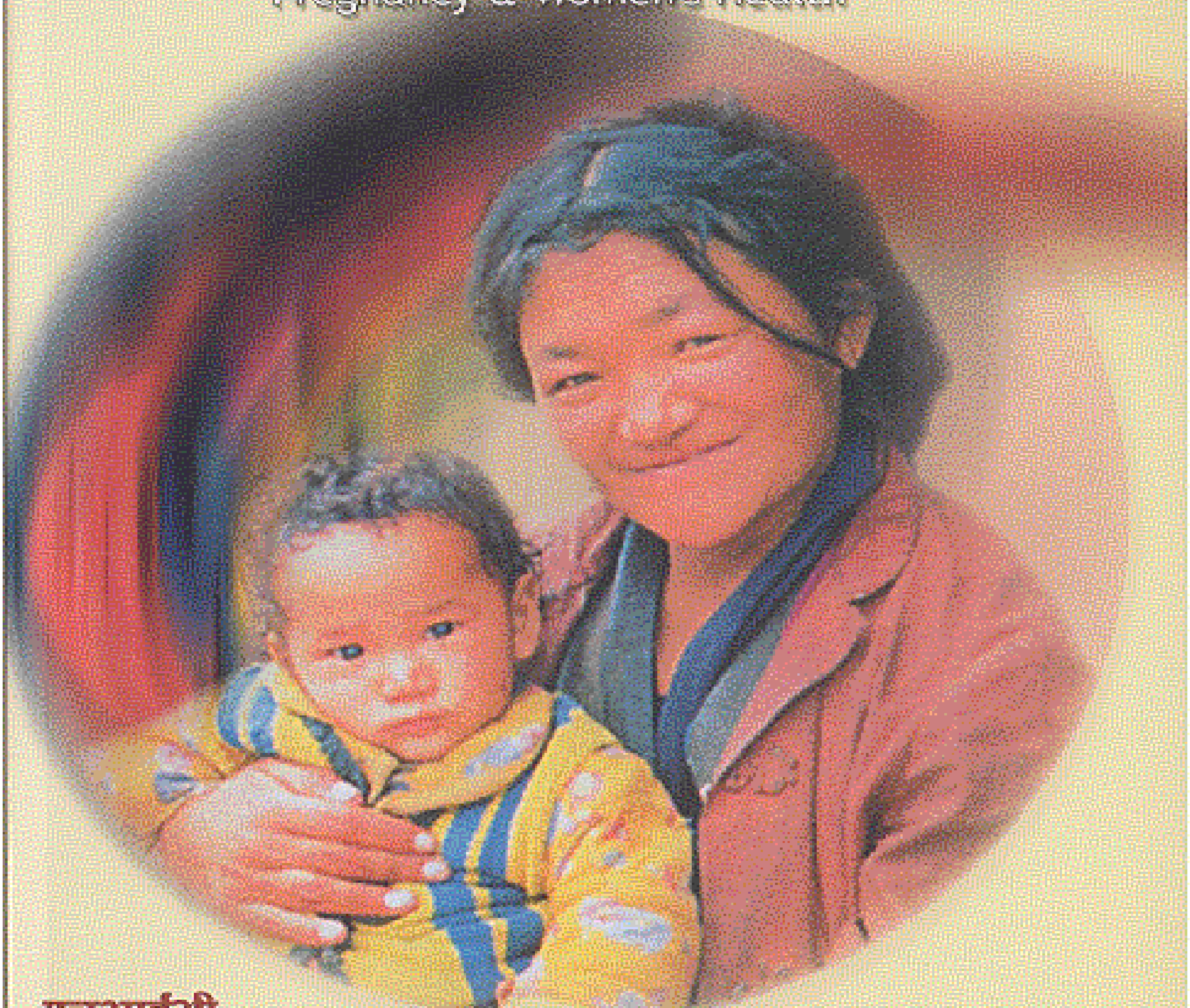
Jan 2006

Pregnancy & Women's Health



एचआईभी, गर्भधारण तथा महिलाहरुको स्वास्थ्य

Nava Kiran Plus

नव किरण प्लस

बुढानिलकण्ठ, काठमाडौं फोन: २१५१५००

i-Base

एच.आई.भी, गर्भधारण तथा महिलाहरूको स्वास्थ्य

अनुवाद र सम्पादन

नव किरण प्लस

उपचार प्रवर्द्धन कार्यक्रम

बूढानिलकण्ठ, काठमाडौं

फोन : २१५१५००

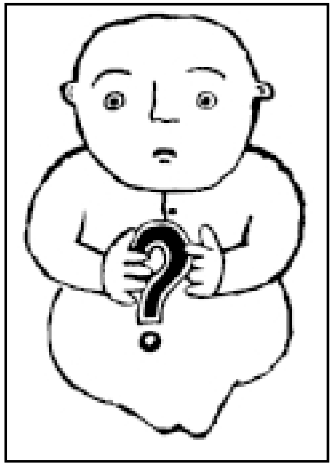
This publication is made possible through the support of I-Base, UK

विषय सूचि

१.	परिचय	१
२.	सामान्य प्रश्नहरु	१
३.	थप जानकारीहरु	१०
४.	आमाको स्वास्थ्य कसरी राम्रो राख्ने	११
५.	गर्भधारण गर्ने बारे योजना बनाउँदा	१३
६.	बच्चा जन्मनु अघि गरिने हेरचाह र एच.आई.भी उपचार	२७
७.	औषधिसंगको प्रतिरोध, अनुगमन तथा अरु जाँचहरु	३५
८.	एच.आई.भी.का औषधीहरु तथा बच्चाको स्वास्थ्य	४१
९.	बच्चा जन्माउने प्रविधिको रोजाई तथा सिसेक्शन	४४
१०.	बच्चाको जन्म भईसकेपछि	४९
११.	स्तनपान र यसका खतराहरु तथा यसको छनौट	५२
१२.	अरु हाम्रा किताबहरुबाट लिइएका जानकारीका केहि बुँदाहरु	५४
१३.	औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपताबारे तालिका	५६
१४.	औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता जाँच	५७

यस किताबको उद्देश्य आधारभूत जानकारीहरु उपलब्ध गराउने मात्र हो । यसमा उल्लेखित उपचारका विधिहरु डाक्टर अथवा अरु स्वास्थ्यकर्मीहरुको सल्लाह अनुसार अपनाउनु पर्दछ ।

परिचय



यो "एच.आई.भी, गर्भाधारण तथा संक्रमित महिलाहरुको स्वास्थ्य" नामक पूस्तकको दोस्रो प्रकाशन हो । एच.आई.भी संक्रमित महिलाहरुलाई गर्भाधारणको बेला दिईने निर्देशनमा हाम्रो पहिलो प्रकाशन निक्लेपछि अलि सुधार आएको छ तथा केही परिवर्तनहरु गरिएका छन् । यी परिवर्तनहरु यो दोस्रो प्रकाशनमा देखाइएको छ । यसमा गरिएका केही महत्वपूर्ण परिवर्तनहरु यसप्रकार छन्:-

- प्रतिरक्षा कोषहरुको संख्या (सि.डी.फोर) धेरै भएका महिलाहरुलाई नेभिरापिन प्रयोग नगर्न अवगत गराइन्छ । यी महिलाहरुमा केहि मात्रामा गर्भवती महिलाहरु पनि हुनसक्छन् ।
- एच.आई.भी तथा हेपाटाइटिस्को संयुक्त संक्रमणबारे जानकारीहरु
- बच्चा जन्माउने तरिका चयनबारे विस्तृत जानकारी (योनीमार्गद्वारा अथवा सी.सेक्सन नामक अप्रेशनको प्रयोग गरेर)

सामान्य प्रश्नहरु

यदि तपाई बच्चा पाउने बारे सोच्दै हुनुहुन्छ वा गर्भवती हुनुहुन्छ भने एच.आई.भी उपचारबाट तपाईलाई सकेसम्म फाईदा पुऱ्याउनु यस पुस्तकको उद्देश्य हो ।

यसमा भएका जानकारीहरुले तपाईको गर्भावस्थाका हरेक तहमा (गर्भधारण अघि, गर्भधारणको बेला तथा गर्भधारणपछि) तपाईलाई मद्दत पुग्ने आशा राख्दछौं । तपाईले एच.आई.भी उपचार शुरु गरेको भए पनि अथवा शुरु नगरेको भएपनि, यस पुस्तकले तपाईलाई मद्दत पुऱ्याउँछ । यस पुस्तकमा तपाईको स्वास्थ तथा तपाईको बच्चाको स्वास्थ्य बारे महत्वपूर्ण जानकारीहरु समाबिष्ट छन् ।

यदि तपाई एच.आई.भी संक्रमित भएको भर्खरै थाह भएको छ भने यस्तो खण्डमा तपाई आफ्नो जिवनको सबभन्दा गाह्रो तथा विचलित अवस्थामा

यो पुस्तक पढ्दै हुनुहुन्छ । तपाई गर्भवती हुनुहुन्छ अथवा तपाई एच.आई.भी संक्रमित हुनुहुन्छ भन्ने कुरा आफैमा एउटा अति संवेदनशील विषय हुनसक्छ । तपाईले यदि आफू गर्भवती भएको कुरा तथा आफू एच.आई.भी संक्रमित भएको कुरा एकै चोटी थाहा पाउनु भयो भने तपाईलाई झन गाह्रो पर्न जान्छ ।

यस पुस्तकलाई पढ्न अघि तपाईलाई एच.आई.भी बारे थाहा नभएको अथवा तपाईले एच.आई.भी सम्बन्धमा कुनै पनि जानकारीहरु नपढेको हुन सक्छ । एचाआईभी उपचार र हेरचाह तथा गर्भधारणा सम्बन्धि कतिपय नयाँ शब्दहरु तथा नयाँ नामहरु वा अवस्थाहरु तपाईले यस पुस्तकलाई पढ्दै जाँदा भेट्नु हुनेछ । हामीले यी शब्दहरु तथा नाम वा अवस्थाहरुलाई सक्दो सरल रुपमा ब्याख्या गरेका छौं । यिनीहरुको सहि अर्थ र यिनीहरुका प्रभावबारे खुलस्त गर्ने कोशिश गरेका छौं ।

आशा छ तपाईको अहिलेको परिस्थितिहरु जति गाह्रो तथा जटिल भएतापनि यी परिस्थितिहरु पछि सुल्झिदै जान्छन् । महत्वपुर्ण कुरा त के छ भने एच.आई.भी उपचारका प्रविधिहरुमा हाल ठूलो सुधार आइरहेको छ । विशेषत: एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुका लागि अहीले पहिलाको भन्दा सरल तथा उन्नत पद्धतिहरु उपलब्ध छन् ।

तपाईलाई मद्दत पुऱ्याउन सक्ने मानिसहरु, सेवाहरु तथा जानकारीका अरु स्रोतहरु थुप्रै छन् र केहि महत्वपूर्ण सम्पर्क ठेगानाहरु यस पुस्तकमा समावेश गरिएको छ ।

गर्भवती महिलाहरुलाई सामान्यत: दिइने सल्लाहहरु भन्दा यी पूर्व उल्लेखित स्रोतहरुबाट र यस पुस्तकमा दिइएको सल्लाह भिन्न हुन सक्छन् । किनकी हाम्रा सल्लाहहरु तथा जानकारीहरुमा औषधी उपचार, सेजारियन् सेक्सन (सि.सेक्सन) तथा स्तनपानबारे थप जानकारीहरु समाविष्ट छन् ।

एच.आई.भी संक्रमित धेरै मानिसहरुलाई आफू एच.आई.भी बाट संक्रमित भएको कुरा थाहा पाएपछि आफूलाई सम्भाल्न धेरै समय लाग्छ । केहि समय पछि मात्र ती मानिसहरु एच.आई.भी उपचार गर्ने बारे निर्णय लिन्छन् । तर यदि गर्भवती हुँदा आफू एच.आई.भी बाट पनि संक्रमित भएको भन्ने कुरा

थाहा पाएमा तपाईले आफूलाई भावनात्मक रुपमा सम्हाल्नलाई त्यति समय पाउनुहुन्न । यो अवस्थामा केहि यस्ता निर्णयहरु हुन्छन् जुन अलि चाडैं लिनुपर्ने हुन्छ । तपाईले जुनसुकै निर्णय लिनु भए पनि आफूले पाउनुभएको जानकारीहरु तथा सल्लाहहरु मध्ये आफूलाई ठिक लागेको कुरालाई प्राथमिकता दिनुहोस् । तपाईले यी निर्णयहरु लिंदा अप्ठ्यारो वा गाह्रो महसुस गरिरहनुभएको छ भने देखि यस स्थितिमा मद्दत पुऱ्याउने केहि बुँदाहरु यस प्रकार छन्:-

- मनमा आएजति सबै प्रश्न गर्नुहोस् ।
- तपाई आफ्नो डाक्टरकहाँ जाँदा आफ्नो एउटा साथीलाई साथमा राख्नुहोस् ।
- तपाईकै स्थितिमा भएका अरु महिलाहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

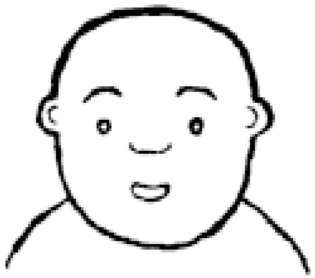
अति सक्रिय एन्टीरेट्रो भाइरल थेरापी वा (हाईली एक्टिब एन्टीरेट्रोभाईरल थेरापी) हार्टः *हार्ट भनेको एच.आई.भी उपचार हेतु तीन अथवा बढी थरिका औषधीहरुको समिश्रण प्रयोग गर्ने प्रविधि हो ।*

- *एच.आई.भी बिरुद्धका औषधीहरुलाई एकल रुपमा (मोनोथेरापी) प्रयोग गर्दा त्यति प्रभावकारी वा सक्षम नहुने तर यी औषधीहरुलाई उपयुक्तता अनुसार रोजेर तथा समिश्रण बनाएर प्रयोग गरेमा एकदम असरकारी तथा सक्षम हुन सक्छन् ।*
- *यस बारे थप जानकारीका लागि हाम्रो प्रकाशन "समिश्रण थेरापीको परिचय" हेर्नुहोस् ।*

तपाईले आफ्नो गर्भाधारण सम्बन्धी लिने निर्णयहरु व्यक्तिगत हुन्छन् त्यसैले यसबारे सकेसम्म राम्रो तथा धेरै जानकारीहरु पाएमा तपाईलाई सहि निर्णय लिन सम्भव हुन्छ ।

तपाईले आफ्नो बारेमा गर्ने निर्णय नै तपाईको लागी 'सहि निर्णय' हुन्छ त्यसैले यस्ता निर्णयहरु लिन अघि एच.आई.भी तथा गर्भाधारणबारे तपाईले सकेसम्म जानकारीहरु बटुल्न आवश्यक छ ।

के एच.आई.भी संक्रमित महिलाहरु सन्तान जन्माउन सक्छन् ?



एच.आई.भी संक्रमित महिलाहरु एच.आई.भी उपचारको मद्दतबाट सन्तान जन्माउन सक्दछन् । संसारभरीका संक्रमित महिलाहरुले

गर्भधारणको बेला एन्ट्रीरेट्रोभाईरल औषधीहरुको प्रयोग १० वर्ष अघिदेखि गरिरहेका छन् । हाल यस्तो गर्न घटीमा ३ वटा एन्ट्रीरेट्रोभाईरल औषधीहरुको समिश्रण प्रयोग गरिन्छ । यी उपचारका प्रविधिहरु प्रयोग गर्ने हरेक देशका एच.आई.भी संक्रमितहरुको जीवनमा राम्रो परिवर्तनहरु आएका छन् ।

एच.आई.भी उपचारले एच.आई.भी संक्रमित आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पारेको छ। यसले गर्दा अरु संक्रमित महिलाहरुलाई बच्चा जन्माउन हौसला पुगेको छ । तपाईले गरेको एच.आई.भी उपचारले तपाईको बच्चालाई एच.आई.भी संक्रमणबाट जोगाउँछ ।

एच.आई.भी उपचार केवल तपाईको स्वास्थ्यको लागि मात्र फाईदाजनक नभइ तपाईको बच्चामा एच.आई.भी संक्रमण कम गराउन पनि सक्षम छ । एच.आई.भी उपचार नगरेका आमाहरुले जन्माएका बच्चाहरुमध्ये २५ प्रतिशत बच्चाहरु एच.आई.भी संक्रमित हुन्छन् । यो प्रतिशत विशेषतः धेरै हो किनभने आधुनिक एच.आई.भी उपचारले आमाद्वारा बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावना करिब करिब नगण्य नै बनाएको छ ।

- *भाईरल लोडको जाँचः यी जाँचहरुले तपाईको रगतमा भएको भाईरसको संख्या जाँच्दछन् । भाईरसको संख्याको यो नाप कपी पर मिलीमा नापिन्छ (जस्तैः २०,००० कपि प्रति एमएल) ।*
- *भाईरल लोड एच.आई.भी को विकासक्रम जाँच्ने एउटा जाँच हो । यस जाँचको उद्देश्य तपाईको भाईरल लोडलाई ५० कपि प्रति एमएल भन्दा तल राख्नु हो । यसो गर्दा यिनीहरु देखिदैनन् ।*
- *यदि कुनै महिलाले बच्चा जन्माउँदा आमाको भाईरल लोड नदेखिने अवस्थामा वा ५० कपि प्रति एमएल छ भने देखि आमाबाट बच्चामा एच.आई.भी संक्रमण हुने सम्भावना शुन्य बराबर नै हुन्छ ।*

- ***भाईरल लोडको जाँचः*** *यी जाँचहरुले तपाईको रगतमा भएको भाईरसको संख्या जाँच्दछन् । भाईरसको संख्याको यो नाप कपी पर मिलीमा नापिन्छ (जस्तैः २०,००० कपि प्रति एमएल) ।*
- *भाईरल लोड एच.आई.भी को विकासक्रम जाँच्ने एउटा जाँच हो । यस जाँचको उद्देश्य तपाईको भाईरल लोडलाई ५० कपि प्रति एमएल भन्दा तल राख्नु हो । यसो गर्दा यिनीहरु देखिदैनन् ।*
- *यदि कुनै महिलाले बच्चा जन्माउँदा आमाको भाईरल लोड नदेखिने अवस्थामा वा ५० कपि प्रति एमएल छ भने देखि आमाबाट बच्चामा एच.आई.भी संक्रमण हुने सम्भावना शुन्य बराबर नै हुन्छ ।*

आमाद्वारा बच्चामा कसरी एच.आई.भी संक्रमण हुन्छ ?

