

Мариупольский Союз Молодежи выражает благодарность Мариупольскому городскому центру по профилактике и борьбе со СПИДом за поддержку, оказанную нам в подготовке этого буклета.

При подготовке буклета были использованы материалы из следующих источников:

"Попередження трансмісії ВІЛ від матері до дитини".

"Навчальний посібник для акушерів-гінекологів, неонатологів, педіатрів, інфекціоністів, сімейних лікарів, організаторів охорони здоров'я, лікарів-інтернів і студентів. К.: "Акві-К", 2003. 184 с.

www.ua.ua.info



Всеукраїнська Мережа ЛЖВ
All-Ukrainian Network of PLWH



Мариупольский
Союз
Молодежи

Продукция издана в рамках проекта «Центр медико-социальной поддержки и сопровождения «Позитив» при финансовой поддержке ВБО «Всеукраинская Сеть ЛЖВ» в рамках реализации проекта «Поддержка профилактики ВИЧ/СПИДа, лечения и ухода для наиболее уязвимых групп населения Украины», поддержанного Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Изложенные мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения Глобального Фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией и ВБО «Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ».

Глобальный Фонд для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией не участвовал в одобрении или утверждении как непосредственно опубликованного материала, так и возможных вытекающих из него заключений.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРІЯ
ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИДА

8-800-500-45-10

бесплатно, круглосуточно

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ТЕБЯ
І ТВОЄГО МАЛЫША

Говорят, что женщина в своей жизни рождается дважды: первый раз, когда она появляется на свет, а второй, когда дает такую же возможность своему ребенку, потому что он — её часть.

Любая из нас, женщин, узнавая о своей беременности, становится перед важным выбором. И выбор этот зависит от многих обстоятельств. Но самую главную причину — оставлять ребенка или нет — должна найти только сама женщина.

Наши внутренние убеждения и желания, наша ответственность за свои поступки могут сказать нам, будет ли жить в нас, а потом и рядом с нами, продолжение нас самих, сможем ли мы всю свою любовь отдавать тому, кто этого действительно заслуживает, будем ли мы одиноки в старости.

На самом деле решение не такое уж и сложное, даже для тех людей, здоровье которых подорвано вирусом иммунодефицита человека, то есть ВИЧ.

Современные методики медицинской поддержки беременных ВИЧ-инфицированных женщин позволяют им в 94% случаев рожать здоровых деток.



Но что значит процесс беременности для ВИЧ-позитивной женщины? Давайте вместе посмотрим, как из маленькой крохи в тебе формируется человек, и как правильно принять решение о твоей и его последующих судьбах!

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ



В момент зачатия, при слиянии мужской и женской половых клеток, происходит передача всей наследственной информации. В этот момент определяется пол будущего ребенка, цвет глаз и волос, телосложение и внешнее сходство с родителями, основные свойства характера и творческие способности. Именно сейчас твоя кроха, которая пока еще меньше, чем зерно риса, становится бесценной человеческой личностью, пока совершенно беспомощной и беззащитной.

Скорей всего именно в это время ты узнала о своей беременности. На сроке четыре недели домашний тест на беременность уже показывает положительный результат.

Спустя шесть недель уже формируются позвоночник и головной мозг. Начинается сердцебиение. Примерный рост - 2 см.



ВТОРОЙ МЕСЯЦ

В конце второго месяца ребенок внутри тебя все больше напоминает маленького человечка, длина его около 33 мм от головы до ягодиц (1/3 этого составляет голова) и весит около 9 граммов.

У него уже есть бьющееся сердце, плечи и ноги с зачатками пальцев и большого пальца стопы. Уже начинает формироваться нервный канал, спинной мозг, позвоночник, сердце, пищевод, сосуды органов чувств, связки плеч и ног.

Именно в этот месяц обычно приходится пик токсикоза. Тебя может мучить усталость, сонливость, тошнота, иногда даже рвота.

И именно в этот месяц ты первый раз делаешь УЗИ, видишь, как бьется сердечко твоего малыша, начинаешь воспринимать его, как СВОЕГО.

