ARV's VIR PASGEBORE BABAS

Om die risiko verder te verlaag dat jou baba met MIV besmet word, sal:

- Jou baba 'n dosis Nevirapienstroop na geboorte kry.
- Jou baba Nevirapienstroop elke dag vir ses weke lank na die geboorte moet drink.

MIV-TOETSING VIR BABAS

Alle babas van MIV-positiewe moeders word vir MIV getoets totdat hulle 18 maande oud is. Dit sluit in:

- By geboorte;
- 10 weke na die geboorte;
- 6 weke nadat borsvoeding gestaak is; en
- as baba 18 maande oud is.

Indien jou baba positief getoets word, sal hy so gou as moontlik met ARV's moet begin, en dit sal hy vir die res van sy lewe moet neem.

HOE OM JOU BABA VEILIG TE VOED

As jy ARV's neem en jou viruslading is onderdruk, is eksklusiewe borsvoeding die beste voeding vir jou baba.

Dit beteken dat jou baba slegs borsmelk vir die eerste ses maande van sy lewe moet kry.

As jy jou baba borsmelk en ook ander goed soos formulemelk, water, pap of krampwater sou gee voordat hy ses maande oud is, kan dit infeksies veroorsaak en die risiko verhoog dat jou baba MIV kry.

Borsvoeding het baie voordele:

- Borsmelk is die voedsaamste babakos.
- Borsmelk help om jou baba se immuunstelsel te ontwikkel.
- Teenliggaampies in borsmelk beskerm jou baba teen infeksies.
- Borsvoeding kalmeer jou baba en versterk die band tussen jou en jou baba.
- As jou viruslading onderdruk is, sal eksklusiewe borsvoeding vir die eerste ses maande die risiko verlaag dat jy MIV na jou baba oordra.

Gesels met jou gesondheidswerker as jy enige vrae het oor borsvoeding vir jou baba.

Zenzele se publikasiereeks 'Leef met MIV' sluit die volgende brosjures in:

1. BEHANDELING
2. OPENBAARMAKING
3. NAKOMING
4. PMTCT
5. LIEFDE EN SEKS
6. VOEDING EN LEWENSTYL
7. ADOLESSENTE EN MIV
8. OUDWORD MET MIV

WAAR OM HULP EN STEUN TE KRY

Indien jy met MIV leef, is jy nooit alleen nie. Jy kan hulp en steun kry as jy daarvoor vra. Baie organisasies laat toe dat gratis oproepe na ervare beraders gemaak word 24 uur per dag.

Vigs-hulplyn **0800 012 322**
Gender-based Violence Command Centre **0800 428 428**
Lifeline Counselling Line **0861 322 322**
Suicide Crisis Line **0800 567 567**
Kinderlyn (onder 17) **0800 055 555**
Substance Abuse Line **0800 12 13 14**
MomConnect ***134*550#**

Gaan na www.healthsites.org.za as jy soek na MIV-steundienste in enige deel van Suid-Afrika vir 'n ondersteuningsgroep in jou area.

Vir 'n steungroep op Faceboek, gaan na BrothersforlifeSA of ZAZI. Jy kan ook die webwerwe www.brothersforlife.mobi of www.zazi.org.za besoek.

