

गर्भावस्था र एच.आइ.भि.

Pregnancy and HIV

If you are pregnant or plan to be pregnant, HIV testing is recommended. The Human Immunodeficiency Virus (HIV) is the infection spread by contact with body fluids or shared needles of another person with HIV.

Body fluids are blood, urine, stool, vomit, semen, and vaginal secretions.

HIV causes Acquired Immune Deficiency Sndrome (AIDS). AIDS is a disease that weakens the body's immune system and makes it hard for your body to fight infection.

There is no vaccine to prevent HIV and no cure for AIDS. There are newer medicines available that can lower the chance of getting HIV for people at risk of being exposed to HIV or may have been exposed.

HIV Testing During Pregnancy

HIV testing is recommended for all pregnant women in the early months of pregnancy. A blood test is often done and test results will be shared with you by your doctor or health care provider.

- A **negative test result means you do not have HIV.**
- A **positive test result means you have HIV** and you need follow up care from your doctor.

HIV tests do not tell you if you have AIDS. HIV tests may be repeated during pregnancy.

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भधारण गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने एच.आइ.भि. जाँचको सिफारिस गरिन्छ। हमन इम्युनोडेफिसिएन्सी भाइरस (एच.आइ.भि.) एक यस्तो संक्रमण हो जो शरीरका द्रव्यहरूसित सम्पर्क वा एच.आइ.भि.ले ग्रस्त अर्को व्यक्तिसित सुईहरू साझा गर्नाले फैलिन्छ।

शरीरका द्रव्यहरू भनेको रगत, पिसाब, दिसा, बान्ता, वीर्य, र योनीबाट निस्कने स्रावहरू हुन्।

एच.आइ.भि.ले एक्वाइर्ड इम्युनो डेफिसिएन्सी सिन्ड्रोम (एड्स) उत्पन्न गर्छ। एड्स एक यस्तो रोग हो जसले शरीरको रोग-प्रतिरोधक प्रणालीलाई कमजोर पार्छ अनि तपाईंको शरीरलाई संक्रमणविरुद्ध लड्न गाह्रो हुन्छ।

एच.आइ.भि.को रोकथामका लागि कुनै भ्याक्सिन छैन र एड्सको कुनै उपचार छैन। यस्ता नयाँ औषधीहरू छन् जसले एच.आइ.भि. लाग्ने जोखिम भएका वा जोखिममा परेका मान्छेहरूलाई एच.आइ.भि. हुने सम्भावना कम गर्न सक्छ।

गर्भावस्थाको अवस्थामा एच.आइ.भि. जाँच

सबै गर्भवती महिलाहरूलाई गर्भावस्थाका प्रारम्भिक महिनाहरूमा एच.आइ.भि. जाँच गराउने सिफारिस गरिन्छ। प्रायः रगतको जाँच गरिन्छ र तपाईंका डक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदाताले जाँचका परिणामहरू तपाईंसित साझा गर्नेछन्।

- जाँचको नेगेटिभ परिणामको अर्थ हो, तपाईंलाई एच.आइ.भि. भएको छैन।
- जाँचको पोजेटिभ परिणामको अर्थ हो, तपाईंलाई एच.आइ.भि. भएको छ र तपाईंले आफ्नो डक्टरको निर्देशनानुसार अनुगमन गर्नु पर्नेछ।

एच.आइ.भि. जाँचले तपाईंलाई एड्स भएको छ वा छैन भनी तपाईंलाई बताउँदैन। गर्भावस्थाको अवस्थामा एच.आइ.भि. जाँच दोहोराइन सकिन्छ।

HIV Treatment for You

Many mothers with HIV can have a safe pregnancy when they are treated for the virus.

If you have HIV, there are medicines to protect your health and reduce the chance of the infection in your baby. If you are not already on a treatment before pregnancy, medicines may be started after the first trimester. Treatment will depend on:

- The amount of virus in your body
- How well your immune system is able to fight infection
- Other health problems you may have

Preventing Infection in Your Baby

At Delivery

You may have a cesarean delivery instead of a vaginal delivery. Cesarean delivery may reduce the chance of HIV infection in your baby. The surgery may be planned a week or more before your delivery date. Talk with your doctor about your delivery.

