бритв.
- Для профилактики случайной беременности будете использовать контрацептивы.
- НЕ станете использовать один шприц или иглу.
- НЕ станете донором крови, спермы, костного мозга или другим органов.

Что такое более безопасный секс?

Не существует такого понятия как «безопасный секс». Однако, вы можете значительно снизить риск передачи ВИЧ другому человеку, если будете практиковать «более безопасный секс».

Другие практики более безопасного секса включают поцелуи, объятия, прикосновения, массаж, взаимную мастурбацию, а также отказ от совместного использования одной сексуальной игрушки. Сексуальные контакты только с одним сексуальным партнером могут снизить риск распространения ВИЧ.

У мужчин ВИЧ присутствует в предэякуляционной жидкости, поэтому следует надеть презерватив ДО того, как вы начнете половой акт.

К опасным сексуальным практикам относятся:

- Вагинальный, анальный, оральный секс без презерватива
- Орально-анальный контакт (анилингус)
- Мочеиспускание на кожу партнера («золотой дождь»)
- Совместное использование сексуальных игрушек
- Стимулирование рукой/пальцами прямой кишки или вагины («фистинг»)

Узнайте у лечащего врача или социального работника о наличии в вашем районе программ, групп поддержки или центров, где можно получить консультацию о снижении риска передачи ВИЧ во время секса и других видах деятельности. Для повышения вашей информированности и информированности вашего партнера существует много источников информации... и некоторые из них далеко не такие скучные, как может показаться с первого взгляда!

Всегда существует возможность выбора - многообещающие возможности! Есть специально подготовленные консультанты, которые помогут снизить риск передачи ВИЧ другим людям. Спрашивайте!

Употребление алкоголя и использование наркотиков способствует тому, что вы «забываете» практиковать безопасный секс.

Лечение ВИЧ во время беременности

Лечение во время беременности проводится с двумя целями. Во первых, для профилактики вертикальной передачи или перинатальной передачи ВИЧ от вас к вашему ребенку. Во вторых, для лечения у вас ВИЧ-инфекции согласно тем стандартам, которые бы использовались, если бы вы не были беременны.

Если женщина не принимает лечение, то с риском передачи ВИЧ может столкнуться каждый четвертый ребенок.	Согласно научным данным, ВИЧ передается во время беременности, родов во время грудного вскармливания. Есть несколько факторов, которые могут оказывать влияние на риск передачи ВИЧ от матери ребенку: вирусная нагрузка матери, принимает ли она антиретровирусную терапию, продолжительность родов, а также вид родов (обычные роды или кесарево сечение).
---	--

Возможно, что информация о лечении полна научных терминов и сложна для понимания. Попросите лечащего врача или другого специалиста объяснить вам как можно доступнее разнообразие лекарств. Эта информация достаточно сложная!	Помните, что вам необязательно знать научную специфику каждого лекарства, но основную информацию знать просто необходимо.
--	---

Как можно предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку?

Существует стандартная схема лечения Зидовудином (АЗТ, Ретровир), и три разновидности приема, которые используются для профилактики вертикальной передачи ВИЧ. Исследование, проведенное в США среди женщин, принимавших этот препарат, показало снижение риска передачи ВИЧ от матери ребенку с 25 до 8 процентов.

Три разновидности приема включают:

- 1) После первого триместра беременности женщина начинает принимать Зидовудин внутрь, до конца срока беременности
- 2) Зидовудин назначается женщине внутривенно, во время родов.
- 3) Зидовудин в каплях назначается ребенку в течение первых 6 недель.

Специалисты продолжают исследования с целью дальнейшего изучения действия, которое оказывают Зидовудин и другие препараты на профилактику передачи ВИЧ от матери ребенку, а также долгосрочного действия, которое оказывают данные препараты на здоровье матери и ребенка. Таким образом, для достижения второй цели (адекватное лечение матери), ВИЧ-положительным женщинам советуют принимать более сильнодействующее сочетание лекарств, которые считаются стандартным медицинским лечением ВИЧ-инфекции.	Зидовудин считается единственным препаратом для профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку. Однако в качестве единственного препарата для лечения ВИЧ-инфекции он менее эффективен, чем терапия из комбинации препаратов.
--	--

Рекомендовано по возможности включать Зидовудин в схему лечения, наряду с другими препаратами. Неизвестно, какой препарат является самым безопасным и наилучшим для лечения беременных женщин. Вам и лечащему врачу следует обсудить целесообразность назначения вам антиретровирусной терапии, а также какая совместимость препаратов будет для вас наилучшей.

Следует ли мне избегать принимать некоторые лекарства?

Есть несколько исключений, когда женщине следует избегать принимать конкретные лекарства во время беременности или вести контроль над своим состоянием и состоянием ребенка, поскольку некоторые лекарства могут нанести вред здоровью ещё не родившегося ребенка.

- Согласно результатам клиническим исследованиям у животных, препарат эфавиренц (Сустива) вызывал значительные нарушения в развитии плода. Поэтому женщинам не рекомендуется принимать данный препарат во время беременности.
- Для женщин, принимающих ингибиторы протеазы, значение имеет уровень билирубина. Высокий уровень билирубина опасен. Ингибиторы протеазы вызывают повышение уровня билирубина, что может нанести вред развивающемуся ребенку.

Когда следует начинать принимать антиретровирусную терапию?

- Нет острой необходимости по медицинским показаниям начинать принимать антиретровирусную терапию во время первого триместра.
- Некоторые специалисты считают, что начинать принимать антиретровирусную терапию стоит не ранее 12 или 13 недели беременности. Это обусловлено тем, что новые лекарства могут вызывать такие побочные действия как тошнота и рвота, что и так характерно для первого триместра беременности. Кроме того, именно в этот период женщине может быть очень сложно развить приверженность новым лекарствам. Развивающийся плод в это время особенно чувствителен к различным тератогенным эффектам (нарушениям в развитии плода, вызванным приемом лекарств).

Если вы уже принимали антиретровирусную терапию до того, как забеременели, то не существует специальных рекомендаций по поводу того, следует ли продолжать принимать терапию или сделать перерыв до начала второго триместра. В том случае, если вы прекратите принимать терапию, следует соотнести потенциальный риск повышения показателей вирусной нагрузки и повышение риска передачи ВИЧ от матери ребенку с потенциальным вредным воздействием, которое могут оказать лекарства на развивающийся плод.

Если вы приняли решение прекратить прием антиретровирусных препаратов, то сделать это следует одновременно для всех препаратов. Аналогично, возобновлять прием лекарств следует одновременно для всех назначенных лекарств. Узнайте, как вам лучше действовать дальше.

Если вы решили не принимать антиретровирусные препараты на протяжении всей беременности, то вам следует внимательно отслеживать любые изменения, которые могут возникнуть в показателях вирусной нагрузки и количества клеток CD4. Некоторые виды изменений могут быть опасными для здоровья и показателем для начала приема терапии.

После родов вам следует обсудить с врачом возможность возобновления приема антиретровирусных препаратов.

Помните: ваш ребенок обязательно должен получать Зидовудин в течение первых шести недель после родов.

* Жизнь с позитивом.