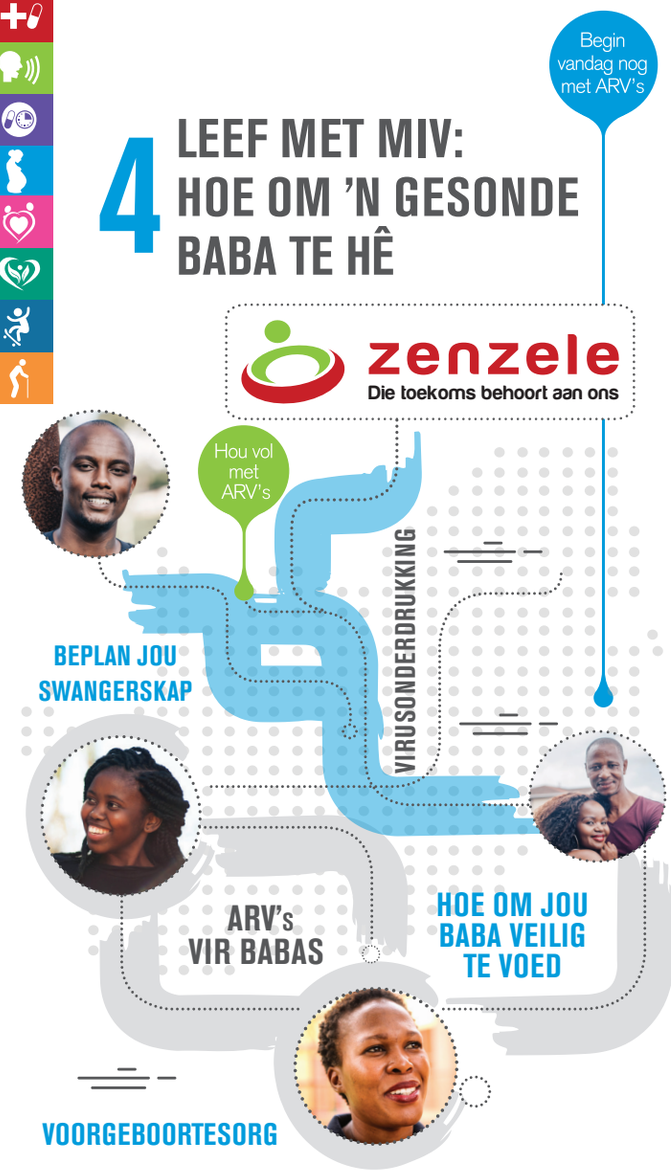
Daar is meer inligting oor hoe om met MIV saam te leef in ander brosjures in die Zenzele-reeks.

J7387Afri - 0860 PAPRIKA

Phila · BROTHERS FOR LIFE · ZAZI

PMTCT

4 LEEF MET MIV: HOE OM 'N GESONDE BABA TE HÊ



PEPFAR · FPD

VAL CD4-SELLE AAN

MIV IN DIE LIGGAAM

MIV is 'n virus wat die immuunstelsel, wat jou liggaam teen infeksie en siekte beskerm, verswak. Wanneer jou immuunstelsel swak is, kan jou liggaam nie teen infeksies en siektes veg nie. As MIV nie met ARV's behandel word nie, kan jy 'n versameling siektes kry wat Verworwe Immuniteitsgebreksindroom (Vigs) genoem word.

IMMUUNSTELSEL WORD VERSWAK

KRY BEHANDELING VIR MIV

Die enigste medisyne wat MIV kan beheer is antiretrovirale middels (ARV's). Nakoming (om die ARV's presies te neem soos wat die gesondheidswerker sê en die instruksies na te kom), verminder die aantal MI-virusse in die liggaam, dan verhoog die CD4-telling en die immuunstelsel kan herstel. Hierdie proses word virusonderdrukking genoem. Dit beteken nie dat die MIV genees is nie, dit beteken dat daar slegs 'n klein hoeveelheid MI-virusse in die bloed is. Dit beteken verder dat jy beter gesondheid sal geniet en dat die risiko kleiner is dat die MI-virus na iemand anders oorgedra kan word.

VIRUSONDERDRUKKING

VIRUSLADINGTOETSING

As jy swanger is of borsvoed, moet jy elke ses maande 'n bloedtoets laat doen totdat jou kind twee jaar oud is. Die bloedtoets meet hoeveel MI-virusse in jou bloed is.

As jou viruslading hoog is, is daar 'n goeie kans dat jou baba MIV kan kry. Die enigste manier om jou viruslading laag te hou en jou baba te beskerm, is om gereeld jou ARV's te neem presies soos voorgeskryf deur die gesondheidswerker.

Hierdie brosjure is ondersteun deur Koöperatiewe Ooreenkomsnommer GH001932-01 van die Verenigde State se Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Die inhoud is uitsluitlik die verantwoordelikheid van die skrywers en weerspieël nie noodwendig die amptelike sieninge van die VS se Centers for Disease Control and Prevention, hulle Departement van Gesondheid en Menslike Dienste, of die regering van die VS nie.