Спустя семь недель у зародыша развиваются крошечные отростки, из которых затем образуются руки и ноги. Примерный рост - 2,5 см.



ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

В конце третьего месяца размер ребенка составляет от 6,2 до 7,5 см и весит около 16 г.

Уже хорошо работает система кровообращения и мочевая система, печень вырабатывает желчь.

Половые органы уже развиты, но пол еще трудно определить.

Первое шевеление плода может появиться в конце 4-го середине 5-го месяца.



ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ

В конце четвертого месяца ребенок вырастает до 10 см и начинает питаться тем, что поступает в твой организм. Именно поэтому у тебя могут появиться «интересные» пристрастия в кулинарии.

Пальчики рук и ног у малыша уже хорошо сформированы. Иногда на сроке 12-14 недель уже удается определить пол ребенка с помощью УЗИ. В этот период ты второй раз посещаешь кабинет УЗИ.

Четвертый-шестой месяцы называют самым спокойным периодом за время беременности. Ты начинаешь испытывать долгожданное облегчение, токсикоз постепенно отступает, а не слишком большой живот еще позволяет достаточно свободно двигаться.

Если ты планируешь для себя отдых, то назначай его именно на этот период, чтобы отдохнуть и подготовиться к следующему этапу

беременности и родам.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

После того, как ты узнала о своем диагнозе, первый вопрос, который может у тебя возникнуть, а будет ли и мой ребенок ВИЧ-инфицированным?

По данным медиков, «частота передачи вируса от ВИЧ-инфицированной матери к плоду составляет от 21 до 40%» без проведения соответствующего лечения. Это значит, что у твоего малыша меньше шансов быть здоровым, если ты не будешь принимать антиретровирусные препараты, которые назначаются в городском центре профилактики и борьбы со СПИДом и выдаются бесплатно.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

В конце пятого месяца ты уже хорошо чувствуешь своего ребенка, потому что он становится очень активным. Другими словами, ребенок начинает шевелиться в тебе, общаться с тобой. Его длина достигает 20-25 см, тело покрыто тонким пузырьком, на головке начинают расти волосы, появляются брови и белесые ресницы.

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

В конце шестого месяца длина малыша составляет около 33 см, а вес около 900 г. В подкожной ткани уже содержится немного жира. Начинают определяться веки, и глаза открываются.

Если бы твой малыш родился в этом месяце, то при интенсивной опеке и уходе он мог бы выжить.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Существуют определенные пути передачи ВИЧ от матери к ребенку, которые должна знать, чтобы сохранить здоровье своему малышу. Передача ВИЧ от матери к ребенку, или еще ее называют вертикальной трансмиссией ВИЧ, может происходить внутриутробно в любом из триместров беременности, во время родов или грудного вскармливания. Поэтому тебе могут порекомендовать кесарево сечение, чтобы максимально снизить вероятность попадания вируса в ребенка во время его прохождения через околоплодные воды и родовой канал.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ФАКТОРЫ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ:

- материнские: состояние здоровья матери, употребление наркотиков, алкоголя, неполноценное питание;
- особенные: стадия ВИЧ-инфекции у матери, количество зараженных клеток в крови, наличие болезней, передающихся половым путем; состояние плаценты, ее целостность;
- прохождение родов.

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

В конце седьмого месяца ребенок окружен слоем жира. Он может сосать большой палец руки, икать, плакать и отличать сладкий вкус от кислого. Он реагирует на твою боль, на свет и звук.

