Pregancy & Women's Health

एचआईवी
गर्भधारण और महिलाओ का स्वास्थ्य

Nava Kiran Plus
Treatment, Care, Support & Advocacy
नव किरण प्लस
बुढानिलकण्ठ, काठमाडौं, फोन : २१५१५००
www.nkplus.org
i-Base

एच.आई.भी, गर्भधारण तथा महिलाओ का स्वास्थ्य

अनुवाद और सम्पादन

नव किरण प्लस

उपचार प्रवर्द्धन कार्यक्रम

बूढानिलकण्ठ, काठमाडौं

फोन : २१५१५००

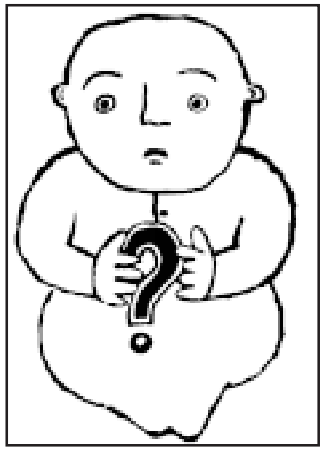
This publication is made possible through the support of I-Base, UK

विषयसूची

१. परिचय
२. सामान्य प्रश्न
३ और अधिक जानकारी
४. माँ को कैसे स्वास्थ बनाये रखे
५. गर्भधारण की योजना बनाते समय
६. बच्चे पैदा होने से पहले की जाने वाली देखभाल और एच.आई.वी उपचार
७. दवाइयो से प्रतिरोध, उनुगमन तथा और परीक्षण
८. एच.आई.वी की दवाइयाँ तथा बच्चे का स्वास्थ
९. बच्चे पैदा करने के तरिके का चुनाव तथा सिसेक्सन
१०. बच्चे के जन्म के बाद
११. स्तन पान, खतरा, चुनाव
१२. अन्य किताबो द्वारा प्राप्त कुछ जानकारीयाँ
१३. दवाओ के प्रति नियमितता और अनुरुपता
१४. दवाओं के नियमितता और अनुरुपता परीक्षण

इस किताब का उद्धेश्य आधारभूत जानकारीयाँ उपलब्ध कराना है, इसमे उल्लेखित उपचार प्रविधी डाक्टर या स्वास्थ्य कर्मी के सलाह अनुसार करना चाहिए ।

परिचय



यह एच.आई.वी गर्भधारण तथा संक्रमित महिलाओ के स्वास्थ्य नामक किताब का दुसरा प्रकाशन है। एच.आई.वी संक्रमित महिलाओं को गर्भधारण के समय में दिये जाने वाले निर्देशन हमारा पहला प्रकाशन निकलने के बाद इस मे कुछ सुधार के साथ ही परिर्वतन भी हुआ है। इन परिर्वतन को इस दुसरे प्रकाशन मे दिखाया गया है। इस प्रकाशन में किये गये कुछ महत्वपूर्ण परिर्वतन इस प्रकार हैं।

- प्रतिरक्षा कोषों की संख्या (सि.डी.फोर) जिन महिलाओ मे अधिक है। उनको नेभिरापिन प्रयोग न करने की सलाह दी जाती है। इनमे कुछ महिला गर्भवती भी हो सकती हैं।
- एच.आई.वी तथा हेपाटाइटिस के संयुक्त संक्रमण बारे जानकारियाँ
- बच्चे पैदा करने के तरिके के चयन बारे विस्तृत जानकारी (साधारण प्रसव द्वारा या सी सेक्सन अप्रेशन के प्रयोग द्वारा)

सामान्य प्रश्न

यदि आप बच्चा पैदा करना चाहते हैं या गर्भवती है या ऐसी अवस्था मे एच.आई.वी उपचार द्वारा आपको अधिक से अधिक सहायता पहुचाना इस किताब का उद्देश्य है। इसमे पायी जाने बाली जानकारीयाँ आपके गर्भावस्था के प्रत्येक अवस्था मे (गर्भधारण से पहले, गर्भाधारण के समय तथा गर्भधारण के बाद) आपको सहयता पहुँचायेगी यह विश्वास रखते हैं। यदि आपने एच.आई.वी उपचार आरम्भ किया है या नही किया है, किसी भी अवस्था मे यह किताब आपको उपयोगी हो सकती है। इस किताब मे आपके स्वास्थ और बच्चे के स्वास्थ्य के बारे मे महत्वपूर्ण जानकारियाँ दी गई हैं।

यदि आपको अपने एच.आई.वी संक्रमित होने की जानकारी हाल ही मे प्राप्त हुई है तब आप अपने जीवन के सबसे कठिन तथा विच्चलित अवस्था में यह किताब पढ् रहे हैं। आप गर्भवती हैं या आप एच.आईं.वी संक्रमित है और गर्भवती भी है। इन दोनो बातों की जानकारी एक साथ प्राप्त होने पर आपको और अधिक कठिनाई हो सकती हैं।