Я такой же человек, каким был пять лет назад; я чувствую себя точно также. Но в действительности я болен - или, по крайней мере, у меня ослабленная иммунная система. И это очень сложно принять. Какое место я занимаю в обществе, и каким должно быть отношение общества ко мне? Быть ВИЧ-положительным означает жить в своем собственном мире, быть частью группы разнообразной группы людей. Сегодня у меня новый круг друзей, другое образование и другой словарный запас. Определенно, все это произошло благодаря одному событию, о котором вы никогда бы не подумали, что это может случиться именно с вами, но которое случилось. Барри Мигель

Любой человек, принимающий антиретровирусную терапию должен знать важную информацию:

- **Взаимодействие лекарственных препаратов** - существует большое количество препаратов, которые при взаимодействии с антиретровирусными препаратами вызывают различные побочные эффекты. Многие лекарства могут снизить эффективность антиретровирусных препаратов, и наоборот. Обязательно сообщите врачу обо ВСЕХ лекарствах, которые вы принимаете, включая препараты, которые вы покупаете без рецепта врача: продукты на травах, диетические добавки, витамины или другое.
- **Приверженность** - любой врач или медсестра, скажет вам, что залогом успешной терапии является приверженность. Сообщайте лечащему врачу о том, какие препараты вы переносите легче, а какие - сложнее.
- **Знайте результаты своих анализов** - в частности, вирусную нагрузку и количество клеток CD4. Если вы знаете эти данные, вы сможете контролировать достижение своей цели. Вирусная нагрузка должна быть неопределяемой или как можно низкой. Это снизит риск передачи ВИЧ от матери ребенку.

Мои мысли и вопросы, которые я хочу задать сегодня....

Что следует знать об инфекциях и вакцинации?

Во время беременности важно проводить лечение и профилактику оппортунистических инфекций точно также, как если бы женщина не была беременна. Беременной женщине по показаниям назначается медикаментозное лечение пневмоцистной пневмонии, микобактерий и туберкулеза.

Некоторые виды вакцин безопасны для беременных, например от гриппа, пневмококковой пневмонии и гепатита В (если существует риск контакта с больным человеком). Но есть и запрещенные виды вакцин для беременных, например от кори, свинки, краснухи и ветряной оспы.

Назначенные мне медицинские препараты или прививки:

Наименование прививки	Количество (доза)	Дата

Клинические испытания

Что такое клинические испытания в сфере СПИД?

Это специальные исследования, которые проверяют новые лекарственные средства и виды лечения. Согласно закону все программы (включая Семейный Проект) должны информировать таких как вы женщин о проведенных клинических испытаниях.

Какие преимущества существуют для ВИЧ-положительных женщин?

Пациенты, участвующие в клинических испытаниях получают свободный доступ к новым видам лечения, до того как они поступят в открытую продажу, а также к бесплатным услугам специалистов, которые будут наблюдать за состоянием пациентов. Участвуя в таких испытаниях, вы вносите вклад в медицину и помогаете другим женщинам, живущим с ВИЧ.

Существует какой-либо риск для ВИЧ-положительных женщин?

Пациенты, принимающие препараты в рамках клинического испытания могут столкнуться как с отсутствием преимуществ, так и с некоторыми рисками. Если вы участвуете в клиническом испытании, позаботьтесь о том, чтобы узнать, что от вас ожидается.

Получите ответы на следующие вопросы до того, как согласитесь участвовать в клинических испытаниях:

- Могут ли используемые лекарства нанести вред ребенку?
- Каковы побочные эффекты используемых в клинических испытаниях лекарств?
- Испытания будут проводиться в амбулаторных или стационарных условиях?
- Можно ли прекратить участие в клиническом испытании в любое время?
- Существует ли возможность моего участия в других схемах лечения, которые окажутся лучше для меня?

Как можно узнать о проводимых клинических испытаниях в области ВИЧ и СПИД?

- 1) Спросите об этом у лечащего врача, медсестры или социального работника.
- 2) Позвоните в информационную Службу Центра клинических испытаний в области СПИД: 800-874-2572.
- 3) Получите подробную информацию (по предостережениям, ответы на вопросы и др.) в сети Интернет: www.actis.org, www.thebody.com, www.nimh.nih.gov

Как ребенок может заразиться ВИЧ?

Вирус, который приводит к развитию такого заболевания как СПИД, называется ВИЧ, и может передаваться от матери к её ребенку. Пока не совсем ясно, передается ли ВИЧ во время беременности или самого процесса родов. Риск инфицироваться существует для 25% детей, рожденных ВИЧ-положительными женщинами, которые НЕ принимали лекарства.

Риск инфицирования ребенка существует и в том случае, если роды оказались продолжительными. В этом случае ребенок в течение более продолжительного времени контактирует с кровью и другими жидкостями матери. Акушер может порекомендовать кесарево сечение с целью снижения риска для ребенка. ВИЧ-положительная женщина также может инфицировать новорожденного ребенка в процессе грудного вскармливания.

ВИЧ-положительным мамам рекомендуется навсегда отказаться от грудного вскармливания детей. Также важно, чтобы ваш ребенок находился под наблюдением врача и сдавал все необходимые анализы.

Чтобы защитить моего ребенка от ВИЧ, мне необходимо сделать следующее:

- Регулярно приходить на прием к врачу-гинекологу и инфекционисту.
- Следовать инструкциям врача по приему антиретровирусных препаратов, благодаря которым можно замедлить размножение вируса внутри моего организма и снизить риск передачи ВИЧ моему ребенку с 20% до 1%.
- Переговорить с врачом о целесообразности использования кесарева сечения.
- **НЕ КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ.**
- Переговорить с доверенным врачом моей семьи (социальным работником) и попросить совета, как можно развить приверженность и получить любую другую помощь, которая может понадобиться во время беременности.
- Спросить врача или медсестру о существовании программ равного консультирования, чтобы равный консультант напоминал о назначенном приеме у врача, о времени, когда следует выпить то или иное лекарство, а также оказал любую другую поддержку, если возникнут трудности.

В следующих главах мы обсудим изменения, которые происходят с вашим телом и ребенком во время всего периода беременности, а также к чему следует подготовиться и что ожидать от врача.

Ваша беременность

Период беременности - уникальное и захватывающее время в жизни каждой женщины. Однако у женщины могут появиться некоторые страхи. Быть беременной означает намного больше, чем просто прибавление веса в ближайшие девять месяцев. Этот новый человек, который зародился внутри тебя, полагается на тебя во всем, что касается его здоровья - чтобы стать сильным и здоровым - во время беременности и после родов. Постоянно повышая свой уровень знаний о беременности, ты научишься понимать, что необходимо делать для того, чтобы обеспечить здоровье твое и ребенка.

На протяжении девяти месяцев, твое тело и ребенок пройдут через множество изменений.

В каждом триместре беременности ты будешь узнавать что-то новое, в том числе и об анализах, которые нужно сдать, и о новых задачах, которые следует поставить перед собой и достичь.

Потребность в тех или иных продуктах питания будет меняться на протяжении всей беременности, поэтому важно обращать внимание на все, что вы едите и пьете. Все, что вы употребляете в качестве пищи, оказывает влияние на ребенка. Употребление спиртного и наркотиков, курение и другое может нанести вред здоровью ребенка, которое закладывается во время беременности.

- Первый триместр - самая важная стадия развития ребенка. В это время формируются органы, после чего ребенок будет продолжать расти и набирать вес на протяжении оставшегося периода беременности.
- Во время второго триместра вы заметите, что ваше тело изменяется и расширяется, чтобы вместить ребенка, который растет внутри вас. Во время УЗИ вы сможете даже определить пол ребенка. В конце второго триместра вы продолжите набирать вес и испытаете новые перемены.
- В третьем триместре беременности приближается время рождения ребенка. Будущей маме важно принять правильные решения и сделать приготовления для новорожденного.

Необходимость изменений и принятия решений может пугать; но важно помнить, что ваше тело адаптируется ко всему, что связано с беременностью. После рождения ребенка ваше тело начнет возвращаться в прежнюю форму. Но на это нужно время; понадобится 9 месяцев, чтобы выносить и родить ребенка, и может понадобится немного больше времени и сил, чтобы снова стать такой же, как до беременности.	Не бойтесь задавать вопросы, и всегда помните, что если понадобится, вы всегда можете получить помощь.
--	--

Во время беременности вы можете сделать многое, чтобы ваша беременность протекала как можно легче и успешней. Правильно питайтесь, занимайтесь физическими нагрузками и регулярно приходите на прием к врачу.