आमाबाट बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने वास्तविक तथ्य अहिलेसम्म पत्ता लागेको छैन तर यस्तो संक्रमण धेरै मात्रामा बच्चा जन्माउने प्रक्रिया वा लेबर हुने बेलामा अथवा हुँदा तथा बच्चा जन्मिने प्रक्रिया वा डेलिभरी हुने बेलामा अथवा हुँदा हुन्छ । संक्रमित आमाले बच्चालाई स्तनपान गराउँदा पनि यस्तो संक्रमण हुन सक्छ ।

- ***एच.आई.भी संक्रमण :*** *एच.आई.भी संक्रमण भनेको एच.आई.भी को भाईरस एउटा मानिसबाट अर्को मानिसमा जानु अथवा पस्नु हो । यस प्रकारको संक्रमण आमा बाट बच्चामा भएको खण्डमा त्यसलाई 'मदर टु चाईल्ड' (एम.टि.सि.टि),'प्रिनेटल 'अथवा 'भर्टिकल' सकमण भनिन्छ ।*
- *यसप्रकारको एच.आई.भी संक्रमित हुने बच्चाहरुलाई "भर्टिकल रुपमा संक्रमित शिशुहरु" भनिन्छ ।*

केहि विशेष कारणहरुले गर्दा एच.आई.भी संक्रमण लेबर को बेलामा बढी हुने सम्भावना हुन्छ । यी कारणहरु मध्ये प्रमुख कारण आमाको भाईरल लोड लेबर को बेला बढ्ने हुनाले हो ।

त्यसैले एच.आई.भी संक्रमित कुनैपनि व्यक्तिको उपचारको प्रमुख उद्देश्य त्यो व्यक्तिको भाईरल लोडलाई ५० कपि प्रति एमएल भन्दा तल राख्नु हुनाले बच्चा जन्मदा पनि यो कुरा हुन् आवश्यक हुन्छ । बच्चा जन्मने बेला पानी निक्लने अवश्था तथा बच्चा जन्मनु बीच पनि संक्रमणको खतरा बढ्छ । यो समयलाई 'ड्युरेशन अफ रप्चर्ड मेम्बरेन' पनि भनिन्छ ।

औषधीसंगको प्रतिरोध

- *तपाई एच.आई.भीको एउटा मात्र औषधी (मोनोथेरापी) वा विभिन्न औषधीहरुको समिश्रण (हाँट) प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ तर यो औषधी अथवा समिश्रणले तपाईको भाईरल लोडलाई ५० कपि प्रति एमएल भन्दा तल राखेन भने ती औषधीहरुप्रति एच.आई.भीको प्रतिरोध उत्पन्न भएको मानिन्छ अर्थात त्यो औषधीको काम गर्ने क्षमता घट्छ वा त्यो औषधीले कामै गर्दैन ।*
- *यो प्रतिरोधबाट जोगिन तपाईले घटीमा तीनवटा एन्टीरेट्रोलभाईरल औषधीहरुको समिश्रण प्रयोग गर्न पर्ने हुन्छ ।*
- *गर्भवती अवस्थामा औषधीप्रतिको प्रतिरोधबाट जोगिन जरुरी छ ।*

गर्भवती भए पनि वा नभए पनि महिलाहरुले एच.आई.भी उपचार गराउनुपर्छ ।

आमाद्वारा बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावनाका अरु कारणहरुमा समय अगाडि बच्चाको जन्म (प्रिमेच्चर बर्थ) तथा गर्भवती अवस्थामा हेरबिचारको कमी समाविष्ट छन् ।

याद राख्नुपर्ने केही महत्वपूर्ण कुराहरु

- एच.आई.भी संक्रमित आमाको स्वास्थ्यको सीधा असर बच्चाको एच.आई.भी संक्रमणसँग हुन्छ ।
- यदि बच्चा एच.आई.भी संक्रमित जन्मेमा बच्चाको पिता एच.आई.भी संक्रमित भएको वा नभएको सम्बन्धमा हुँदैन ।
- तपाईको बच्चामा एच.आई.भी संक्रमण भएको वा नभएको कुराको सम्बन्ध तपाईको अरु बच्चाहरुसँग हुँदैन ।

के गर्भवती महिलाहरुको स्वतः एच.आई.भी परीक्षण गरिन्छ ?

यस्तो विश्वका प्रायः ठाउँहरुमा गरिदैन । बेलायतमा भने स्वास्थ्यकर्मीहरुले हरेक गर्भवती महिलाको एच.आई.भी परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ । यो नियम १९९९ बाट शुरु भएको हो तथा अहिले यो बच्चा जन्माउनलाई गरिने तैयारी को एउटा नियमित भाग हो ।

कुनैपनि गर्भवती महिलाले आफ्नो एच.आई.भी परीक्षण गराउन जरुरी हुन्छ । एच.आई.भी संक्रमित भएको वा नभएको कुरा प्रष्ट भएमा आमाले आफ्नो उपचार तथा आफ्नो स्वास्थ्यको हेरबिचार आफैले गर्न सक्ने क्षमतामा बृद्धि हुन्छ । यदि यसरी एच.आई.भी परीक्षण गराएमा आफू संक्रमित भएको परिणाम निक्लियो भने पनि आफ्नो बच्चालाई आफूद्वारा हुने संक्रमणबाट कसरी जोगाउन सकिन्छ भन्ने कुरा आमालाई थाहा हुन्छ ।

एच.आई.भी उपचारका औषधीहरुले बच्चालाई कसरी एच.आई.भी हुनबाट जोगाउँछन् ?

एच.आई.भी बिरुद्धका उपचार प्रविधिहरुको पहिलो उध्देश्य संक्रमित आमाबाट जन्मिने बच्चालाई आमाद्वारा हुने संक्रमणबाट जोगाउने थियो । यसबारे एउटा अमेरिकी तथा फान्सेली प्रयोग संयुक्त रुपमा गरिएका थियो र यसको परिणाम १९९४ मा निक्लिएको थियो । संक्रमित गर्भवती महिलाहरुले

एच.आई.भी उपचारको ए.जे.टि. भन्ने औषधी प्रयोग गरेमा उनीहरुको बच्चा उनीहरुबाट हुने संक्रमणबाट जोगिनसक्ने कुरा यो अध्ययनले देखायो। बच्चा जन्मिन अघि अथवा बच्चा जन्मने बेलामा आमाले ए.जे.टि. सेवन गरेमा तथा बच्चा जन्मिएको ६ हप्ता पछि बच्चालाई ए.जे.टि. को सेवन गराएमा बच्चामा एच.आई.भी को संक्रमण हुने सम्भावना २५ प्रतिशत बाट ८ प्रतिशत मा घट्यो। १९९४ पछि यो प्रविधि सबै एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुलाई अपनाउने सल्लाह दिन थालियो। नब्बेको दशकको अन्त्यतिर एच.आई.भी औषधीहरुको समिश्रण प्रविधि बढी मात्रामा प्रयोग गरिन थालिएपछि यो प्रविधिमा अझ सुधार ल्याइएको छ।

एच.आई.भी औषधीहरुको समिश्रण प्रविधिको प्रयोग गरेपछि आमाद्वारा बच्चामा एच.आई.भी को संक्रमण हुने मात्रा हाल १ प्रतिशत भन्दा थोरै छ।

ए.जे.टि. गर्भवती भएको बेला प्रयोग गर्न सकिने अहिले पनि एक मात्र लाईसेन्स प्राप्त एच.आई.भी औषधी हो। यही कारणले गर्दा केही डाक्टरहरुले कुनै संक्रमित महिला गर्भवती भएको खण्डमा उसको एच.आई.भी उपचारका औषधीहरुमा ए.जे.टि. लाई समावेश गर्न मन पराउँछन्। तर यदि तपाईहरुमा ए.जे.टि. संग प्रतिरोध छ भने देखि ए.जे.टि. को प्रयोग गर्नु हुँदैन। यसलाई केहि महिलाहरुले प्रयोग नगर्नुका अरु कारणहरु यसको नकारात्मक असरहरु खप्न वा नियन्त्रण गर्न एकदम गाह्रो भएको अथवा उनीहरुले पहिलेदेखि एउटा असरकारी, भरपर्दो वा सुरक्षित ए.जे.टि. नभएको समिश्रण प्रयोग गरीरहेको हुनसक्छ। ए.जे.टि. को प्रयोगबाट आमाहरुद्वारा बच्चाहरुमा एच.आई.भी संक्रमण हुने संक्रमण दर आमाहरुले ए.जे.टि. प्रयोग गर्दा जत्तिकै हुन्छ। "आमाको लागि उपयुक्त हुने कुरा बच्चाको लागि पनि उपयुक्त हुन्छ"। यहाँ बुझ्नुपर्ने महत्वपूर्ण कुरा के छ भने देखि गर्भवती महिलाहरुमा एच.आई.भी औषधीहरुको समिश्रण विधिको प्रयोगले विशाल मात्रामा सफलता हासिल गरे पनि तथा यो विधिमा धेरै सुधारहरु आएपनि यो विधि अझै शुरुवाती अवस्थामा छ। यो विधिबारे अझै धेरै जानकारीहरु प्रष्ट हुन अथवा प्राप्त हुन बाँकी छ। यो विधिका फाईदा तथा वेफाइदाहरुबारे तपाईले स्वास्थ्यकर्मीहरुसँग सल्लाह गर्नु जरुरी छ। यी सल्लाहहरुमा तपाईलाई थाहा भएका वा नभएका छोटो तथा लामो अवधिका जानकारीहरु समाविष्ट हुन्छन्।

- *प्रतिरक्षात्मक कोषहरु भनेको एक प्रकारको सेतो रगतको कोष हो जसले हाम्रो शरीरलाई संक्रमणसँग लड्न मद्दत पुऱ्याउँछ। यी कोषहरुलाई एच.आई.भी ले संक्रमण गर्छ तथा आफ्नो प्रतिरुपहरु बनाउन तथा अगाडि सर्न प्रयोग गर्छ।*
- *तपाईको सि.डि.फोर काउन्ट भनेको तपाईको शरीरको क्युबिक मिलिमिटर मा सिडीफोर कोषहरुको संख्या हो। तपाईको सि.डि.फोर काउन्ट तपाईको एच.आई.भी को स्थितिको जाँच अथवा नापतौल हो।*
- *मानिसहरुमा सि.डि.फोर काउन्ट फरक फरक हुन्छ तर एउटा एच.आई.भी संक्रमित नभएको वस्यकमा सि.डि.फोर काउन्ट सामान्यत: ४०० देखि १४०० सेल पर मि.मी क्यूब (cell/mm³) हुन्छ। केहि कारणहरु जस्तै थकान, बिरामी पर्दा, अथवा गर्भवती हुन आदिले मानिसको सिडीफोर काउन्टलाई घटाउँछ।*
- *यदि सि.डि.फोर काउन्ट २०० सेल पर मि.ली क्यूब भन्दा तल छ भने देखि यसलाई सि.डि.फोर काउन्ट तल भएको मानिन्छ तथा यो तल्लो तह पुग्न अघि एच.आई.भी को उपचार शुरु गर्ने सल्लाह दिइन्छ। यदि तपाईको सि.डि.फोर काउन्ट २०० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा थोरै छ भने देखि तपाईको शरीर अरु संक्रमणहरुसँग लड्न अझ कमजोर हुन्छ।*
- *प्रिनेटल भनेको बच्चा जन्मिनु अघिको अवधि हो। यो समयमा फिटस (विकसित हुँदै गरेको बच्चा) गर्भभित्र विकसित हुन्छ।*
- *अवसरवादी संक्रमण भनेका यस्ता संक्रमणहरु हुन् जसले गर्दा सि.डि फोर काउन्ट तल भएको मानिसहरुलाई अन्य ठूला रोगहरु लाग्छन्। प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो तथा स्वस्थ भएको मानिसहरुमा अवसरवादी संक्रमणहरु प्राय: हुँदैनन्। एच.आई.भी संक्रमित मानिसहरुमा हुने अवसरवादी संक्रमणहरुका केहि उदाहरणहरु पि.सि.पि, सि.एम.भि तथा एम.ए.सि हुन्।*

के गर्भावस्थाको बेला एच.आई.भी का औषधीहरु प्रयोग गर्न सुरक्षित छ ?

प्राय: धेरै अवश्थाहरुमा गर्भवती महिलाहरुलाई कुनै पनि औषधी प्रयोग नगर्ने सल्लाह दिइन्छ। तर गर्भधारण गरेको बेला एच.आ.ई.भी उपचारको सम्बन्धमा यो कुरा लागु हुदैन। यो भिन्नता बुझ्न मानिसहरुलाई अलि गाह्रो पर्न सक्छ।

तपाई गर्भवती हुँदा एच.आई.भी का औषधीहरु प्रयोग गर्न सुरक्षित छ भनेर किटान गरेर भन्न सकीदैन् । एच.आई.भी का केहि औषधीहरु यस्ता हुन्छन् जसलाई गर्भवती भएको अवस्थामा प्रयोग गर्न हुँदैन । तर पनि हजारौंको मात्रामा संक्रमित महिलाहरुले गर्भवती हुँदा एच.आई.भी उपचारका प्रविधिहरु को प्रयोग गरेका छन् तथा उनीहरुले जन्माएका बच्चाहरु कुनै पनि समस्या रहित जन्मेका छन् । अनि धेरै मात्रामा यी बच्चाहरु एच.आई.भी बाट संक्रमित छैनन् । तपाईको बच्चा जन्मनु अघि यसबारे आफ्नो डाक्टरसँग गर्नुभएका छलफलहरुले तपाईको तथा तपाईको बच्चाको एच.आई.भी उपचारका फाईदा तथा बेफाईदाहरु बारे तपाईलाई राम्रो जानकारी हुन्छ तथा तपाईलाई यसबारे निर्णय लिन सजिलो हुन्छ ।

तपाईको स्वास्थ्यकर्मीहरुसँग बच्चाहरु जन्मदा हुने क्षतिहरुको तालिका हुन सक्छन् । यस तालिकामा १९८९ देखिका तथ्याङ्कहरु छन जसमा गर्भभित्र रहेका बच्चाहरुमा एन्टीरेट्रोभाइरलका असर र ती बच्चाहरु जन्मदा हुने क्षति बारे दिइएको छ । यो तालिका: www.apregistry.com मा पनि भेटाउन सकिन्छ ।

अहिलेसम्म यो तालिकाले तुलनात्मक रुपमा एच.आई.भीका औषधीहरुको प्रयोग गरेका आमाहरुले जन्माएका बच्चाहरुमा हुन सक्ने जन्मदोषको दरमा एच.आई.भी उपचार प्रयोग नगरेका आमाहरुले जन्माएका बच्चाहरुमा भन्दा कुनै उल्लेखनीय बृद्धि भएको देखाएको छैन ।

के गर्भवती भएमा मेरो स्वास्थ्यमा झनै नराम्रो असर पर्दछ ?

एच.आई.भी संक्रमीत महिलाहरु गर्भवती भएमा यसले उनीहरुको स्वास्थ्यमा कुनै असर पार्दैन । यसले एच.आई.भी को विकास वा वृद्धिलाई अझ बढाउँदैन ।

तर गर्भवती भएको खण्डमा तपाईको सि.डि.फोर काउन्ट तल झर्न सक्छ । यो गिरावट प्राय: ५० सेल पर मि.ली क्यूब को हुन्छ तर व्यक्ति पिच्छे यो संख्यामा भिन्नता हुन सक्छ । सि.डि.फोर काउन्टको यो गिरावट अस्थाई हुन्छ । सामान्यत: तपाईको सि.डि.फोर संख्या तपाईको बच्चा जन्मिएपछि गर्भधारण अघिको सि.डि.फोर संख्या जत्तिकै हुन पुग्दछ । यदि तपाईको सि.डि.फोर काउन्ट २०० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा तल झर्छ भने यो

एउटा चिन्ताको विषय हुन्छ । सि.डि.फोर काउन्ट २०० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा तल झरेमा तपाईमा अवसरवादी संक्रमणहरुको खतरा बढी हुन्छ । यी संक्रमणहरुले तपाई तथा तपाईको बच्चा दुवैलाई प्रभाव पार्छ तथा यी संक्रमणहरु तुरुन्त तपाईलाई उपचारको खाँचो हुन्छ । सामान्यत: यी संक्रमणहरुको उपचार गर्भवती भएका वा नभएका दुवै थरिका महिलाहरुलाई हुन्छ ।

एच.आई.भी उपचार गरिरहेका महिलाहरुको गर्भावस्थालाई एच.आई.भी उपचारले प्रभाव पार्दैन तथा यस दौरान आमालाई कुनै अवसरवादी संक्रमणहरु नभएमा बच्चाको स्वास्थ्यलाई पनि प्रभाव पार्दैन ।

थप जानकारीहरु

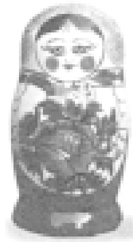
यो पुस्तक एच.आई.भी तथा गर्भधारण सम्बन्धी हो । एच.आई.भी उपचार तथा हेरचाह सम्बन्धी जानकारीहरु विस्तृत रुपमा आई.बेसका अन्य किताबहरुमा दिइएका छन्:

- एच.आई.भी को समिश्रण उपचार प्रविधि
- एच.आई.भी को उपचार परिवर्तन सम्बन्धी जानकारीहरु
- एच.आई.भी का औषधीहरुको नकारात्मक असरहरुबाट जोगिने वा यिनीहरुलाई नियन्त्रण गर्ने

यि उपलब्ध पुस्तकहरुले तपाईलाई उपचारका आधारभूत तरिकाहरु तथा उपचारबाट सकेसम्म धेरै फाईदा लिनेबारे थप जानकारीहरु उपलब्ध गराउँछन् । यि पुस्तकहरुमा तपाईले नबुझेका हुनसक्ने शब्दहरु जस्तै सि.डि.फोर, भाईरल लोड, औषधीहरुप्रतिको प्रतिरोध आदिबारे विस्तृत रुपमा जानकारी दिइएका छन् ।

यी सबै पुस्तकहरु नेपालीमा पनि भएकोले तपाईले पढ्नुहुन्छ भन्ने आशा हामीले राखेका छौं ।

आमाको स्वास्थ्य कसरी राम्रो राख्ने



एउटा स्वस्थ बच्चा जन्माउनको लागि तपाईले आफ्नो स्वास्थ्य तथा उपचारमा विचार पुऱ्याउन सबैभन्दा जरुरी हुन्छ ।

एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुलाई सर्बप्रथम आफ्नै स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न जरुरी हुन्छ भन्ने कुरा कतिपय अनुसन्धानकर्ताहरुले बिर्सन्छन् । एच.आई.भी संक्रमित महिलाहरु गर्भवती हुँदा बच्चाको स्वास्थ्य प्रति बढी ध्यान केन्द्रित हुनाले उनीहरु आफैले पनि तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुले पनि यो कुरा बिर्सन्छन् । तपाईले चाहिं यो कुरा बिर्सनु हुँदैन । तपाई स्वयमको स्वास्थ्य सम्बन्धी हेरविचार एकदम जरुरी छ ।

तपाईको उपचार तपाई गर्भवती नहुँदा गराईरहनु भएको उपचार जत्तिकै हुनपर्दछ । केही समय यस्ता पनि हुन्छन् जब यो स्थीती हुँदैन, ती समयहरुबारे हामीले यस किताबमा अलि पछि छलफल गर्नेछौं ।

आफूद्वारा बच्चामा हुनसक्ने एच.आई.भी संक्रमणको रोकथाम तथा बच्चाको स्वास्थ्यको सीधा सम्बन्ध तपाईको आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी हेरचाहसँग हुन्छ । एउटा एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलालाई बच्चा जन्मिनु अघि दिईने परामर्श (प्रिनेटल काउन्सेलिङ्ग) मा समावेश हुनुपर्ने कुराहरु यसप्रकार छन्:

- आमाद्वारा बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमणको रोकथाम बारे सल्लाह तथा छलफल ।
- वर्तमान स्थितिमा आमाको आफ्नै एच.आई.भी उपचारबारे जानकारीहरु
- भविष्यमा आमाको एच.आई.भी उपचारबारे जानकारीहरु

तपाईको बच्चा हुर्किंदै गएपछि उसले तपाईलाई स्वस्थ तथा राम्रो भएको हेर्न चाहन्छ तथा तपाई पनि ऊ स्कूल गएको तथा वयस्क भएको हेर्न चाहनुहुन्छ ।

एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुलाई 'समिश्रण प्रविधि' द्वारा

सफलतापूर्वक उपचार गरिरहेका एक डाक्टरका अनुसार उनीहरुको हेरविचार सम्बन्धि महत्वपुर्ण निर्देशनहरु को बारे संक्षिप्तमा जानकारीहरु यसप्रकार छन्:

- आमाले आफ्नो गर्भावती अवस्था बारे लिनुपर्ने निर्णयहरु आफैले लिन सक्नुपर्छ । उनले यो अवस्थामा आफ्नो उपचार प्रविधि आफैले छान्न सक्नुपर्दछ ।
- स्वास्थकर्मीहरुले यस्तो जानकारी, शिक्षा तथा परामर्श उपलब्ध गराउनु पर्दछ जुन स्वार्थरहित हुनुपर्दछ ।
- अवशरवादि संक्रमणहरुको राम्रो तथा उपयुक्त उपचार हुनुपर्दछ ।
- गर्भावस्थामा एच.आई.भी संक्रमणको राम्रोसँग ख्याल गर्नु पर्दछ, विशेषतः बच्चा जन्मने बेलामा
- भाईरल लोडलाई ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तल राख्न एच.आई.भी विरुद्धका औषधीहरुको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- एच.आई.भीका औषधीसँगको प्रतिरोधबाट जोगाउन आमाहरुको राम्रो तथा उपयुक्त तरिकाले उपचार गर्नुपर्दछ ।
- कहिले र कसरी बच्चा जन्माउनेबारे आफूलाई जानकारी भएको उपयुक्त तरिका आफैले छान्न सक्नुपर्दछ ।

बच्चाको लागि आमाको स्वास्थ्यभन्दा महत्वपूर्ण कुरा अरु कुनै पनि हुँदैन ।

गर्भधारण गर्ने बारे योजना बनाउँदा

गर्भधारण गर्नु भन्दा पहिले, गर्भधारणको योजना तथा बच्चा जन्माउन बारे तपाईका अधिकारहरु

धेरै एच.आई.भी संक्रमीत महिलाहरु आफू एच.आई.भी संक्रमीत हुँदाहुँदै पनि वा भएको थाहा भएर पनि गर्भवती हुन चाहन्छन् वा गर्भवती हुन्छन् । धेरै महिलाहरुले गर्भवती हुनु अगाडी देखि नै एच.आई.भी विरुद्धका औषधीहरुको प्रयोग गरिरहेका हुन्छन् ।

आफू एच.आई.भी संक्रमीत भएको तपाईलाई पहिले देखी नै थाहा छ भनेदेखी गर्भधारण गर्न सकिने सम्भावनाहरुबारे छलफलहरु गर्नु भएकै होला ।

यदी तपाई गर्भधारण गर्ने विचार गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईको स्वास्थ्यकर्मीले तपाईलाई दिने सल्लाहहरुः-

- आफ्नो स्वास्थ्यबारे हेरविचार गर्ने
- उपयुक्त जाँचहरु गराउने
- यौन सम्पर्कबाट हुने संक्रमणहरु वा एस.टि.आई भएमा उपचार गराउने ।

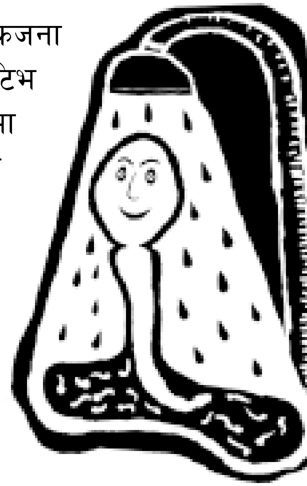
आफूले एच.आई.भी संक्रमण बारे उपयुक्त उपचार तथा हेरचाह पाएको हुनुपर्ने कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

सन्तानको चाहना राख्ने एच.आई.भी संक्रमीत व्यक्तिहरुप्रति अहिले पनि केहि भेदभावहरु गरिन्छ । तरपनि केही वर्ष अगाडिको भन्दा यो स्थीतीमा हाल सकारात्मक परिवर्तन आएको छ । यद्यपी यस्ता भेदभावले गर्दा आउने समस्याहरुबाट जोगिन तपाई यी उपायहरु अपनाउन सक्नुहुन्छ -

- बच्चा जन्माउनेबारे तपाईले लिएको निर्णयलाई समर्थन गर्ने तथा यो निर्णयलाई राम्रो ठान्ने प्रसुति गृह वा स्वास्थ्यकर्मीहरुको छनौट गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईको यो निर्णयको समर्थन नगरिएको खण्डमा तपाईले एच.आई.भी को उपचार सम्बन्धी बढी अनुभव भएका डाक्टर तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- बच्चा जन्माउने बारे सल्लाहहरु र समर्थन तथा बच्चा जन्माउनबारे तपाईका अधिकारहरु जान्नका लागि एच.आई.भी उपचार तथा हेरचाह केन्द्रसँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

यदि दुई मध्ये एक जना एच.आई.भी पोजिटिभ र अर्को एच.आई.भी नेगेटिभ भएमा के गर्ने ?



यस्तो स्थितिलाई सेरोडिफरेन्ट वा जोडीमा एकजना एच.आई.भी पोजिटिभ तथा एक जना नेगेटिभ भएको स्थिति भन्ने बुझिन्छ । यस्तो अवस्थामा दिईनुपर्ने उपयुक्त सल्लाहबारे अझै प्रस्शत विवाद छ ।

सेरोडिफरेन्ट जोडीमा असुरक्षित यौन सम्पर्क उपयुक्त वा सुरक्षित मानिंदैन तथा एच.आई.भी को संक्रमण एकबाट अर्कोमा हुने सम्भावना जहिले पनि रहिरहन्छ ।

यस्तो स्थितिमा यदि महिला एच.आई.भी संक्रमित छैनन तथा पुरुष एच.आई.भी संक्रमित छन् भने देखि असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा महिलामा एच.आई.भी संक्रमण हुने सम्भावना पुरुषको वीर्यमा भएको भाईरसको संख्या (भाईरल लोड) माथि भर पर्दछ । यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने देखि रगत परीक्षणबाट भाईरसको संख्या (भाईरल लोड) ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तल भएको थाहा भएतापनि वीर्यमा भएको तरल पर्दाथमा पनि भाईरसको संख्या (भाईरल लोड) ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तलै हुन्छ भन्ने चाहि छैन ।

एच.आई.भीबाट संक्रमीत नभएको पुरुषमा चाँही असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावना उसको महिला साथीको योनीको तरल पदार्थमा रहेको भाईरसको संख्याको (भाईरल लोड) मात्रामा भर पर्दछ । यहाँ पनि रगतमा भाईरसको संख्याको (भाईरल लोड) मात्रा ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तल भएमा यहि कुरा योनीको तरल पदार्थमा पनि हुन्छ भन्ने चाँही हुदैन ।

यस बाहेक अन्य कारणहरु पनि महत्वपूर्ण हुन्छन् । जस्तैः कुनै एउटा पुरुषको लिङ्गको टुप्पोको छाला काटिएको छैन भने उसलाई एच.आई.भी संक्रमण हुने डर लिङ्गको टुप्पोको छाला काटिएको पुरुषको भन्दा बढी हुन्छ । त्यसैले पनि एच.आई.भी नेगेटिभ महिलाले लिङ्गको टुप्पोको छाला नकाटिएको एच.आई.भी पोजेटिभ पुरुषसँग यौन सम्पर्क राँख्दा एच.आई.भी संक्रमण हुने खतरा बढी हुन्छ किनकी यस्ता छालाका भागहरुमा संक्रमण हुने डर बढी हुन्छ ।

गुप्ताङ्गहरुमा भएका अरु संक्रमणहरुले वा एस.टि.आईहरुले पनि यौन सम्पर्कद्वारा एच.आई.भी को संक्रमणको खतरा बढाउँछ । त्यसैले सेरोडिफरेन्ट जोडिहरुले यस्तो संक्रमणहरुको पनि जाँच गराउनु पर्दछ । यस्ता एस.टि.आईहरुका जाँच तथा संक्रमण छ भने उपचार गराउनुपर्दछ ।

पुरुषहरुले भने वीर्य परीक्षण गराउनुपर्दछ । यसो गर्नाले अरु संक्रमणहरु भएको थाहा हुन्छ तथा उसको वीर्य संख्या सहि तथा स्वस्थ छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।

एच.आई.भी संक्रमणका यी कारणहरुलाई केलाएर हेर्दा, एच.आई.भी वास्तवमा संक्रमण हुन गाह्रो हुने भाईरस हो । तथ्याङ्क अनुसार एच.आई.भीको संक्रमण दर गर्भ रहने दर भन्दा कम हुन्छ । त्यसैले महिलाहरुको गर्भ बस्न उपयुक्त अवधिमा यदि एच.आई.भी पोजेटिभ साथीको भाईरल लोड कम छ भने (५० कपि प्रति एम.एल भन्दा) केहि मात्रामा असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्दा एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावना थोरै हुन्छ । तर जोडीको एच.आई.भी नेगेटिभ पार्टनरलाई एकचोटी असुरक्षित यौन सम्पर्कले गर्दा पनि एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावना हुन्छ भन्ने कुरालाई नकार्न सकिदैन । मानिसहरुमा एक पटकको असुरक्षित यौन सम्पर्कले गर्भ बस्न सक्छ तथा एक चोटीको असुरक्षित यौन सम्पर्कले एच.आई.भी को संक्रमण हुन सक्छ ।

एच.आई.भी नेगेटिभ महिलाहरु तथा एच.आई.भी पोजेटिभ पुरुषहरुबारे गरिएको एक अध्ययनमा ती महिलाहरु मध्ये ४ प्रतिशत महिलाहरुलाई एच.आई.भी संक्रमण भएको देखियो । धेरै जनालाई यो खतरा अस्वीकार्य हुन्छ । यहाँ एउटा थप कुरालाई हामीले नियाल्नुपर्ने हुन्छ । यद्यपी असुरक्षित यौन सम्पर्कको एउटा थोरै मात्रा एच.आई.भी संक्रमणबाट सुरक्षित भएपनि

केहि जोडीहरु असुरक्षित यौन सम्पर्कलाई कायमै राख्छन् र यसले गर्दा ती जोडीहरुको नेगेटिभ पार्टनरलाई एच.आई.भी को संक्रमण हुन सक्छ ।

एच.आई.भी यस्तो रोग हो जसको संक्रमण भएमा तपाईको बाँकी जीवनमा यसले ठूलो प्रभाव पार्छ । यदि आफ्नो पार्टनर वा आफू अहिलेसम्म एच.आई.भी बाट संक्रमित हुनुभएको छैन । भने देखि बच्चा जन्माउने इच्छाले गर्दा यो खतरालाई निम्त्याउन बुद्धिमानी हुँदैन ।

तर पनि तपाईहरुमा बच्चाको चाहना छ भने देखि नेगेटिभ पार्टनरलाई खतरा नहुने गरी यो चाहना पूरा गर्ने अरु उपायहरु छन् । यी उपायहरु बारे हामी तल छलफल गरौं ।

पुरुष एच.आई.भी पोजेटिभ तथा महिला एच.आई.भी नेगेटिभ भएको खण्डमा

पुरुष एच.आई.भी पोजेटिभ तथा महिला एच.आई.भी नेगेटिभ भएमा बिर्य सफाई वा र्स्पम वासिङ्ग भन्ने प्रविधिको प्रयोग गर्दा हुन्छ ।

यस प्रविधिमा पुरुषको वीर्यको एक मात्रा लिइन्छ तथा एउटा विशेष यन्त्रद्वारा यो वीर्यलाई हल्लाइन्छ । यसो गर्नाले वीर्यका कोषहरु, वीर्यमा रहेको एक तरल पदार्थ (सेमीनल फ्लूड) बाट छुट्टिन्छन् । वीर्यको यो तरल पर्दाथमा नै एच.आई.भी. संक्रमित सेतो रगतका कोषहरु हुन्छन् तर वीर्यमा नै भने हुँदैनन् ।

तरल पर्दाथबाट मुक्त भएको वीर्यको यो मात्राको एच.आई.भी परीक्षण गरिन्छ तथा यो वीर्य एच.आई.भी बाट सुरक्षित भएको प्रमाणित भएपछि एउटा क्याथरटर भन्ने यन्त्रद्वारा महिलाको पाठेघर भित्र हालिन्छ । यदि पुरुषमा वीर्यको मात्रा थोरै भएमा आइ.भि.एफ. प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ ।

वीर्यबाट तरल पदार्थ छुट्याउने प्रविधि पहिलो चोटी एउटा इटालियन डाक्टरले पत्ता लगाएका थिए ।

यो र्स्पम वासिङ्ग प्रविधि को प्रयोगले पुरुषहरुबाट महिलाहरुमा एच.आई.भी को संक्रमणका घटनाहरु भएका छैनन् । यस प्रविधिको प्रयोग गर्नाले ६०० भन्दा धेरै एच.आई.भी नेगेटिभ बच्चाहरुको जन्म भएको छ । यिनै कारणहरुले

गर्दा यो प्रविधि एच.आई.भी संक्रमित पुरुषद्वारा एच.आई.भी नेगेटिभ महिलालाई एच.आई.भी संक्रमणबाट सुरक्षित रुपमा गर्भवती गराउने सम्बन्धमा सुरक्षित तथा भरपर्दो प्रविधि हो ।

महिला एच.आई.भी पोजेटिभ तथा पुरुष एच.आई.भी नेगेटिभ भएको खण्डमा

यो स्थितिको लागि उपायहरु सजिला छन्:

यस स्थितिमा महिलाले एउटा प्लास्टिकको सिरिन्जमा पुरुषको बीर्य राखेर योनीभित्र यो वीर्यलाई आफैले हाल्दा हुन्छ । यो आफ्नो पुरुष साथीलाई आफूबाट हुन सक्ने एच.आई.भी संक्रमणबाट जोगाउने सबभन्दा सुरक्षित उपाय हो ।

महिलाहरुले ओभ्युलेशन अथवा आफ्नो गर्भ वस्न सक्ने अवधिमा आफ्नो पुरुष साथीको वीर्यलाई आफ्नो योनीभित्र सकेसम्म माथि पुग्ने गरेर प्लास्टिकको सिरिन्जद्वारा हाल्नुपर्दछ । ओभ्युलेशन महिलाहरुको महिनावारी चक्रको बिच तिर हुन्छ अर्थात यो महिनावारी भए पछिको १०औं दिन देखि २४औं दिन भित्र हुन्छ ।

भिन्न भिन्नै क्लिनिकहरुले भिन्न भिन्नै प्रविधिहरुको प्रयोगबारे सुझाव दिन्छन् । एउटा सरल उपाय चाहिं आफ्नो पार्टनरलाई एउटा भाँडो भित्र वीर्य स्खलन गर्न लगाउनु हो । यसो गर्नाले त्यो वीर्यलाई सिरिन्जद्वारा आफ्नो योनी भित्र हाल्न सकिन्छ ।

तपाईको क्लिनिकले यस्तो भाँडो तथा सिरिन्ज उपलब्ध गराउन सक्छन् तथा यो प्रविधिको प्रयोग गर्ने बारे जानकारीहरु दिन सक्छन् जसमा यो प्रविधिको प्रयोगको समय र ओभ्युलेशन को समय कसरी मिलाउने कुरा पनि समावेश गरिन्छन् ।

महिला र पुरुष दुवै एच.आई.भी पोजेटिभ भएको खण्डमा

दुवैजना एच.आई.भी पोजेटिभ भएको जोडीलाई केहि डाक्टरहरुले अझै पनि सुरक्षित यौन सम्पर्कको सल्लाह दिन्छन् । यसो गरिनुको कारण दुवैजना एच.आई.भी पुनः संक्रमित नहोस् भनेर हो । संक्रमित पुरुष तथा संक्रमित

महिलाबीच असुरक्षित यौन सम्पर्क हुँदा एउटा नयाँ प्रजातीको एच.आई.भी भाईरसको जन्म हुन्छ तथा दुवैजना पुनः संक्रमित हुन्छन् ।

यस्तो पुनः संक्रमणको सम्भावना एकदम कम भए तापनि यस्तो हुन सम्भव चाँही छ । तपाईले गर्भ बसाल्नको लागि अलि धेरै चोटी असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा पुनः संक्रमणको सम्भावना झन बढ्छ । पुनः संक्रमणबारे थाहा हुनुपर्ने केहि महत्वपूर्ण कुराहरु यस प्रकार छन्:-

- एच.आई.भी पोजेटिभ जोडीमा पुनः संक्रमणको सम्भावना उनीहरुको भाईरसको संख्या (भाईरल लोड) को मात्रासँग सम्बन्धित हुन सक्छ ।
- यदि एउटा पार्टनरको एच.आई.भी उपचार सफल भइरहेछ तथा अर्को पार्टनरले उपचार गरेको छैन वा उसको भाईरसको संख्या (भाईरल लोड) धेरै छ भने देखि पुनःसंक्रमणको सम्भावना अझ बढ्छ ।
- यदि एउटा पार्टनरमा एच.आई.भीको औषधीसँग प्रतिरोध उत्पन्न भएको छ भने देखि पुनः संक्रमण हुने सम्भावनाले गम्भीर रुप लिन्छ ।

यदि तपाईले नियमित रुपमा सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नुहुन्छ भने तपाईलाई आफ्नो बच्चा हुने सम्भावना भएको अवधिमा गर्भ बसाल्न सिमित मात्रामा असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने सल्लाह दिइन्छ । तपाईले पनि सेरोडिफरेन्ट जोडीहरुलाई दिइने सल्लाहहरुकै अनुकरण गरे हुन्छ ।

असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने एच.आई.भी पोजेटिभ जोडीहरुले बच्चा जन्माउन वा गर्भ बसाल्न असुरक्षित यौन सम्पर्क गरिरहेमा अरु थप खतराहरु भने चाँही हुदैन ।

बच्चा जन्माउने बारे गरिने यी निर्णयहरु एकदमै व्यक्तिगत हुन्छन् । यसबाट हुने खतराहरु बारे जानकारी तथा खतराका सम्भावनाहरु बारेका निर्णयहरु पनि व्यक्तिगत हुन्छन् ।

गर्भधारण गर्ने सबै तरिकाहरु अथवा प्रविधिहरुमा रहने खतरा अनि लाग्ने खर्च तथा सफलताका सम्भावनाहरुको मात्रा फरक-फरक हुन्छ । यी कुराहरु यी प्रविधिहरुको प्रत्येक पटकको प्रयोगसँगै बढ्दछन् ।

यदि तपाई गर्भधारण गर्ने बारे विचार गर्दै हुनुहुन्छ भनेदेखि यी कुराहरुबारे आफ्नो साथीसँग छलफल गर्न समय निकाल्नुहोस् । यसो गर्नाले तपाईहरु दुवै जना सहमत भएको निर्णय निसक्नेछ ।

यदी मेरो गर्भ बस्न गाह्रो भइरहेको छ भने देखि के मैले मद्दत पाउन सक्छु ?

हरेक व्यक्तिहरुले यस्ता समस्याहरु भोग्नु पर्ने हुन सक्छ। गर्भ नबस्ने समस्या कोही एक एच.आई.भी पोजेटिभ भएको वा दुवैजना एच.आई.भी पोजेटिभ भएको कुराहरुसँग सरोकार हुदैन ।

यस्तो अवस्थामा तपाईले धेरै कुराहरु गर्न सक्नुहुनेछ । तपाईले गर्न सक्ने यी कुराहरुले विगतमा केही सफलता हासिल गरेको भएतापनि यी कुराहरु मुखले भन्दा सजिलो तर गर्न गाह्रो हुन्छ ।

यदी तपाईमा गर्भ बसाल्ने सम्बन्धी समस्याहरु छन् भने देखि आफ्नो डाक्टरलाई विभिन्न प्रविधिहरुको सहयोगबाट गराईने गर्भधारण बारे सोध्नुहोस् तथा आफ्नो डाक्टरसँग एच.आई.भी सम्बन्धी अनुभव भएका गर्भधारण गराउने क्लिनिकहरुबारे पनि सल्लाह लिनुहोस् ।

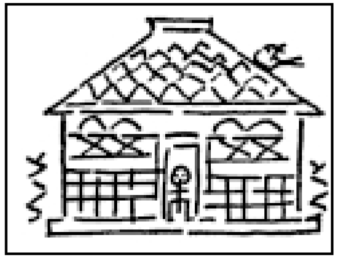
के गर्भधारण सम्बन्धी उपचार सेवाहरु एच.आई.भी संक्रमितहरुका लागि पनि उपलब्ध छन् ?