इस किताब के अध्ययन से पहले आप एच.आई.वी के विषय में अनभिज्ञ भी हो सकते है या ऐसा भी हो सकता है कि आप एच.आई.वी के विषय मे किसी प्रकार की जानकारी न रखते हो। एच.आई.वी उपचार और देखभाल तथा गर्भधारण सम्बन्धि कितने नये शब्द, नाम तथा अवस्थाओं के विषय मे इस किताब के अध्ययन से जानकारी प्राप्त होगी। इन नये शब्दो अवस्थाओ के विष्य मे सरल रुप से व्याख्या के साथ ही इसका सही अर्थ और प्रभावों के बारे मे विस्तृत जानकारी प्रदान करने का प्रयास किया गया है।

हम विश्वास करते है कि आपकी स्थिति बहुत मुस्किल और कठिन होने पर भी धिरे धिरे इससे सुधार आता जायेगा। महत्वपूर्ण बात यह है कि इन दिनों एच.आईं.वी उपचार प्रविधि मे काफी सुधार हो रहा है। विशेषत: एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिलाओं के लिए आजकल सरल और उन्नत पद्धतियाँ उपलब्ध हैं।

आपको सहयोग पहुचाने वाले व्यक्ति सेवा केन्द्र आदि तथा जानकारी के बहुत से श्रोत उपलब्ध है कुछ महत्वपूर्ण सम्पर्क परामर्श केन्द्रो की जानकारी इस किताब मे समावेश किया गया है। गर्भवती महिलाओं को सामान्यता दिये जाने वाले परामर्शों से पूर्ण उल्लेखित श्रोतो तथा किताब मे दि गई जानकारीयाँ भिन्न भी हो सकती हैं। क्योकि हमारे परामर्श मे तथा जानकारियों में दवाइयो, उपचार, सेजोरियन सि सेक्सन तथा स्तनपान के विषय और अधिक जानकारियाँ उपलब्ध है।

एच.आई.वी संक्रमित व्यक्तियो को संक्रमण के विषय मे जानकारी प्राप्त होने पर भी इस कठिन परिस्थिति से निकलने मे काफी समय लग जाता है। इससे बाहर निकलने के बाद ही वे उपचार के विषय मे सोच सकते है। पर यदि गर्भवती होने पर अपने एच.आई.वी से संक्रमित होने की जानकारी प्राप्त होने पर आपको भावनात्मक रुप से सम्हालने के लिए उतना समय नही प्राप्त होता है। ऐसी अवस्था मे कुछ ऐसे निर्णय लेने पढ्ते है, जिनका तुरन्त निर्णय करना आवश्यक होता है। आप जैसा भी निर्णय ले आपको प्राप्त जानकारी और सलाह के अनुसार आपको जैसा उचित लगे वैसा ही कर सकते है।

एच.आई.वी संक्रमित व्यक्तियो को संक्रमण के विषय मे जानकारी प्राप्त होने पर भी इस कठिन परिस्थिति से निकलने मे काफी समय लग जाता है। इससे बाहर निकलने के बाद ही वे उपचार के विषय मे सोच सकते है।

पर यदि गर्भवती होने पर अपने एच.आई.वी से संक्रमित होने की जानकारी प्राप्त होने पर आपको भावनात्मक रुप से सम्हालने के लिए उतना समय नही प्राप्त होता है । ऐसी अवस्था मे कुछ ऐसे निर्णय लेने पढ्ते है, जिनका तुरन्त निर्णय करना आवश्यक होता है । आप जैसा भी निर्णय ले आपको प्राप्त जानकारी और सलाह के अनुसार आपको जैसा उचित लगे वैसा ही कर सकते है ।

यदि निर्णय लेते समय आपको कठिनाई या मुस्किल महसुस हो रही हैं, तब ऐसी स्थिति मे निम्न बाते आपको सहयोग पहुचा सकते हैं ।

- दिल मे आने वाले सभी प्रश्न किजिए ।
- डाक्टर के पास जाते समय एक दोस्त को साथ रखे ।
- आपकी ही स्थिति वाली महिलाओ से सलाह मशविरा किजिए ।

अधिक सक्रिय एन्टीरेट्रो वाइरल थेरापी (हाईली एक्टिब एन्टीरेट्रो वाइरल थेरापी)

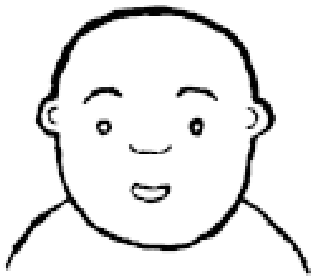
हार्ट : *हार्ट एच.आई.वी उपचार के लिए तीन या इससे अधिक दवाओ के समिश्रण के प्रयोग करने की प्रविधि है ।*