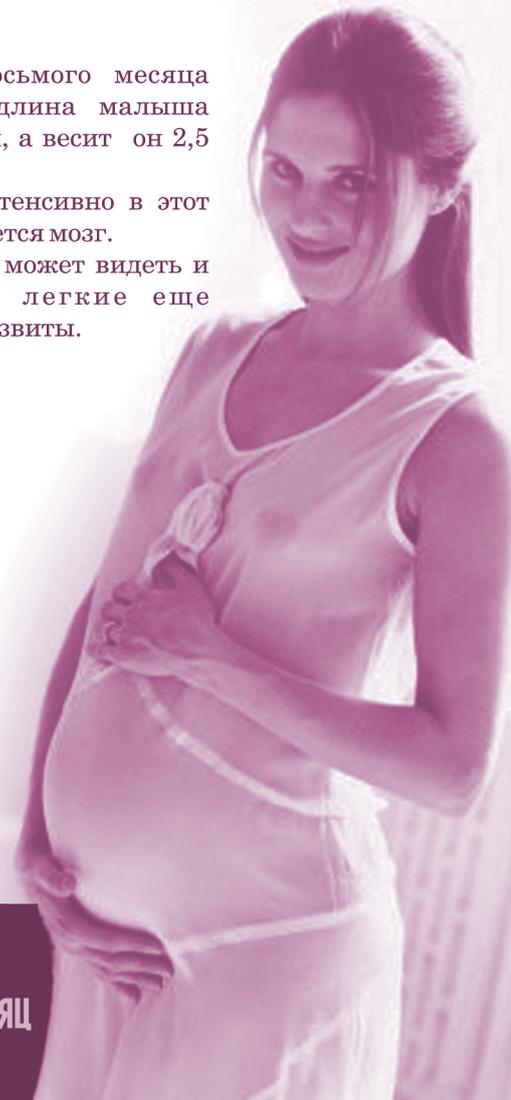
Если у тебя начнутся преждевременные роды, у малыша значительные шансы выжить.

В конце восьмого месяца беременности длина малыша уже около 45 см, а весит он 2,5 кг.

Особенно интенсивно в этот период развивается мозг.

Ребенок уже может видеть и слышать, но легкие еще недостаточно развиты.

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ



ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

Ребенок прибавляет в росте около 5 см и около 1 кг веса, к моменту рождения ребенок достигает в среднем 50 см длины и веса более 3 кг.

Так как ребенку становится все меньше места в матке, он становится все менее подвижным, что наверняка должна будешь заметить и ты.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Решение о применении антиретровирусных препаратов во время беременности должна принимать ты сама после обсуждения с соответствующим медицинским работником состояния своего здоровья и влияния препаратов на будущего ребенка. Перечень препаратов назначается тебе индивидуально.

Но кроме этого, ты должна отказаться от грудного вскармливания ребенка, так как это — серьезный источник ВИЧ-инфекции для малыша.

Теперь ты видишь, как развивается твой малыш во время беременности и какие обстоятельства надо учитывать. Прежде всего, это необходимость придерживаться АРТ-терапии, то есть лечения, замедляющего размножение вируса в твоей крови.

Кроме этого, тебе необходимо придерживаться здорового питания и физической активности.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

С первых дней беременности организм нуждается в бесперывном поступлении полноценных белков - основного строительного материала для клеток и тканей плода. Их источниками должны быть не только мясные и рыбные продукты, но и обязательно молоко, кисломолочные продукты, творог, грибы, орехи, бобовые, яйца. Недостаточное потребление продуктов, насыщенных белками, способствует развитию малокровия и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Наибольшей составляющей дневного рациона являются продукты с высоким содержанием углеводов. Суточная потребность в углеводах в 3-3,5 раза больше, чем в белках и жирах. Беременная женщина должна получать углеводы, в основном, за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой (хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, крупы). Эти продукты, помимо углеводов, содержат витамины и минеральные соли и способствуют улучшению функции кишечника. Клетчатка и грубые волокна способствуют укреплению и формированию мышц сердца. Фрукты и ягоды частично можно заменить натуральными соками.

Начиная с 14 недель беременности, ты должна ограничить потребление кондитерских изделий, конфет, варенья. Количество сахара не должно превышать 40-50 г в день.

В структуру всех тканей организма входят жиры, которые являются также важным энергетическим резервом. Ценность жиров состоит в том, что в их состав входят важные жирорастворимые витамины (А, F, К, D). В рационе беременной женщины должно быть до 40% жиров растительного происхождения, которые содержат ненасыщенные жирные кислоты и богаты витамином Е. Из растительных жиров можно рекомендовать подсолнечное, кукурузное, оливковое масло (примерно 2 столовых ложки в день). Животные жиры, такие как сливки, сливочное масло, сметана, рекомендуются употреблять в очень малых количествах.

Во время беременности резко возрастает потребность в витаминах и минеральных веществах. Недостаточное содержание витаминов в рационе может стать причиной нарушения обмена веществ в организме матери, развития различных осложнений в течение беременности, повышенной восприимчивости к инфекциям.

Дефицит витаминов С и группы В, например, ухудшает функцию печени беременной, отрицательно сказывается на нервной системе плода.

Если в ранние сроки беременности ты не получишь витамин А, это может обусловить неправильное формирование плаценты, и тогда возникает серьезная угроза для ребенка. Ведь через плаценту к нему поступают питательные вещества и удаляются из организма продукты обмена.

При недостатке в рационе беременной витамина D у ребенка хуже развивается костный скелет, он рождается с повышенным риском заболеть рахитом.

Витамин Е существенно влияет на рост плода и течение беременности. В случае его дефицита беременность может преждевременно прерваться.

Изделия из муки грубого помола, отруби, недробленные крупы, бобовые культуры, картофель, фрукты, яйца, печень, мясо, творог, масло, как правило, обеспечивают потребность беременной в витаминах. В зимние и ранние весенние месяцы беременной следует по согласованию с врачом принимать витаминные препараты. Синтез витамина А происходит в организме из каротина. Его очень много в моркови. Витамин А лучше усваивается в присутствии жиров. Тертая морковь с растительным маслом, например, даст больше пользы, чем морковный сок, поскольку растительное масло содержит витамин Е и незаменимые полинасыщенные жирные кислоты.

С началом беременности вдвое возрастает потребность в кальции, так как он нужен для формирования костей плода. И если его поступает мало с пищей, у будущей матери начинают разрушаться зубы. Основные источники кальция - молоко, сыр, творог, есть он и в желтке, ржаном хлебе, крупах, зеленых овощах.

Очень важно, чтобы беременная женщина получала достаточное количество минеральных солей (кальций, фосфор, калий, натрий и др.) и микроэлементов (железо, медь, кобальт, йод и др.). Потребность в них возрастает особенно во второй половине беременности. Все они входят в состав пищевых

продуктов. При правильном подборе последних потребность в этих веществах полностью удовлетворяется.

Особое внимание должно быть уделено правильному употреблению поваренной соли. В первой половине беременности можно употреблять до 10-12 г соли в сутки, во второй половине следует ограничиться 8 г, а в последние два месяца беременности - до 5-6 г в сутки.

Велика роль жидкости в организме человека. Беременная должна получать 1,0-1,2 л свободной жидкости (вода, чай, компот и др.) в день. При склонности к отекам чай и компот можно заменить травяными отварами и настоями, обладающими мочегонным действием. Их можно смешивать с соками свежих ягод и фруктов. Это уменьшает отеки. Но нужно помнить, что беременным женщинам нельзя использовать травы душицы и пижмы. Осторожно применять крапиву, так как она повышает свертываемость крови.

А теперь про жажду. Всегда нужно помнить, что беременная женщина никогда не должна испытывать жажду. При составлении рациона следует принимать во внимание привычки и традиции, характер труда, различные индивидуальные особенности женщины. Имеет значение и срок беременности женщины. Во второй половине калорийность пищи следует повысить.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеемся, что эта брошюра помогла тебе принять твое важное решение. А еще надеемся, что через несколько месяцев ты подаришь жизнь своему малышу.

В любом случае помни, что ты не одна, и в Мариуполе есть люди, которые хотят и могут тебе помочь.

Это социальные работники:

- Мариупольский Союз Молодежи, тел. 58-30-27
- общественная организация «Выбор», тел. 22-11-06
- центры социальных служб для семьи, детей и молодежи, тел. 33-52-25

Это медицинские работники:

- Городской центр по профилактике и борьбе со СПИДом, тел. 22-11-06.

Телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа: 0-800-500-45-10
Телефон доверия в Мариуполе: 24-99-99

Береги себя!