"Toe ek die eerste keer swanger was, het ek uitgevind dat ek MIV het. Ek het slegs twee of drie ARV's gedrink en toe opgehou. My baba was vyf maande oud toe hy dood is. Toe ek die tweede keer swanger raak, het ek reeds ARV's gebruik. Ek het voorgeboortesorg begin toe ek drie maande swanger was, en my viruslading was baie laag. Na 'n natuurlike geboorte is my baba gebore en hy was MIV-negatief."

Annah Mathekga

ARV's GEDURENDE SWANGERSKAP

ARV's is veilig vir jou en jou ongebore baba. Jy moet jou ARV's elke dag neem gedurende jou swangerskap, wanneer jy kraam en terwyl jy borsvoed.

As jy dit doen, sal die ARV's help om jou viruslading te onderdruk. Dit beteken dat jy sterk en gesond sal bly, en die risiko is min of baie klein dat jy die MI-virus aan jou baba sal oordra. Dit is veilig om jou baba slegs jou borsmelk te gee.

Dit is belangrik om met jou ARV's aan te hou, selfs na die geboorte. Onthou, as jy eers begin om ARV's te neem, moet jy dit elke dag vir die res van jou lewe neem, presies soos voorgeskryf deur jou gesondheidswerker.

As jy oggendsiekte het en gedurende jou swangerskap opgooi, moet jy met jou gesondheidswerker praat oor hoe om te sorg dat jy die pille inhou sodat die behandeling kan werk.

BEPLAN JOU SWANGERSKAP

Dit is moontlik om 'n veilige swangerskap te beplan en 'n baba te hê wat MIV-negatief is, selfs indien jy of jou lewensmaat met MIV leef.

As jy en jou lewensmaat albei MIV-positief is, ARV's neem en virusonderdrukking ondervind: behoort jy natuurlik swanger te raak wanneer jy seks het sonder 'n kondoom.

As een van julle MIV-negatief en die ander een MIV-positief is: die maat wat MIV-positief is, moet ARV's neem en die viruslading moet onderdruk wees. Die kans is baie klein dat die maat wat MIV-negatief is of die baba met die MI-virus besmet sal word.

Gesels met jou gesondheidswerker oor die beste manier om jou maat en jou baba teen MIV te beskerm.

Dit sal beteken dat jy ARV's moet neem en dat jou maat 'Pre-Exposure Prophylaxis of PrEP moet neem – dit is medisyne wat MIV voorkom.

WAT OM TE DOEN AS JY SWANGER IS

Of jy MIV-positief is of nie, jy moet kliniek toe gaan vir voorgeboortesorg wanneer jy vermoed dat jy swanger is.

Babas kan met MIV besmet raak gedurende swangerskap, die geboorte of met borsvoeding. Indien jy met ARV's gedurende die eerste drie maande van die swangerskap begin, en jy die pille presies neem soos wat die gesondheidswerker voorskryf, sal jou viruslading baie laag of alreeds onderdruk wees wanneer jy moet kraam. Dit sal die risiko baie minder maak dat jou baba met MIV gebore word.

WAT OM BY DIE KLINIEK TE VERWAG

- Jy sal getoets en behandel word vir MIV en enige ander komplikasies wat met swangerskap gepaard gaan.
- As jy MIV het, sal jy berading kry oor ARV's en hoe jy kan voorkom dat jou baba voor en na die geboorte met MIV besmet word.
- Tensy jy TB het, wat eerste behandel moet word, kan jy dadelik ARV's begin neem.
- As jy alreeds ARV's neem, kan jy met jou behandeling aangaan.
- Jy sal CD4- en virusladingtoetse dwarsdeur jou swangerskap ondergaan om te sorg dat die behandeling werk, en dat jou viruslading onderdruk word.

OPVOLGBESOEKE AAN DIE KLINIEK

Dit is belangrik dat jy die kliniek ten minste agt keer besoek vir voorgeboortesorg voordat jy kraam. Dit is nodig sodat die gesondheidswerker jou gesondheid en dié van jou baba kan nagaan en jou kan help met enige probleme wat jy gedurende die swangerskap mag hê.