Первый триместр

Поздравляем!

Началось ваше путешествие в мир материнства. В течение первых трех месяцев беременности (первый триместр) с вами будет происходить множество перемен.

- В то время как ваше тело перестраивается, чтобы принять растущий плод, вы будете испытывать тошноту, усталость, боли в спине, перепады настроения и депрессию. Просто помните, появление этих признаков является совершенно нормальным во время беременности. Через некоторое время от некоторых из этих признаков не останется и следа, поэтому постарайтесь не думать о них. Поскольку нет одинаковых женщин, то нет и одинаковых беременностей.
- Когда вы чувствуете усталость, отдохните.
- Если вы испытываете стресс, найдите способ снять напряжение.
- Осознайте, что теперь ваша размерная жизнь изменится.
- Всегда задавайте интересующие вас вопросы, если считаете, что какое-либо ощущение или боль не является нормальным для беременности. Можете начать свой вопрос так: Нормально ли, если беременная женщина чувствует....., Нормально ли, если я чувствую...

Это волнующий период времени, и у вас должно быть понимание того, что ожидать во время беременности. Посещение лечащего врача на раннем сроке беременности очень важно. Врач назначит вам ряд анализов, для определения уровня вашего здоровья и здоровья будущего ребенка. Вы также получите ответ на любой вопрос и полезную информацию, если вы испытываете страхи или волнения, а также информацию о том, как максимально облегчить течение беременности.

- Какими физическими упражнениями следует заниматься
- Какие продукты следует употреблять для правильного питания
- Чего следует остерегаться в течение этого времени
- Важно обращать внимание на все сигналы вашего тела
- Важно прислушиваться ко всему, что говорит врач

Национальный информационный центр по вопросам здоровья женщин (ИЦ) располагает всеми ресурсами, чтобы помочь вам подготовиться к первому триместру беременности и сообщить, что ожидать в течение первых трех месяцев беременности. Вы можете узнать следующую информацию об:

- Изменениях, которые происходят с вашим телом и разумом
- Предэклампсии и осложнениях при беременности
- Физических упражнениях и специальных упражнениях Кегля (для укрепления мышц таза)
- Дородовом уходе
- Развитии плода
- Питании
- Сексуальности

Возможно, у вашего врача есть специальные информационные материалы. Полезную информацию можно также получить на сайте www.4women.gov.

* Жизнь с позитивом.

Жизнь со СПИД означает жизнь с большой долей иронии - это и потери, и боль, и грусть, и злость. В то же самое время существует огромное количество примеров проявления безграничной человеческой воли, духа и сострадания. Русс Рэдди.

Совершенно бесплатно на базе ИЦ распространяется ежегодный журнал «Мама - ваш проводник в мир здоровой беременности», выпускаемый Фондом “March of Dimes Birth Defects”. Это издание наполнено практической и занимательной информацией для будущих родителей. Оно будет полезно как для тех, кто только планирует прибавление в семействе, так и для тех, кто уже находится в ожидании. Заказать выпуск журнала можно в режиме он-лайн по адресу www.4women.gov.

Это вы должны знать...

- Если вы уже принимали антиретровирусную терапию на момент начала беременности, то команда медицинских специалистов, обслуживающих вас, может продолжить назначать эти препараты, при условии, что они безопасны для будущего ребенка.
- Если антиретровирусные препараты, которые вы принимали до беременности, нужно изменить на другие, то команда медицинских специалистов назначит вам препараты, безопасные для приема во время беременности.
- Если до беременности вы не принимали антиретровирусные препараты, то команда медицинских специалистов назначит вам антиретровирусные препараты для приема, начиная с 13 недели беременности.

Некоторые беременные женщины страдают от приступов рвоты в связи с «ранним токсикозом» во время беременности. Некоторые врачи советуют женщинам временно приостановить прием препаратов в течение первых трех месяцев беременности, в силу ряда причин:

- 1) Тошнота и рвота могут вызывать потерю принятых доз препаратов.
- 2) ВИЧ может развить сопротивляемость к тем препаратам, которые вы принимаете.

Спросите у врача, как снизить тошноту в это время и что делать, если вы срыгиваете препараты.

Второй триместр

Большинство женщин считают, что второй триместр беременности протекает легче, чем первый. Однако следует продолжать расширять свои знания о беременности. К началу 26 недели, рост и вес вашего будущего ребенка составит уже 23 сантиметра и 450 - 700 грамм. По мере роста ребенка у него формируются черты лица, пальцы на руках и ногах, ресницы и брови.

Второй период беременности характеризуется более заметными изменениями в организме женщины, облегчением после испытаний первого триместра:

- Раннего токсикоза (тошноты по утрам)
- Усталости и многих других ощущений, которые, возможно, беспокоили вас в первые три месяца беременности, но исчезли в процессе того, как ваше тело привыкло к растущему ребенку.
- Ваш живот расширяется, и вы продолжаете набирать мер, по мере того, как ребенок продолжает расти. Перед тем, как триместр подойдет к концу, вы начнете ощущать, что ребенок начинает двигаться.

В течение второго триместра ежемесячно вы будете набирать в весе около 1,4 -1,8 кг. В связи с таким прибавлением веса вы можете заметить, что изменилась ваша походка и, возможно, появились боли в спине. Обязательно сообщайте лечащему врачу обо всех изменениях, которые вы замечаете со своим телом.

- На приеме врач уже сможет прослушать сердцебиение ребенка и оценить его развитие.
- В это время вам могут назначить несколько видов анализов, в том числе ультразвуковое исследование, по результатам которого можно получить фотографию ребенка и, возможно, даже определить его пол.

Позаботьтесь о том, чтобы сообщить своему лечащему врачу обо всех изменениях, которые вы заметили в себе.

Другие виды анализов (биопсия ворсин хориона и скрининг свороточного эмбрионального глобулина) позволяют определить, здоров ли будущий ребенок или нет, и существует ли риск осложнений. Т.е. важно определить, нужно ли наблюдать беременность более внимательно. В соответствии с результатами этих анализов будет определено ваше поведение и, возможно, лечение на весь оставшийся период беременности.

Во втором триместре у вас могут снова возникать вопросы. Вопросы могут быть такие же, какие вы задавали в первом триместре, но ответы на них могут слегка отличаться, или ваше тело может по-другому реагировать на изменения.

Во втором триместре обратитесь к команде специалистов, которые ведут вашу беременность за информацией об:

- Изменениях, которые происходят с вашим телом и разумом
- Физических упражнениях и специальных упражнениях Кегля (для укрепления мышц таза)
- Развитии плода
- Питании
- Предэклампсии и осложнениях при беременности
- Дородовом уходе
- Осмотре врачом и необходимых анализах
- Сексуальности
- Употреблении запрещенных веществ
- Врожденных дефектах

Если до беременности вы не принимали антиретровирусные препараты, то вы можете начать принимать антиретровирусные препараты с 13 недели беременности. Важно помнить, что после начала приема антиретровирусных препаратов нельзя пропускать прием лекарств. Если у вас начнутся побочные эффекты от приема лекарств, или вас начнет тошнить, вам следует позвонить команде специалистов, наблюдающих вас и обсудить трудности, с которыми вы сталкиваетесь при приеме лекарств.

Важно! После начала приема антиретровирусных препаратов нельзя пропускать прием лекарств!

Цель антиретровирусной терапии - снизить количество вирусов в крови (вирусную нагрузку). Снижение вирусной нагрузки сохранит ваше здоровье и снизит риск передачи ВИЧ ребенку.