- *एच.आई.वी विरुद्ध की दवाओं को एक एक करके प्रयोग करने पर (मानो थेरापी) उतना प्रभाव कारी वा सक्षम नही होते लेकिन यदि दवाओ के उपयुक्ता के अनुसार चयन करके समिश्रण बनाकर प्रयोग करने पर बहुत प्रभावकारी और सक्षम हो सकते है ।*
- *इस विषय मे अधिक जानकारी के लिए हमारे प्रकाशन (समिश्रण थेरापी परिचय देखिये)*

आपके गर्भधारण सम्बन्धी निर्णय व्यक्ति गत होते हैं । इसलिए इसके विषय मे अधिक से अधिक सही जानकारी प्राप्त होने पर सही निर्णय लेने मे आसानी होती है या लेना सम्भव होता है ।

आपके द्वारा अपने लिए किया जाने वाला निर्णय ही, सहि निर्णय होगा । इसलिए ऐस निर्णय लेने से पहले एच.आई.वी तथा गर्भधारण के विषयमे अधिक से अधिक जानकारियाँ प्राप्त करे ।

क्या, एच.आई.वी संक्रमित महिला बच्चे पैदा कर सकते है ?



एच.आई.वी संक्रमित महिलाये एच.आई.वी उपचार के सहायता से सन्तान पैदा कर सकती हैं, विश्व भर की संक्रमित महिलायें

गर्भधारण के समय एन्टीरेट्रो वाइरल दवाओं का प्रयोग १० वर्ष पहले से कर रही थी । हाल ऐसा करने के लिए कमसे कम तिन एन्टीरेट्रो वाइरल दवाओ समिश्रण प्रयोग किया जाता है ।ये उपचार प्रयोग करने वाले महिलाओं के जीवन मे अच्छा परिर्वतन आया है ।

एच.आई.वी उपचार द्वारा एच.आई.वी संक्रमित माँ तथा बच्चे के स्वास्थ्य मे बहुत बडा प्रभाव पड्ा है । इसके कारण और संक्रमित महिलाओं को बच्चे पैदा करने मे हौसला प्राप्त हुआ है । आपके द्वारा किये गये एच.आई.वी उपचार से आपके बच्चे को एच.आई.वी संक्रमण से बचाता है ।

वाइरल लोड का परीक्षण : *इन परीक्षण द्वारा रक्त में पायें जाने वाले वाइरस की संख्या परीक्षण किया जाता है । वाईरस सख्या प्रति कपि और प्रति मि.लि मे किया जाता है । जैसे २०,००० कपि प्रति एम.एल :*

- *भाइरल लोड एच.आई.वी के विकास क्रम परीक्षण का एक माध्यम है । इस परीक्षण का मुख्य उद्देश्य आपके वाइरल लोड को ५० कपि प्रति एम.एल से निचे रखना है । ऐसा करने से ये दिखाई नही पढ्ते है ।*
- *यदि किसी महिला का बच्चे पैदाईस के समय वाइरल लोड मे खाई देने वाली अवस्था अर्थात् ५ कपि प्रति एम.एल है तब माँ से बच्चे मे एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना शुन्य के बराबर होती है ।*

एच.आई.वी उपचार केवल आपके स्वास्थ्य के लिए ही फायदा जनक न होकर आपके बच्चे का एच.आई.वी संक्रमण कम करने मे भी सक्षम हैं । वे संक्रमित महिलाये जो एच.आई.भी उपचार के क्रम नही है । उनके द्वारा पैदा २५ प्रतिशत बच्चे एच.आई.वी संक्रमित होते हैं । यह प्रतिशत बहुत अधिक है, क्योकि आधुनिक एच.आई.वी उपचार से माँ द्वारा बच्चे मे एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना करिब नगण्य ही है ।

माँ से बच्चे मे किस प्रकार एच.आई.वी संक्रमण होता है ?

माँ से बच्चे मे एच.आई.वी संक्रमण किस प्रकार होता है वास्तविक कारण अभीतक प्राप्त नही हुआ है । यह संक्रमण अधिकतर बच्चा पैदा होते समय अथवा प्रसव पिडा के समय

एच.आई.वी संक्रमण : *एच.आई.वी संक्रमण का अर्थ एच.आई.वी का वाइरस एक व्यक्ति से दुसरे व्यक्ति मे संक्रामित होना है । इस प्रकार का संक्रमण माँ से बच्चे पर होने को (मदर टु चाईल्ड) एम.टि.सि.टि, प्रिनेटल अथवा भर्टिकल संक्रमण कहते है ।*

- *इस प्रकार के एच.आई.वी संक्रमित बच्चे को भर्टिकल रुप मे संक्रमित बच्चे कहते है ।*

होती है। माँ द्वारा बच्चे को स्तनपान कराते समय भी यह संक्रमण हो सकता है। कुछ विशेष कारणों से एच.आई.वी संक्रमण प्रसव पिडा के समय अधिक होने की सम्भावना होती है। इन कारणों मे प्रमुख कारण माँ वाइरल लोड प्रसव पिडा के समय बढ्ने के कारण है।

इसी कारण एच.आई.वी संक्रमित किसी भी व्यक्ति के उपचार का मुख्य उद्देश्य, उसके वाइरल लोड को ५० कपि प्रति एम.एल से निचे रखता है। बच्चे के पैदाईस के समय भी यह बात आवश्यक है। बच्चे पैदाईस के समय पानी बहने की अवस्था में तथा बच्चे के पैदाईस के बीच के समय में भी संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इस समयको "डयुरेशन आफ रप्चर्ड मेम्बरेल" भी कहते हैं। गर्भवती होने पर या नहोने पर महिलायाओ द्वारा एच.आई.वी उपचार आवश्यक है। माँ के द्वारा बच्चे मे होने वाला एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना के अन्य कारणों में समय से पहले जन्म (प्रिमेच्वर ब्रर्थ) तथा गर्भावस्था मे देखभाल की कमी समविष्ट हैं।

दवाइयों के साथ प्रतिरोध :

- *आप एच.आई.वी के केवल एक दवाई (मोनो थेरापी) वा विभिन्न दवाओं के समिश्रण (हार्ट) प्रयोग कर रहे हैं। पर ये इन समिश्रण द्वारा आपके वार्यरल लोड को ५० कपि प्रति एम.एल से निचे न होने पर उन दवाओ के साथ एच.आई.वी प्रतिरोध माना जाता है। उस दवाई की क्षमता कम होती है अथवा यह उपयोगी नही होती*
- *इन प्रतिरोध से बचने के लिए कम से कम तीन एन्टीरेट्रो वाइरल दवाओ के समिश्रण प्रयोग करना पढ्ता है।*
- *गर्भाधारण में दवाओं के प्रतिरोध से बचना आवश्यक है।*

याद रख्ने वाली कुछ महत्वपूर्ण बाते

- एच.आई.वी संक्रमित माँ के स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध बच्चे के स्वास्थ्य से होता है।
- यदि बच्चा एच.आई.वी संक्रमित पैदा होगा तब पिता के एच.आई.वी संक्रमित होने या न होने से कोई सम्बन्ध नही रखता
- आपके बच्चे मे एच.आई.वी संक्रमण होना या न होना आपके और बच्चों से सम्बन्ध नही रखता

क्या गर्भवती महिलाओं का स्वतः एच.आई.वी परीक्षण किया जाता है ?

ऐसा विश्वभर मे अधिकतर नही किया जाता है। इगलेण्ड के स्वास्थ्य कर्मी द्वारा प्रत्येक गर्भवती महिलाओं का एच.आई.वी परीक्षण करना आवश्यक

होता है। यह नियम १९९९ से आरम्भ हुआ है। यह गर्भवती होने से पहले कि आवश्यक तैयारी का एक भाग है। प्रत्येक गर्भवती महिला के लिए एच.आई.वी परीक्षण करवाना आवश्यक है। एच.आई.वी संक्रमित है या नही इसकी जानकारी प्राप्त होने से माँ के लिए अपने उपचार तथा अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने की क्षमता मे वृद्धि होती है। इस प्रकार एच.आई.वी परीक्षण करवाने से आप संक्रमित है या नही, यह जानकारी प्राप्त होने पर भी आपने शिशु का अपने द्वारा होने वाले संक्रमण मे कैसे बचाया जा सकता है। इस बात की माँ को जानकारी भी होती है।

एच.आई.वी उपचार की दवाईयाँ कैसे बच्चे को एच.आई.वी संक्रमण से बचाती ह ?

एच.आई.वी विरुद्ध उपचार प्रविधीयों का पहला उद्देश्य संक्रमित माताओं से पैदा होने वाले बच्चों को संक्रमण से बचाना। या इस विषय में एक अमेरिकी तथा फ्रान्सेली प्रयोग संयुक्त रुप मे किया गया था इसका परिणाम १९९४ मे निकला गया था। संक्रमित महिलाओ द्वारा एच.आई.वी उपचार की ए.जे.टि नामक दवा प्रयोग करने पर, उनके द्वारा पैदा होने वाला बच्चा उनके संक्रमण से बच सकता है। इस बातकी जानकारी इस अध्ययन द्वारा प्राप्त हुआ है। बच्चा पैदाईश के समय माँ द्वारा ए.जे.टि का सेवन कराने पर तथा बच्चा पैदा होने के ६ महिना बाद बच्चे को ए.जे.टि का सेवन कराने पर एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना २५ प्रतिशत से ८ प्रतिशत से भी कम हो जा है।

१९९४ के बाद यह प्रविधी सभी एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती ओ

- *प्रतिरक्षात्मक कोशों का अर्थ एक प्रकार का सफेद रक्त कोष है। जिससे हमारे शरीर को संक्रमण से लड्ने मे मदत पहुचाती है। इन कोषो को भी एच.आई.वी का संक्रमण होता है। तथा अपना प्रतिरुप बनाने और आगे बढ्ने मे सहायता पहुँचाता है।*
- *आपके सिडी फोर काउण्ट का अर्थ शरीर के क्युविक मिलि लिटर रक्त मे सिडी फोर कोषों की संख्या है। सिडि फोर काउण्ट एच.आई.वी स्थिति का परीक्षण नापतौल हैं। व्यक्तियो मे सिडी फोर भिन्न होते है। एक साधारण व्यक्ति का सिडी फोर काउण्ट ४०० से १००० सेल पर मि.मि क्यूव होता है।*

  कुछ कारण जैसे थकान, विमार होने पर अथवा गर्भवती होने पर सिडी काउण्ट कम होता है।

को अपनाने की सलाह दि जाने लगी। नब्बे के दशक के अन्त तक एच.आई.वी दवाओं की समिश्रण प्रविधी अधिक मात्रा के प्रयोग किया जाने लगा और इस प्रविधी मे और अधिक सुधार किया गया हैं।

- *यदि सिडीफोर काउण्ट २०० सेल पर मि.लि क्यूब से कम होने पर इसको सिडीफोर काउण्ट कम माना जाता है। इस निचले तह में पहुचने से पहले उपचार आरम्भ करने की सलाह दी जाती है। यदि आपका सिडीफोर काउण्ट २०० सेल पर एम.एम से कुछ कम होने पर आपका शरीर और कमजोर होता है।*
- *प्रिनेटल अर्थात् बच्चो पैदा होने से पहले की अवस्था है, इस समय फिट्स (विकासति हो रहा बच्चा) गर्भ मे विकासित होता है।*
- *अवसरवादी संक्रमण ऐसा संक्रमण है, जिस के द्वारा सिडी फोर काउण्ट कम होने पर विभिन्न बडी बिमारिया हो सकती है। प्रतिरोधात्मक शक्ति बलवान तथा स्वास्थ व्यक्तियों मे प्राय संक्रमण नही होता एच.आई.भी संक्रमित व्यक्तियो ने होने वाले अवसर वादी संक्रमण जैसे पि.सी.पि, सि.एम.मि तथा एम.ए.सि है।*

एच.आई.वी दवाओ का समिश्रण प्रविधी प्रयोग करने के बाद माँ द्वारा बच्चे में एच.आई.वी के संक्रमण की मात्रा हाल १ प्रतिशत से कम है। ए.जे.टि गर्भवती अवस्था में प्रयोग की जाने वाली लाइसेन्स प्राप्त एक मात्र एच.आई.वी दवा है। इसी कारण कुछ डाक्टर सक्रमित महिला गर्भवती होने पर एच.आई.वी उपचार की दवाओं मे ए.जे.टि को समावेश करते हैं। पर यदि आपको ए.जे.टि से प्रतिरोध होने पर ए.जे.टि का प्रयोग नही करना चाहिए। कुछ महिलाओ द्वारा इसका प्रयोग न करने का कारण इसके नकारात्मक परिणामो जिनको सहन करना बहुत कठिन होता है अथवा वे पहिले से ही किसी प्रभावकारी भरोसे मन्द वा सुरक्षित ऐसा समिश्रण प्रयोग कर रही है जिस से ए.जे.टि नही हैं।

ए.जे.टि के प्रयोग द्वारा माँ से बच्चे मे एच.आई.वी संक्रमण दर मा के द्वारा ए.जे.टि प्रयोग न करने पर भी एक समान ही होता है। कहावत है कि माँ के लिए उपयुक्त बच्चे के लिए भी उपयुक्त होता है। यहाँ समझने के लिए महत्वपूर्ण बात यह है कि गर्भवती महिलाओं में एच.आई.वी, दवाइयों के समिश्रण प्रविधी द्वारा बहुत अधिक सफलता प्राप्त होने पर भी तथा इनमे बहुत अधिक सुधार होने पर भी यह प्रक्रिया अभी आरम्भीक अवस्था मे ही

है। इनके लाभ और नुकसान के विषय मे स्वास्थ्य कर्मीयो से सलाह लेना आवश्यक है। जिनके द्वारा आपको कुछ जानकारीयाँ प्राप्त हाती हैं। कुछ नयी बाते जो कुछ समय के लिए और लम्बे समय के लिए भी लाभ दायक हो सकती हैं।

अरु संक्रमणहरुसँग लड्न अझ कमजोर हुन्छ।

- *प्रिनेटल भनेको बच्चा जन्मिनु अघिको अवधि हो। यो समयमा फिटस (विकसित हुदै 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 प्रायः हुँदैनन्। एच.आई.भी संक्रमित मानिसहरुमा हुने अवसरवादी संक्रमणहरुका केहि उदाहरणहरु पि.सि.पि, सि.एम.भि तथा एम.ए.सि हुन्।*

क्या गर्भावस्था के समय में एच.आई.वी दवाओ का प्रयोग सुरक्षित है ?

अधिकतर अवस्था में गर्भवती महिलाओं को किसी प्रकार की दवा आदि का प्रयोग न करने की सलाह दी जाती है। पर गर्भावस्था मे एच.आई.वी. उपचार के विषय में यह बात लागु नही होता। यह भिन्नता समझने मे कुछ कठिनाई हो सकती है।

गर्भावस्था मे एच.आई.वी की दवा प्रयोग करना क्या सुरक्षित हो सकते है ?

यह कहना कठिन है एच.आई.वी की कुछ दवाईयाँ ऐसी है जिनका गर्भावस्था मे प्रयोग नही किया जा सकता है। फिर भी हजारों की संख्या मे महिलाये गर्भावस्था में एच.आई.वी उपचार प्रविधी प्रयोग कर चुर्के है तथा उनके द्वारा उत्पन्न बच्चे भी स्वास्थ्य और समस्या रहित पैदा हुये हैं।

अधिकतर ये बच्चे एच.आई.वी संक्रमित नही हैं। यदि आप बच्चो पैदा होने से पहले अपने डाक्टर से अच्छी तरह आपके और होने वाले बच्चे के लिए (क्या लाभदायक और क्या हानी कारक है) इस बारे मे बातचीत और सलाह लेने से आपको पुरी जानकारी प्राप्त होगी और आपको निर्णय लेने मे आसानी हो सकती है।

आपके स्वास्थ्य कर्मी के पास बच्चा पैदा होते समय होने वाली नुकसान की तालिका हो सकती है। इस तालिका मे १९८९ के आगे के आँकडे हैं।

जिससे गर्भ के अन्दर बच्चों में एन्टीरेट्रोवाइरल का प्रभाव तथा उन बच्चो के पैदाईस के समय होने वाले नुकसान के बारे मे दिया गया है यह तालिका WWW.apregistry.com मे प्राप्त कर सकते है ।

अभी तक इन तालिका द्वारा तुलनात्मक रुप में एच.आई.भी की दवाइयों के प्रयोग कर रही माताओं द्वारा पैदा बच्चों मे होने वाले जन्म दोष के दर मे और एच.आई.भी उपचार प्रयोग नही करने वाली माताओं द्वारा पैदा हुये बच्चो के जन्म दोष दर मे किसी प्रकार की उल्लेखनीय वृद्धि नही है ।

क्या गर्भवती होने से मेरे स्वास्थ्य में गलत (बुरा) प्रभाव पढ़ेगा ?

एच.आई.वी संक्रमित महिलाओं गर्भवती होने पर इससे उनके स्वास्थ्य मे काई प्रभाव नही पढ्ता । इससे एच.आई.वी का और विकास नही होता है । पर गर्भवती होने पर आपका सि.डी फोर काउण्ट निचे गिर सकता है । यह गिरावट प्रायः ५० सेल. लि क्यूब का होता है पर व्यक्तियों व्यक्तियों मे इसमे भिन्नता हो सकती है । सिडी फोर काउण्ट का यह गिरावट अस्थाई होता है ।

सामान्यता आपके सिडीफोर काउण्ट संख्या बच्चा पैदा होने के बाद गर्भधारण से पहले की सि.डी फोर काउण्ट संख्या बराबर ही होता है । यदी आपका सि.डी फोर काउण्ट २०० सेल पर मि.मि क्यूब से निचे गिरता है तब यह एक चिन्ता का विषय बन सकता है । क्योकि ऐसा होने पर आपको अवसरवादी संक्रमण का खतरा हो सकता है । इन संक्रमण का प्रभाव आप और आपके बच्चे दोने मे पढ् सकता है । जिसके कारण तुरुन्त उपचार की आवश्यकता पढ्ती है । सामान्यता इन संक्रमण के उपचार की आवश्यकता गर्भवती और साधारण दानो के लिए आवश्यक है ।

एच.आई.वी उपचार मे संलग्न महिलाओ की गर्भावस्था को एच.आई.वी उपचार से किसी प्रकार का असर नही पढ्ता । गर्भावास्था के दौरान किसी प्रकार का अवसारवादी संक्रमण न होने से बच्चे के स्वास्थ्य मे भी किसी प्रकार का प्रभाव नही पढ्ता है ।

और अधिक जानकारियाँ

यह किताब एच.आई.वी तथा गर्भधारण सम्बन्धी जानकारी के लिए है एच.आई.वी उपचार तथा देखभाल के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारियाँ आई.बेस के अन्य किताबों मे दिया गया है ।

- एच.आई.वी का समिश्रण उपचार प्रविधी
- एच.आई.वी उपचार परिवर्तन सम्बन्धी जानकारीयाँ
- एच.आई.वी की दवाइयों के नकारात्मक प्रभावों से बचना अथवा इसका नियन्त्रण कराना ।

ये उपलब्ध किताबे आपके उपचार के आधारभूत तरिके तथा उपचार द्वारा अधिक फायदा लेने के विषय मे अधिक जानकारियाँ उपलब्ध कराती हैं । इन किताबों में समझने मे कठिन शब्दो जैसे सि.डी.फोर, भाईरल लोड दवाओ का प्रतिरोध आदि के विषय में विस्तृत रुप मे जानकारी दी गई है । ये किताबे हिन्दी में भी उपलब्ध होने के कारण आप इसका अध्ययन करेगे, यह हम आशा करते है ।

माँ का स्वास्थ्य कैसे ठीक रख

एक स्वास्थ बच्चा पैदा करने के लिए माँ का स्वास्थ होना तथा उपचार मे ध्यान देना सबसे अधिक जरुरी बात है। एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिलाओं को सर्वप्रथम अपने स्वास्थ्यका देखभाल करना आवश्यक होता है यह बात कई अनुसंधान कर्ता भूल जातें हैं। एच.आई.वी संक्रमित महिलायें गर्भवती होते समय बच्चे के स्वास्थ्य के प्रति अधिक ध्यान केन्द्रित होने से वे अपने आप भी तथा स्वास्थ्य कर्मीयो द्वारा भी यह बात याद नही रहती। आपको यह बात नही भूलना चाहिए। आपके स्वास्थ्य सम्बन्धी देखभाल बहुत ही आवश्यक है।

आपका उपचार गर्भाधारण से पहले जिस प्रकार किया जा रहा था उसी प्रकार होना चाहिए। कभी ऐसी स्थिति भी हो सकती जब ऐसा नही किया जा सकता है। इन समस्याओ के बारे मे इस किताब मे बाद मे बातचीत किया जायेगा।

आपसे बच्चे मे होने एच.आई.वी संक्रमण के रोकथाम तथा बच्चे के स्वास्थ का सीधा सम्बन्ध आपके अपने स्वास्थ सम्बन्धी देखभाल से होता हैं। एक एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिला को बच्चा पैदा होने से पहले दिया जाने वाला परामर्श (प्रिनेटल काउन्सेलिङ्ग) के अर्न्तगत आने वाली बाते इस प्रकार है :

- माँ से बच्चे मे होने वाले एच.आई.वी संक्रमण के रोकथाम के विषय मे सलाह तथा बातचीत
- वर्तमान स्थिति मे माँ को अपने एच.आई.वी उपचार बारे जानकारी
- भविष्य मे माँ को उपचार के विषय मे जानकारीयाँ
- आपका बच्चा बढ़ा होने साथ ही वह आपको स्वास्थ्य देखना चहता है। आप भी उसको स्कूल जाते हुए व्यस्क देखना चाहते हैं।

एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिलाओं को समिश्रण प्रविधी द्वारा सफलता पुर्वक उपचार कर रहे डाक्टरो के अनुसार उनकी देखभाल सम्बन्धी महत्वपूर्ण निर्देशनो के बारे मे संक्षिप्त जानकारी इस प्रकार है :

- माँ द्वारा अपने गर्भावस्था सम्बन्धी निर्णय अपने आप लेना चाहिए। इस अवस्था मे अपनी उपचार प्रविधी अपने आप चुनाव करना चाहिए।
- स्वास्थ्य कर्मी द्वारा एसी जानकारी, शिक्षा तथा परामर्श, उपलब्ध कराना चाहिए। जोकि स्वार्थ रहित हो।
- अवसर वादी संक्रमणों का उपयुक्त प्रभावकारी उपचार होना चाहिए।
- गर्भावस्था मे एच.आई.वी संक्रमण का विशेष ध्यान रखना चाहिए विशेषता बच्चा पैदा होने के समय में।
- वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से निचे रखने के लिए एच.आई.वी विरुद्ध की दवाओ का प्रयोग करना चाहिए।
- माँ को एच.आई.वी दवाइयो को प्रतिरोध से बचने के लिए अच्छी तरह से उपयुक्त तरीके से उपचार करना चाहिए।
- कब और कैसे बच्चा पैदा करना है यह इस बारे उपयुक्त जानकारी द्वारा स्वयं ही निर्णय लेना चाहिए।

बच्चे के लिए माँ के स्वास्थ्य से महत्वपूर्ण बात और कुछ भी नहीं होता ।

गर्भधारण की योजना बनाते समय

गर्भधारण के पहले गर्भधारण की योजना तथा बच्चा पैदाईस के बारे मे आपके अधिकार आदी अधिकतर एच.आई.वी संक्रमित महिला एच.आई.वी संक्रमित होते हुये भी या जानते हुए भी गर्भवती होना चाहती हैं या होती हैं । बहुत सी महिलाए गर्भधारण से पहले से ही एच.आई.वी दवाओ का सेवन कर रही होती हैं । यदी आपको अपने संक्रमित होने की जानकारी पहले से ही है, तब आपने गर्भधारण सम्बन्धी सम्भावनाओ के विषय मे पहले से ही बातचीत किया होगा । या कर चुके होंगे । यदि आप गर्भधारण का विचार कर रहे है तब आपके स्वास्थ्य कर्मी द्वारा आपको दिये जाने वाली सलाहः

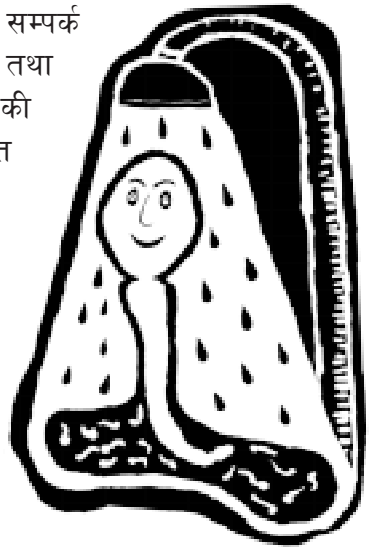
- अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना
- उपयुक्त परीक्षण करवाना
- यौन सम्पर्क द्वारा होने वाले संक्रमण या एस.टि.आई होने पर उपचार करवाना

इस बात से विश्वस्त होना चाहिए कि आपको एच.आई.वी के लिए उपयुक्त उपचार और देखभाल प्राप्त हो रहा हैं । सन्तान की चाहना रखने वाले एच.आई.वी संक्रमित व्यक्तियो के साथ भदेभाव का व्यवहार किया जाता था लेकिन अब इसमे कुछ परिर्वतन आ रहा है । इस प्रकार के भेदभाव से आने वाली समस्याओ से बचने के लिए निम्न उपाय अपना सकते हैं ।

- बच्चे पैदाइस के बारे मे आपके निर्णय को समर्थन करने तथा इस निर्णय को सकारात्मक मानने वाले प्रसुति गृह या स्वास्थ्य कर्मी का चुनाव किजिए ।
- आपके निर्णय का सर्मथन न करने पर आप एच.आई.वी उपचार मे अधिक अनुभव प्राप्त डाक्टर तथा स्वास्थ्य कर्मी से सम्पर्क करे ।
- बच्चे पैदा करने के बारे मे सलाह और समर्थन तथा बच्चा पैदा करने के आपके अधिकारो जानने के लिए एच.आई.वी उपचार और देखभाल केन्द्र से सम्पर्क कर सकते है ।

यदि दोनो मे एक एच.आई.वी पोजिटव, एक एच.आई.वी नेगेटिव हो तब कया करना चाहिए ?

एसी स्थिति को सेरोडिफरेन्ट या दोनो मे एक नगेटिव और एक पोजिटव है, यह जानकारी प्राप्त होती है । ऐसी अवस्था मे दिया जाने वाले परमर्श के बारे मे काफी विवाद हैं ।



सेरोडिफरेन्ट जोडी मे असुरक्षित यौन सम्पर्क उपयुक्र वा सुरक्षित नही माना जाता है । तथा एच.आई.वी का एक से दुसरे में होने की सम्भावना हर पल रहती है । ऐसी स्थिति मे यदि महिला एच.आई.वी संक्रमित नही है तथा पुरुषएच.आई.वी संक्रमित होने पर असुरक्षित यौन सम्पर्क द्वारा महिला मे एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना पुरुष के वीर्य मे पाये जान वाले वाइरस की सूंख्या (वाइरल लोड) पर निर्भर करता है । यह बात यमद रखना पडता है कि यदि रक्त परीक्षण द्वारा वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से निचे होने पर भी वीर्य मे होने वाले तरल पदार्थ में भी वाईरस की सख्या (वाइरल लोड) ५०कपि प्रति एम.एल निचे ही होगा ।

जिन पुरुषों मे एच.आई.वी संक्रमण नही है उनके द्वारा असुरक्षित यौन सम्पर्क करने पर एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना महिला के यौनी मे रहे तरल पदार्थ के वाइरल लोड की संख्या पर निर्भर करता है । यहाँ भी रक्त के वाइरल लोड की संख्या एक समान नही भी हो सकता है । जैसे किसी एक पुरुष के लिङ्ग के उपरी भाग की त्वचा कटी हुई न होने पर उसको एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना लिङ्ग के उपरी भाग की त्वचा कटे व्यक्तियो से अधिक होती है । इसी कारण एच.आई.वी नेगेटिव महिला द्वारा लिङ्ग के उपरी भाग की त्वचा बिना कटे व्यक्ति के साथ यौन सम्पर्क रखने पर एच.आई.वी संक्रमण का खतरा अधिक होता है, क्योकि ऐसे चर्म के भागो मे संक्रमण की सम्भावना अधिक होता है ।

गुप्ताङ्गों मे होने वाले अन्य संक्रमण द्वारा या एस.टि.आई द्वारा भी यौन सम्पर्क में एच.आई.वी संक्रमण का खतरा बढ् जाता है । इस लिए सेरोंडिफरेन्ट जोडियों द्वारा इस प्रकार के संक्रमण का भी परीक्षण कराना चाहिए । यदि इस प्रकार एस.टि.आई संक्रमण होने पर उपचार करवाना चाहिए । पुरुषो द्वारा वीर्य परीक्षण करवाना चाहिए ