

Позитивная Беременность

ПОЗИТИВНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Над созданием книги работали:

В.В. Беляева – научный редактор
д.м.н., ведущий научный сотрудник Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом Роспотребнадзора РФ

Н.В. Козырина – редактор
научный сотрудник Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом Роспотребнадзора РФ

Консультанты по юридическим вопросам:

М.Г. Соколов – ведущий юрисконсульт, Вологодский областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и ИЗ, юрист сайта www.poz.ru

Н.В. Васильева – юрист, Республиканский Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и ИЗ Министерства здравоохранения Республики Бурятия.

Ответственный редактор **М.А. Никитина**

Источники и благодарности

При разработке данного пособия были использованы материалы, разработанные Международным советом женщин, живущих с ВИЧ/СПИДом (МСЖ), а также материалы выпущенные РОО «Сообщество людей, живущих с ВИЧ/СПИДом», «СПИД Фонд Восток-Запад» (AFEW), Просветительским центром «ИНФО+» и журнала «ШАГИ».

Выражаем благодарность организациям, предоставившим возможность использовать материалы.

Издано РОО «СПИД инфосвязь» по заказу Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в рамках «Приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения» в 2009 году.

© РОО «СПИД инфосвязь», 2009 год

Распространяется бесплатно

Издано РОО «СПИД инфосвязь»
При перепечатке ссылка на РОО «СПИД инфосвязь» обязательна

Содержание:

Введение 4

Глава 1. Что мы знаем о ВИЧ? 6
ВИЧ и иммунный статус 6
Вирусная нагрузка 7
Как передается ВИЧ? 8
Каков риск передачи ВИЧ незащищенных сексуальных отношениях? 9
Какова вероятность заражения ВИЧ ребенка во время беременности, родов и грудного вскармливания? 9
Как ВИЧ передается от матери ребенку? 10
Безопасно ли принимать АРВ-препараты во время беременности? 10
Может ли беременность ускорить течение ВИЧ-инфекции у будущей матери? 11

Глава 2. ВИЧ – положительная... 12
ВИЧ-инфекция – что это НЕ означает? 12
Означает ли диагноз «ВИЧ-инфекция», что в твоей жизни должно что-то измениться? 12
ВИЧ - положительная. Что это значит? 12
Буду ли я чувствовать это всегда, или мои чувства изменятся? 13
Кому и как рассказать о диагнозе 15
Человек, который может решить твои проблемы 17
Сколько можно прожить с ВИЧ? 17
Как заботиться о себе и своих близких? 18
Иногда ВИЧ - положительным предлагают «чудесное исцеление». 18
Отношения с врачом 19
Особые потребности: можно ли женщине, живущей с ВИЧ, иметь детей? 20

Если ты узнала о том, что у тебя ВИЧ-инфекция во время беременности **20**
Новое счастье **21**
Безопасный секс – забота не только о партнере, но и о себе **21**

Глава 3. Позитивная беременность **22**
Календарь беременности: день за днем **25**
Роды **52**

Глава 4. Человек родился! **54**
Первое время после родов **54**
Как и когда можно узнать ВИЧ статус ребенка? **54**
Искусственное вскармливание ребенка **56**
Как ответить на вопрос, почему ты не кормишь ребенка грудью? **57**
Искусственные смеси, их приготовление **57**
Наблюдение и уход за малышом **58**
Существуют ли особенности в уходе за малышом, рожденным ВИЧ – положительной женщиной? **59**
Послеродовой период. Остановка образования и выделения молока молочными железами (лактации) **59**
Психологическая самопомощь **60**
Если у малыша подтвердился диагноз ВИЧ - инфекция... **61**

Полезные ресурсы **62**
Репродуктивные права женщины, гарантии и льготы государства **64**
Наиболее часто встречающиеся юридические вопросы **68**
Заключение **72**

Введение.

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 выбрать те разделы, которые тебя заинтересуют. При обсуждении вопросов, связанных с течением беременности при ВИЧ-инфекции, используется много новых слов и терминов. Мы постарались 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 медицинской помо-



щью, когда наступила беременность. Поэтому, если ты из их числа, в пособии есть раздел, который поможет тебе пережить этот период и стать сильнее.

Если ты решила родить своего малыша и хочешь, чтобы он родился здоровым, тебе может быть полезен тот раздел пособия, который посвящен вопросам протекания беременности, родов, а также профилактике заражения ВИЧ ребенка.

Совсем скоро появится на свет новый человек. Не забудь подготовиться, загляни в раздел «Готовимся к родам».

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

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, конечно же, очень важно знать о правах, которые у тебя появляются в связи с рождением ребенка. В Приложении ты найдешь информацию о репродуктивных правах женщин, сможешь узнать об основных гарантиях и льготах, которые предоставляет государство, познакомишься с ответами юриста на вопросы, которые задавали ВИЧ-положительные беременные женщины.

И, давай начнем.

Немного статистики.

- На 31 декабря 2008 года в России было зарегистрировано 157 тысяч женщин, живущих с ВИЧ. Это составило 33.5% от числа всех граждан России, у которых официально зарегистрировано наличие этого заболевания.
- Половина женщин, живущих с ВИЧ, находятся в возрасте от 20 до 30 лет: 57%.
- Около 9 тысяч российских женщин с ВИЧ в 2008 году стали мамами.

Совершенно ясно, что 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

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 называют иммунный 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 развиться тяжелые и опасные оппортунистические инфекции. Поэтому если у человека иммунный статус ниже 350 клеток/мл или быстро снижается, ему, скорее всего, понадобится лечение ВИЧ – инфекции (антиретровирусная терапия, АРВ-терапия), которая не допустит, чтобы его иммунный статус снижался. Более того, своевременно начатое лечение позволяет в большинстве случаев восстановить 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 консультации врач поможет оценить временные это изменения, или связанные с воздействием ВИЧ. Врач смотрит на то, как изменяется иммунный статус с течением времени: в динамике можно определить, насколько влияет на иммунитет ВИЧ и при необходимости рекомендует лечение. Так что лучше всего сдавать иммунный статус регулярно, это позволит вовремя начать лечение ВИЧ-инфекции и предупредить развитие целого ряда тяжелых заболеваний.

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 большее количество 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 10000 копий/мл является небольшой,
- от 10000 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 посторонних 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.

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 и 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 выделений влагалища в открытые раны.

Кстати: каков риск передачи ВИЧ незащищенных сексуальных отношениях?

- От мужчины к женщине при однократном половом контакте без презерватива - 0.01-0.2%
- 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 2008г.

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 ребенком после родов, проведение планового кесарева сечения при необходимости и замена грудного вскармливания искусственным, снижают риск передачи ВИЧ ребенку до менее 2%.

Однако:
По данным Федерального научно-методического центра профилактики и борьбы со СПИДом, в 2008 году частота передачи ВИЧ вертикальной передачи ВИЧ в России в среднем составила 10% (среди всех детей, рожденных женщинами с ВИЧ).

Это можно объяснить тем, что не все будущие матери, живущие с ВИЧ, своевременно принимают антиретровирусные лекарства, которые помогают снизить риск заражения малыша до 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, риск 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 заглатывать материнскую кровь 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 рекомендуется употреблять лекарства во время беременности.

Но это не относится к случаям, когда необходимо снизить риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку и сохранить здоровье матери. Здесь нет никакого противоречия: в данной ситуации приходится искать разумное соотношение между риском передачи инфекции ребенку и возможными последствиями применения АРВ - терапии.