Третий триместр

Возможно, не верится, но у вас начался последний триместр беременности! Это означает, что через довольно короткий срок вы будете держать на руках вашего ребенка.

Ваш ребенок продолжает расти и двигаться, но сейчас у него не так много места для движений. Возможно, что толчки и движения ребенка вы будете ощущать не так отчетливо, как это было во время второго триместра. Также вы можете ощущать более частые позывы к мочеиспусканию и затруднение дыхания. Это связано с тем, что ребенок становится больше, что накладывает дополнительное давление на ваши органы. Не беспокойтесь, с вашим ребенком все в порядке, и все трудности уйдут после родов.

Во время последнего триместра беременности ваш ребенок продолжает расти.

- К концу срока беременности общее прибавление в весе составит от 11 до 13,5 кг. Около 3-3,5 кг - вес ребенка.
- До родов, находясь в утробе матери, ребенок может открывать и закрывать глаза и даже сосать большой палец.
- Продолжайте ходить на прием к врачу и задавать вопросы по поводу предродовых схваток и самого процесса родов.
- Ваш ребенок должен принять предродовое положение, а ваше тело начнет готовиться к родам. Врач может определить процесс подготовки к родам во время осмотра влагалища.
- Время родов приближается, поэтому вам и вашему врачу нужно обсудить, способ родов. Некоторым женщинам показано кесарево сечение, при котором делается хирургический надрез и извлекается ребенок. Если вы планируете естественные роды, то вам желательно пройти курсы подготовки к родам.

* Жизнь с позитивом.

Диагноз СПИД подтолкнул меня изменить мою жизнь. Пока я раскапывал весь тот мусор, что я сам на себя вывалил, я открыл во всех нас свет. Братья и Сестры, мы есть любовь и любовь лечит. Стивен Липовски.

Во время третьего триместра у вас все еще могут быть вопросы. По сравнению с первым и вторым триместром, в третьем триместре происходит еще больше изменений! В третьем триместре обратитесь к команде специалистов, которые ведут вашу беременность за информацией об:

- Изменениях, которые происходят с вашим телом и разумом
- Физических упражнениях и специальных упражнениях Кегля (для укрепления мышц таза)
- Развитии плода
- Питании
- Предэклампсии и осложнениях при беременности
- Осмотре врачом и необходимых анализах
- Сексуальности
- Употреблении запрещенных веществ
- Врожденных дефектах

Важно помнить, что нельзя пропускать время приема антиретровирусных препаратов. Это особенно важно во время последнего триместра беременности! Чем ниже уровень вирусной нагрузки во время родов, тем выше шансы, что у вас родится ВИЧ-отрицательный ребенок.

Также следует обсудить с врачом целесообразность продолжать прием антиретровирусных препаратов после рождения ребенка. Этот вопрос будет более подробно рассмотрен в разделе «Выписка из роддома».

Планирование беременности

До рождения ребенка важно решить с партнером вопрос о контрацепции или стерилизации, если вы снова не планируете беременность. Некоторые специалисты рекомендуют в качестве контрацептивного препарата депонированный препарат. Если ваше желание - сделать постоянную стерилизацию, то лучшее для этого время - сразу после рождения ребенка. У акушера-гинеколога можно получить информацию о такой процедуре как перетяжка руб.

<p>Независимо от вашего решения вам следует пользоваться презервативами, чтобы предотвратить инфицирование ВИЧ.</p>	<p>Команда медицинских специалистов и социальный работник, курирующий вашу семью, в наличии имеют информацию в виде брошюр и других раздаточных материалов о различных методах контрацепции. Помните, что это ваше личное решение - рожать ещё одного ребенка или нет. Риск передачи ВИЧ ребенку все ещё существует. Если вы планируете еще одну беременность, то вам следует сообщить об этом вашему врачу. Зачем? Даже если ваш врач будет против такого решения, он все же сможет разработать безопасный план снижения для вашего ребенка риска передачи ВИЧ.</p>
---	--

Поскольку вам НЕ следует практиковать грудное вскармливание, помните о том, что у женщины, которая все же решает практиковать грудное вскармливание, быстро восстанавливается функция оплодотворения и она может скоро снова забеременеть!

В ожидании малыша

Ребенок скоро родится, а вам нужно ещё многое сделать. Вам понадобится детская мебель и детская одежда для сына или дочки. Удостоверьтесь, чтобы ребенок был в безопасности - не должно быть открытого пространства, острых углов или опасных предметов небольшого размера.

Немаловажным является и вопрос гарантированного медицинского обслуживания. У вас должны быть контакты специалиста, который будет консультировать вас по всем вопросам, касающимся ребенка. Можно переговорить с несколькими педиатрами, и затем выбрать одного; такой подход к подбору специалиста практикуется регулярно. Также как и вам самой, ребенку потребуется медицинская страховка. Если стоимость медицинской страховки слишком высока, вы можете воспользоваться специальными программами для детей, для которых медицинское страхование недоступно. Вопрос о медицинском уходе и страховке необходимо решить до рождения ребенка. Таким образом, вы сэкономите время и обеспечите наличие медицинского ухода за вашим ребенком, когда он будет в этом нуждаться.

Обратитесь к команде специалистов за информацией о доступных услугах, чтобы подготовить все необходимое до появления ребенка на свет.

Решите вопрос медицинской помощи и страховки до рождения малыша.

Вам следует многое подготовить до рождения ребенка. Сейчас вы можете задуматься о покупке детской одежды, мебели и специального сиденья в автомобиль. Не забывайте и о множестве предметов, которые понадобятся вам каждый день - пеленки, влажные салфетки, бутылочки, слюнявчики, и многое другое!

При составлении списка необходимых предметов для вас и вашего ребенка вы можете обратиться за дополнительными сведениями к специалисту, наблюдающему вашу беременность или социальному работнику.

Что нужно подготовить для моего малыша:

- Удовлетворение основных потребностей
- Тихое, безопасное место
- Наличие молочной смеси и питательных добавок
- Выбор педиатра
- Детский уход/ нянечка
- Как действовать в случае, если вы заболели и нуждаетесь в поддержке в уходе за малышом
- Медицинская страховка
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

* Жизнь с позитивом.

Биеение сердца: ритм жизни, жизни, жизни. Джеффри Лачоу

Пожалуйста, задавайте любые вопросы, которые возникают у вас в процессе подготовки к выписке ребенка из роддома:

- Требования при выборе няньки
- Требования при выборе яслей
- Обязательные прививки
- Уход за новорожденным
- Послеродовая депрессия
- Здоровье женщины после родов
- Выполнение родительских обязанностей и возможные трудности

Курсы для беременных женщин и молодых родителей.

Факт беременности и рождение ребенка не приходит вместе с готовым пособием с инструкциями! Углубить ваши знания по данной теме и принять правильные решения вам поможет чтение книг различной направленности, одну из которых вы уже держите в руках. Поинтересуйтесь, какие курсы доступны для посещения в вашем районе. На курсах вы узнаете многого от преподавателей, услышите различные точки зрения от экспертов в определенной области, и познакомитесь с такими же женщинами, как вы сами!

Полезными могут оказаться различные курсы:

Действия женщины в процессе схваток и родов
Фитнес для беременных
Питание для женщин и новорожденных
Планирование семьи
Снижение табачной зависимости
Как бросить употреблять наркотики/алкоголь
Уроки по вопросам воспитания и выполнения родительских обязанностей
Всё о рождаемости
Детское пособие/финансовая помощь
Подготовка к уходу за ребенком
Место проведения родов и ознакомительный визит в роддом
Как найти хорошего педиатра
Профилактика ИППП/ВИЧ для семейной пары
Родительские обязанности
Метод Ламаза

Рождение малыша

Очень скоро вы ощутите весь удивительный процесс рождения ребенка!