गर्भधारण सम्बन्धी उपचार सेवाहरु एच.आई.भी संक्रमीतहरुका लागि पनि उपलब्ध छन् । गर्भ बसाल्ने क्षमता तपाई एच.आई.भी पोजेटिभ भएपनि वा नभए पनि उत्तिकै जरुरी हुन्छ ।

एच.आई.भी नेगेटिभ मान्छेहरुलाई उपलब्ध गराइने गर्भ बसाल्ने क्षमताका सेवाहरु एच.आई.भी पोजेटिभ मान्छेहरुलाई पनि उपलब्ध गराइएको हुनु पर्दछ । जाँचको स्तर पनि उत्तिकै हुनुपर्दछ । यी सेवाहरु तपाई एच.आई.भी संकमित भएको कारणले गर्दा तपाईलाई उपलब्ध गराउनेबारे प्रतिकारहरु हुन सक्छन् । यसो भएको खण्डमा तपाईले सम्बन्धित ठाउँहरुमा उजुरी दिनुपर्दछ ।

तपाईले तपाईको अवस्था बुझ्ने तथा एच.आई.भी सम्बन्धमा अनुभव भएको स्वास्थ्य केन्द्र रोज्न सक्नुहुनेछ ।

बच्चा जन्मनु अघि गरिने हेरचाह र एच.आई.भी उपचार



प्रीनेटल केयर लाई एन्टीनेटल केयर पनि भनिन्छ । तपाई गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्मनु अघि तपाईलाई दिइने सम्पूर्ण हेरविचार नै प्रीनेटल केयर हो ।

प्रीनेटल केयर औषधीहरु तथा जाँचहरुमा मात्र सिमित हुँदैन, यस अन्तर्गत परामर्श सेवा तथा यो किताबमा दिईएका जस्ता जानकारीहरु पनि यसमा समाविष्ट हुन्छन् । यसमा तपाईको स्वास्थ्यसम्बन्धी सामान्य सल्लाहहरु जस्तै व्यायाम गर्ने तथा धुम्रपानको त्याग आदि पनि सामेल हुन्छन् ।

एच.आई.भी उपचार तथा हेरविचार सम्बन्धी अरु कुराहरुमा जस्तै यसमा पनि एच.आई.भी पोजेटिभ महिलाहरुको स्वास्थ्य उपचार तथा हेरचाहको लागी अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीहरु हुनु जरुरी छ ।

तपाईको स्वास्थ्य उपचार तथा हेरचाहसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरुले आमाद्वारा बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमण तथा एच.आई.भी स्वास्थ्य हेरचाहको सम्बन्धमा हालै भएका विकासहरुबारे थाहा पाउन जरुरी हुन्छ ।

के हरेक एच.आई.भी संक्रमित महिलाहरुलाई गर्भवती हुँदा एच.आई.भी उपचारको खाँचो हुन्छ ?

छोटो अवधिको लागि भए पनि हरेक एच.आई.भी संक्रमित महिलाले गर्भवती हुँदा एच.आई.भी उपचार शुरु गर्नुपर्छ । त्यो एच.आई.भी उपचार छोटो अवधिको लागि मात्र भएपनि अथवा बच्चा जन्मिएपछि रोक्ने गरी गर्ने भएपनि शुरु गर्नुपछ, चाहे ती महिलाहरुको सिडीफोर संख्या वा भाईरल लोडको मात्रा जतिसुकै होस् । एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुको उपचार तथा हेरचाह गर्भवती नभएको स्वस्थ महिलाहरुले गर्ने जस्तै गरी गर्नुपर्छ भन्ने सल्लाह प्राय: दिइन्छ तर पनि एच.आई.भी संक्रमित महिलाहरुमा

दिइने उपचार तथा उपचारसम्बन्धी सल्लाहहरु अरु एच.आई.भी संक्रमित वयस्कहरुलाई दिइने उपचार तथा सल्लाहहरु भन्दा अलि फरक छ ।

कहिलेकाँही मानिसहरु आफ्नो एच.आई.भी उपचार केहि अवधिसम्मलाई मात्र जारी राख्दछन् तथा त्यसपछि उपचार रोक्दछन् । विशेषतः गर्भवतीहरुले बच्चा जन्माएपछि प्राय यस्तो गर्ने गर्छन् ।

'गर्भवती भएको महिलालाई पनि गर्भवती नभएकालाई जस्तै एच.आई.भी उपचार'

- यो एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती भएको बेला प्रायः प्रयोग गरिने वाक्य हो । एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुलाई पनि गर्भवती नभएका एच.आई.भी संक्रमित महिलाहरुलाई गर्ने उपचार जस्तै उपचार गर्नुपर्छ भन्न खोजिएको हो ।
- तर केही स्थीतीहरुमा यो कुरा लागु हुँदैन- विशेषतः यदि तपाईलाई आफ्नो एच.आई.भी को उपचारको खाँचो छैन, प्रायः प्रयोग हुने केही एच.आई.भी औषधीहरुको सम्बन्धमा ।

यदि मलाई एच.आई.भी को उपचारको खाँचो छैन भने के गर्ने ?

यदि तपाईको प्रतिरक्षा कोषहरु अथवा सिडीफोरको संख्या २०० सेल पर मि.मी क्यूब को हाराहारीमा छ भने देखि तपाईले एच.आई.भी उपचार शुरु गर्नुपर्दछ भन्ने निर्देशन प्रायः दिइन्छ । यदि तपाईलाई एच.आई.भी सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरु छैनन् र तपाईको सिडीफोरको संख्या २०० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा धेरै भएमा एच.आई.भी उपचारको सल्लाह दिइदैन ।

तर पनि एच.आई.भीको उपचारले उपचार अघि भाईरल लोड थोरै (१००० कपि प्रति एमएल भन्दा कम) भएका आमाहरुबाट पनि बच्चाहरुमा हुने एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावनालाई घटाउन सक्छ भन्ने कुरा अध्ययनहरुले देखाएका छन् । यस प्रकारको एच.आई.भी संक्रमण दर उपचार नगरेका महिलाहरुबाट १० प्रतिशत तथा एच.आई.भी विरुद्धको औषधीद्वारा उपचार गराइरहेका महिलाहरुमा यो दर घटेर १ प्रतिशतमा पुग्यो ।

तसर्थ सबै एच.आई.भी पोजेटिभ गर्भवती महिलाहरुले एच.आई.भी उपचार गराउनुपर्दछ । ती महिलाहरुले पनि एच.आई.भी उपचार गर्नुपर्दछ जसको सिडीफोर काउन्ट २०० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा माथि छ तथा पहिले एच.आई.भी उपचार कहिले पनि गराएका छैनन् ।

सिडीफोर काउन्ट धेरै भएका गर्भवती महिलाहरुले प्रयोग गर्न सक्ने दुई तरिका निम्न लिखित छन्-

१. स्टाँट अथवा छोटो समयमात्र एच.आई.भी विरुद्धको औषधीको (र्शट टर्म एन्टीरेट्रोभाईरल थेरापि) यो गर्भावस्थाको २५ देखि २८ हप्ताभित्र गर्नुपर्दछ ।
२. एच.आई.भीको “एउटै मात्र औषधीको प्रयोग” प्रविधि अन्तर्गत ए.जे.टि. को तीन भागमा विभाजित प्रयोग गरि सि सेक्शन बिधी अपनाउने ।

तपाईले यी दुई तरिकाहरुको फाईदा तथा बेफाईदा चिन्न सक्नुपर्छ । कुन तरिकाको प्रयोग गर्ने भन्ने बारे आफूलाई चित्त नबुझिन्जेलसम्म यी दुई तरिकाहरुको तल उल्लेखित फाईदा तथा बेफाईदाहरुबारे गम्भीरतापूर्वक छलफल तथा विचार गर्नुहोस्:-

जब महिलाहरुको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार आउछ, उनीहरु प्रसन्न हुन्छन र परिवारको भविश्य निर्माण बारे सोच्न सक्छन् ।

स्टाँटका फाईदाहरु

- एच.आई.भीका तीन औषधीहरुको प्रयोगले तपाईको भाईरल लोडलाई ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तल राख्छ । भाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा थोरै भएमा आफूद्वारा बच्चामा एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावना एकदम थोरै हुन्छ ।
- एच.आई.भीका तीन औषधीहरुको प्रयोगले औषधीप्रति तपाईमा उत्पन्न हुने प्रतिरोधको सम्भावनालाई पनि घटाउँछ जसले गर्दा भविष्यमा तपाई उपचारका अरु प्रविधिहरु सुरक्षित रुपमा रोज्न सक्नुहुनेछ ।
- यसो गर्दा तपाईले बच्चा जन्माउने तरिकामा पनि छनोट गर्न सक्नुहुनेछ ।

स्टाटका बेफाइदाहरुः

- एकभन्दा धेरै औषधीहरुको नकारात्मक असरहरुको प्रभाव तपाईको बच्चालाई पर्न सक्छ ।

ए.जे.टि./सिसेक्सनका फाईदाहरुः

- यसबाट आफूद्वारा हुने एच.आई.भीको संक्रमणको सम्भावना थोरै हुन्छ (लगभग १ प्रतिशत जति) ।
- यो प्रविधिको प्रयोगले तपाईलाई थोरै औषधीहरु खानुपर्ने हुन्छ ।

ए.जे.टि./शिसेक्सन का बेफाइदाहरुः

- शिजेरन सेक्सन अथवा सिसेक्सन एउटा ठूलो अप्रेशन हो तथा यसले आमालाई थप हानी पुऱ्याउन सक्छ । यस पुस्तकमा सुत्केरी अवस्थामा शिसेक्सन बारे विस्तृत रुपमा उल्लेखित छ ।
- ए.जे.टि. औषधीप्रति तपाईमा हलुका प्रतिरोध उत्पन्न हुने सम्भावना हुन्छ तथा यसले गर्दा ए.जे.टि परिवार अन्तर्गतका अरु औषधीहरु प्रति पनि प्रतिरोध उत्पन्न हुने सम्भावना हुन्छ ।

दोस्रो तरिका, (ए.जे.टि./ सिसेक्सन), सिडीफोर काउन्ट धेरै भएका तथा भाईरल लोड थोरै भएका र केहि वर्षसम्म ए.आर.भि. उपचार गर्नुपर्ने स्थीती नभएका महिलाहरुका लागि मात्र उपयुक्त छ ।

यदि म एच.आई.भी पोजेटिभ छु र म आफैलाई एच.आई.भी उपचार चाहिएमा के गर्ने ?

तपाई एच.आई.भी संक्रमित भएको कुरा तपाई गर्भवती भईसकेपछि मात्र थाहा हुन सक्छ । पहिले उल्लेख गरिए झैं यस्तो परिस्थिति व्यवहारिक तथा भावनात्मक रुपमा एकदम गाह्रो हुन्छ । यदी यस्तो परिस्थितिमा सहयोगको आवश्यकता परेमा थप सहयोग माग्नुहोस् ।

सिडीफोर २०० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा तल भएका गर्भवती महिलाहरु लगायत सबै एच.आई.भी संक्रमितहरुले एच.आई.भी उपचार शुरु गर्नुपर्दछ भन्ने सल्लाह हाल दिईन्छ ।

तपाईको एच.आई.भी उपचार आफु गर्भवती भएपछि कुन समयमा आफु एच.आई.भी संक्रमित भएको थाहा पाउनुभयो भन्ने कुरामाथि पनि भर पर्दछ ।

यदि आफ्नो संक्रमणबारे तपाईलाई गर्भवती हुँदा अलि चाँडै थाहा भयो भने गर्भधारणको पहिलो चरणको अन्त्यतिरसम्म तपाईलाई आफ्नो एच.आई.भी उपचार गराउन मन नलाग्न सक्छ । गर्भावस्थाको यो पहिलो चरण भनेको तपाईको महिनावारि रोक्किएको पहिलो १२ देखि १४ हप्ता हो । यदि तपाईलाई आफ्नो एच.आई.भी संक्रमणबारे थाहा छ तथा तपाईले आफ्नो एच.आई.भी उपचार शुरु गराउनु भएको छैन भने देखि गर्भावस्थाको प्रथम चरणको १२ देखि १४ हप्ताभित्रको यो अवधि नसिद्धिउन्जेल पनि तपाईलाई आफ्नो एच.आई.भी उपचार शुरु गर्न मन नलाग्न सक्छ ।

एच.आई.भी उपचार शुरु गर्न ढिलो गरिने मुख्य दुई कारणहरु छन् ।

गर्भभित्र रहेको बच्चाको मुख्य अङ्गहरु पहिलो १२ हप्तामा विकसित हुने हुँदा एच.आई.भी उपचार शुरु गर्ने ढिलाई गरिने यो पहिलो कारण हो । गर्भावस्थाको यो पहिलो १२ हप्तालाई अंगानोजेनेशिस भनिन्छ । यस अवधिमा गर्भभित्र रहेको वच्चालाई एच.आई.भीका औषधीहरु लगायत कुनैपनि औषधीका नकारात्मक असरहरुले चाँडै तथा सजिलै प्रभाव पार्छ ।

यद्यपि अध्ययनहरुले तुलनात्मक रुपमा गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा एच.आई.भी उपचार प्रयोग नगरेको आमाहरुको बच्चाहरु भन्दा गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा एच.आई.भी उपचार प्रयोग गरेका आमाहरुको बच्चाहरुमा औषधीको नकारात्मक असरहरुको खतरामा वृद्धि भएको देखाएका छैनन् तापनि केही महिलाहरु तथा डाक्टरहरुले गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा एच.आई.भी उपचार नगर्न वा नगराउने नै सल्लाह दिन्छन् ।

पहिलो चरणमा हुने एच.आई.भी उपचारमा ढिलाईको दोस्रो कारण प्रायः गर्भवती महिलाहरुलाई गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा वाक्वाकी लाग्ने (विशेषतः विहान) हुँदा हो । गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा वाक्वाकी लाग्नु (संक्रमित अथवा संक्रमित नभएका) महिलाहरुमा हुने सामान्य प्रक्रिया हो तर एच.आई.भीका औषधीहरुको पनि एउटा नकारात्मक असर यस्तै हुने हुँदा यी दुवै असरहरु एकैचोटी भएको खण्डमा तपाईलाई गाह्रो पर्न सक्छ ।

यसरी वाक्वाकी लाग्नाले तपाईको औषधीको नियमितता तथा अनुरुपता माथि पनि प्रभाव पर्न सक्छ । यदि वाक्वाकी लाग्नाले तपाई गाह्रो महसुस गरिरहनु भएको छ भने देखि तपाईलाई आफ्नो औषधी सेवन गर्न मन नलाग्न सक्छ र तपाईको औषधी सेवनको नियमितता कायम नरहन सक्छ ।

यदि तपाईमा यो वाक्वाकी लाग्ने प्रक्रिया तपाईको गर्भवती अवस्थाको पहिलो चरण पछि पनि कायमै रहन्छ भने देखि यो अरु समस्याहरुको संकेत भएको हुनाले तपाई तथा तपाईको डाक्टरले यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिनु जरुरी हुन्छ ।

यदि तपाई एच.आई.भी उपचार तुरुन्त शुरु गर्न चाहनुहुन्छ भने अथवा तपाईको सिडीफोर संख्या कम भएको हुनाले तपाईले एच.आई.भी उपचार शुरु गर्नुपर्ने स्थीती छ भनेदेखि डाक्टरले तपाइलाई एच.आई.भी उपचार शुरु गरिदिन्छन् ।

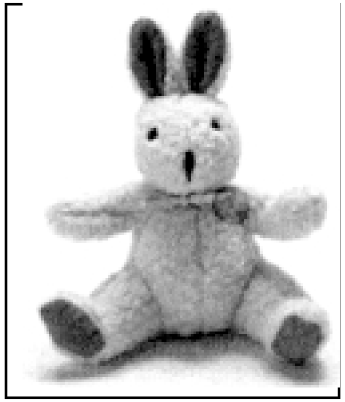
आफू एच.आई.भी संक्रमित भएको कुरा मैले गर्भवती भएपछि अलि ढिलो थाहा पाँए भने मैले के गर्ने ?

आफू एच.आई.भी संक्रमित भएको गर्भवती भएपछि अलि ढिलो थाहा भएपनि त्यतिखेर एच.आई.भी उपचार शुरु गरेमा फाईदै हुन्छ । गर्भधारणाको ३७ हप्ता पछि पनि एच.आई.भी उपचार गरेमा यसले तपाईको भाईरल लोडलाई घटाएर एकदम तल पुऱ्याउँछ ।

एच.आई.भी उपचारका औषधीहरुको समिश्रण प्रविधिको एक हप्तासम्मको प्रयोगले पनि तपाईको भाईरल लोडलाई चाँडै तथा धेरै मात्रामा घटाउँछ । यस्तो अवस्थामा एच.आई.भी उपचारको कुन औषधीको प्रयोग उपयुक्त हुन्छ भन्ने बारे पनि यस पुस्तकमा दिईएको छ ।

यदि मैले एच.आई.भी उपचार गरिरहेको अवस्थामा गर्भधारण गरे भने के गर्ने ?

धेरै महिलाहरु आफुले एच.आई.भी उपचार गरिरहेको अवस्थामा गर्भधारणा गर्ने निर्णय लिन्छन् ।



यसले एच.आई.भी उपचारमा ठूलो प्रगति भएको प्रष्ट रुपमा देखाउँछ । उपचारका क्रममा रहेका महिलाहरु प्रशन्न हुन्छन्, उनीहरुको स्वास्थ्य स्थीतीमा सुधार आइरहेको हुन्छ, उनीहरुले राम्रो भविष्यको निर्माण बारे सोच्न थालेका हुन्छन् तथा सम्भवतः परिवारको निर्माणका बारे पनि योजना बनाउँदछन् ।

केही महिलाहरु आफुले प्रयोग गरिरहेको एच.आई.भी उपचारको औषधीहरु लाई आफ्नो गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा रोक्ने चाहना पनि राख्न सक्छन् । यस्तो गर्न केहि डाक्टरहरुले सहमति जनाए पनि अचेल यस्तो थोरै मात्रामा हुन्छ तथा यो घट्दैछ ।

यदि तपाईले गरेको एच.आई.भी उपचारले तपाईको सिडीफोर को संख्या बढाएको छ भने गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा आफ्नो एच.आई.भी उपचार रोक्ने निर्णय कहिलेकांही राम्रो पनि हुन सक्छ । तर यसो गर्ने निर्णय सबैजनाको लागि सुरक्षित हुँदैन तथा यसो गर्दा गर्भावस्थामा राम्रोसँग जाँचहरु गराउन जरुरी हुन्छ ।

कहिलेकाँही एच.आई.भीको उपचार केही अवधिलाई बन्द गरेपछि भाईरल लोडको मात्रा ५० कपि प्रति एम.एल प्राप्त गर्न गाह्रो पर्छ । यसरी केहि अवधिलाई एच.आई.भी उपचार बन्द गराएमा औषधीहरु सँगको प्रतिरोध तपाईमा उत्पन्न हुने सम्भावना पनि बढ्छ ।

अचेल एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुले आफ्नो एच.आई.भी उपचारको क्रममा गर्भधारण गरेमा आफ्नो एच.आई.भी उपचार जारी नै राख्ने कुरा प्रायः सामान्य भइसकेको छ । अध्ययनहरुले आमा तथा बच्चालाई हुने खतरामा गर्भावस्थाभरी एच.आई.भी उपचारको क्रम जारी राख्दा कुनै असरको बृद्धि नभएको देखाएका छन् ।

गर्भावस्थाको बेला प्रयोग गरिनुपर्ने एच.आई.भी का औषधीहरु

मेरो लागि कुन औषधीहरु उपयुक्त छन् ?

एच.आई.भी उपचारसँग सम्बन्धित निर्णयहरु लिने कुनै विषेश नियमहरु छैनन् ।

तपाईको उपचार व्यक्तिगत रुपमा हुनुपर्दछ तथा यो उपचार तपाईको आफ्नो स्वास्थ्य र परिस्थिति सुहाउँदो हुनुपर्दछ ।

एच.आई.भी विरुद्ध तिनवटा औषधीहरुको समिश्रणको प्रयोग गर्दाः

तपाईको समिश्रणमा ए.जे.टि को प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइने धेरै सम्भावना हुन्छ । यसको कारण ए.जे.टि अहिले पनि गर्भवती अवस्थामा प्रयोगको लागि लाईसेन्स प्राप्त एउटै मात्रा औषधी हुनु हो । ए.जे.टि तपाईको एच.आई.भी उपचारमा सक्रिय छ कि छैन भनेर थाहा पाउन तपाईले ए.जे.टि को प्रयोग गर्दा आफूमा ए.जे.टि सँग प्रतिरोध उत्पन्न भएको छ वा छैन भन्ने कुराको जाँच गराउनु पर्दछ । यस जाँचद्वारा तपाईलाई आफ्नो समिश्रणमा अरु कुन-कुन औषधीको प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने थाहा हुन्छ ।

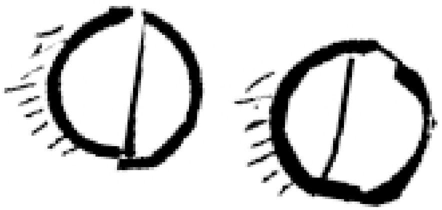
यदि तपाई आफुलाई एच.आई.भी उपचार गराउन हाल जरुरी छैन भने तपाईले स्टार्ट (गर्भावस्थाको दोस्रो चरणको २४ देखि २८ हप्ताभित्र एच.आई.भी का तीन औषधीहरुको समिश्रण प्रयोग प्रविधि) प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । सम्भवतः तपाईलाई यस प्रविधि अन्तर्गत ए.जे.टि तथा थ्री.टि.सीको प्रयोग गर्न लगाइन्छ किनभने गर्भवती अवस्थामा यी दुई औषधीहरुको प्रयोगबारे थुप्रै तथ्याङ्कहरु तथा जानकारीहरु यस पुस्तकमा दिईएका छन् ।

तर शरीरमा थ्री.टि.सी सँग प्रतिरोध चाँडै उत्पन्न हुने हुनाले तपाईले यी दुई औषधीहरुमात्र प्रयोग गर्न हुँदैन । तपाईले यी दुई औषधीहरुको साथमा अर्को एउटा औषधीको पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ । यो तेस्रो औषधी सम्भवतः एक थरिको प्रोटिएज इन्हिविटर हुन सक्छ । कुन-कुन औषधीहरु प्रयोग गर्ने भन्ने बारे निर्णय लिन तपाईले आफ्नो शरीरमा औषधीहरु सँगको प्रतिरोधको जाँच गरेमा सजिलो हुन्छ ।

यो प्रोटिएज इन्हिविटर रिटोनाभिरको प्रयोगद्वारा सक्रिय गराइएका स्याकुईनाभिर अथवा रिटोनाभिरको प्रयोगद्वारा सक्रिय गराइएका लोपिनाभिर (कालेट्रा, जुन एकै चक्कीमा उपलब्ध हुन्छ) अथवा नेलफिनाभिर हुन्छ । यदि तपाई बच्चा जन्माउने बित्तिकै उपचार बन्द गर्ने बारे सोच्दै हुनुहुन्छ भने यस अवस्थामा प्रोटिएज इन्हिविटरको प्रयोग गर्दा एउटा अर्को फाईदा पनि हुन्छ ।

तपाईको शरीरले प्रोटिएज इन्हिविटर चाँडै प्रशोधित गर्छ । यदि तपाईले यसलाई ए.जे.टि तथा थ्री.टि.सीसँग प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने देखि तपाईले आफ्नो सम्पूर्ण उपचारहरुलाई एकै समयमा रोक्न सक्नुहुनेछ किनकी यस्तो अवस्थामा पनि यी औषधी सँगको प्रतिरोधका सम्भावना थोरै हुन्छन् ।

प्रायः प्रयोग गरिने अर्को औषधी एन.एन.आर.टि.आई अन्तर्गत पर्ने नेभिरापिन पनि हो । यो औषधी पनि गर्भवती अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ ।



सिडीफोरको संख्या २५० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा माथि भएका महिलाहरुमा नेभिरापिनको प्रयोगले कलेजोमा विषाक्तता उत्पन्न हुने हुँदा यी महिलाहरुलाई यसो गर्न हानीकारक पनि हुनसक्छ । महिलाहरुको यो समूहमा गर्भवती नभएका महिलाहरुभन्दा गर्भवती भएका महिलाहरु पर्ने बढी सम्भावना हुन्छ (विशेषतः यदि छोटो अवधिको उपचार प्रविधि रोजेमा) यस्तो स्थितिमा ती महिलाहरुले नेभिरापिनको सट्टा अर्को उपयुक्त औषधी प्रयोग गर्नुपर्दछ । नेभिरापिनको प्रयोग सिडीफोर संख्या २५० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा तल भएका महिलाहरुका लागि भने सुरक्षित हुन्छ । नेभिरापिन

आफ्नो समिश्रणमा सफलतापूर्वक प्रयोग गरिसकेका तथा यो उपचारबाट आफ्नो सिडीफोर संख्या बढाएका महिलाहरुले भने चिन्ता गर्ने कुनै कारण छैन ।

नेभिरापिन तपाईको शरीरभित्र तुरुन्तै पुग्छ तर यो तपाईको शरीरमा छोटो अवधिसम्म मात्र रहन्छ ।

यदि तपाई नेभिराापिन वा अरु कुनै एन.एन.आर.टि.आई भएको समिश्रणको प्रयोग केही अवधिसम्मलाई छाड्दै हुनुहुन्छ भने देखि अरु औषधीहरु भन्दा नेभिरापिनलाई एक हप्ता जति चाँडो छाड्नुपर्छ । यसो गर्नाले तपाईको शरीरमा नेभिरापिनको प्रतिरोध उत्पन्न हुने सम्भावना घट्छ ।

यदि तपाई पहिलेदेखि नै समिश्रण प्रविधिको प्रयोग गरिरहनु भएको छ भनेदेखि तपाईले त्यही समिश्रणको प्रयोग गरिरहँदा राम्रो हुन्छ । यदि तपाईले ईफाभिरेन्ज अथवा डि.डि.आई र डि.फोर.टी लाई सँगै प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने देखि तपाईले ती औषधीहरुको प्रयोग रोक्नु पर्छ वा ती औषधीहरु परिवर्तन गर्नुपर्दछ । यो तपाईलाई अरु कुन-कुन औषधीहरु उपयुक्त हुन्छन् भन्नेमा कुरामा पनि निर्भर हुन्छ । गर्भवती अवस्थामा प्रयोग गर्न नहुने औषधीहरु बारे पनि यस पुस्तकमा दिईएको छ ।

यदि तपाईमा औषधीहरुका नकारात्मक असरहरु देखिए भने अथवा तपाईको भाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा माथि भयो भने तपाईको डाक्टरले तपाईको एच.आई.भी उपचार प्रविधिमा परिवर्तन गर्न सक्छ ।

विरलै मात्रामा भए पनि केहि महिलाहरुले पाँच अथवा धेरै एच.आई.भी बिरुद्धका औषधीहरु भएको समिश्रण मेगार्हाटको प्रयोग गरेर पनि बच्चा जन्माएका छन् ।

यदि तपाईलाई आफू एच.आई.भी संक्रमीत भएको कुरा गर्भधारण भएको अलि पछि थाहा भयो भने तपाईलाई विशेष उपचारको खाँचो हुन्छ । यसरी, तपाईको सिडीफोर काउन्टमा आधारित रहेर तपाईलाई नेभिरापिन दिइने सम्भावना हुन्छ । यो औषधीलाई शरीरले एकदम चाँडो सोस्छ तथा तपाईको बच्चामा हुन सक्ने एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावनालाई घटाउँछ ।

शरीरमा नेभिरापिनको प्रतिरोध चाँडै उत्पन्न तथा विकसित हुने हुँदा तपाईले नेभिरापिन अरु दुईवटा औषधीहरुसँग प्रयोग गर्नुपर्दछ । नेभिरापिनसँग प्रयोग गरिने ती दुई औषधीहरु प्रायः ए.जे.टि. तथा थ्री.टि.सी हुन् जसलाई एउटै चक्कीमा डुवोभिर पनि भनिन्छ ।

- ***सेफ्टी डेटा***: *कुनै पनि एउटा औषधीको प्रयोग एउटा निश्चित संख्यामा मानिसहरुले सुरक्षित तवरले गरेको जानकारीलाई सुरक्षा तथ्यांक (सेफ्टी डेटा) भनिन्छ । यस्ता जानकारीहरु जति धेरै हुन्छन् ती औषधीहरु प्रयोग गर्न त्यति नै सुरक्षित छन् भन्ने कुरा हामी बुझ्दछौं ।*

यी तीन औषधीहरुको समिश्रणको प्रयोगले तपाईको भाईरल लोडलाई ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा थोरै राख्नाले यो जारी राख्दा राम्रो हुन्छ । यसो गर्नाले तपाईको शरीरमा औषधी सँगको प्रतिरोध उत्पन्न हुने सम्भावनाहरु घट्दछ ।

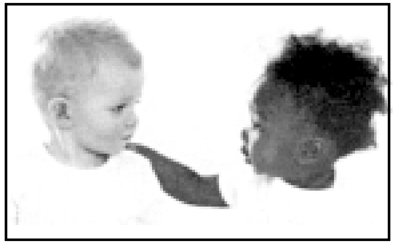
- ***न्युसक्लियोसाइड एनालोगहरु***: *यिनीहरु एच.आई.भी का औषधीहरुका प्रकारहरु मध्ये एक हुन् । यो प्रकारमा ए.जे.टि., डि.डि.आई, थ्री.टि.सी आबाकाभिर तथा टेनोफोभिर (न्युक्लियोटाईड) समाविष्ट हुन्छन् । कुनैपनि एच.आई.भी औषधीहरुको पहिलो समिश्रणमा यी औषधीहरुमध्ये दुई वटा औषधीहरु समावेश हुन्छन् तथा एउटा एन.एन.आर.टि.आई अथवा एउटा पि.आई सामेल हुन्छ ।*

तपाईको भाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा कम भए पछि पनि यदि तपाईले आफ्नो एच.आई.भी उपचार रोक्ने निर्णय लिनुभयो भने देखि नेभिरापिनलाई तपाईको समिश्रणमा भएको अर्को दुई औषधीहरु भन्दा अलि चाँडो रोक्नुपर्दछ । डाक्टरलाई तपाईको उपचार गर्दा चाहिने तथ्यहरु प्रष्ट नभएसम्म तपाईले आफ्नो उपचार गराइरहनै उत्तम हुन्छ ।

- *एन.एन.आर.टि.आइ तथा प्रोटिएज ईन्हीबिटर (पि.आई) यिनीहरु दुवै एन्टीरेट्रोभाईरलहरुका प्रकार हुन् । यिनीहरुले एच.आई.भी भाईरसलाई विभिन्न तरिकाबाट नियन्त्रण गर्छन्, त्यसैले एच.आई.भी उपचारको तिन वटा औषधीहरुको समिश्रण प्रविधिमा दुईवटा एन.आर.टि.आईहरु सँग एउटा एन.एन.आर.टि.आई अथवा एउटा पि.आई हुन्छ ।*

तपाईले आफ्नो उपचारका औषधीहरुको मात्रा निर्देशन अनुसार खाईरहनु भएको छ भने

देखि मात्र आफ्नो उपचारको क्रमलाई जारी राख्नुहोला ।



तपाईले प्रयोग गरिरहनु भएको औषधीहरु तथा तपाईले आफ्नो बच्चा जन्माउने तरिकाबारे लिनुभएको निर्णयमा आधारित रहेर केही परिस्थितिहरुमा तपाईलाई तपाईको बच्चा जन्मीने वा प्रसवको अवस्थामा ए.जे.टि नसाबाट पनि दिन सकिन्छ ।

के गर्भावस्थामा नदिइने औषधीहरु पनि छन् ?

गर्भवतीहरुलाई ईफाभिरेन्ज दिइदैन । यो औषधीले गर्भमा रहेको विकसित हुँदै गरेको शिशुको दिमागमा क्षति पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा पशुहरुमा गरेको अनुशन्धानले देखाएको छ । अहिलेसम्म मानसिहरुको शिशुहरुलाई दिमागमा क्षति पुग्ने सम्भावनामा वृद्धि भएको नदेखिए तापनि यदि उपचारका औषधीहरु उपयुक्त छन् तथा प्रयोग गर्न सकिन्छ भने देखि ईफाभिरेन्ज प्रयोग नगर्न सख्त निर्देशन दिइन्छ । गर्भावस्थाको पहिलो १२ हप्तामा (जब गर्भमा रहेको शिशु विकसित भइरहेको हुन्छ) यो कुरामा ध्यान पुऱ्याउन अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।

यदि तपाईले गर्भधारण गरेको १२ हप्ता वा धेरै भएको छ तथा यो अवधिमा तपाईले ईफाभिरेन्जको प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने देखि तपाईले दुईवटा जाँचहरु गराउनु पर्ने हुन्छ । पहिलो जाँच अल्ट्रा साउण्ड हो र त्यसपछि तपाईले मेटरल अल्फा फेटोप्रोटिन टेष्ट भन्ने जाँच गराउनु पर्दछ । यो जाँचबाट गर्भमा रहेको शिशुको न्यूरल नलिहरुमा क्षति पुगेको छ वा छैन भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।

यदि गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा पनि ईफिभिरेन्जको प्रयोग तपाईलाई फापी रहेको छ भने यसलाई रोक्नुपर्ने कुनै कारणै छैन । कहिलेकांही गर्भवती भई सके पछि आफू एच.आई.भी संक्रमित भएको कुरा थाहा भयो भने तथा तपाईको सिडीफोर काउन्ट धेरै छ भने देखि तपाईले नेभिरापिनको प्रयोग गर्न नहुने हुँदा इफिभिरेन्जको प्रयोग गरे हुन्छ ।

गर्भवती महिलाहरुले इन्डिनाभिर भन्ने प्रोटिएज इन्हिविटरको प्रयोग गर्दा त्यो सँग रिटोनाभिरको प्रयोग पनि गर्नैपर्छ किनभने गर्भावस्थामा औषधीको

मात्रा शरीर भित्र घट्छ तथा रिटोनाभिरले इन्डिनाभिरलाई सक्रिय बनाउँछ तथा शरीरभित्र यसको सहि मात्रालाई कायम राख्छ । (सामान्यत: पनि इन्डिनाभिर रिटोनाभिर बिना कम प्रयोग गरिन्छ ।)

गर्भवती महिलाहरुलाई एमप्रिनाभिर भन्ने अर्को प्रोटिएज ईन्हिविटरको झोल पनि प्रयोग गर्न दिईदैन तथा चार वर्ष मुनिका एच.आई.भी संक्रमित बच्चाहरुलाई पनि यो औषधी प्रयोग गर्न दिइदैन । किनभने गर्भवती महिलाहरु तथा साना बच्चाहरुले एमप्रिनाभिरको झोलमा पाईने एउटा प्रोपलेन ग्लाइकोल भन्ने तत्वलाई टुक्रयाउन सक्दैनन् । एमप्रिनाभिरको क्याप्सुलमा चाँहि प्रोपलेन ग्लाइकोल हुँदैन ।

हाड्रोक्सियुरिया भन्ने औषधि एच.आई.भी उपचारमा विरलै प्रयोग गरिन्छ तथा गर्भावस्थामा त यसको प्रयोग गर्न नै हुदैन । बच्चा जन्माउने विचार गरेका पुरुषले पनि यो औषधीको प्रयोग गर्न हुदैन । हाड्रोक्सियुरिया एच.आई.भीको औषधी नभए पनि यसलाई एच.आई.भीका केही औषधीहरु जस्तै डि.डि.आई अथवा डि.फोर.टिको सक्षमता बढाउन प्रयोग गरिन्छ तर हाइड्रोक्सियुरियाले एच.आई.भीका यी औषधीहरुको नकारात्मक असरहरु हुने सम्भावनालाई पनि बढाउँछ ।

गर्भवती अवस्थामा डि.डि.आइ तथा डि.फोर.टिको प्रयोग सँगसँगै नगर्न सख्त निर्देशन दिइन्छ । यी औषधीसँगै प्रयोग गरेका गर्भवती महिलाहरुमा घातक नकारात्मक असरहरु देखिएका अभिलेखहरु थुप्रै छन् । अचेल विभीन्न निर्देशिकाहरुले डि.फोर.टि लाई पहिलो तहको औषधीको रुपमा प्रयोग नगर्ने सल्लाह दिइन्छ ।

आफ्नो सिडीफोर काउन्ट २५० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा माथि भएका गर्भवती महिलाहरुले नेभिरापिनको प्रयोग गर्न हुँदैन भन्ने बारे हामीले अगाडि नै विस्तृत रुपमा उल्लेख गरेका छौं ।

के म गर्भवती हुँदा मलाई औषधीहरुको नकारात्मक असरहरु धेरै हुने डर हुन्छ ?

