

нарушают защитные функции плаценты. Это может привести к преждевременным родам или повысить риск передачи ВИЧ от матери к ребенку. Сильные потрясения влияют на малыша, находящегося в утробе – и физически, и психологически.

Ведь ребенок может получать сигналы об эмоциональном состоянии мамы как через ее гормональную систему, так и непосредственно при помощи органов чувств.

Малыш чувствует биение маминого сердца, ощущает поглаживание живота. И если мама спокойна – малыш себя хорошо чувствует и правильно развивается.

Больше отдыхайте и высыпайтесь. Беременность – это не повод для прекращения активной социальной жизни. Но теперь вам надо подумать о том, чтобы помочь вашему организму во время беременности. Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки и не отказывайте себе в удовольствии прилечь днем. Попросите близких помочь вам с тяжелой домашней работой. И обязательно гуляйте каждый день хотя бы час. Во время ходьбы кислород активно поступает в организм малыша через плаценту и улучшает его рост и развитие. Кроме того, прогулки на свежем воздухе стимулируют иммунитет будущей мамы, что делает лечение ВИЧ-инфекции во время беременности более эффективным.

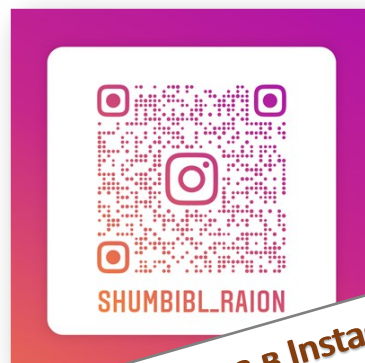
Беременной женщине очень важно сохранять хорошую физическую форму. Ведь нагрузка на ее организм постоянно возрастает, и ему еще предстоит подготовиться к родам. Кроме того, достаточная двигательная активность во время беременности помогает в профилактике ее осложнений: отеков, одышки, болей в спине и даже депрессии.

У физически активных мам реже наблюдаются симптомы токсикоза, а их малыши лучше развиваются, поскольку движение активизирует процесс кровообращения, в том числе и в плаценте.

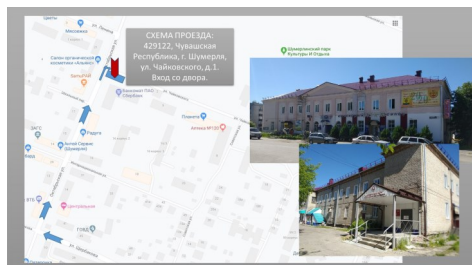
Если вы хотите и готовы завести ребенка – сделайте это. Даже с положительным ВИЧ-статусом можно стать мамой здорового малыша.



**ВИЧ-инфекция
может коснуться
каждого**



Библиотека в Instagram



*МБУ «Централизованная система библиотечного и архивного дела Шумерлинского района»
ул. Чайковского, д. 1
Телефон: +7(83536)2-66-30
Эл. почта: shumrazbs@mail.ru
Адрес саіта:
http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=891
Мы в социальных сетях:
<https://ok.ru/profile/566829377499>
<https://vk.com/public196215180>
https://instagram.com/shumbibl_raion?utm_medium=copy_link*



Библиотека в
ВКОНТАКТЕ



Официальный
сайт
библиотеки



Библиотека в
ОДНОКЛАССН
ИКАХ

**МБУ "ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ СИСТЕМА
БИБЛИОТЕЧНОГО И АРХИВНОГО
ДЕЛА ШУМЕРЛИНСКОГО РАЙОНА"**



ВИЧ и семейная ЖИЗНЬ

Информационный буклет



Шумерлинский район, 2021



Положительный результат анализа на ВИЧ – это ни в коем случае не повод отказаться от личного счастья. В том числе и от того, чтобы стать родителями здоровых ребятшек. Ведь они – ваша надежда на будущее, самый лучший стимул к успешной терапии и заботе о собственном здоровье. Но семья, в которой один или оба супруга ВИЧ-положительны, должна подойти к вопросу рождения ребенка максимально ответственно.

Даже если оба партнера положительны, им не стоит прибегать к незащищенному сексу. Это правило необходимо соблюдать, чтобы избежать вторичного инфицирования другим штаммом ВИЧ, гепатитами и другими заболеваниями.