Очень важно определить явные признаки начала родов, чтобы вы смогли сразу же определить, что «началось».

Если это ваши первые роды, скорее всего вы ощутите опущение живота (опускание предлежащей части плода во вход малого таза) быстрее, чем уже рожавшие женщины.

Типичные признаки родов:

- Сокращения матки, напряжение живота
- Судороги в нижней части спины

Врач, наблюдающий вашу беременность, в деталях расскажет о процессе родов, поэтому вы поймете, когда роды начались.

Определенную пользу может принести посещение курса по подготовке к родам, где можно узнать такую информацию, как целесообразность сокращения медицинского вмешательства до минимума, поведение во время схваток и родов, методы облегчения состояния женщины, а также многое другое, что поможет молодым родителям принимать правильные решения до и во время процесса родов.

Насколько сильными будут боли во время родов? У каждой женщины роды проходят по-разному, поэтому невозможно предугадать, насколько сильными будут боли конкретно у вас. В процессе родов врач должен поинтересоваться, нужно ли вам обезболивающее средство. Кроме того, он проинформирует о пользе того или иного вида обезболивания...

- 1) местная анестезия или внутривенный анальгетик (обезболивающее средство)
- 2) эпидуральная анестезия (инъекция, купирующая боль в нижней части тела)
- 3) спинномозговая анестезия (используется в случае необходимости использования щипцов)
- 4) Перидуральный блок (вызывает онемение вульвы, влагалища и ануса во время второй стадии родов и во время появления плода).

Скорость перехода от одной стадии родов к другой показывает движение ребенка по родовым путям и определяет необходимость срочно приехать в роддом. Располагая информацией о процессе родов, женщина может облегчить стрессовое состояние.

Попросите специалиста, наблюдающего вашу беременность, предоставить вам информацию о периоде беременности и родов.

Акушер может назначить вам AZT азидотимидин (антиретровирусный препарат) внутривенно перед самым появлением ребенка. Это также один из способов снизить концентрацию ВИЧ в крови, что способствует снижению риска передачи ВИЧ от матери ребенку. Сразу после рождения ребенку обязательно принимать азидотимидин в форме сиропа внутрь, каждые 6 часов на протяжении 4-6 недель. Это также снижает риск инфицирования ребенка.

Что следует знать о такой процедуре как Кесарево сечение?

Во время кесарева сечения для извлечения ребенка делается надрез на животе и матке женщины. Для обеспечения вашей безопасности и комфорта, ваш врач будет следовать следующему плану:

- Перед операцией ваш живот вымоют и побреют
- К мочевому пузырю прикрепят катетер (трубку)
- Через трубку, прикрепленную к вене на руке, будут поступать необходимые женщине лекарства
- Эта операция проводится при использовании анестезии. Женщине могут назначить общую или местную анестезию, т.н. спинной блок.
- Врач сделает надрез на животе и матке, и через этот надрез он извлечет ребенка.
- На матку наложат специальные швы, которые со временем рассосутся. Также швы наложат и на живот.

После операции вам с ребенком отведут отдельную палату, где будут наблюдать за вашим состоянием. Кесарево сечение нельзя назвать легкой операцией, но иногда это самый безопасный способ появления ребенка на свет, особенно если есть риск передачи ВИЧ.

Антиретровирусные препараты в родах и после окончания процесса родоразрешения.

- Врач может назначить вам зидовудин (AZT) внутривенно - 2мг/кг, внутривенно - в течение часа, а затем 1 мг/кг/час до появления ребенка.
- Следует продолжить прием антиретровирусных препаратов после появления ребенка на свет.
- Через шесть часов после появления ребенка на свет ребенку назначают для приема внутрь AZT в жидкой форме - принимать каждые шесть часов на протяжении 4-6 недель.
- Сообщите специалисту, наблюдавшего вашу беременность (или социальному работнику) о факте рождения ребенка.

Здесь прописываются рекомендуемые дозы и медицинские препараты, которые вам прописал ваш врач. Узнайте у врача, какое специальное лечение и медикаменты рекомендованы вашему ребенку.

Медикаменты для моего ребенка:

Наименование	Дозировка	День и время приема

*** Жизнь с позитивом.**

Диагноз СПИД вызвал у меня смешанные чувства; он во многих сферах изменил мою жизнь. За два года, с того момента, как я узнала, что у меня в крови ВИЧ, я узнала о себе больше, чем когда-либо. И сейчас в моей жизни существует огромная любовь, хотя раньше я не думала, что такое возможно. Мой ВИЧ-положительный диагноз сплотил мою семью как раз в тот момент, когда мы готовы были расстаться. Это прекрасное чувство осознавать, на сколько сильно моя семья и мои друзья любят и поддерживают меня.

Памела Шоу.

Выписка из роддома

Наконец-то ребенок рядом с вами! Радости и трудности материнства уже происходят с вами. Очень важно заботиться как о ребенке, так и о самой себе. Забота о маленьком ребенке приносит много радости; однако следует помнить, что это также и тяжелая работа. Как часто следует кормить ребенка? Какие должны быть порции? Что делать, если ребенок плачет или заболел? Как следует предотвращать различные неожиданности?

Сначала эти вопросы могут вас ошеломить, но вы быстро сориентируетесь. Новорожденному ребенку нужен постоянный уход, и все необходимые навыки по уходу за ребенком вы приобретете очень быстро. В этом вам поможет ваше окружение: родственники, друзья, медицинские специалисты и участники группы поддержки.

Кому я позвоню?

На протяжении девяти месяцев ваш организм перестраивался и с ним происходили перемены. Перемены продолжатся еще несколько месяцев после родов, когда женщина принимает решение о том, вскармливать грудью или нет, и когда организм начинает восстанавливаться. В это время важно следовать рекомендациям лечащего врача и заботиться о своем здоровье. Обязательно отдыхайте, когда у вас есть на это время и не перегружайтесь.

Влияние беременности и родов на женщину может быть значительным. Если вы хотите сбросить дополнительный вес, который набрали во время беременности, то перед тем, как сесть на диету или начать цикл физических упражнений, вам следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Что советует помнить мой лечащий врач перед тем, как сесть на диету или начать цикл физических упражнений?

Являются ли ощущения грусти и депрессии естественными?

В дополнении к переменам в организме, вы можете ощущать чувство депрессии. Это состояние можно считать достаточно естественным после рождения ребенка. После родов примерно 50-75% молодых матерей начинают грустить и ощущают подавленное состояние. Интенсивность чувств может быть разной - от легкой грусти до сильного подавленного состояния. Но этому можно помочь. Наблюдайте за своим состоянием и продолжайте общаться с членами семьи, друзьями и лечащим врачом. В некоторых случаях подавленное состояние проходит само собой, однако может потребоваться терапия и медикаментозное лечение. Благодаря этим вмешательствам вы можете улучшить своё состояние и продолжить радоваться вашему ребенку.

Что необходимо вам и ребенку:

Самое важное, что вам следует помнить: ребенок нуждается в немногом: ему нужна пища, безопасное место и вы; поэтому не нужно теряться при виде всех многочисленных детских товаров в магазине. Обратитесь к социальному работнику или семейному врачу за помощью в составлении списка нужных вещей или внесении дополнений в уже существующий список.