हार्ट प्रविधि अपनाउने गर्भवती महिलाहरुमध्ये लगभग ८० प्रतिशत महिलाहरुमा यी औषधीहरुको नकारात्मक असरहरु हुन्छन् । यो एच.आई.भी उपचार गरिरहेका तथा गर्भवती नभएका महिलाहरुको प्रतिशत जत्तिकै हो ।

यी नकारात्मक असरहरु धेरै जसो सामान्य हुन्छन् तथा यी असरहरुमा वाक्वाकी लाग्ने, थकान तथा पखाला सामेल छन् । यी असरहरु कहिलेकांही (तर विरलैमात्रामा) गम्भीर अथवा घातक हुन सक्छन् । आइ. बेसले यी नकारात्मक असरहरुबाट जोगिन तथा यिनीहरुलाई नियन्त्रण गर्न एउटा पुस्तक प्रकाशित गरेको छ जसले एच.आई.भी उपचार गराइरहेकाहरुलाई ठूलो मद्दत गर्न सक्छ । यस पुस्तकमा तपाई तथा तपाईको डाक्टरबीच तालमेल बारे पनि धेरै कुराहरु उल्लेखित छन् जुन कुरा तपाईले एच.आई.भी उपचार गराइरहेको खण्डमा मद्दतकारी हुनसक्छ । यो पुस्तक पनि नेपाली भाषामा उपलब्ध छ ।

गर्भवती अवस्थामा तपाईले प्रत्येक चोटी अस्पताल जाँदा गराउने शारीरिक जाँचहरुले पनि औषधीहरुका नकारात्मक असरहरुको सम्बन्धमा जानकारी लिन धेरै मद्दत पुग्दछ । यी जाँचहरुबाट नकारात्मक असरहरुबारे धेरै कुराहरु थाहा हुन्छ तथा डाक्टरसँग छलफल गरेर सल्लाह लिन सजिलो हुन्छ ।

एच.आई.भीका औषधीहरुको केहि नकारात्मक असरहरु गर्भवती अवस्थामा तपाईको शरीरमा हुने सामान्य असरहरु जस्तै हुन्छन् । जस्तै बिहान वाक्वाकी लाग्नु, यस कारणले गर्दा यी असरहरु एच.आई.भी औषधीहरुका नकारात्मक असरहरु हुन् वा गर्भवती अवस्थामा हुने प्राकृतिक असरहरु हुन् भन्ने कुरा छुट्याउन गाह्रो हुन्छ ।

एच.आई.भीका धेरै औषधीहरुले वाक्वाकी लाग्ने तथा वान्ता हुने जस्ता नकारात्मक असरहरु देखाउछन् । यस्तो प्रायः तपाईले ती औषधीहरुको प्रयोग शुरु गर्दा हुन्छ तथा यसले तपाईको औषधीहरु प्रतिको नियमितता तथा अनुरुपतामा समेत समस्याहरु ल्याउँछन् । वाक्वाकी लाग्न नियन्त्रण गर्ने तथा औषधीहरुप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपतामा मद्दत पुऱ्याउने केहि बुंदाहरु पनि यस पुस्तकमा दिईएको छ ।

तपाईले एच.आई.भी उपचारको शुरुवात गर्नु तथा गर्भवती हुनु एकै समयमा पर्न गएको छ भने देखि अरु बेलाभन्दा यो अवस्थामा बढी थकाई लाग्न सक्छ । यस्तो हुनु सामान्य कुरा हो । एनेमिया अर्थात रक्तअलपता (रातो रक्त कोषहरुको मात्रामा कमी) हुनाले पनि थकान हुन्छ । यो ए.जे.टि. तथा गर्भावस्थामा प्रायः भइरहने नकारात्मक असर हो । रगतको एउटा सामान्य परीक्षण गर्नुभएमा तपाईलाई एनेमिया भएको अथवा नभएको थाहा हुन्छ ।

यदि तपाईलाई एनेमिया भएको छ भने देखि तपाईले आफ्नो शरीरमा फलाम तत्वको मात्रा बढाउने औषधीहरुको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सबै गर्भवती महिलाहरुलाई गर्भावस्थामा डायविटिज अर्थात मधुमेह हुने खतरा हुन्छ तथा आफ्नो एच.आई.भी उपचारका औषधीहरुमा प्रोटिएज इन्हिविटरहरुको प्रयोग गरिरहेका गर्भवती महिलाहरुमा डायविटिज हुने सम्भावना झन् धेरै हुन्छ । त्यसैले गर्दा तपाईले गर्भवती अवस्थामा आफ्नो शरीरमा रहेको ग्लुकोजको मात्राको जाँच गराउनुपर्ने हुन्छ । यो जाँच हरेक गर्भवती महिलाले गराउनु पर्दछ ।

गर्भवती अवस्था भन्दा बाहेक पनि प्रोटिएज इन्हिविटरहरुका कारणले शरीरमा बिलिरुबिनको मात्रामा वृद्धि हुन्छ । बिलिरुबिनको मात्रा तपाईको कलेजाको स्वास्थ्य स्थिति थाहा पाउने नाप पनि हो ।

इन्डिनाभिर नामक प्रोटिएज इन्हिबिटरलाई प्रायः शरीरमा बिलिरुबिनको मात्रामा हुने बृद्धिको कारण मानिन्छ । बिलिरुबिनको मात्रामा हुने यो बृद्धि आटाजानोभिर नामक प्रोटिएज इन्हिविटरको नकारात्मक असर पनि हो । तपाईको स्वास्थ्य हेरचाहसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरुले तपाई तथा तपाईको बच्चाको शरीरमा भएको बिलिरुबिनको मात्रा बेला-बेलामा नापि रहनुपर्दछ । निओनेटल बिलिरुबिनको उच्च मात्राले गर्भभित्र रहेको बच्चाको बिसिकत भइरहेको दिमागलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

अहिलेसम्म गर्भवती अवस्थामा प्रोटिएज इन्हिविटरको प्रयोग गरिरहेका आमाहरु तथा उनीहरुको बच्चाहरुमा बिलिरुबिनको मात्रा आपत्तिजनक रुपमा बढेको घटनाहरु वा तथ्याङ्कहरु छैनन् ।

शरीरमा ल्याक्टिक एसिडको मात्रामा बृद्धि हुनुमा गर्भधारण पनि एउटा थप कारण हो । कलेजोले शरीरमा ल्याक्टिक एसिडको मात्रा बढ्ने प्रक्रियालाई नियन्त्रण गर्दछ । ल्याक्टिक एसिडोसिस् भने न्युक्लियोसाईड एनालोगहरुका बिरल तर घातक नकारात्मक असर हो ।

गर्भवती अवस्थामा डि.फोर.टि तथा डि.डि.आई. को एकैचोटी प्रयोग गर्न खतराजनक हुन्छ । यो समिश्रण हाल गर्भवती अवस्थामा प्रयोग गर्न दिइदैन ।

नकारात्मक असरहरुबारे विस्तृत रुपमा जानकारी प्राप्त गर्नको लागी नकारात्मक असरहरुबाट जोगिने तथा यिनीहरुलाई नियन्त्रण खण्डमा हेर्नुहोला ।

औषधीसंगको प्रतिरोध, अनुगमन तथा अरु जाँचहरु

शरीरमा उत्पन्न हुने प्रतिरोध

गर्भवती अवस्थामा शरीरमा उत्पन्न हुने औषधीको प्रतिरोध एउटा महत्वपूर्ण विषय हो । आमाबाट बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमण रोकथामका केहि प्रविधिहरुद्वारा पनि यो उत्पन्न हुन सक्छ ।

एउटा मात्रै औषधीको प्रयोग गर्ने उपचार प्रविधि अथवा दुईवटा औषधीहरु प्रयोग गर्ने उपचार प्रविधि, एउटा एच.आई.भी संक्रमित मानिसको न्यूनतम उपचारको लागि उपयुक्त प्रविधिहरु हैनन् । त्यसैले यी दुई प्रविधिहरु मध्ये कुनै पनि प्रविधि एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुले प्रयोग गर्नु हुँदैन । एच.आई.भी उपचार गराउनुपर्ने स्थिति नभएका गर्भवती महिलाहरुले ए.जे.टि. र थ्री.टी.सीको संयुक्त प्रयोग वा नेभिरापिन मात्र प्रयोग गर्दा शरीरमा औषधीहरुको प्रतिरोध उत्पन्न हुने सम्भावनाहरु बढी हुन्छन् । तर ए.जे.टि. मात्र प्रयोग गर्दा भने यो कम हुन्छ ।

यदि तपाई अगाडि देखिनै समिश्रण प्रविधिको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ तथा तपाईको भाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा माथि छ भने तपाईले यसो हुनका कारण जान्न एच.आई.भी विशेषज्ञ सँग सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ । तपाईको तथा तपाईको बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि यसो गर्नु जरुरी हुन्छ ।

तपाईको भाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा माथि भएमा तपाईको शरीरमा औषधीहरुको प्रतिरोध उत्पन्न हुन सक्छ तथा यस्तो भएमा तपाईको स्वास्थ्यमा पछिसम्म प्रभाव पर्न सक्छ । बच्चा जन्मने बेलामा तपाईको भाईरल लोडको सम्बन्ध तपाईद्वारा तपाईको बच्चामा हुन सक्ने एच.आई.भी संक्रमणसँग छ । उपचारमा गरिएको रोकावटले पनि तपाईको शरीरमा औषधीको प्रतिरोध उत्पन्न गराउन सक्छ । आफ्ना सबै औषधीहरुको सेवन समयमा नगर्नाले पनि यस्तो प्रतिरोध उत्पन्न हुनसक्छ ।

जन्मने बच्चामा औषधी प्रतिरोधक भाईरसहरु (रेसीस्टेण्ट भाइरस) को संक्रमण पनि सम्भव छ । यस्ता भाईरसहरु शरीरमा लिएर जन्मेको बच्चाको उपचार गर्न अझ गाह्रो हुन्छ ।

समिश्रण उपचार प्रविधिको परिचय नामक पुस्तकमा हामीले शरीरमा उत्पन्न हुने औषधीप्रतिको प्रतिरोध, यसबाट कसरी जोगिने तथा औषधीहरुप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता बारे विस्तृत रुपमा जानकारी गराएका छौं । यो पुस्तक पनि नेपालीमा उपलब्ध छ ।

के म मेरो शरीरमा औषधीसगंको प्रतिरोधको जाँच गरौं त ?

हालका गर्भावस्था सम्बन्धि निर्देशिकामा यदि तपाई उपचार परिवर्तन गर्दै हुनुहुन्छ भने प्रतिरोध जाँच गर्नुपर्छ भन्ने सल्लाह दिईएको छ । यहि सल्लाह गर्भवती नभएका वयस्क महिलाहरुलाई पनि दिइन्छ । एच.आई.भी संक्रमित भएको भर्खर थाहा भएको छ तथा आफ्नो उपचार पहिलो चोटी शुरु गर्नुभएको छ भने देखि पनि यी निर्देशिकाहरुले तपाईलाई यहि सल्लाह दिन्छ ।

तपाईको समिश्रणमा भएका सबै औषधीहरु सक्रिय छन् कि छैनन् अथवा यिनीहरुले काम गरेका छन् कि छैनन् भन्ने कुरा थाहा पाउन यस्तो प्रतिरोध जाँच गराउनुपर्दछ । यस जाँचले तपाईमा प्रतिरोधक भाईरस छन् कि छैनन् भन्ने कुरा देखाउँछ ।

तपाईको डाक्टरले तपाईलाई पनि यस्तो जाँच गर्ने सल्लाह दिएको हुनुपर्छ ।

मोनो थेरापि वा एकल उपचार पद्धत्ति: एच.आई.भी उपचारको यस प्रविधिमा एउटा मात्र एच.आई.भी औषधीको प्रयोग गरिन्छ । डुअल थेरापि वा जोडी उपचार पद्धत्ति : एच.आई.भी उपचारको यस प्रविधिमा एच.आई.भी का दुईवटा औषधीहरुको प्रयोग गरिन्छ ।

यी दुवै उपचार प्रविधिहरु, तीनवटा एच.आई.भी का औषधीहरु प्रयोग गरिने उपचार प्रविधि ट्रीपल कम्बीनेशन थेरापी जतिको प्रभावकारी तथा सक्षम हुदैनन् । तर केहि परिस्थितिहरुमा चाँही आमाबाट बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमणको रोकथामका लागि यी दुई प्रविधिहरु अपनाइन्छन् ।

के मलाई थप जाँचहरु तथा अवलोकनहरु चाहिने हुन्छ ?

गर्भवती अवस्था तथा एच.आई.भी उपचार हेरचाह दुवै सन्दर्भमा राम्रा जाँचहरु तथा अवलोकनहरु चाहिन्छन् ।

एच.आई.भीको सन्दर्भमा तपाईको भाईरललोड तथा सिडीफोर को राम्ररी जाँचहरु गरिन्छ । केहि डाक्टरहरुले टि.डी.एम. जाँच अपनाउने सल्लाह दिन्छन् । टि.डी.एम. जाँच प्रविधि अन्तर्गत तपाईको शरीरले पर्याप्त तथा उपयुक्त मात्रामा औषधीहरु सोसिराखेका छन् कि छैनन् भन्ने सम्बन्धमा रगत परीक्षणहरु गराइन्छ । गर्भवती अवस्थामा कहिलेकांही शरीरमा औषधीहरुको मात्रामा फरक पर्न सक्छ ।

तपाईको एच.आई.भी सम्बन्धी हेरविचार तथा जाँचहरुका साथै तपाईमा हेपाटाइटिस्, भिरङ्गी, रक्त अल्पता, क्षयरोग तथा यौन सम्पर्कबाट सर्ने अरु रोगहरुका लक्षणहरु छन् कि छैनन् भन्ने सम्बन्धमा पनि जाँचहरु गरिन्छ । यौन सम्पर्कबाट सर्ने अरु रोगहरु तथा योनीमा हुने संक्रमणहरुले एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावनालाई बढाउँछ ।

टक्सो तथा सि.एम.भिको लागि पनि तपाईको जाँच गरिएको हुनुपर्दछ । आमाद्वारा बच्चामा सर्ने भाईरसहरुमा प्रायः यी दुई भाईरसहरु पर्दछन् । यी दुई भाईरसहरुको जाँच गर्भवती अवस्थामा सकेसम्म चाँडो गर्नु पर्दछ । यदि यी भाइरसहरु तपाईमा छन् भने यिनीहरुको उपचार गराउन जरुरी हुन्छ ।

तपाईको क्लिनिकले तपाईलाई तपाईको गर्भावस्थाको जाँचहरु विस्तृत रुपमा उपलब्ध गराउनुपर्दछ । यी जाँचहरुमा एउटा र्शभीकल स्मीअर भन्ने जाँच पनि सामेल हुन्छ तथा यो जाँच तपाईको सिडीफोर संख्या २०० सेल पर मि.मी क्यूब भन्दा तल छ भने देखि गराउन जरुरी हुन्छ । अन्यथा अरु जाँचहरु प्रायः नियमित रुपमा गरिने जाँचहरु हुन्छन् तथा यी जाँचहरुको प्रकार डाक्टर अनुसार फरक पर्न सक्छ । नियमित जाँचहरु अन्तर्गत तपाईको रक्तचाप को जाँच, तपाईको तौलको जाँच तथा तपाईको रगत र मूत्रको जाँच गरिन्छ ।

तपाई गर्भवती भइसकेपछि तपाईलाई आफनो स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी थप हेरचाह चाहिएमा हरेक महिना क्लिनिक जानुपर्ने हुन्छ तथा तपाईको गर्भधारण आठ महिनाको भएपछि हरेक दुई हप्तामा क्लिनिक जानुपर्ने हुन्छ ।

के मैले मेरो अवस्थामा गर्न नहुने जाँचहरु पनि छन् ?

आमा तथा उनीहरुका गर्भमा रहेका बच्चाको स्थिति पत्ता लगाउने केही जाँचहरुले एच.आई.भी संक्रमण बढ्ने सम्भावनाहरु देखाएका छन् । तर एच.आई.भी उपचार गरिरहेका महिलाहरुमा भने हुने खतराहरु अझै देखिएको छैन ।

एच.आई.भी संक्रमित गर्भवती महिलाहरुलाई यी तल उल्लेखित जाँचहरु गराउनैपर्ने अवस्था नभएसम्म नगराउने सल्लाह दिइन्छः

- एम्नीयोसेन्टेशिस
- कोरियोनिभीलस सेम्पलीङ्ग
- फेटल स्केल्प सेम्पलीङ्ग
- कर्डोसेन्टीस
- परकुटानिअश उमब्लेकल कर्ड सेम्पलीङ्ग
- ईन्टरनल फेटल लेबर मनिटरिङ्ग (एक्सटरनल अल्ट्रासाउण्ड तथा फेटल मनिटरिङ्ग जाँचहरु चाँही गराउँदा हुन्छ ।)

तपाईको स्वास्थ्य उपचार हेरचाहसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरुले यी जाँचहरुबारे जानकारी तथा यी जाँचहरु नगर्न सुझाव दिनुका कारण बारे स्पष्ट पार्न सक्छन् ।

गर्भवती अवस्थामा अवशरबादी संक्रमणहरुको रोकथाम तथा उपचारः

गर्भवती अवस्थामा धेरै अवशरबादी संक्रमणहरुको उपचार वा यी अवशरबादी संक्रमणहरु हुन अगाडि यिनीहरुको रोकथामको लागि गरिने उपचार प्रायजसो गर्भवती नभएका वयस्कहरुलाई गरिने जस्तै खालका हुन्छन् । गर्भवती अवस्थामा चाँही यी उपचार प्रविधिहरुका औषधीहरुमध्ये केही औषधीहरुको मात्र प्रयोग नगर्न सल्लाह दिइन्छ ।

तपाईको एच.आई.भी उपचारसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरुले तपाईमा हुन सक्ने अरु अवशरबादी संक्रमणको पनि नियमित रुपमा जाँच गर्नुपर्दछ । यदि तपाईलाई एच.आई.भी संक्रमण तपाई गर्भवती भएको अवस्थामा देखियो भने तपाईले यस्ता संक्रमणहरुको उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

गर्भवती अवस्थामा पि.सी.पि, एम.ए.सि तथा टि.बी जस्ता संक्रमणहरुको रोकथाम तथा उपचार जरुरी भएको खण्डमा गराउनुपर्दछ।

क्यानडिडा संक्रमण तथा इन्भेशीभ फङ्गल ईन्फेक्शन नाम गरेका सी.एम.भि विरुद्धको रोकथामहरु प्रयोग गर्ने सल्लाह प्राय: दिइदैन किनभने यी प्रविधिहरुमा प्रयोग गरिने औषधीहरुमा विषाक्ततताको मात्रा धेरै हुन्छ। ठूला संक्रमणहरुको उपचार गर्भावस्थाको कारणले नगराउनु उत्तम हुदैन।

गर्भवती अवस्थामा खोपको प्रयोग:

हेपाटाइटिस् 'बी', फ्लु तथा निमोनियाका खोपहरुको प्रयोग गर्भवती अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर, तपाईको भाईरल लोड समिश्रण उपचारको प्रविधिले गर्दा ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तल भएपछि मात्र यस्ता खोपहरुको प्रयोग गर्नु पर्दछ किनभने खोपहरु लिईसकेपछि तपाईको शरीरमा भाईरल लोडको मात्रा अस्थाई रुपमा बढ्छ। दादुरा, ठेउला तथा गुलेलाका खोपहरु जस्ता जिवीत खोपहरु गर्भवती अवस्थामा लिनुहुदैन।

गर्भवती हुँदा गुप्ताङ्गका घाउहरु (जेनिटल हर्पेश) भएमा गरिने उपचार :

एच.आई.भी संक्रमीत महिलाहरुको एउटा ठूलो मात्रामा (करिब ७५ प्रतिशत) गुप्ताङ्गमा आउने घाउहरु हुन्छन्। एच.आई.भी संक्रमित आमाहरुलाई प्रशूति अवस्थामा गुप्ताङ्गमा आउने घाउहरु हुने सम्भावना एच.आई.भी संक्रमित नभएका आमाहरुलाई भन्दा धेरै हुन्छ। यी सम्भावनाहरुलाई घटाउनलाई यी घाउहरु हुन अगाडि यिनीहरुको रोकथामको लागि गरिने उपचार अथवा रोकथाम गर्दा एसाइक्लोभिर भन्ने औषधीको प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ।

गुप्ताङ्गमा आउने घाउहरु आमाबाट बच्चामा एकदम सजिलै सर्दछ। कुनै महिलामा एच.आई.भीको समिश्रण प्रविधिको प्रयोगले भाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तल छ भने पनि त्यो माहिलालाई यस्ता घाउहरु छन् भने देखि ती घाउहरुमा एच.आई.भी भाईरसको मात्रा एकदम धेरै हुन्छ।

गुप्ताङ्गमा आउने घाउहरुका भाईरसहरु प्रसुती (बच्चा जन्मने अवस्थामा) भएको बेला घाउहरुबाट निस्कन सक्छन् तथा यसले गर्दा बच्चालाई निओनेटल हर्पेश हुने खतरा हुन्छ तथा एच.आई.भी संक्रमणको खतरा पनि बढ्छ।

गर्भवती अवस्थामा गुप्ताङ्गमा आउने घाउहरुको रोकथाममा एसाइक्लाभिरको प्रयोग सुरक्षित हुन्छ।

एच.आई.भी तथा हेपाटाइटिस्को संयुक्त संक्रमण:

हेपाटाइटिस् आमाबाट बच्चामा सर्न कति सजिलो हुन्छ ?