Обсудите со своим близким человеком возможные варианты зачатия. Выберите тот, который больше всего подходит именно вам. Принимайте решение, тщательно оценив все возможные риски. И настройтесь на то, что у вас все обязательно получится.

Обязательно проконсультируйтесь с врачами: и со специалистом, который сопровождает ваше лечение по ВИЧ-инфекции, и с акушером-гинекологом. Они помогут вам определить, готова ли ваша пара к беременности и рождению малыша. А также выберут подходящий именно вам способ зачатия.

Если возникли проблемы с зачатием, это не означает, что они связаны с ВИЧ. Обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу вариантов решения проблемы в вашей ситуации. Вы можете обратиться за помощью в клинику лечения бесплодия, в которой у врачей есть опыт работы с ВИЧ-позитивными пациентами.

Родить здорового ребенка? ДА!

ВИЧ-положительная женщина вполне может родить здорового ребенка. Вернее она просто обязана сделать все возможное, чтобы ВИЧ не передался ребенку.

Значительно минимизировать этот риск можно, лишь соблюдая определенные правила.

ВИЧ может передаваться от женщины к малышу только тремя способами:

1. Внутриутробно.
2. Во время родов.
3. При грудном вскармливании.

Как избежать?

1. Медикаментозная профилактика. Для того, чтобы снизить концентрацию вируса в крови и предотвратить заражение ребенка, беременной назначается курс лекарств, применяемых для лечения ВИЧ-инфекции. Антиретровирусные препараты также назначаются женщине во время родов (внутривенно) и новорожденному (в виде сиропа). Своевременное начало приема лекарств позволяет снизить количество вируса в крови беременной до неопределяемого и практически полностью предотвратить заражение малыша.

2. Кесарево сечение. Если профилактика антиретровирусными препаратами по каким-либо причинам не проводилась или была неэффективна, то женщинам, живущим с ВИЧ, рекомендуют плановое кесарево сечение. Проведение этой операции позволяет избежать дополнительного контакта с кровью при естественных родах и снизить возможный риск заражения ребенка.

Важно! Окончательное решение о необходимости кесарева сечения принимается акушером-гинекологом индивидуально, с учетом состояния здоровья беременной.

3. Отказ от грудного вскармливания. Чтобы обезопасить ребенка от заражения ВИЧ-инфекцией через грудное молоко, маме необходимо применять только искусственное вскармливание. В настоящее время смеси для замены грудного молока полностью адаптированы к потребностям младенца и гарантируют его отличный рост и развитие.

Нет никаких научных данных о том, что беременность может ускорить развитие ВИЧ-инфекции. Чтобы обезопасить малыша от патологий развития и внутриутробных заболеваний, как и все беременные, женщины с ВИЧ-позитивным статусом должны изменить свой образ жизни на более здоровый. Полный отказ от алкоголя, сигарет и, разумеется, наркотиков. Женщине необходимо сбалансированно питаться и

выполнять все рекомендации лечащего врача. Строго придерживаться курса противовирусной терапии. Без надлежащих мер предосторожности во время беременности, родов и после них риск инфицирования новорожденного ВИЧ достигает 40%. При своевременно начатой профилактике он может быть снижен до 1-2%.

Беременная жизнь при ВИЧ

Беременной женщине нельзя курить, употреблять алкоголь и наркотики. Беременность может закончиться преждевременно, а ребенок появится на свет с врожденными заболеваниями, низким весом и будет плохо расти и развиваться. Также, в некоторых случаях, повышается риск внутриутробного заражения ребенка ВИЧ-инфекцией.

Откажитесь от вредных привычек еще на этапе планирования беременности - не только ради сохранения своего здоровья, но и для того, чтобы помочь своему будущему ребенку.

Важно полноценно и сбалансированно питаться. В вашем рационе теперь должны быть разнообразные и качественные продукты. Существует непосредственная связь между плохим питанием матери и высоким риском передачи ВИЧ ребенку. Правильное питание важно еще и для того, чтобы все органы и системы будущего малыша правильно сформировались и развивались. Проконсультируйтесь с вашим врачом – он расскажет, как правильно составить подходящий именно вам рацион. Строго следуйте всем его рекомендациям.

Создайте вокруг себя атмосферу спокойствия и комфорта. Стрессы и депрессия снижают иммунитет и