Что необходимо ребенку в роддоме: <ul style="list-style-type: none">• Детская купальная простынка• Пеленки и влажные салфетки (в некоторых роддомах предоставляют обязательный набор)• На случай холодной погоды - тяжелое одеяло, детский свитер, шапочку• Автомобильное кресло для новорожденного• Пакет подгузников• Детский	Что нужно для перевозки ребенка: <ul style="list-style-type: none">• Автомобильное кресло для ребенка - если у вас нет машины, оно все равно вам понадобится - для передвижения в машине родственников, друзей или в такси или любом другом автомобильном средстве• Легкая детская коляска• Сумка для подгузников - поскольку она вам понадобится в течение нескольких лет, то выберите легкую в использовании и прочную сумку.
В детскую комнату: <ul style="list-style-type: none">• Детскую кроватку и балдахин• Стол для пеленания (желательно)• Комод с зеркалом (желательно)• Кресло-качалка (желательно)• Ночник или приглушенный свет• «детский наблюдатель»• Ножницы для ногтей/маникюрный набор	Рекомендуется всегда иметь дома: <ul style="list-style-type: none">• Пеленки (из клеенки и ткани)• Детские купальные простынки - обратите внимание вопросу безопасности• Детская одежда• Бутылочки• Капельница или пипетка для лекарств (узнайте о способах приема лекарств)• Пустышка• Ванна• Полотенца• Приспособление для утилизации подгузников• Слюнявчики

Вскармливание малыша

Грудное вскармливание обычно рекомендуют социальные работники, врачи в женских поликлиниках, а также авторы статей в журналах и книг, и члены семьи. Поэтому вам нужно быть сильными и всегда держать в голове рекомендации именно вашего врача.

Поскольку у вашего ребенка потребности несколько иные, вам следует обдумать риски и преимущества употребления молочной смеси. Ищите поддержки и узнавайте больше о способах вскармливания малыша!

Планируя вскармливание малыша на молочной смеси, помните следующее:

- Испорченная молочная смесь или молочная смесь с истекшим сроком годности представляет опасность в плане инфекций. Каким образом вы можете убедиться в безопасности смеси?
- В молочной смеси могут отсутствовать питательные вещества, которые есть в грудном молоке.
- Вам могут задать вопрос по поводу вашего решения отказаться от грудного вскармливания. Как вы будете реагировать на настойчивое предложение кормить ребенка грудью?
- Недостаточно разбавленная смесь или, наоборот, сильно разбавленная водой смесь может привести к недомоганию у ребенка.
- Дополнительной обязанностью будет кипятить воду и держать все кухонные приспособления для кормления ребенка в чистоте.
- Молочная смесь стоит дорого. Расходуя деньги на покупку молочной смеси вы отказываетесь от других расходов. Узнайте о существующих программах поддержки для погашения затрат, связанных с покупкой молочной смеси и удовлетворения основных нужд.

* Жизнь с позитивом.

Положительный результат анализа на ВИЧ был настоящим сигналом к пробуждению. С этого момента я стал учиться жить. Росс Джонсон.

Назначение медикаментов для малыша.

Медсестра или специалист, наблюдавший вашу беременность, пошагово покажет вам, как давать ребенку назначенное лекарство. Этот вопрос не должен вызывать вашего беспокойства. Единственное, на что следует обращать внимание, это получает ли ребенок необходимую дозу лекарства.

- 1) В том случае, если ребенок срыгивает лекарство, пропускает прием, отказывается принимать лекарство, или у вас заканчиваются необходимые запасы, обратитесь к семейному врачу или социальному работнику.
- 2) Определенную дозу лекарства можно получить с помощью шприца или специальной пластмассовой пипетки. Давайте ребенку только те препараты, которые разрешил врач. Строго следуйте казанной дозировки лекарства, поскольку увеличение дозы может нанести вред здоровью ребенка.
- 3) Во время приема лекарства может возникнуть неожиданная ситуация, поэтому под рукой необходимо иметь полотенце или слюнявчик!
- 4) Держите ребенка крепко. Не позволяйте ребенку тыкать руками в рот или глаза.
- 5) Нежно держите ребенка на руках, придерживая голову ребенка. Разговаривайте с ребенком - он будет знать, что вы о нем заботитесь, даже если он станет капризничать и ерзать.
- 6) Жидкое лекарство следует вливать в угол рта ребенка в направлении задней стороны языка. Следует вливать дозу лекарства небольшими частями, чтобы ребенок не выплевывал его и не закашлялся.
- 7) Если ребенок расстроен или плачет, предложите ему немного сока или воды.
- 8) Уточните у фармацевта, необходимо ли смешивать лекарства.

Полезный совет:

Если ребенок отказывается принимать лекарство или у него затрудненное глотание, используйте этот полезный совет: (1) Тщательно вымойте руки. (2) Тщательно вымойте наконечник с детской бутылки. (3) Вылейте необходимую дозу или часть дозы лекарства в этот наконечник. (4) Поместите этот наконечник в рот ребенку (он начнет сосать). (5) Чистым пальцем медленно надавливайте на наконечник, по мере того, как ребенок сосет его. (6) Чтобы лекарство полностью попало в желудок ребенку, предложите ему после этой процедуры выпить воду или сок.

Всегда спрашивайте у врача или фармацевта в аптеке, можно ли совмещать лекарства с напитками и пищей.

Команда медицинских специалистов и контактная информация

Менеджер, занимающийся реализацией клиент-центрированного подхода:	Телефон:
Специалист в области ВИЧ, курирующий мою семью:	Телефон:
Мой врач акушер-гинеколог:	Телефон:
Мой врач-инфекционист:	Телефон:
Моя медсестра из инфекционного отделения:	Телефон:
Моя аптека:	Телефон:
Педиатр для моего ребенка:	Телефон:
Назначенные мне лекарства:	Телефон:

Напоминание:

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ РОДДОМА БЕЗ РЕЦЕПТА НА
ЛЕКАРСТВА (AZT) ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА.**

Не имеет значения, где вы рожаете ребенка!

Первый прием назначен на (дата)_____

Полезные адреса и телефоны

Когда вы узнали о диагнозе ВИЧ/СПИД, как у вас, так и у ваших родственников и новорожденного ребенка может появиться потребность в различных услугах, которые, однако, не ограничатся только благотворительностью и раздаточными информационными материалами. Не ожидайте, что услуги, в которых вы нуждаетесь, будут предоставляться в обязательном порядке. Бесплатные услуги могут быть доступны не всегда. Узнайте, реализуются ли на местном уровне различные благотворительные и добровольческие программы, которые созданы специально для оказания вам поддержки.

Узнать о том, что необходимо вам и вашей семье в этой ситуации вы можете у специалистов, реализующих клиент-центрированный подход, а также у социальных и медицинских работников.

Возможно есть услуги, по которым вы можете льготно получить одежду, мебель, различные материалы и медицинский уход.

Клиент-центрированный подход и Семья-центрированный подход

Вы можете воспользоваться различными услугами, предоставляемыми несколькими организациями. У вас могут возникнуть трудности с определением первоочередных потребностей в получении той или иной услуги, а также с определением организации, где можно получить услугу и какие действия предпринять для этого. В том случае, если вы пока не знаете о доступной для вас услуги, вас могут проинформировать об этом в программе реализации клиент-центрированного подхода.

Существуют специализированные программы, где работают специалисты, осуществляющие клиент-центрированный подход. Они оказывают поддержку женщинам и детям, затронутым ВИЧ.

Специалист по клиент-центрированному подходу:

- Будет рядом в трудной жизненной ситуации и окажет поддержку по вопросам планирования ухода и будущего вашей семьи.
- Узнает вас и вашу ситуацию и определит ваши потребности в услугах
- Окажет помощь и поддержку по вопросам оформления медицинского лечения, страховки, наблюдения у психотерапевта и др.

- Вместе с вами составит график посещения консультаций со специалистами, поэтому вы не будете чувствовать себя в одиночестве.
- Если вы хотите узнать больше о данной программе, свяжитесь с координатором Семейного проекта по телефону..... Дополнительную информацию о реализуемых программах вы также можете узнать, позвонив на Горячую Линию центра СПИД.....

Уход за ребенком

Во время посещения вами врача, кому-то необходимо присматривать за вашим ребенком. Получите рекомендации у специалиста.

Социальные гарантии для ребенка/ Адвокация прав ребенка

Очень часто люди считают государственные службы защиты детских прав учреждениями, которые занимаются расследованием случаев насилия в отношении детей. Однако эти службы могут предложить и другие полезные услуги.

Специалист, занимающийся вашим случаем, проинформирует вас о том, как вы можете наиболее полно воспользоваться доступными услугами. Он также может изыскать возможность найти место временного пребывания для вашего ребенка, если вы или члены вашей семьи в силу ряда причин не могут заботиться о ребенке. Существует услуга «Приемные родители» - когда семейная пара помогает вам ухаживать за ребенком, пока вы не сможете это делать самостоятельно. Основная цель таких учреждений - сохранить семью, хотя иногда специалисты могут вести себя достаточно строго.

Консультирование и тестирование на ВИЧ

Есть ли ВИЧ-инфекция у других членов вашей семьи? Знаете ли вы других людей, которые оказались в ситуации высокого риска инфицирования ВИЧ, но не сдали анализы? Важно узнать ВИЧ-статус вашего сексуального партнера, отца ребенка и других детей в вашей семье. Поинтересуйтесь у врача, как можно узнать ВИЧ-статус новорожденного ребенка. Договоритесь со специалистами о сдаче анализов, а также определите время, когда следует сдать анализы.

Страхование (или любой другой способ оплаты медицинских услуг)

Если у вас нет медицинской страховки или имеющаяся страховка не покрывает некоторые виды услуг, вы можете обратиться за помощью в программы, финансируемые как на местном, так и федеральном уровнях. В рамках некоторых программ можно получить помощь при расходах, связанных с наличием у вас ВИЧ-инфекции, с беременностью, родами, уходом за ребенком.

Медицинский уход

Медицинский уход необходим как вам, так и ребенку. Также вам следует посещать врача-инфекциониста и следить за течением у вас ВИЧ-инфекции. Все эти вопросы вы можете решить со специалистом, работающим по принципу клиент-центрированного подхода или с координатором Семейного проекта по телефону.....

Умственное здоровье (социальные работники, консультанты, терапевты)

Сохранять умственное здоровье также важно, как и физическое здоровье. Забота о своем здоровье у каждой женщины может проявляться по-разному (от терапии и консультирования до приема лекарственных средств и арт-терапии, музыкальной терапии и духовной поддержки). Поинтересуйтесь у специалиста о реализуемых программах или возможностях для вас получить поддержку, используя медицинское страхование.

Группа поддержки (для вас и членов вашей семьи)

Разговор с другими людьми, оказавшимися в похожей жизненной ситуации, может принести большую пользу. Группа поддержки может собираться по вопросам умственного здоровья или для обсуждения трудностей и достижений и обмена опытом.

Поинтересуйтесь у специалиста программы, какие группы (не только для ВИЧ-положительных людей!) собираются в вашем районе. На встречах предлагают еду, напитки или просто прослушивание музыки для релаксации. Кроме того, вы всегда встретите новых друзей!

Средства передвижения

Как вы будете ездить на множество запланированных приемов у врача и консультации? Существует большой выбор средств передвижения, и вам нужно выбрать наилучший для вас.

Другие услуги

Ваши потребности могут совпадать с потребностями других ВИЧ-положительных беременных женщин. Но также они могут быть совершенно индивидуальны. Расскажите специалисту о ваших потребностях и о трудностях, с которыми вы сталкиваетесь. Вместе вы сможете найти наилучшее решение!

Ниже приводится список услуг, которыми вы и члены вашей семьи можете воспользоваться. Специалист, осуществляющий клиент-центрированный подход, окажет вам необходимую поддержку!

- Экстренная финансовая помощь, помощь в оплате аренды /коммунальных услуг
- Продукты, обеды
- Витаминные добавки
- Обучение по медицинским вопросам
- Помощь с местом жительства (экстренная, временная, долгосрочная)
- Страхование
- Юридическая консультация
- Стоматология
- Уход за детьми, если в силу болезни вы не можете осуществлять уход
- Медицинский уход
- Медицинский уход в домашних условиях
- Помощь при алкогольной или наркотической зависимости (для вас или родственников)
- Доставка до места консультации со специалистом
- Приверженность к лечению (помощь в соблюдении режима приема лекарств)

Есть ли у вас добавления в этот список? Контакты необходимых служб вы можете узнать у вашего специалиста или социального работника.

Телефонные номера, наиболее часто используемые ВИЧ-положительными беременными женщинами и молодыми родителями

По вопросам ВИЧ-инфекции	Телефоны
Проект в области СПИД - Озаркс	
Проект «Добрый самаритянин»	
Горячая линия по вопросам СПИД - город Канзас Сити	
Клиника бесплатного медицинского обслуживания (информация о семейной программе)	
Клиника ИППП при департаменте здравоохранения (услуги по вопросам ВИЧ-инфекции/обучения/дородового ухода)	
Юридическая консультация	
Медицинский центр им. Трумэна - финансовый департамент	
Жилищные вопросы	
Индивидуальный клиент-центрированный подход при ВИЧ-инфекции	
Горячая линия по вопросам СПИД в штате Миссури	
Горячая линия по юридическим вопросам в сфере ВИЧ-инфекции	
Горячая линия по юридическим вопросам (юго-запад штата Миссури)	
Информационная служба о клинических исследованиях в области СПИД	
Национальный ресурсный центр по вопросам планирования семьи и воспитания детей в сфере ВИЧ-инфекции	
Горячая линия по вопросам СПИД национального центра по контролю за заболеваниями (также на испанском языке)	

Полезный совет: запишите имя человека, который оказал вам поддержку, а также его/её контактный телефон. Также запишите полученную рекомендацию. Если вам потребуется повторная консультация, вы уже будете знать, что делать.

Горячая Линия для женщин, живущих с ВИЧ (на англ. и исп. языках)	Телефоны
Национальный информационный центр по вопросам здоровья женщин	
По общим вопросам	
Региональная программа для взрослых и семей в Миссури	
Программы помощи семьям в Канзас Сити	
Медицинский уход для детей (Миссури)	
Программа медицинского ухода (Канзас Сити)	
Детская больница	
Медицинский центр им. Трумэна	
Финансовый отдел	
Консультационная линия «Телефонная медсестра»	
Женская и детская консультация по вопросам правильного питания и услугам	
Информационная служба по вопросам материнства и детства, семейного воспитания	
Отдел вакцинации	
Ресурсы по вопросам ухода за детьми	
Информационная линия для молодежи	
Горячие линии и телефоны доверия по общим вопросам (не связанным с ВИЧ-инфекцией)	
Депрессия после родов	
Программа для тех, кто в горе, в связи со смертью ребенка	
Сеть ассоциаций родителей	
Горячая линия для родителей	
Горячая линия кризисного консультирования для подростков, убежавших из дома	
Линия кризисного консультирования для пострадавших от сексуального насилия	
Горячая линия для родителей в депрессии	
Телефон доверия для родителей	
Телефон доверия по вопросам насилия в семье	
Горячая линия по вопросам насилия в семье (круглосуточно)	
Телефон доверия по вопросам детей-беспризорников и насилия в отношении детей	

Передвижение во время беременности

Когда вы собираетесь на прием к врачу, составьте предварительный маршрут. Возможно, в рамках медицинского страхования вы можете пользоваться различными видами транспорта.

Внимание! Некоторые фирмы, предоставляющие услуги транспорта, требуют предварительной заявки не позже, чем за 24 часа (а в некоторых случаях за 5 дней) до планируемой поездки. Вместе с социальным работником вы можете составить наилучший для вас маршрут, чтобы не опоздать на прием к врачу!

Городское метро (система автобусов).....тел.:
Транспорт по программе «Медикэйд»тел.:
Медицинские услуги «Своп Праквей».....
Партнеры программы «Здоровье семьи».....
Другое.....

Справочники услуг в Канзасе

Социальный работник может порекомендовать вам специальный телефонный справочник для поиска контактов необходимых служб.

Контакты нужных мне учреждений:

Глоссарий

Приверженность - способность пациента следовать назначенному медицинскому лечению, соблюдая правильную дозировку в день и ограничения по питанию. Приверженность очень важна для ВИЧ-положительных женщин и детей, принимающих антиретровирусные препараты.

Скрининг альфа-фетопротеин - этот анализ крови позволяет определить концентрацию вещества под названием альфа-фетопротеин в крови матери. Аномальная концентрация может свидетельствовать о дефектах формирования мозга и позвоночника, о присутствии близнецов, об ошибочно установленной дате родов, или о высоком риске развития синдрома Дауна.

Анальгетик - вещество, снижающее чувствительность к боли, при этом сохраняя сознание человека.

Антитело - образуется в организме как ответ на проникновение чужеродных организмов, н-р, бактерий.

Антиретровирусный препарат - медицинский препарат, замедляющий развитие ВИЧ-инфекции в организме человека.

Бессимптомный - пациент, не обнаруживающий симптомов заболевания

Родильный центр - специальное учреждение, где женщины рожают детей. Здесь есть все необходимое оборудование для проведения процесса родов, а также условия для размещения женщины, её партнера и членов семьи. Такие Центры могут быть расположены отдельно или на базе больницы.

CD4 - Т-клетка, являющаяся частью иммунной системы, которую поражает ВИЧ. Эти клетки также называются клетками-помощниками (хелперами).

Кесарево сечение - применяется, если женщина не способна родить ребенка через половые пути, или если жизни ребенка угрожает опасность. Для извлечения ребенка на животе и матке женщины делается специальный надрез.

Клинические испытания - научные исследования, в рамках которых изучается влияние новых медицинских препаратов на течение ВИЧ-инфекции.

Схватки - напряжение и сокращение мышц матки, необходимые для продвижения ребенка по родовым путям матери. Это первый этап родовой деятельности.

Лекарственное взаимодействие - изменение действия лекарств на пациента, в связи с влиянием одного лекарственного препарат на другой.

Эпидуральная анестезия - в процессе родов женщине могут предложить эпидуральную анестезию - укол иглы в позвоночник, после которого наступает онемение нижней части тела и снижаются болевые ощущения. Это позволяет женщине сохранить энергию и силу на последнюю стадию родов, когда необходимо вытолкнуть ребенка из родовых путей.

Эпизиотомия - рассечение промежности (пространство между задней спайкой больших *половых губ* и заднепроходным отверстием (анусом) для расширения входа во влагалище, с целью избегания разрывов).

Специалист, осуществляющий клиент-центрированный подход - социальный работник или медсестра, работающие в рамках Семейного Проекта, и предлагающий помощь женщинам, детям, подросткам и целым семьям, затронутым ВИЧ-инфекцией - информирует о доступных медицинских, социальных и других услугах, в т.ч. клинических исследованиях в области.

Плод - спустя 8 недель после оплодотворения, эмбрион вырастает в плод. Это уже ребенок в утробе матери. Он не ест и не дышит в утробе матери. После появления на свет плод становится ребенком. У плода своё собственное кровообращение, он не использует кровь матери. В этом заключается объяснение того, что ВИЧ не передается автоматически от матери ребенку.

Внутривенный анальгетик - анальгетик представляет собой медицинский препарат, который облегчает боль. Во время родов женщине могут назначить болеутоляющие препараты внутривенно (которые вводятся через трубку, присоединенную к вене).

Метод Ламаза - существует множество техник подготовки к родам, и метод Ламаза является одним из них. Его разработал врач Фердинанд Ламаз, который утверждал, что расслабленное состояние во время родов и осознание того, что происходит, является лучшим способом контроля над болью вовремя процесса родов. Данный метод учи женщину различным дыхательным упражнениям, которые необходимо применять на разных стадиях родов.

Местный анальгетик - анальгетик представляет собой медицинский препарат, облегчающий боль. Обезболивающие лекарства могут быть показаны женщине во время родов и могут вводиться внутримышечно или подкожно.

Акушерка - медсестра, которая прошла специальное обучение и получила сертификат по родовспоможению. Акушерка может делать практически все, что и врач. Однако всегда обязательно присутствие дежурного врача во время родов.

Метод определения овуляции - это естественный метод планирования беременности. Согласно этому методу, женщины, желающая забеременеть, вступает в сексуальный контакт перед или после овуляции (когда яйцеклетка выходит из яичника). Овуляция определяется количеством слизи в цервикальном канале (шейке матки) и ощущению.

Перинатальная передача - передача инфекции от матери ребенку во время внутриутробного развития или во время/после родов.

Ингибиторы протеазы - медицинские препараты, которые прикрепляются к клетке вируса и блокируют фермент вируса во время последней стадии деления вирусной клетки, что останавливает производство новых клеток вируса.

Перидуральный блок - применение анестезии с целью снижения болезненных ощущений женщины в области наружных половых органов во время родов.

Билирубин в сыворотке крови - образуется при распаде гемоглобина. Выводится через кишечник. Повышенный уровень билирубина вызывает желтуху.

Симптоматермальный метод - включает два метода планирования семьи - метод измерения базальной температуры тела и метод определения овуляции. Отслеживаются состояние цервикальной слизи и температура тела, а также другие признаки овуляции как мягкость грудных желез, покраснение влагалища и колики в животе.

Тератогенный - опасный в плане развития дефектов в развитии плода. Триместр - нормальная беременность протекает 9 месяцев. Весь период беременности разделен на три части, или триместры, каждый из которых длится около трех месяцев - первый, второй, третий триместр.

Ультразвуковое исследование - используются высоко-частотные звуковые волны, которые формируют изображение плода на экране монитора. Данное исследование помогает подтвердить дату родов; определить причину кровотечения; проверить общее состояние здоровья ребенка, его развитие, пол и положение; измерить амниотическую жидкость и проверить состояние плаценты.

Универсальные меры предосторожности - созданы с целью обезопасить людей при контакте с жидкостями другого человека, поскольку контакт с ними может быть опасен. К жидкостям человека

относятся кровь, сперма, вагинальный секрет, моча и экскременты. Необходимо следовать универсальным мерам предосторожности везде, где осуществляется уход - в больницах, на приеме у врача, в детских садах.

Сокращения матки - во время родов, матка женщины напрягается и сокращается. Сокращения могут быть сильными и повторяющимися (например, каждые 5 минут, каждые три минуты и т.д.). Сокращения могут быть небольшими - до начала родов. Как правило, такие сокращения не интенсивны и быстро прекращаются.

Естественные роды - появление ребенка на свет через половые пути женщины.

Вертикальная передача (также известна как перинатальная передача) - передача инфекции от матери ребенку во время внутриутробного развития или во время/после родов.

Вульва - наружные половые органы женщины: половые губы (возле свода входа во влагалище) и клитор (небольшой вырост ткани над входом во влагалище, возбуждение которого во время полового акта помогает женщине достичь оргазма).

Финансирование данного издания предоставлено Клиникой бесплатных медицинских услуг (г. Канзас Сити, штат Миссури), в рамках гранта №5Н12НА23004-02 Администрации ресурсов и услуг в области здравоохранения.