Никто не утверждает, что АРВ-препараты абсолютно безопасны (некоторые из них не рекомендуются в период беременности). Поэтому все беременные, принимающие АРВ-препараты, находятся 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 примерно 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.

Глава вторая.
ВИЧ – положительная...

ВИЧ-инфекция – что это НЕ означает?

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что заболевание отразится на твоем 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, поддержать здоровье, сохранить качество своей жизни.

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

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

Означает ли диагноз «ВИЧ-инфекция», что в твоей 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 поддержать свое здоровье, о новых лекарствах и методах лечения.

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

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

...НЕТ, потому что ВИЧ-инфекция не повод отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и секса. 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 заразилась этим вирусом. Твой организм в ответ на заражение вырабатывает антитела. Это происходит во всех случаях, когда организм борется с вирусами. Антитела можно обнаружить с помо-

щью 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-инфицированный», 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 положительный результат теста на ВИЧ, реагируют на него поразному. 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 забыть о том, что с ними произошло. К сожалению, в этот момент в ход обычно идут алкоголь, наркотики и все то, что может ненадолго помочь почувствовать себя лучше. Проблема с такими «решениями» в том, что они работают недолго. Чем больше их использовать, тем тяжелее и запутаннее будут твои чувства и проблемы.

Часто люди употребляют алкоголь или наркотики, чтобы ничего не делать со своими чувствами. В результате, к существующим проблемам еще может добавиться проблема зависимости от этих веществ. Иногда лучше встретиться со своими эмоциями лицом к лицу и искать новые пути решения проблем, а не просто пытаться «отвлечься». Игнорирование своих чувств никогда не приводит к решению проблемы, это может привести к «беспричинной» тревоге, проблемам в отношениях, чувству оторванности 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. Сегодня такие группы созданы во многих городах. Это - неформальное объединение людей, которые готовы оказывать друг другу необходимую поддержку. В определенные моменты бывает особенно ценна помощь кого-то, кто находится в том же положении, что и ты, и потому может тебя поддержать как никто другой. Представь, что в кризисный момент рядом с тобой есть несколько человек, которые ищут ответа на те же вопросы, преодолевают те же трудности, что и ты, и от которых не приходится ничего скрывать. Ты сможешь поговорить о том, что тебя волнует, узнать, как другие поступали в том или ином случае. Узнать о наличии группы, часов ее работы всегда можно у лечащего врача центра СПИД.

Также можно облегчить свои чувства различными «домашними средствами». Это может быть прогулка на природе, любимый фильм, встреча со старым другом — все, что обычно помогает именно тебе в трудную минуту.

- Старайся не ругать себя и не думать о себе плохо. Останавливай себя 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 хорошая и успешная. Слова часто становятся реальностью.
- Больше общайся с людьми, которые готовы поддержать тебя. Старайся знакомиться с уверенными в себе ВИЧ - положительными, а также с теми, кто относится к людям, живущим с ВИЧ, без предубеждений. Подумай: если ты будешь общаться с теми, кто считает ВИЧ «наказанием за грехи» или «болезнью групп риска», ничего удивительного, если твое отношение к себе будет неадекватным.
- Составь список своих достижений, не обязательно глобальных и значимых. Это может быть получение аттестата зрелости, поступление в институт, отказ от вредной привычки, хобби, умение готовить — все, что угодно. Вспоминайте про этот список и пополняйте его время от времени.
- Старайся помогать другим. Хорошо известно, что те люди, которые многое 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, недостойнее 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 спеши говорить о нем другим людям. Возможно, ты сначала никому не расскажешь об этом, а со временем найдешь тех, кому сможешь доверять. Или ты вначале расскажешь самому близкому человеку. Принимая решение, подумай, какие могут быть последствия. В некоторых ситуациях лучше проявить осторожность. Но в любом случае постарайся сделать все от тебя зависящее, чтобы не «передать» вирус своему партнеру. Это очень важно, потому что в случае его заражения, по закону для тебя может наступить уголовная ответственность.

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

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

Бывшие сексуальные партнеры

Сказать бывшему партнеру о своем диагнозе нелегко. Многое зависит 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 обсуждать 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;
- Дети;
- Близкие друзья;
- Коллеги по работе;
- Священник или духовный наставник;
- Соученики;

Подумай о каждом из этих людей, или коллективов. В каждом случае задай себе вопрос, каковы плюсы и минусы того, что они будут знать о твоем диагнозе.

- Каких последствий можно ожидать, если твой диагноз будет известен?
- Поддержит ли тебя твое окружение, твои друзья?

Если ты собираешься кому-то рассказать о своем диагнозе, отрепетируй, как ты это сделаешь. Что скажешь? Попытайся 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 говорить об этом, но, например, замачивать в хлорке твое 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 ссылаться на врача или принести распечатку статьи или брошюру, 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 поддержать, узнав о том, что у тебя ВИЧ. Но иногда это желание перерастает в повышенное внимание и постоянное беспокойство о твоем 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 что, хотя ты ценишь их поддержку, жалость и опека тебя огорчают. Иногда это приходится повторять снова и снова. Но может быть, ты вела 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 специалисту свой ВИЧ-статус, 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 рассказать, как тебе следует жить дальше, скорее всего такой специалист тебе не поможет.

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 консультационную помощь оказывают прошедшие специальное обучение ВИЧ - положительные добровольцы. Также консультацию можно получить на специализированном телефоне доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа.

В идеале любой консультант должен иметь опыт общения с людьми, живущими с ВИЧ, непредвзято подходить к различным стилям жизни и уважать желания, знания и опыт тех, кому оказывает 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 на группу 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 е 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. Своевременная АРВ-терапия помогает отойти от таких ограничений в длительности жизни. На сегодняшний день можно сказать, что продолжительность жизни каждого конкретного человека, живущего с ВИЧ, (впрочем 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.

Как заботиться о себе и своих близких?

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

- Мы знаем, что полноценное питание позволяет сохранить здоровье и силы.
- Отдых восстанавливает силы и помогает бороться со стрессом. Постарайся найти короткий промежуток в течение дня, прими удобное положение, обрати внимание на свое дыхание. Произноси про себя: «вдох-выдох, медленно - глубоко, радость-освобождение».
- Если раньше ты не занималась физкультурой, начни понемногу. С прогулок.

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

Первое, что ты можешь сделать для своего здоровья, — это критически оценить свое отношение к нему.

Среди людей, живущих с ВИЧ, встречаются две крайности, которые могут причинить реальный вред самочувствию.

- Первая крайность — «пофигизм», то есть легкомысленное отношение к здоровью, игнорирование любых вопросов, связанных с посещением врачей и лечением. Типичное поведение «пофигиста» — исчезнуть из поля зрения врачей сразу после получения положительного результата и в течение нескольких лет старательно «забывать» о самом наличии ВИЧ-инфекции. Главная опасность «пофигизма» в том, что в результате человек зачастую обращается к врачу уже с серьезными заболеваниями, и самое обидное, что он или она могли эти проблемы предотвратить. Основные причины «пофигизма» — непринятие своего ВИЧ-статуса и желание забыть о нем.
- Другая крайность — ипохондрия, повышенная озабоченность своим здоровьем и постоянный поиск признаков «ухудшения». Главный минус ипохондрии — постоянный стресс и переживания. Человек считает любое недомогание проявлением ВИЧ и доказательством того, что ему становится хуже. Если ты склонна к ипохондрии — учти, что ВИЧ не делает тебя больной 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 «чудесное 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. В России это единственные медицинские учреждения, которые имеют право заниматься лечением ВИЧ-инфекции, так что 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.