यदि तपाईमा हेपाटाइटिस् 'सी' भाईरस तथा एच.आई.भीको संयुक्त संक्रमण भएको छ भने देखि (यो कुरा गर्भवती अवस्थामा नियमित शारीरिक अवलोकनहरुबाट थाहा हुन्छ) तपाईको बच्चामा तपाईबाट सर्न सक्ने हेपाटाइटिस् 'सी' को सम्भावना १५ प्रतिशत सम्म हुन्छ। तपाईले एच.आई.भी उपचारको प्रयोग गर्नुभएको छ भने देखि तपाईद्वारा बच्चामा हेपाटाइटिस् 'सी' सर्न सक्ने सम्भावना घट्छ।

एच.आई.भीका निर्देशीकाहरुले यसरी संयुक्त संक्रमित आमाहरुलाई बच्चा जन्माउन सिशेक्शनको प्रयोग गर्ने सल्लाह दिएको छ तर संयुक्त संक्रमित आमाहरुले प्राकृतिक रुपमा अथवा योनी मार्गद्वारा बच्चा जन्माउने विधि भन्दा सिशेक्शन विधिको प्रयोगबाट फाइदाहरु धेरै छन् भन्ने कुरा देखाउने अध्ययनहरु भने भएका छैनन्।

हेपाटाइटिस् 'बी' बारे

सक्रिय हेपाटाइटिस् 'बी' भाईरस भएका आमाहरुले आफ्नो बच्चाहरुलाई यो भाईरस सार्न सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ (करीब १० प्रतिशत) तर आमाबाट बच्चामा हुने यो संक्रमणको रोकथाम बच्चाहरु जन्मेको केहि समयपछि उसमा हेपाटाइटिस् 'बी' भाईरस सँग प्रतिरोध उत्पन्न गराएर गर्न सकिन्छ। आमाको एच.आई.भी उपचार समिश्रणमा हेपाटाइटिस् 'बी' भाईरस विरुद्ध पनि काम गर्ने एच.आई.भीका औषधिहरु प्रयोग गरेमा (विशेषत: थ्री.टी.सी तथा टेनोफोभिर) पनि बच्चालाई हेपाटाइटिस् 'बी' भाईरस को संक्रमणबाट मुक्त राख्न सकिन्छ।

एच.आई.भी.का औषधीहरु तथा बच्चाको स्वास्थ्य

केहि आमाहरु तथा डाक्टरहरु गर्भवती अवस्थामा एच.आई.भीका औषधीहरुको प्रयोग गर्न अथवा गराउन हिच्कचाउँछन् । बच्चामा हुन सक्ने थाहा नपाईएका असरहरुको चिन्ताले गर्दा पनि यसो भएको हुनसक्छ ।

आफ्नो एच.आई.भी उपचारको समिश्रणमा तीनवटा भन्दा बढी औषधीहरु प्रयोग गरिरहेका आमाहरुबाट जन्मने बच्चाहरुको जन्म समय अगाडि नै भएको अथवा बच्चा सकुशल जन्मने दर घटेको जस्ता कुराहरु केही अध्ययनहरुले देखाउँछन् । (यस्ता असरहरु प्रायः समिश्रणमा भएको प्रोटिएज इन्हिवटरसँग सम्बन्धित हुन्छन्) तर, अरु अध्ययनहरुले भने यस्तो देखाउँदैनन् ।

यस परिस्थितिमा लामो अवधिका असरहरुबारे चाँही त्यति थाहा भएको छैन । पहिलो चोटी ए.जे.टि. को एकल प्रयोग गरेका आमाहरुबाट जन्मिएका बच्चाहरुको उमेर आजसम्म १७ वर्षभन्दा धेरै भएको छैन तथा पहिलो चोटी एच.आई.भी उपचारको समिश्रण प्रयोग गरेका आमाहरुबाट जन्मिएका बच्चाहरुको उमेर ८ वर्ष भन्दा धेरै भएको छैन ।

ए.जे.टि. प्रयोग गरेका आमाहरुबाट जन्मिएका बच्चाहरुको जाँच गर्दा अरु बच्चाहरु भन्दा कुनै भिन्नता देखिएको छैन ।

एच.आई.भी संक्रमित आमाहरुबाट जन्मिएका विश्व भरिका धेरै बच्चाहरुको अवलोकन गरिदै छ तथा यस अवलोकनले यस्ता बच्चाहरुको सुरक्षाबारे जानकारीहरु उपलब्ध गराउँदैछ ।

अन्त्यमा एच.आई.भी संक्रमित आमाहरुबाट जन्मने वच्चाहरुका लागि आमाबाट हुने एच.आई.भी को संक्रमण नै सबभन्दा ठूलो खतरा हो । एच.आई.भीका औषधीहरुले यसको रोकथाम गर्न सक्छन् ।

के आमाद्वारा प्रयोग गरिने एच.आई.भीका औषधीहरुले बच्चालाई असर पार्छ ?

यो चिन्ताको विषय हुनु स्वभाविक हो । यो स्थितिमा एच.आई.भी.का औषधीहरुलाई समेटेर हेर्दा सुरक्षित नै देखिएतापनि दुर्भाग्यवशः यो प्रश्नका पक्का उत्तरहरु छैनन् ।

केही अभिलेखहरुले समय अगाडि बच्चाको जन्मको सम्भावना, बच्चा जन्मदा बच्चालाई पुग्ने क्षति तथा बच्चाको माईटोकोन्ड्रीयामा विषाक्तता उत्पन्न हुने जस्ता कुराहरुको सम्भावना देखाएको छ ।

समय अगाडि बच्चाको जन्म हुनुका कारणहरु एच.आई.भीको समिश्रण उपचार प्रविधि तथा प्रोटिएज इन्हिविटरसँग कसरी सम्बन्धित छन् ?

पहिले केही अवधिसम्म गर्भवती अवस्थामा प्रोटिएज इन्हिविटरहरुको प्रयोग नगर्न भनिन्थ्यो । यसको कारण आमाले प्रोटिएज इन्हिविटरको प्रयोग गर्दा बच्चा समयभन्दा अगाडि (३७ हप्ता भन्दा अगाडि) जन्मने सम्भावना तथा जन्म दरमा कमी पनि हुन सक्छ । यसबारे केही अध्ययनहरुले सम्बन्ध देखाएका छन् तथा केही अध्ययनहरुले सम्बन्ध देखाएका छैनन् ।

के एच.आई.भीका औषधीहरुले बच्चा जन्मदा बच्चालाई क्षति पुऱ्याउन सक्छन् ?

एच.आई.भीको उपचार गरेका आमाहरुबाट जन्मेका बच्चाहरुमा अहिलेसम्म कुनै पनि असामान्य कुराहरु देखिएको छैन ।

गर्भावस्थाको पहिलो भागमा एच.आई.भी उपचार शुरु गरेका आमाहरुका बच्चाहरु तथा गर्भावस्थाका पछिल्ला भागहरुतिर एच.आई.भी उपचार शुरु गरेका आमाहरुका बच्चाहरुमा पनि कुनै किसिमको फरक अथवा असामान्य कुराहरु देखिएको छैनन । तर यी कुराहरुबारे गरिएका अध्ययनहरुमा थोरै मात्र गर्भवती महिलाहरु सामेल गराइएका थिए ।

यी बच्चाहरुको विकासमा कुनै नराम्रा असरहरु परेको अहिलेसम्म देखिएको छैन ।

माईटोकोन्ड्रीया को विषाक्तता बारे

माईटोकोन्ड्रीया भनेका शरीरमा शक्ति निर्माण गर्ने कोषहरुभित्र रहेका भागहरु हुन् ।

आमाहरुले गर्भवती अवस्थामा गरेको थ्री.टी.सी तथा ए.जे.टिको प्रयोग उनीहरुबाट जन्मने बच्चाहरुको माईटोकोन्ड्रीया मा पुग्ने क्षतिसँग जोडिएको हुनसक्छ ।

अमेरिकामा एउटा ठूलो अध्ययन अन्तर्गत एच.आई.भी पोजेटिभ आमाहरुबाट जन्मिएका २०,००० भन्दा बढी एच.आई.भी नेगेटिभ बच्चाहरुमा माईटोकोन्ड्रीयाको क्षतिबाट हुने असामान्य कुराहरु छन् कि छैनन् भन्ने थाहा पाउन उनीहरुको मेडिकल अभिलेखहरु हेरिएको थियो । फ्रान्समा ए.जे.टि. तथा थ्री.टी.सी गर्भावस्थामा प्रयोग गरेका आमाहरुबाट जन्मेका दुई जना शिशुको मृत्यु तथा माईटोकोन्ड्रीयाको विषाक्तताबाट छ वटा घटनाहरु भएपछि यो अध्ययन गरिएको थियो ।

यो अध्ययनले यी २०,००० भन्दा बढी बच्चाहरुमा माईटोकोन्ड्रीयामा नराम्रो क्षति नपुगेको देखायो । यो राम्रो परिणाम थियो ।

केही थोरै घटनाहरुले भने छोटो अवधिको माईटोकोन्ड्रीयाको विषाक्तता भर्खर जन्मेका शिशुहरुमा समस्या बन्न सक्छ भन्ने देखायो । थोरै बच्चाहरुमा घातक ल्याक्टिक एसिडोसिस् तथा एनिमिया हुनुको सम्बन्ध एच.आई.भीका औषधीहरुसँग जोडिएको देखियो ।

ती सबैजना बच्चाहरु उपयुक्त उपचार तथा हेरचाहबाट राम्रा भएका छन् ।

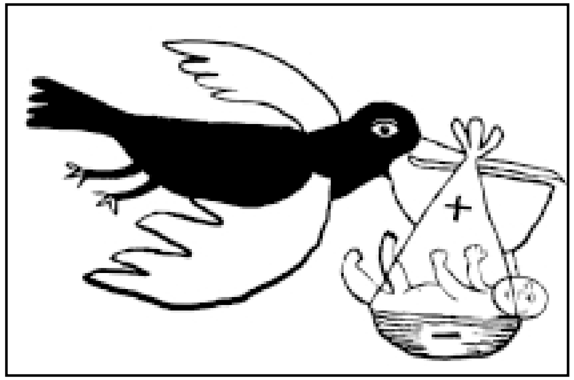
एनेमिया बारे

गर्भवती अवस्थामा एच.आई.भीका औषधीहरु प्रयोग गरेका आमाहरुबाट जन्मेका बच्चाहरुमा एनिमिया भएका घटनाहरु भई राखेतापनि यो एनिमिया आँफै हराउँछ तथा ती बच्चाहरुलाई रगत दिनुपर्ने अवस्था विरलै आउँछ ।

के मेरो शिशुमा पनि ती लक्षणहरुबारे जाँच गरिन्छ ?

अवश्य गरिन्छ, गर्भवती अवस्थामा एच.आई.भी उपचार गराइरहेका आमाहरुबाट जन्मने बच्चाहरुको ध्यानपूर्वक जाँचहरु गरिन्छ ।

बच्चा जन्माउने प्रविधिको रोजाई तथा सिसेक्शन



एच.आई.भी पोजेटिभ महिलाहरुमा बच्चा जन्माउने तरिका (प्राकृतिक रुपमा योनी मार्ग वा सिसेक्शन) रोज्ने कुरा अलिकति जटिल छ ।

सिसेक्शन रोजेमा यस अन्तर्गत गरिने अप्रेशन प्रशूति हुनु भन्दा अघिको समयमा गर्नुपर्छ । यसलाई इलेक्टीभ अथवा शेडूल सिसेक्शन भनिन्छ ।

विगतमा गरिएका धेरै अध्ययनहरुले आमाबाट बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावना सिसेक्शनबाट बच्चा निकाल्दा यो योनी मार्गद्वारा बच्चा जन्माउँदा भन्दा कम हुन्छ भन्ने देखायो । तर यी अध्ययनहरु एच.आई.भी उपचारको समिश्रण प्रविधि तथा भाईरल लोडको नियमित जाँच नियमित रुपमा गरिनु अघि गरिएका थिए । एच.आई.भी उपचारको समिश्रण प्रविधिको प्रयोग गरिरहेका आमाहरुबाट सिसेक्शन प्रविधिद्वारा बच्चा जन्माउँदा बच्चालाई फाईदा हुने वा नहुने कुरामा हामीहरु अझै अनभिज्ञ छौं ।

के म मेरो बच्चा जन्माउन इलेक्टीभ सिसेक्शन प्रविधि को प्रयोग गरुँ ?

यदि तपाई आफुँ उपचार चाहनुहुन्न तथा ए.जे.टि. मात्र प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईद्वारा तपाईको बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावनाहरुलाई न्यून मात्रामा राख्न सिसेक्शन प्रविधि जरुरी हुन्छ ।

सिसेक्शन प्रविधि प्रयोग गर्दा आमाद्वारा बच्चामा हुने संक्रमणको सम्भावनाहरुलाई कम गरेका तथ्यांक भए पनि एच.आई.भी उपचारको समिश्रण प्रविधिले पुराउने फाईदाहरु यसमा उल्लेख छैनन् ।

यदि कुनै महिला गर्भवती हुँदा भाईरल लोड थोरै (५० कपि प्रति एमएल) छ भने देखि त्यो महिलाबाट उसको बच्चामा एच.आई.भी संक्रमण हुने सम्भावनाहरु थोरै मात्र हुन्छन । बच्चा जन्माउने दुई प्रविधि मध्ये जुन प्रविधिको प्रयोग गरे पनि यो थोरै मात्र हुन्छन् । तर कुन प्रविधिबाट संक्रमणको सम्भावना कम हुन्छ भन्ने कुरा भन्न वा देखाउन भने सम्भव हुँदैन । एच.आई.भी उपचारको हार्ट प्रविधि प्रयोग गरिरहेका आमाहरुबाट (उनीहरुको भाईरल लोड ५० कपि प्रति एमएल भन्दा माथि नै भएता पनि) उनीहरुको बच्चामा एच.आई.भी संक्रमण भएको विरलै पाइएको छ ।

बच्चा जन्माउँदा कुन प्रविधि प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ ?

हालका निर्देशिकाहरुले कुनै पनि गर्भवती महिलाको बच्चा जन्माउने प्रविधिको छनौटबारे त्यो महिलासँग छलफल गर्न तथा उसको इच्छा ध्यानमा राख्न जरुरी हुन्छ भनेका छन् ।

यदि आमाले एच.आई.भी उपचारको समिश्रण प्रविधि प्रयोग गरिरहेकी छिन् तथा उसको भाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा थोरै छ भनेदेखि सिसेक्शन प्रविधिबाट वा योनी मार्गबाट बच्चा जन्माउने भन्नेबारे छनौट गर्न दिइन्छ ।

सिसेक्शन प्रविधि प्रयोग गर्दा हुने समस्याहरु वा जटिलता के-कस्ता हुन्छन् ?

सिसेक्शन एउटा ठूलै खाले अप्रेशन हो त्यसैले गर्दा सिसेक्शन प्रयोग गर्ने महिलाहरुमा समस्याहरु (जस्तै अरु संक्रमणहरु) प्राकृतिक रुपमा योनी मार्गद्वारा बच्चा जन्माउने महिलाहरुमा भन्दा बढी हुन्छन् ।

तुलनात्मक रुपमा सिसेक्शन प्रविधिको प्रयोग गर्ने एच.आई.भी नेगेटिभ महिलाहरुमा भन्दा एच.आई.भी पोजेटिभ महिलाहरुमा समस्याहरु आइपर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ तथा यो मात्रा एच.आई.भी विकसित रुपमा पुगिसकेका महिलाहरुमा झन धेरै हुन्छ ।

अप्राकृतिक रुपमा इलेक्टीभ सिसेक्शनद्वारा ३७ देखि ३९ हप्ताभित्र जन्माइएका वा निकालेका बच्चाहरुलाई श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग नलागोस् भनेर

भेन्टीलेटरी सर्पोट दिनपर्ने सम्भावना प्राकृतिक रुपमा ३९ देखि ४१ हप्ताभित्र जन्मिएको बच्चाहरु भन्दा बढी हुन्छ ।

- *सीशेरन अथवा इलेक्टीभ सिसेक्शन - यो प्रविधिद्वारा बच्चा जन्माउँदा पेटका भित्ताहरु लाई चिरिन्छ तथा शिशुलाई गर्भबाट निकालिन्छ । यस पुस्तकमा दिइएका सिसेक्शन सम्बन्धि सल्लाहहरु तपाईले क्लिनीक अथवा आफ्नो स्वास्थ्य उपचार तथा हेरचाहसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट पाउने सल्लाहहरु भन्दा फरक हुनसक्छ । आम स्वास्थ्य केन्द्रहरुको उपचार विधिमा एच.आई.भी पोजेटिभ गर्भवती महिलाहरुलाई बच्चा जन्माउँदा प्रायः जहिले पनि सिसेक्शनको प्रयोगबारे सल्लाह दिइन्छ । यद्यपी यस्तो चलनमा परिवर्तन भने आउँदैछ ।*
- *तर संसारका सबै देशका स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा भने सिसेक्शनको प्रयोगलाई पुर्ण मान्यता दिइदैन किनकी सिसेक्शनसँग केहि खतराहरु जोडिएका हुन्छन् ।*
- *त्यसैले महत्वपूर्ण कुरा के छ भने देखि यदि तपाईको एच.आई.भी नियन्त्रणमा छ तथा तपाईको भाईरल लोड ५० कपि प्रति एमएल भन्दा तल छ भने देखि तपाईले बच्चालाई सि शेक्शन को प्रयोगबाट जन्माउँदा तपाईको बच्चालाई हुने खतरा योनि मार्गद्वारा बच्चा जन्माउँदा हुने खतरा भन्दा कम हुन्छ ।*

यदि तपाई समय अगावै बच्चा जन्मिने अवस्थामा पुग्नुभयो भने देखि सिसेक्शनले तपाईको बच्चालाई सुरक्षा पुऱ्याउन सक्दैन । यदि बच्चा जन्मने बेलामा तपाईको योनीबाट निक्लने पानी सिसेक्शन अगाडि निक्ल्यो भने पनि सिसेक्शनबाट केहि फाईदा हुँदैन ।

के सिसेक्शन को प्रयोगले म भविष्यमा प्राकृतिक रुपमा वच्चा जन्माउन असक्षम हुन्छु ?

यो एउटा विचारणीय प्रसङ्ग हो । यदि तपाईले अहीले सिसेक्शनको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने भविष्यमा प्राकृतिक रुपमा बच्चा जन्माउन अलि जटिल तथा गाह्रो हुन्छ । यदि कुनै महिलाले एकचोटी सिसेक्शनको प्रयोगबाट बच्चा

जन्माएकी छिन् भने देखि भविष्यमा पनि बच्चा जन्माउन सिसेक्शनकै प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ ।

यदि तपाईले भविष्यमा बच्चाहरु जन्माउन चाहनुहुन्छ तर सो अवश्थामा सिसेक्शन सम्भव छैन, सुरक्षित छैन वा सजिलै उपलब्ध छैन भने देखि माथीका कुराहरु बुझ्न अत्यावश्यक हुन्छ ।

मैले यसबारे निर्णय कसरी लिने ?

तपाईले आफ्नो बच्चा जन्माउने प्रविधि वा तरिका छान्न पाउनु तपाईको अधिकार हो भन्ने कुरा बच्चा जन्माउँदा जान्नुपर्ने पहिलो कुरा हो । तपाईको डाक्टर तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरुले तपाईको छनौट अथवा निर्णयको समर्थन तथा आदर गर्नुपर्ने हुन्छ ।

निर्णय लिन अघि भने तपाईलाई सिसेक्शन का खतराहरुबारे जानकारी हुन आवश्यक छ । तपाईले आफ्नो डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरुसँग बच्चा जन्माउने दुई प्रविधि (सिसेक्शन तथा योनी मार्ग) बारे छलफल गर्नुपर्दछ । तपाईको एच.आई.भी नियन्त्रणमा हुनुपर्ने तथा तपाईको भाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल भन्दा तल हुनुपर्ने कुरामा पनि तपाई तथा तपाईको डाक्टरले ध्यान पुऱ्याउन अत्यन्त जरुरी हुन्छ । यस्तो गरिनुको कारण तपाईबाट तपाईको बच्चामा हुन सक्ने एच.आई.भी संक्रमण मात्र नभएर तपाईको स्वास्थ्य पनि हो ।

के बच्चा जन्माउँदा मैले याद राख्नुपर्ने अरु कुराहरु पनि छन् ?

यदि तपाईले प्राकृतिक रुपमा बच्चा जन्माउने निर्णय गर्नुभएको छ भने देखि तपाईलाई ब्यथा लाग्नु भन्दा अलि अगाडि देखि नै एउटा सानो झोला वा सुटकेसमा अस्पतालमा लाउनलाई उपयुक्त केहि लुगाहरु, दाँत माझ्ने ब्रुस तथा तपाईको एच.आई.भीका औषधीहरु जस्ता आवश्यक चीजहरु राख्ने सल्लाह दिइन्छ ।

तपाईले आफ्नो सबै औषधीहरु समयमा खान सम्झनु आवश्यक हुन्छ । यो एउटा महत्वपूर्ण समय भएको हुनाले औषधीका मात्राहरु सेवन गर्न छुटाउन

हुँदैन । यस परिस्थितिमा चारैतिर भागदौड भइरहेको हुँदा यी सबै कुराहरु याद राख्न गाह्रो हुन्छ । विशेषत: तपाईको श्रीमान तथा तपाईको स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई तपाईले औषधी सेवन गर्ने समयहरु, तपाईले औषधीहरु राखेको ठाउँ थाहा छ की छैन भन्ने कुरामा तपाईले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । उनीहरुले तपाईलाई मद्दत गर्न सजिलो होस् भन्ने कुरामा पनि तपाईले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ ।

बच्चाको जन्म भईसकेपछि

मेरो आफ्नो स्वास्थ्यबारे मैले कुन कुराहरुमा विचार गर्नुपर्ने हुन्छ ?

तपाईले यस स्थितिमा आफ्नो औषधीहरु नियमित रुपमा र समयमा तथा निर्देशन बमोजिम सेवन गर्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

बच्चा जन्मिसकेपछि आफ्नो एच.आई.भी उपचारका औषधीहरुप्रति तपाईको नियमितता तथा अनुरुपता एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ । धेरै महिलाहरु गर्भधारणको अवधिभरि आफ्नो एच.आई.भी उपचारका औषधीहरुमा नियमितता तथा अनुरुपता कायम राख्दछन् तर बच्चा जन्माईसकेपछि यसो गर्दैनन् र गर्न बिर्सन्छन् ।

यस्तो हुनु कुनै आश्चर्यजनक कुरो होइन । वच्चा जन्मिइसकेपछि केहि अवधिसम्म अलि अनौठोको अनुभव हुने तथा दैनिक कार्यहरु अलि लथालिङ्ग हुने हुन्छ । तपाईको दैनिकीमा परिवर्तनहरु आउँछन् तथा तपाईलाई पर्याप्त मात्रामा निन्द्रा नपुग्न सक्छ । केहि गम्भीर घटनाहरुमा त महिलाहरुलाई बच्चा जन्मिसकेपछि नैराश्यता नै हुन्छ ।

तपाईलाई यस्ता परिस्थितिहरुमा परिवार, साथीसंगीहरु तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट थप सहयोगको आवश्यकता हुन्छ ।

आफ्नो बच्चालाई खुवाउनुपर्ने औषधीहरुका समय अनुरुप आफ्नो औषधीहरु सेवन गर्ने समय तथा मात्रा मिलाएमा धेरै आमाहरुलाई आफ्ना औषधीहरु समयमा सेवन गर्न याद रहन्छ । उदाहरणका लागि यदि तपाईको बच्चालाई दिनको दुई चोटी औषधी खुवाउनु परेमा आफ्नो औषधीको मात्रा पनि समान समयहरुमा दिनको दुई चोटी राख्नुस् ।

तपाईलाई तथा तपाईको बच्चालाई यस सन्दर्भमा पहिलो ६ हप्तामा पुग्न सक्ने मद्दतका लागि कोरिएका तालिकाहरु अगाडी हेर्नुहोला ।

हाम्रो एच.आई.भी उपचारको समिश्रण प्रविधिबारे परिचय नामक किताबमा औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपताबारे जानकारीहरु समाविष्ट छन् ।

मेरो बच्चा एच.आई.भी नेगेटिभ हो भन्ने कुरा मैले कसरी तथा कहिले थाहा पाउँछु ?

एच.आई.भी पोजेटिभ आमाहरुबाट जन्मिएका बच्चाहरु पहिले एच.आई.भी पोजेटिभ नै देखीन्छन । यसो हुनको कारण बच्चाहरुमा आमाहरुकै प्रतिरोधात्मक प्रणाली हुने तथा आमाहरुकै एन्टी बडीहरु बाँडिएर आएको हुनाले गर्दा हो । यदि तपाईको बच्चा एच.आई.भी संक्रमित छैन भने यिनीहरु बिस्तारै हराएर जान्छन् । यस्तो हुन कहिलेकांही १८ महिनासम्म लाग्न सक्छ ।

बच्चाहरुमा गरिने एच.आई.भी परीक्षणको सबै भन्दा राम्रो विधि भाईरल लोडको जाँच गर्ने विधि जस्तै हुन्छ । यस विधिलाई एच.आई.भी पि.सी.आर. डी.एन.ए जाँच भनिन्छ । यस जाँचले बच्चाहरुको प्रतिरोधात्मक शक्तिको प्रतिक्रिया नजाँचेर उनीहरुको रगतमा भाईरसको खोजी गर्छ ।

बच्चा एच.आई.भी नेगेटिभ हो कि होइन भनेर जाँच गर्दा:

- *एच.आई.भी, पि.सी.आर. डी.एन.एको जाँच एउटा अति संवेदनशील जाँच प्रविधि हो जसले बच्चाको रगतको प्लाजमामा एच.आई.भी डी.एन.एमा सानो मात्राहरु भएमा पनि पहिचान गर्छ ।*
- *यस जाँचले डी.एन.ए को मात्रालाई बढाउँछ जसले गर्दा एच.आई.भी डी.एन.ए सजिलै छुट्टिन्छ ।*

बच्चाहरुको एच.आई.भी परीक्षण उनीहरु जन्मिएको दिन गर्दा तथा त्यसपछि उनीहरु १ महिना वा ३ महिनाको हुँदा गराउँदा राम्रो हुन्छ ।

यदि यी सबै जाँचहरुमा परीणाम नेगेटिभ आयो भने तथा तपाईले बच्चालाई आमाले दुध खुवाउने गर्नुभएको छैन भने तपाईको बच्चा एच.आई.भी नेगेटिभ हो ।

यदि यसो भएमा तपाईको बच्चा १८ महिनाको भएपछि उसको शरीरमा तपाईको एन्टीबडी छैनन् भन्ने कुराको जानकारी तपाईलाई गराइन्छ। यसलाई सेरोकर्न्भशन भनिन्छ तथा यो एउटा अत्यन्तै खुशीको क्षण हुन्छ।

मेरो बच्चा जन्मिइसकेपछि के उसले एच.आई.भी औषधीको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ ?

तपाईको बच्चा जन्मिईसकेपछि उसलाई जन्मेको ४ देखि ६ हप्तासम्म एच.आई.भी औषधीहरु खुवाउनुपर्ने हुन्छ।

यस्तो बेलामा बच्चालाई प्रायः ए.जे.टि. को सेवन गराइन्छ। ए.जे.टि. को प्रयोग दैनिक २ अथवा ४ चोटी गरिन्छ। यदि तपाईको शरीरमा ए.जे.टि. विरुद्ध प्रतिरोध छ भने तपाईको बच्चालाई एच.आई.भी का अरु औषधीहरु वा ए.जे.टि. नभएका समिश्रणहरुको सेवन गराईन्छ।

हामीले अगाडि उल्लेख गरे जस्तै बच्चाको उपचारको समय र मात्रा तथा आफ्नो उपचारको समय तथा मात्रा तपाँईले मिलाएमा राम्रो हुन्छ।

के बच्चा जन्मिईसकेपछि मैले गर्भ निरोधका प्रविधिहरु अपनाउन सक्छु ?

तपाईलाई तपाईको बच्चा जन्मिइसकेपछि गर्भनिरोधका प्रविधिहरु अपनाउन सल्लाह दिइन्छ।

यदि तपाईले एच.आई.भी का औषधीहरु गर्भवती अवस्थामा शुरु गर्नु भएको थियो भने देखि मुखबाट सेवन गरिने गर्भनिरोधका औषधीहरुको प्रयोग शुरु गर्ने वा फेरी शुरु गर्ने सल्लाह दिईदैन। यसको कारण केहि एच.आई.भी औषधीहरुले मुखबाट लिईने गर्भविरोधका औषधीहरुको मात्रा घटाउँछ जसले गर्दा जन्म नियन्त्रण पक्का रुपमा हुदैन।

तपाईको डाक्टरलाई यी कुराहरुको ज्ञान छ की छैन तथा तपाईलाई यसबारे उसले सल्लाह दिन सक्छ कि सक्दैन भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्।

स्तनपान र यसका खतराहरु तथा यसको छनौट

बच्चालाई स्तनपान गराउँदा आमाबाट बच्चामा हुने एच.आई.भी संक्रमणको सम्भावना २८ प्रतिशत हुन्छ।

विकसित देशहरुमा बसोबास गर्ने एच.आई.भी पोजेटिभ आमाहरुले शिशीद्वारा बच्चालाई दूध खुवाउँदा यो सम्भावना घट्छ।

हाल सबै एच.आई.भी संक्रमित आमाहरुलाई आफ्ना बच्चाहरुलाई शीशीद्वारा दुध खुवाउने सल्लाह दिइन्छ।

गर्भवती अवस्था तथा वच्चा जन्माउँदा सबै कुराहरु निर्देशन अनुसार सहि तरिकाले गरिसकेपछि अब आएर तपाई आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराएर उसको स्वास्थ्यलाई खतरामा पार्न त पक्कै पनि चाहनुहुँदैन होला।

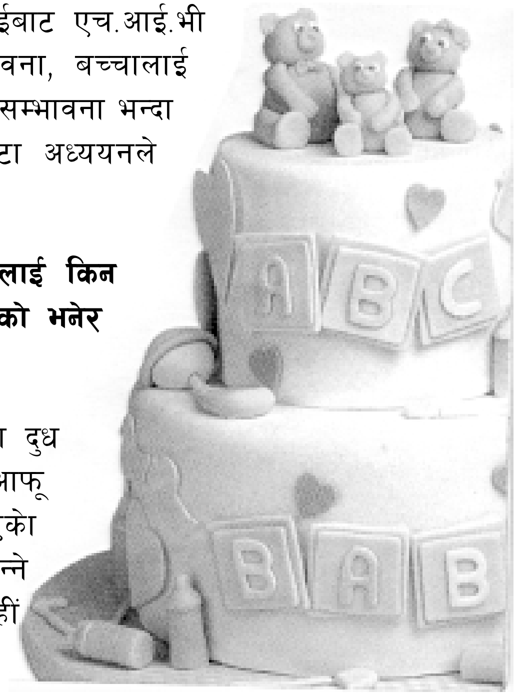
यदि तपाई पाउडर दुध किन्न सक्ने स्थितिमा हुनुहुन्न भने देखि र यदि तपाई पाउडर दुध, शीशीहरु तथा शीशीलाई किटाणु रहित स्वस्थ बनाउने सामग्रीहरु हरु किन्न सक्ने स्थितिमा हुनुहुन्न भने देखि यी सामानहरु तपाईलाई तपाईको हस्पिटलले निशुल्क उपलब्ध गराइदिन पनि सक्छ ताकी तपाईले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन नपरोस्। तपाईले आफ्नो बच्चा सहित हस्पिटलबाट फर्किन लाग्दा यी सामग्रीहरु पनि तपाईले आफ्नो साथमा लाने कि नलाने भन्नेबारे तपाईको नर्स अथवा सुडिनी ले छलफल गर्नुपर्छ।

तपाईबाट हुने यी सामग्रीहरुको उपयोग बारे गोप्य नै राखिन्छ तथा अस्पतालका अरु स्वास्थ्यकर्मी तथा सहयोगी स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई थाहा दिन हुँदैन।

के म मेरो बच्चालाई कहिलेकांही स्तनपान गराउन सक्छु ?

तपाईले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउँदै नगराउने सल्लाह दिइन्छ। तपाईले आफ्नो बच्चालाई कहिले शीशीद्वारा त कहिले स्तनपान गराउनुभयो

भने यसले बच्चालाई तपाईबाट एच.आई.भी संक्रमण हुन सक्ने सम्भावना, बच्चालाई स्तनपान मात्र गराउँदा हुने सम्भावना भन्दा धेरै हुन्छ भन्ने कुरा एउटा अध्ययनले देखाएको छ ।



मानिसहरुले कहिलेकांही मलाई किन बच्चालाई स्तनपान नगराएको भनेर सोधे भने के भन्ने ?

आफ्नो बच्चालाई शीशीद्वारा दुध खुवाएको अरुले देखे भने आफू एच.आई.भी पोजेटिभ भएको कुरा अरुले थाहा पाउलान् भन्ने डर आमाहरुमा कहिलेकाहीं उत्पन्न हुन्छ ।

तपाई आफू एच.आई.भी संक्रमित भएको कुराा अरुलाई भन्ने वा नभन्ने बारे तपाई आफू माथि नै भर पर्ने कुरा हो ।

यदि तपाईले आफू एच.आई.भी पोजेटिभ भएको हुनाले बच्चालाई शीशीबाट दुध खुवाएको हो भन्ने कुरा अरुलाई भन्न चाहनुहुन्न भने तपाँईले देखाउन सक्ने अरु कारणहरुबारे तपाईलाई डाक्टर, नर्स वा सुँडिनीले अवगत गराउन सक्छन् । उदाहरणका लागि तपाईले अरुलाई आफ्नो मुन्टोमा खराबी भएको वा दुध नआएको भन्ने जस्ता सामान्य तथा प्रायः भइरहने कारणहरु देखाउन सक्नुहुनेछ । तपाईले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान नगराएमा तपाई एउटा नराम्रो आमा हो भन्न चाहीं मिल्दैन ।

अरु हाम्रा किताबहरुबाट लिइएका जानकारीका केहि बुँदाहरु

यी बुँदाहरु एच.आई.भी उपचारको समिश्रण प्रविधिको परिचय तथा औषधीहरुका नकारात्मक असरहरुलाई नियन्त्रण गर्दा वा यिनीहरुबाट जोगिदा जस्ता अन्य हाम्रा किताबहरुबाट लिइएका हुन् ।

औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपतालाई मद्दत पुग्न सक्ने कुराहरुः
सबभन्दा पहिले त एच.आई.भी उपचार शुरु गर्नु अघि निम्नलिखित कुराहरुबारे जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् :-

- कति वटा चक्कि प्रयोग गर्नुपर्ने ?
- कति चोटी सेवन गर्नुपर्ने ?
- सेवन गर्दा समयको पालन कतिको गर्नुपर्ने ?
- खाना अथवा राख्ने ठाउँ सम्बन्धी कुनै प्रतिबन्धहरु छन् ?
- के अझै सजिला उपायहरु पनि छन् ?

उपचार शुरु गरेपछि काम लाग्ने कुराहरुः

- हामीले अन्तीम पृष्ठमा देखाएका तालिका अनुसार औषधी सेवन गर्नुहोस् । पहिलो केहि हप्तासम्म सेवन गरेको औषधीको मात्रा तथा यसको समयमा चिन्ह लगाउनुहोस् । तपाईले यी कुराहरु आफ्नो बच्चाको औषधीहरुसँग मिलाउन सक्नुहुनेछ ।
- एउट औषधीहरु राख्ने सानो बाकस बनाउनुहोस् तथा हरेक बिहान त्यो दिनको औषधीहरुलाई बाँड्नुहोस् । यसो गर्नाले यदि तपाईले कुनै बेला औषधीको एक मात्रा सेवन गर्न विर्सनु भयो भने तपाईलाई थाहा हुन्छ ।

- यदि तपाई केहि दिनलाई बाहिर जाँदै हुनुहुन्छ भने देखि आफूसँग औषधीहरुको केहि अतिरिक्त मात्रा आफूसँग राख्नुहोस् ।
- इमरजेन्सी अवस्थाको लागि औषधीहरुको केहि मात्रा तपाईलाई चाहिएको समयमा उपलब्ध होस् भनेर छुट्याएर तपाई आफ्नो गाडी, अफिस अथवा साथीकहाँ राख्नुहोस् ।
- आफूलाई याद राख्न गाह्रो हुने औषधी सेवन गर्नुपर्ने समयमा अथवा तपाई राती कहिं बाहिर जाँदा आफ्नो साथीहरुलाई याद दिलाउन अुनरोध गर्नुहोस् ।
- अगाडिदेखि उपचार गराइरहेका मानिसहरुलाई उनीहरुले के गर्छन् तथा उनीहरुले आफ्नो उपचार कति राम्रोसँगले गराईरहेका छन् भन्ने जस्ता कुराहरु सोध्नुहोस् ।

  यदि तपाईलाई यस्ता कुराहरुले आफूलाई मद्दत पुग्छ जस्तो लागेको खण्डमा प्रायः उपचार केन्द्रहरुले यस्ता मानिसहरुसँग तपाईको भेटघाट गराइदिन सक्छन् ।

यदि तपाईलाई तपाईको एच.आई.भी उपचारका औषधीहरुको नकारात्मक असरहरुले ठूला समस्याहरु उत्पन्न गराइरहेका छन् भने देखि तपाईले आफ्नो अस्पताल वा क्लिनिकसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपताबारे तालिका

यस तालिकालाई तपाईले सेवन गर्नुपर्ने औषधीहरुको समय तालिका बनाउन आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग छलफल गरेर भर्नुहोस् । तपाईले यदि डि.डी.आई को प्रयोग टेनोफोभिर बेगरै अथवा इन्डिनाभिरको प्रयोग रिटोनाभिर बिना गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईले खानेकुरा खान नहुने समयलाई चिन्ह लगाउनुहोस् तथा लोपिनाभिर (कालेट्रा) नेलफिनाभिर, रिटोनाभिर, स्याकुईनाभिर, आटाजानाभिर तथा टेनोफोभिर जस्ता औषधीहरु प्रयोग गर्दा खानुपर्ने खानाको समयलाई पनि चिन्ह लगाउनुहोस् ।

	बजे बिहान							बजे दिउँसो												बिहान		
औषधिको नाम	६	७	८	९	१०	११	१२	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१	२	३

औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता जाँचः

तपाईले आफ्नो औषधीहरुको एउटा निश्चित समय तालिका बनाइसकेपछि तलको तालिकामा पहिलो केहि हप्तामा तपाईले सेवन गर्नुभएको औषधीको मात्रामा चिन्ह लगाइ भर्नुहोस्। तपाईले सेवन गर्नुपर्ने औषधी र त्यसको समय माथिल्लो कोठाहरुमा लेख्नुहोस् तथा तपाईले सेवन गर्नुभएको त्यो औषधीको समय तालिका खानाहरुमा दिए अनुसार लेख्नुहोस्। दोस्रो तथा तेस्रो हप्ताको लागि यो तालिकालाई भर्न अघि यसको दुई तीन वटा फोटोकपी निकाल्नुहोस्।

	औषधीको नाम + पटक बिहान			**औषधीको नाम + पटक दिउँसो**		
सोमबार						
मंलबार						
बुधबार						
बिहीबार						
शुक्रबार						
शनिबार						
आईतबार						