After Your Baby is Born

If you have HIV, your doctor may recommend that your baby:

- Start medicine the day of delivery to protect him or her against the chance of HIV infection. This may continue for several weeks.
- Have treatment if his or her red blood cells are low, called anemia. Treatment for anemia increases red blood cells that carry oxygen to all parts of the body.

तपाईंको एच.आइ.भि. उपचार

एच.आइ.भि. हुने कैयौं आमाहरूले सुरक्षित गर्भधारण गर्दै पनि भाइरसको उपचार गराउन सक्छन्।

तपाईंलाई एच.आइ.भि. छ भने तपाईंको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्न तथा तपाईंको शिशुमा संक्रमणको सम्भावनालाई कम गर्नका लागि औषधीहरू छन्। गर्भधारण गर्नुभन्दा पहिलादेखि नै तपाईं उपचाराधीन हुनुहुन्न भने प्रथम तीन महिनापछि औषधीहरू सुरु गर्न सकिन्छ। उपचार निर्भर गर्दछ:

- तपाईंको शरीरमा भाइरसको मात्रामाथि
- तपाईंको रोग-प्रतिरोधक प्रणाली संक्रमणविरुद्ध लडाइँ गर्न कतिको सक्षम छ
- तपाईंलाई रहेका अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू

तपाईंको शरीरमा संक्रमणको रोकथाम

प्रसवको बेलामा

तपाईंले योनीमार्फत प्रसव गर्नुको साटो सिजेरियन प्रसव गराउन सक्नुहुन्छ। सिजेरियन प्रसवले तपाईंको शिशुमा एच.आइ.भि. संक्रमणका सम्भावनालाई घटाउन सक्छ। तपाईंको प्रसवको मितिभन्दा एक वा बढी साता पहिलेनै अपरेशनको योजना बनाउन सकिन्छ। तपाईंको प्रसवको बारेमा आफ्नो डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।

शिशु जन्मेपछि

तपाईंलाई एच.आइ.भि. छ भने डक्टरले तपाईंको शिशुको लागि यी कुराहरूको सिफारिस गर्नेछन्:

- प्रसवको दिनमा औषधी सुरु गर्न जसबाट नवजात शिशुलाई एच.आइ.भि. संक्रमणविरुद्ध सुरक्षित गर्न सकियोस्। यो कैयौं सातासम्म चलन सक्छ।
- नवजात शिशुका राता रक्त कोशाणुहरू न्यून छन् भने, जसलाई एनिमिया अर्थात् रक्ताल्पता भनिन्छ, त्यसको उपचार गराउनु पर्छ। एनिमियाको उपचारले राता रक्त कोशाणुहरू बढ्छन् जसले अक्सिजनलाई शरीरका सबै अङ्गहरूमा लैजाने काम गर्छन्।

- Be tested for HIV several times during the first year. If a baby tests positive after birth, it does not mean the baby has HIV. A mother's antibodies for the virus can show up in a baby's blood test for the first 6 months of life.
- Be bottle fed with an iron rich baby formula. Breast milk is a body fluid that can carry HIV virus, so you should not breastfeed.
- पहिलो वर्षको दौरान कैर्यौपटक एच.आइ.भि. जाँच गराउनुहोस्। जन्मेपछि शिशुका जाँचका परिणाम पोजेटिभ आउँछ भने यसको अर्थ शिशुलाई एच.आइ.भि. छ भन्ने होइन। शिशुको जीवनका प्रथम 6 महिनाहरूमा उसको रगत जाँच गरिँदा आमाको भाइरसका एन्टिबोडिजहरू त्यसमा देखिएका हुन सक्छन्।
- लौह तत्वले भरिपूर्ण फर्मूला आहार नानीलाई बोटलद्वारा खुवाउनुहोस्। आमाको स्तनको दुध शरीरको द्रव्य हुन्छ जसले एच.आइ.भि. भाइरस संक्रमित गर्न सक्छ, तसर्थ तपाईंले नानीलाई स्तनपान गराउनु हुँदैन।

Talk to your doctor or health provider if you have questions or concerns.

तपाईंका प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदातासित कुरा गर्नुहोस्।