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 загружены 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 приготовь 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 сходить к врачу вместе с тобой.
- Старайся отвечать на вопросы подробно и честно.
- Записывай устные рекомендации врача.
- Если у тебя возникнут вопросы, не стесняйся их задавать, ведь речь идет о твоем здоровье.

Особые 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 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 устанавливают 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 поддержать, проявляют заботу, встречаются и такие, которые впадают в гнев и начинают произносить обвинительные речи. В таких случаях, если есть возможность, важно получить профессиональную помощь специалиста по семейным отношениям: психолога или психотерапевта. Как это ни печально, от некоторых ВИЧ – положительных женщин отказывались партнеры, родные. Некоторые женщины знали, что их заразил партнер, но, тем не менее, они были отвергнуты 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.

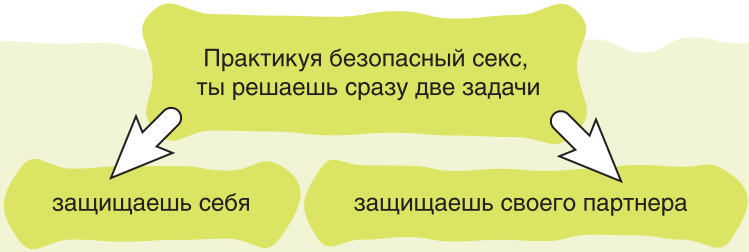
Женщины, живущие с ВИЧ, вместе со всем ВИЧ–положительным сообществом выступают против враждебного отношения ко всем, кто живет с этим заболеванием.

> «Иногда люди боятся 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 считаю, 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? Значит, его и знать не стоило. Но есть вероятность, что он не уйдет, а останется с тобой. А ты никогда не узнала бы об этом, если бы не преодолела 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 отношений с кем бы то ни было. Но эти печальные чувства проходят, кто-то находит новую любовь, кто-то другими глазами смотрит на близких, ощущая во всей полноте каждый прожитый день.

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



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 влагалищных выделениях или крови, попадет в кровоток партера через микротрещины в слизистой оболочке. Предотвратить передачу вируса можно, исключив контакт с жидкостями, содержащими ВИЧ. Для этого можно отказаться от сексуальных контактов или же пользоваться презервативом при каждом сексуальном 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 непроницаем. 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.

Глава третья.
Позитивная беременность.

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, в России 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.
- 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 только уменьшить риск, но не исключить его полностью. Например, если у мужчины неопределяемая вирусная нагрузка из-за приема терапии, у обоих партнеров нет заболева-

ний передающихся половым путем, то риск очень мал, но все равно существует. Также можно уменьшить риск, практикуя опасный секс только в период овуляции, исключив инфекции, передаваемые 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 передаться ему после зачатия. ВИЧ-статус отца не играет с этой точки зрения никакой роли. Вирус может передаться 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 так очень велик, некоторые пары просто занимаются сексом без презерватива в период, когда у женщины овуляция (время, когда возможно зачатие). Однако риск можно исключить полностью, если сделать искусственное оплодотворение спермой партнера. Эту процедуру можно провести самостоятельно.

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

Мы знаем, что вирус может передаться ребенку во время беременности, родов или грудного вскармливания. Тем не менее, у ВИЧ - положительной женщины много шансов родить ВИЧ - отрицательного ребенка.

Для предотвращения передачи вируса во время беременности и родов тебе назначат специальный профилактический курс как правило из трех 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 назначат 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 ребенка.

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

Поэтому так важно обратиться за помощью на ранних сроках беременности!

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

Относительно оптимального способа рождения ребенка у женщины с ВИЧ не существует однозначного мнения. Некоторые рекомендуют кесарево сечение для снижения риска.

Однако это полостная операция, а это означает риск кровотечения и послеоперационных инфекций, которые могут быть опасны 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 витамины могут быть полезны для развития ребенка. Только следует помнить, что витамины — 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 надеемся, что тебе будет интересно узнать об этом. Возможно ты захочешь прислушаться к нашим советам. Мы надеемся, что они помогут тебе сориентироваться 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.

Важно знать

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 мультивитамины для беременных. Особенно полезна в этот период фолиевая кислота. Она помогает правильному развитию нервной системы плода.
- Удели время прогулкам на свежем воздухе.

● ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Зародыш стремительно развивается. Каждый день — большие перемены. Из одной клетки уже образовался шарик, состоящий из сотен клеток (на языке медицины он называется бластоцистой). Некоторые из клеток скоро станут эмбрионом, другие будут работать на его жизнеобеспечение. Этот «шарик» еще едва заметен, его размер



Бластоциста состоит из сотен клеток и имеет диаметр около 0,1мм

около 0,1—0,2 мм в диаметре. Бластоциста начинает постепенно имплантироваться в матку (и в этот момент организме женщины вырабатывается специальный гормон, препятствующий наступлению новой менструации).

Важно знать

- Вторая неделя — лучшее время для теста на беременность. В домашних условиях можно использовать тесты, которые продаются в аптеках. Концентрация гормона беременности, на определении которого основан тест, максимальна в первой утренней порции мочи, поэтому желательно провести тест утром.
- В медицинском учреждении проводят анализ крови или мочи, в котором определяют наличие гормона беременности - хорионального гонадотропина.
- 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

Малыш

Активно развиваются так называемые внезародышевые органы. Их задачи – 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 половине 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 установлена 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

Малыш

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.

- 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 осмотри врач-гинеколог, назначит обследование.
- Если ты уже состоишь на учете в центре профилактики и борьбы со СПИДОм, проконсультируйся у лечащего врача. Он тоже назначит обследование для того, чтобы малыш родился здоровым.
- Если ты впервые узнала о том, что у тебя есть ВИЧ, важно обратиться в центр профилактики и борьбы со СПИДОм. Ты и твой малыш нуждаетесь в помощи и поддержке!

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

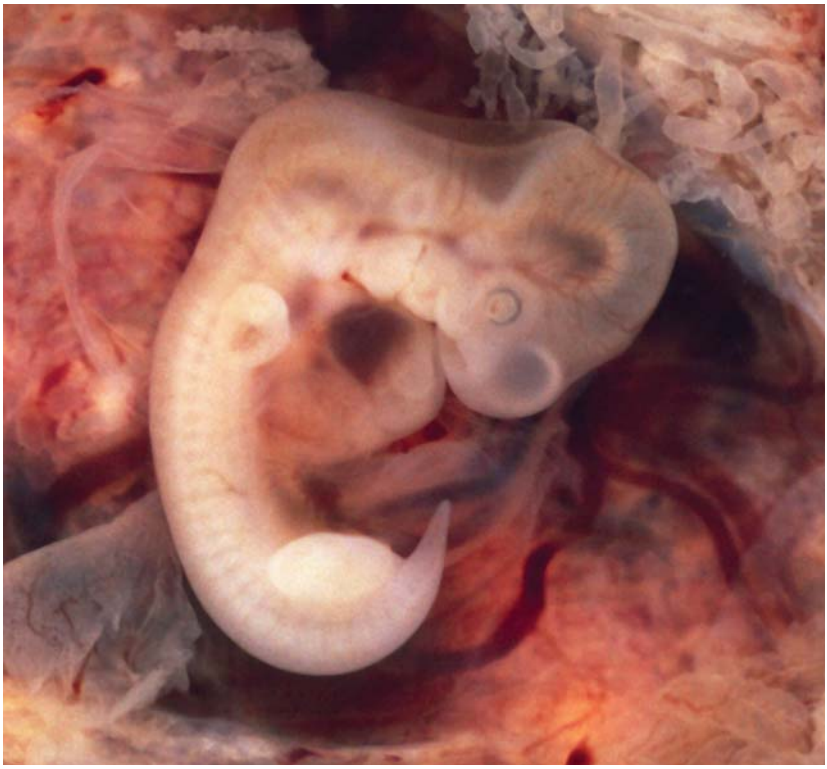
Малыш

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 фолиевая кислота, которую ты принимаешь, будет способствовать развитию нервных сгибов и их соединению.

Длина эмбриона составляет 1,5—2,5 мм.



Уже различимы спинная струна и вдоль нее нервная трубка — прообразы позвоночника и спинного мозга. Постепенно начинают формироваться кровеносные сосуды. 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 заметила у себя симптомы инфекций, 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 затянулась тканью, и на ее конце начинает формироваться 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, формироваться гортань и внутренее ухо. Есть уже и маленькие 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.

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 избегать 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 перед 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 мм! Начинает оформляться крошечное личико, появляются зачатки лица, глаз (радужная 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 передней 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 движений.

Важно знать

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

ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

На миниатюрных 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. Совершенствуются 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 ягодиц — от 9 до 11мм.

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 ворсин хориона).

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 ультразвука.



На миниатюрных ручках и ножках образуются крошечные пальчики, сами ручки уже начинают сгибаться в локтях и запястьях Длина эмбриона – 9-11 мм.

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 твоем случае будет проводиться профилактика.
- Готовься к началу АРВ-профилактики.
- Необходимо жесткое соблюдение режима приема лекарств.

Только в таком случае можно максимально снизить риск передачи ВИЧ ребенку и не выработать 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 последующие 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 структуру 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 величиной с просяное зернышко – 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 неоходимо, лечение в больнице.
- Увеличение веса также может быть следствием нарушения питания.

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

ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Эта неделя знаменует собой конец эмбрионального периода: отныне будущий ребенок называется плодом. Внутри маленького организма развиваются внутренние органы. Внешний вид плода все еще необычен: руки выглядят более длинными, чем ноги (поскольку развиваются быстрее), а размер головы составляет половину размера всего тела. Это связано с тем, что стремительно развивается мозг ребенка. Вес — «целых» 7 г!

Важно знать

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

ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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

В период бодрствования (который чаще всего сменяется отдыхом, сном) малыш энергично «упражняет» свои мышцы: поворачивает голову, загибает пальцы на руках и ногах, открывает и закрывает рот. Если внешний мир начинает беспокоить его резкими звуками, ребенок пытается закрыть руками уши и старается загородиться 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 приходиться обеспечивать увеличивающуюся потребность в кровоснабжении и кислороде. Явления токсикоза начинают проходить.

Необходимы:

- 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, предназначенных как для профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку 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-препататы, 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.

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

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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

Формируются репродуктивные органы. У мальчика появляется простата, у девочек яичники 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: осознание того, что внутри бьется маленькое сердечко. Ты можешь быть более раздражительной, плаксивой, требовательной к окружающим (и это вполне понятно).

Возможны появление первых растяжек кожи (розовых полос на коже живота, ягодиц и бедер). 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;
- попробуй продукты, обладающие природным послабляющим эффектом (например, тертую свеклу, чернослив — многим женщинам это позволяет справиться с проблемой);
- поддерживай по мере возможности нормальный двигательный режим: совершай пешие прогулки, не отказывай себе в удовольствии посетить бассейн, не забывай про физические упражнения;
- в любом случае лучше проконсультироваться с врачом.

Если ты уже принимаешь АРВ - терапию важно соблюдать рекомендации врача: принимать лекарства вовремя, назначенной в дозе, при необходимости связывать с приемом пищи (многие АРВ-лекарства нужно принимать после еды).

ПЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

У ребенка тонкая, прозрачная кожица, сквозь которую проглядывают мириады кровеносных сосудиков. Он прихорашивается! 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

Малыш

Твой ребенок уже умеет держать голову прямо. Мышцы лица настолько сформированы, что он может «строить рожицы»: открывать ротик и как будто хмуриться. У малыша обозначилась шея. На пальчиках появился неповторимый кожный рисунок. Практически сформировались ногти. Длина плода — 16 см.

На этой неделе некоторые «опытные» будущие мамы могут почувствовать шевеление малыша. Но большинство женщин начинают ощущают 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.

- Необходима 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.

СЕМНАДЦАТАЯ 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 нежнейшую кожу от механических повреждений и защищает от вредных микроорганизмов.

Плод уже может реагировать на громкие шумы, возникающие неподалеку от мамы. Вес — около 140 г.

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 слизистых и не исключена возможность контакта плода с твоей кровью.

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

ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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 начинает работать участок мозга, отвечающий за прием слуховых сигналов. Ребенка не пугают ни шум кровяного потока через пуповину, ни стук вашего сердца: но вот громкие звуки его страшат.

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

Важно знать

Ты ощущаешь 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.

ДЕВЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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

Важно знать

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

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

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

ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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

Важно знать

- 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 останутся до конца беременности в ягодичном или тазовом предлежании). В крови ребенка уже достаточно высокое содержание красных кровяных клеток. Приблизительно на этой недели начинают вырабатываться белые кровяные клетки, отвечающие за защиту от инфекций. Вес – около 370 г.

Важно знать

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

- Могут возникнуть проблемы с зубами: выпадение пломб, оголение шейки зубов, кровоточивость десен. Все объяснимо и закономерно. Кальций «съедает» из твоего организма будущий ребенок!
- Если ты не хочешь лишиться белозубой улыбки, начинай регулярно принимать препараты кальция. Один из самых доступных — яичная скорлупа. После проваривания ее нужно промолоть в кофемолке и добавлять по 1/4 чайной ложки в творог или кашу. Благодаря этой нехитрой терапии ты не только сохранишь зубы, но и избавишься от судорог в ногах (следствие дефицита кальция и калия).
- Не забывай о физических упражнениях и занятиях специальной гимнастикой для беременных. Комплекс специальных упражнений не только поможет подготовиться к родам, но и повысит твой жизненный тонус и настроение. Комплекс этих упражнений будет предоставлен тебе в Школе материнства.

ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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

Важно знать

- Продолжает активизироваться кровообращение. Поскольку увеличивается общий кровоток в организме беременной, наблюдается усиление секреции во влагалище, повышается чувствительность эрогенных зон.
- С приходом второго триместра и улучшения самочувствия женщины ее сексуальность нарастает. Усиливается половое влечение (либидо).
- Недостаток получаемого с пищей железа, а также прием некоторых АРВ-препаратов может привести к анемии. Восполнить недостаток железа в организме позволит употребление следующих продуктов: мяса, рыбы, яичного желтка, печени, легких, бобовых, яблок, слив, персиков, шпината и др. В случае недомоганий: головокружения, сильной головной боли, ощущения физической слабости, сильной потливости — обратитесь к врачу.

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

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

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

ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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

Важно знать

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

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

ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Появились ресницы, на голове продолжает формироваться волосяной покров. Лицо ребенка теперь выглядит таким, каким примерно 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 тревожного замирания. Ребенок почти полностью сформирован, и начинает накапливать подкожный жир. Малыш уже может расстроиться и рассердиться! Это доказывает сфотографированный «сердитый взгляд»: напряжение мышц вокруг глаз, сморщивание губ – и плач. 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 провести 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 повышенного давления);
- боль во время мочеиспускания;
- 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.

Позаботься о дородовом бандаже. Благодаря бандажу уменьшается ощущение 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 перевернуться 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 правшой или левшой). 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 своими брыканием и толчками, не исключено, что именно в те часы, когда тебе захочется отдохнуть!

Важно знать

Матка выросла настолько, что давит на диафрагму, нижние ребра и сместила желудок.

Готовься к приему АРВ – препаратов.
Обсуди с врачом результаты анализов, а так же лекарства, которые тебе будут рекомендованы для профилактике 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 назначил гинеколог). Это нужно что исключить влияние лекрств 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 «улечься» 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-лейкоциты, после чего, 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.

● ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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 большие шансы на выживание (около 85%).

Важно знать

Продолжается существенная прибавка веса.

Беременность – не время для соблюдения диет, 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

Малыш

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 приверженности!**

Ты принимаешь АРВ – профилактику.

Необходимо помнить:

- 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 проводится исследование общего и биохимического анализов крови;
- обо всех проявлениях побочного действия препаратов необходимо рассказать врачу, который зарегистрирует их в карте 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 пинки локтями и коленями.

Важно знать

Добро пожаловать в третий триместр!
Грудь начинает выделять молозиво — жидкость, предшествующую молоку.

Молозиво содержит ВИЧ в высокой концентрации!

Соблюдай личную гигиену: ухаживай за половыми органами и молочными железами. Разговаривайте с малышом, рассказывайте 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, 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 страшны преждевременные 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 развиться осложнения второй половины 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 употребленной 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 на бок. Это особенно важно, поскольку мышцы живота и так сильно растянуты и ослаблены из-за увеличенной 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.

ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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 матки, 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.

Важно знать

Живот продолжает увеличиваться в объеме, и в этой связи могут появиться некоторые неприятные ощущения:

- усиливающееся 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 родоразрешения, способы ухода за новорожденным и его кормления.

Помни, что вскармливание грудным молоком противопоказано, так как увеличивает риск передачи ВИЧ ребенку во много раз.

ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

С его личика исчезла большая часть морщин. На этой неделе движения ребенка достигли максимума. С этого времени они будут изменяется в количестве и качестве. Это связано с тем, что малыш становится все крупнее и постепенно занимает всю матку. Переворачиваться и кувыркаться в околоплодных водах станет для него сложным, но он будет по-прежнему хвататься за пуповину и ощупывать все окружающее руками. 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 спазматическими ощущениями.

ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

У малыша достаточно развиты вкусовые ощущения. Он привыкает к тому вкусу, которым отличаются наиболее часто употребляемые мамой блюда. 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 молозива из молочных желез.
Теперь ты можешь различить, чем именно толкает тебя малыш— коленками или локтями. Хотя, конечно, сейчас он двигается меньше, чем раньше. Вероятно, тебе уже приходилось ощущать легкие ритмические 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 анализы крови. Это позволит оценить эффективность профилактики, ее безопасность для тебя и ребенка. Уровень вирусной нагрузки незадолго до родов, помогает определить способ родов (кесарево сечение или естественные роды).

● ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

На этой неделе ногти ребенка доросли 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 околоплечевой 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.

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, проделай тазом вращательные движения, днем — займись какой-либо не очень тяжелой работой. Тем самым ты увеличишь шансы на нормальный отдых ночью.

● ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Ребенок округлился, личико стало гладеньким. У него появились толстые щечки. Младенческие щечки обусловлены нарастанием подкожного жира плюс интенсив-

ное сосание пальца в утробе на протяжении нескольких месяцев — большая тренировка для сосательных мышц! На этой или на следующей неделе твой ребенок начнет готовиться к появлению на свет.

Важно знать

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

Необходимы:

- консультация акушера-гинеколога;
- консультация 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 способов существует два:

- естественное родоразрешение;
- родоразрешение посредством кесарева сечения.

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, излития околоплодных вод в два раза 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 подобралась к определению «доношенная»:

- 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 сохранилось, дно матки остается высоким);
- напряжение матки — небольшие тянущие боли в пояснице и все чаще ощущаются 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 смог, 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, изменения глазного дна, риск отслоения сетчатки требуют досрочной госпитализации и оперативного родоразрешения.

Досрочная госпитализация также требуется при обострениях 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 ВААРТ, в случае, если врач выдал тебе их заранее.
Не забудь обменную карту, паспорт, страховой полис.
Собери заранее вещи, необходимые при выписке.

ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

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 назвать?

Важно знать

Возможно, у тебя появляется чувство, будто электрический ток пробегает от низа живота к ногам. Это вызвано тем, что плод опускается все глубже и при этом задевает 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 собираться 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 3кг 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 АРВ – препарты даже в такое волнительное время.

Если симптомов начала родов нет, посоветуйтесь с врачом.

СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш

Малыш уже полностью сформирован и готов появиться на свет. Едва родившись, он издает первый крик, как будто приветствуя 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 глубже. Учащается сердцебиение. Благодаря таким рефлекторным реакциям на схватку ребенок получает больше кислорода. Если во время схватки спокойно, ровно и глубоко дышать, то тем самым вы поможете 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 воздух 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.

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 мягко поглаживать, едва прикасаясь, нижнюю половину живота в ритме вдоха и выдоха.

- Поглаживания производят кончиками пальцев обеих рук в направлении от средней линии живота в стороны. Во время поглаживания можно повторять формулу, которая используется при аутотренинге: «Я спокойна. Контролирую себя. Мое дыхание ровное, глубокое...».
- Для обезболивания родов можно применить точечный самомассаж. Точки располагаются вдоль бедер, массирование производится концами отставленных, слегка вибрирующих больших 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 раскрылась 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, болей в желудке, головной боли, «мушек» перед глазами, это не страшно и обычно 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 родовой 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, ухватись руками за поручни родильного стола и, глубоко вздохнув, задержи 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.

Глава четвертая.
Человек Родился!

Твой организм долго готовился к этому счастливому моменту. И вот он настал. Ты узнала об этом по первому крику вашего малыша. Если раньше твой организм защищал его, то теперь забота о здоровье младенца — в твоих теплых и заботливых руках. Младенец так нуждается в умелом 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 их 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 содержатся 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 обследования 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 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, позволяет сделать вывод о том, что ребенок заразился ВИЧ. Если в обоих исследованиях получены отрицательные результаты, то выдается предварительное заключение о отсутствии ВИЧ-инфекции у ребенка.

В то же время окончательного заключения о отсутствии ВИЧ-инфекции в организме ребенка по результатам ПЦР врачи поставить 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 отрицательный результат. Если через 18 месяцев результат 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 молоком без доброй воли.

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

И при искусственном вскармливании можно установить с малышом такую же прочную связь, как при грудном!

- Начиная кормление, отложи все дела, отключи телефон и телевизор, уютно устройся в кресле, расслабься и успокойся.
- Прижми малыша к обнаженному животу (контакт «кожа к коже» при искусственном вскармливании очень важен), скажи ему несколько нежных слов.
- При кормлении малышу лучше находиться в полувертикальном положении. После кормления подержи малыша несколько минут в вертикальном положении, чтобы уменьшить вероятность срыгивания.
- Хотя бы в первое время старайся кормить малыша сама или чередуясь 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 слабых, недоношенных детишек 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 может оказаться в ситуации, когда кто-то из окружающих или родственников, не знающих о твоем 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.

Например, отказ можно обосновать тем, что:

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

Ты можешь также сослаться на внутрибольничную инфекцию и в связи с этим — на рекомендации 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. Самый простой способ — капнуть несколько капель себе на запястье. Содержимое должно быть близко к температуре тела, то есть практически не ощущаться.

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

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

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

Наблюдение и уход за малышом

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

- Продолжить курс АРВ-профилактики, начатый в родильном доме.
- находиться под наблюдением педиатра в поликлинике по месту жительства;
- находиться 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 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
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

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 проходящая сыпь на теле;
   - кровь в выделениях;
   - понос, рвота.

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

Тебе помогут точные инструкции в отношении послеродового ухода и мер безопасного обращения с материалами, 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 возможностях тестирования малыша на ВИЧ- инфекцию. Такую консультацию могут предоставить педиатр из СПИД - центра, участковый педиатр и районный врач - инфекционист.

- В связи с тем, что тебе не рекомендовано грудное вскармливание, то с остановкой лактации ты не можешь больше рассчитывать на естественную контрацепцию – предохранение от новой беременности. Обсуди вопросы предохранения от беременности со специалистами центра профилактики и борьбы со СПИДом или женской консультации. 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: бывай на свежем воздухе не только с малышом, вдвоем с мужем, близкими, друзьями. Удели внимание своему внешнему виду, следи за самочувствием. Твоя жизнь изменилась, нет ничего удивительного, если ты чувствуешь себя усталой! Через некоторое время после родов ты, возможно, будешь испытывать подавленность, повышенную утомляемость, чувство вины за то, что тебе трудно справляться с новыми обязанностями. Возможно, что изменится сон. В этом нет ничего удивительного: в твоем 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.
- Оглянись 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 немного помочь.
- Если родные и знакомые проявляют чрезмерное упорство в стремлении научить тебя, как воспитывать детей, постарайся оградить себя от навязчивых советов.
- Найди 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!
- Найди 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 – 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 болезней у малыша?

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

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

- от дифтерии, коклюша, столбняка;
- от полиомиелита (детям, рожденным ВИЧ – положительными женщинами, назначается инъекционный вариант вакцины, не 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!

Полезные ресурсы

Найти дополнительную информацию по вопросам ВИЧ/СПИДа, эмоциональную поддержку, а также познакомиться с опытом людей, затронутых эпидемией, можно на специализированных сайтах в Интернете:

www.aids.ru – русскоязычный портал о ВИЧ/СПИДе. На сайте представлены обширные материалы по вопросам ВИЧ/СПИДа, в частности, основы профилактики, рекомендации для ВИЧ-положительных людей о том, как сохранить здоровье и куда обратиться за помощью, сборник законодательных актов по теме и другая информация. На сайте также работает интерактивный раздел «Вопросы-ответы», на котором любой желающий может получить ответ от специалистов на вопросы по теме ВИЧ/СПИДа.

www.poz.ru – сайт для общения людей, живущих с ВИЧ. На сайте публикуются последние российские и международные новости о ВИЧ-
инфекции, доступен форум и чат, живой журнал и многие другие сервисы.

www.positivenet.ru - сайт Региональной общественной организации "Сообщество людей, живущих с ВИЧ". Сайт содержит последние новости в области защиты прав людей, живущих с ВИЧ или затронутых ВИЧ/СПИДом, информацию о проектах по расширению доступа ВИЧ-положительных людей к лечению, уходу и поддержке. В разделе "Библиотека" на сайте размещены публикации о лечении, правах человека, клинических исследованиях, репродуктивных правах женщин, живущих с ВИЧ и др. Представлена также информация о Всероссийском объединении людей, живущих с ВИЧ, координаты региональных отделений Объединения.

www.shagi.infoshare.ru – сайт журнала для ВИЧ-позитивных «Шаги», РОО СПИД инфосвязь, на сайте имеется архив всех опубликованных материалов, а также возможность оформления бесплатной подписки на журнал.

www.hivrussia.ru – сайт Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом. На сайте публикуется официальная информация о ВИЧ/СПИДе в России: новости, статистика, исследования, нормативные документы.

www.hivpolicy.ru – ресурсный центр по изучению политики в области ВИЧ/СПИДа. Сайт содержит подробную базу нормативных документов, касающихся ВИЧ-инфекции, новости, информацию о последних исследованиях, контакты организаций, работающих в сфере ВИЧ/СПИДа в России.

www.doverie.org - сайт адресован людям, живущим с ВИЧ, и служит простой идее - личный опыт одних людей, может помочь другим людям в решении проблем, связанных с ВИЧ статусом.

Дополнительную информацию по вопросам беременности и родов, а также социальных гарантий, пособий и льгот можно найти на сайте:
www.kukuzya.ru/page/posobiya-i-lgoty

Телефонные службы по вопросам ВИЧ/СПИДа:
8 800 100-65-43 - Всероссийская круглосуточная бесплатная государственная информационная горячая линия по вопросам профилактики и лечения ВИЧ/СПИД - операторы используют новейшую базу данных по организациям, работающим в области профилактики и лечения ВИЧ-инфекции и СПИДа в регионах. Вы можете узнать часы приема и специализацию врачей Центра СПИД по каждому региону, где и как сдать анализы на ВИЧ, телефоны и адреса специализированных общественных организаций по ВИЧ/СПИД, телефоны доверия вашего региона, на которые вас переадресуют в случае необходимости, а также телефоны сопутствующих медицинских учреждений в вашем регионе.

8 800 200-55-55 - Телефон доверия «Шаги»
Режим работы - с 9:00 до 21:00 по московскому времени, кроме выходных дней. Для всех, звонящих звонок бесплатный. Девиз Телефона доверия «Шаги» - «Равный-равному, положительный-положительному». Это значит, что на Телефоне доверия работают в основном ВИЧ-положительные консультанты.

Репродуктивные права женщины, гарантии и льготы государства

В законодательстве Российской Федерации нет определений репродуктивного здоровья и репродуктивных прав, но в целом российское законодательство соответствует международным нормам по этим вопросам (Всеобщая декларация прав человека, Европейская конвенция о защите прав и основных свобод.).

Согласно ст.38 Конституции РФ материнство и детство, семья находятся под защитой государства. Осуществление такой защиты, в соответствии со ст. 72 Конституции РФ, относится как к компетенции органов власти РФ, так и органов власти ее субъектов.

Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» закрепляют:

- право граждан на бесплатные консультации по вопросам планирования семьи (ст. 22);
- право женщины в период беременности, во время и после родов на бесплатную специализированную медицинскую помощь (ст. 23);
- право на уважительное и гуманное отношение со стороны медицинского персонала при обращении за медицинской помощью (ст. 30);
- право на выбор врача, облегчение боли, сохранение в тайне информации о факте обращения за медицинской помощью (ст. 30);
- право на искусственное прерывание беременности (ст. 36);
- право на специализированную медицинскую помощь при инфекционных заболеваниях и заболеваниях, передающихся половым путем (ст. 40).

Согласно ст. 5 Федерального закона № 38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека», ВИЧ-инфицированные — граждане Российской Федерации обладают на ее территории всеми правами и свободами, которые могут быть ограничены в связи с наличием у них ВИЧ-инфекции только федеральным законом.

Специального закона, который ограничил бы права ВИЧ-инфицированной женщины в репродуктивной сфере, не существует. Соответственно, ВИЧ-положительная женщина обладает на территории Российской Федерации всеми правами, предоставленными государством.

Статья 36 Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан предоставляет каждой женщине право самостоятельно решать вопрос о материнстве, в том числе и женщине, которая живет с ВИЧ. ВИЧ-инфекция не входит в перечень показаний для прерывания беременности. Медицинский работник может предложить ВИЧ-положительной женщине сделать аборт, но решение о сохранении или прерывании беременности принимает сама женщина. Искусственное прерывание беременности проводится по желанию женщины при сроке беременности до 12 недель, по социальным показаниям - при сроке беременности до 22 недель, а при наличии медицинских показаний и согласия женщины - независимо от срока беременности.

У каждого пациента, есть право на сохранение в тайне информации, составляющей врачебную тайну.

К врачебной тайне относится любая информация, которая стала известна медицинскому работнику в связи с обследованием и наблюдением пациента. Таким образом, отметка «ВИЧ-инфекция», произведенная без согласия беременной женщины или любая другая аналогичная запись, сделанная на бланках направлений на анализы, на рекомендациях или на лицевой стороне медицинской карты, являются незаконными. Информация о наличии ВИЧ-инфекции должна содержаться только в обменной карте женщины, и при этом сама женщина принимает решение о предоставлении или не предоставлении ее в родильный дом. В случае если беременная женщина поступает на роды без обменной карты, то ей проводят экспресс-диагностику ВИЧ-инфекции. При положительном результате проводят экстренную химиопрофилактику женщине (в родах) и новорожденному.

Следует учесть, что излишнее сокрытие от врачей сведений о диагнозе может увеличить риск рождения ребенка с ВИЧ-инфекцией. Врачу, принимающему женщину на роды, лучше знать о назначенном курсе трехэтапной химиопрофилактики, что бы организовать плановую химиопрофилактику во время родов и новорожденному. Кроме того, в обменной карте указаны сведения о наличии или отсутствии какой-либо патологии, которые будут влиять на тактику ведения родов.

Роды у ВИЧ-положительных женщин относятся к категории осложненных. (Инструкция Минздрава РФ «О порядке предоставления послеродового отпуска при

осложненных родах от 23.04.1997 № 01-97»). Соответственно, отпуск после родов для ВИЧ-положительных женщин составляет 86 календарных дней. Предоставление послеродового отпуска дополнительно на 16 дней (при рождении двух и более детей — на 40 дней) оформляется врачом женской консультации, поликлиники, сельской врачебной амбулатории по рекомендации лечебного учреждения, в котором произошли роды. В этом случае в обменной карте родильного дома или родильного отделения больницы, в разделе «сведения родильного дома, родильного отделения больницы о родильнице», пункт 15 «Особые замечания» записывается как «послеродовой отпуск 86 (110) дней» или «дополнительный послеродовой отпуск на 16 (40) дней» без указания причины предоставления дополнительного послеродового отпуска.

В случае если женщина временно выехала с места постоянного жительства в период дородового отпуска, листок нетрудоспособности на дополнительный период послеродового отпуска должен выдаваться лечебным учреждением, в котором произошли роды, независимо от места постоянного жительства женщины («Инструкция Министерства здравоохранения Российской Федерации № 01-97 от 23.04.97 «О порядке предоставления послеродового отпуска при осложненных родах»). Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется женщине полностью, независимо от числа дней, фактически использованных ею до родов.

На какую государственную поддержку может рассчитывать беременная женщина?

Медицинская помощь:

Женщине, не зависимо от статуса, гарантирован объем бесплатной медицинской помощи, предоставляемый в соответствии с Программой государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи. Амбулаторно-поликлиническая помощь в период беременности и родов оказывается государственными и муниципальными учреждениями здравоохранения бесплатно в рамках обязательного медицинского страхования. Т.е. каждая ВИЧ-положительная женщина в период беременности, во время и после родов должна быть обеспечена специализированной медицинской помощью, а также имеет право на медикаментозное лечение, с целью предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией ребенка.

Социальная помощь:

Указанные ниже льготы и гарантии предоставляются всем женщинам, независимо от их ВИЧ-статуса. Какие-либо дополнительные льготы ВИЧ-положительным беременным женщинам законодательством Российской Федерации не предусмотрены.

Государство предоставляет женщинам в связи с беременностью ряд социальных гарантий, которые включены в Трудовой кодекс РФ, а именно:

- оплачиваемый отпуск по беременности и родам;

- запрет на отказ в заключении трудового договора с женщинами по мотивам, связанным с беременностью;
- запрет на установление испытательного срока для беременной женщины при заключении трудового договора;
- невозможность увольнения беременной женщины по инициативе работодателя;
- обязанность руководителя устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины;
- запрет на направление в служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни беременных женщин;
- недопущение отзыва беременной женщины из очередного отпуска;
- снижение норм выработки, норм обслуживания для беременных женщин;
- сохранение среднего заработка по прежней работе при переводе беременной женщины на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов;
- при прохождении обязательного диспансерного обследования в медицинских учреждениях за беременными женщинами сохраняется средний заработок по месту работы.

Федеральный закон № 81-ФЗ от 19.05.1995 г. «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей» устанавливает следующие виды государственных пособий гражданам, имеющих детей:

- пособие по беременности и родам;
- единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности;
- единовременное пособие при рождении ребенка;
- ежемесячное пособие по уходу за ребенком;
- ежемесячное пособие на ребенка;
- единовременное пособие при передаче ребенка на воспитание в семью;
- единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву;
- ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву.

В соответствии с Федеральным законом от 29 12.2006 г. ? 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» для семей, имеющих детей есть право на материнский (семейный) капитал. Государственный сертификат на материнский капитал выдается в территориальном Пенсионном Фонде РФ женщинам, родившим (усыновившим) второго или последующих детей после января 2007 г.

Распоряжение средствами (или их частью) материнского капитала с целью получения образования, а также повышения уровня пенсионного обеспечения осуществляется не ранее чем по истечении трех лет со дня рождения (усыновления) второго или последующих детей и производится на основании заявления в территориальный орган Пенсионного фонда РФ. До 1 мая 2010 г. в счет материнского капитала можно получить единовременную выплату в размере 12000 рублей (Федеральный закон от 28.04.2009 г. № 72-ФЗ).

До конца 2010 года возможно использование средств материнского капитала и ранее трехлетнего срока - на погашение кредитов на приобретение жилья и процентов по ним.

Наиболее часто встречающиеся юридические вопросы

В данном разделе ты сможешь познакомиться с ответами юриста на вопросы, которые задавали ВИЧ-положительные беременные женщины. Если у тебя возникнут другие вопросы, то не стесняйся обратиться к юристу, который поможет тебе разобраться в конкретной ситуации, сориентироваться в законах и других нормативных документах с целью реализации и, при необходимости, защиты своих прав.

Вопрос 1: Имею ли я право рожать в любом родильном доме, который выберу сама?

Ответ: С 1 января 2006 года на территории Российской Федерации введены родовые сертификаты, которые позволяют женщине в полной мере реализовать свое право выбора учреждения здравоохранения, а также получить квалифицированную и качественную помощь в период беременности и родов. (Письмо Минздравсоцразвития РФ от 26.05.2006 N 2740-ВС «О возможности выбора родильного дома (отделения) и женской консультации»). Сертификат выписывается женщине, вставшей на учет по беременности, в женской консультации, когда срок беременности достигает 30 недель (при многоплодной беременности – при

сроке 28 недель), при условии непрерывного наблюдения не мене 12 недель в данной женской консультации.

Беременная женщина имеет право на выбор родильного дома, за исключением случаев, когда выявляется сопутствующая патология у женщины (например, сердечно-сосудистая патология, почечная патология и др.) и будущего ребенка. В таких случаях родоразрешение проводится в профильном родильном доме независимо от желания женщины.

Родоразрешение беременной ВИЧ-инфицированной женщины, получающей химиопрофилактику может проводиться в любом роддоме. Но важно помнить, что в интересах матери и ребенка целесообразно обратиться в такое учреждение, которое имеет необходимый опыт приема родов у ВИЧ-положительных женщин. Обычно в каждом регионе, с учетом приказов Минздрава РФ, определены родильные дома, за которыми закреплено оказание такой помощи роженицам.
Если Вы решите выбрать другой родильный дом, то стоит заранее обсудить с акушером-гинекологом данного учреждения или гинекологом своей женской консультации (Центра СПИД) предстоящие роды, чтобы убедиться, что данное учреждение имеет возможность оказать вам необходимую помощь и обеспечено для этого соответствующими препаратами. В соответствии Приказом Минздравсоцразвития № 757 от 05.12.2005 г. «О неотложных мерах по организации обеспечения лекарственными препаратами больных ВИЧ-инфекцией» в лечебно-профилактических и аптечных учреждениях рекомендовано иметь неснижаемый запас антиретровирусных препаратов для проведения плановой и экстренной химиопрофилактики заражения ВИЧ.

Вопрос 2: Я слышала от подруг, что если женщина встает на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности, то она может получить единовременное пособие. В связи с этим у меня 2 вопроса: какой размер единовременного пособия и обязательно ли вставать на учет в женскую консультацию или достаточно наблюдаться с ранних сроков в СПИД центре?

Ответ: Согласно Федеральному закону от 19.05.1995 № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей» женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности устанавливается единовременное государственное пособие. Право на пособие имеют женщины, вставшие на учет в ранние сроки беременности, т.е. до 12 недель. В соответствии со ст. 10 Закона о детских пособиях данная выплата установлена в сумме 300 руб. Ежегодно размер пособия может увеличиваться с учетом индексации. Согласно п. 2 ст. 11 Закона № 204-ФЗ и п. 2.1 ст. 11 Федерального закона от 24.07.2007 № 198-ФЗ «О федеральном

бюджете на 2008 год и на плановый период 2009 и 2010 годов» размер пособия изменяется с учетом индексации (см. таблицу).

Единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности

Период	с 01.01.2008	с 01.07.2008	с 01.01.2009
Размер пособия, руб.	325,50	331,52	359,70

В различных регионах могут быть предусмотрены и местные дополнительные выплаты. О них можно узнать, обратившись в местное отделение соцзащиты.
Что касается второго вопроса, то необходимо пояснить, что постановка на учет по беременности осуществляется в женской консультации, где именно врач акушер-гинеколог проводит все мероприятия, необходимые для благоприятного течения беременности и рождения здорового малыша. (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 24.09.2007 № 623 «О мерах по совершенствованию акушерско-гинекологической помощи населению Российской Федерации»). Наблюдение в Центре СПИД необходимо беременной женщине, живущей с ВИЧ, для того, чтобы врач-инфекционист назначил ей антиретровирусные препараты с целью лечения или проведения химиопрофилактики заражения ребенка ВИЧ.

Вопрос 3: В настоящее время я не работаю. Могу ли я рассчитывать на получение пособия по временной нетрудоспособности, по беременности и родам и единовременного пособия при рождении ребенка? И куда надо обратиться, чтобы эти пособия получить?

Ответ: Пособие по временной нетрудоспособности устанавливается для работающих беременных женщин и, в настоящее время, зависит от их среднего заработка. Начиная с 2010 года на размер пособия по временной нетрудоспособности, беременности и родам будут влиять страховые взносы работодателя в Фонд социального страхования РФ.

Единовременное пособие при рождении ребенка выплачивается одному из родителей либо лицу, его заменяющему, независимо от того, работают они или нет (ст. 11 Федерального закона от 19.05.1995 № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»). Работникам это пособие выплачивает работодатель за счет средств Фонда социального страхования РФ при представлении не позднее чем через 6 месяцев со дня рождения ребенка следующих документов (ст. 12, 17.2 Закона № 81-ФЗ; п. п. 23, 24 Положения, утв. Постановлением Правительства РФ от 30.12.2006 N 865):

- заявления о назначении пособия;
- справки о рождении ребенка, выданной органами ЗАГС;
- документа, подтверждающего неполучение пособия другим родителем:

- если он работает (служит, учится) - справки с места его работы (службы, учебы) о том, что такое пособие не назначалось;
- если он не работает - подлинника его трудовой книжки.

Родителям, которые не работают и не учатся, это пособие выплачивается органами социальной защиты по месту жительства ребенка. В 2009 году размер единовременного пособия при рождении ребенка составляет 9989 рублей 86 копеек.

Вопрос 4: Мы ожидаем рождение первенца. Можем ли мы рассчитывать на получение материнского капитала при рождении ребенка? Что надо сделать, чтобы эти выплаты получить?

Ответ: В соответствии с Федеральным законом от 29 12.2006 г. № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей» материнский (семейный) капитал - средства федерального бюджета, направляемые на реализацию дополнительных мер государственной поддержки семей, имеющих детей - на возможность улучшения жилищных условий, получения образования, а также повышения уровня пенсионного обеспечения. Государственный сертификат на материнский капитал может быть выдан в территориальном Пенсионном Фонде РФ женщинам, родившим (усыновившим) второго или последующих детей после января 2007 г., а также мужчинам – единственным усыновителям второго и последующих детей.

Учитывая, что Вы ждете первого ребенка, то право на материнский капитал возникнет при рождении (усыновлении) второго ребенка.

Размер материнского капитала

Период на который установлен размер материнского капитала	Размер материнского капитала	Нормативный акт
с 1 января 2007	250 000 рублей	Федеральный закон от 29 декабря 2006 г. № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей»
2008 год	276 250 рублей	Федеральный закон от 22.07.2008 № 122-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2008 год и на плановый период 2009 и 2010 г. г.»
с 1 января 2009	312 162,5 рублей	Федеральный закон от 28.04.2009 № 76-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2009 год и на плановый период 2009 и 2010 г. г.»

Вопрос 5: Обязана ли я предоставить сведения для детского садика о том, что мой ребенок был или является в контакте по В-20 (ВИЧ)?

Ответ: Вы, наверное, имеете в виду, что ребенок состоял на учете по перинатальному контакту, т.е. ребенок, рожден от ВИЧ-инфицированной матери.

Независимо от наличия ВИЧ-инфицированных лиц среди окружения ребенка, Вы не обязаны предоставлять данные сведения при оформлении ребенка в детский сад.

Но если ребенку поставлен диагноз «ВИЧ-инфекция», ему назначена АРВ-терапия и он посещает детский сад, то целесообразно поставить об этом в известность заведующего детским садом, который, с согласия родителей, передает сведения об этом лицам, осуществляющим контроль за приемом препаратов (воспитатель, медицинский работник) и предупреждает их об ответственности в случае разглашения сведений, составляющих личную и врачебную тайну.

Заключение

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

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

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

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

Издано РОО «СПИД инфосвязь» по заказу Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в рамках «Приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения» в 2009 году.

© РОО «СПИД инфосвязь», 2009 год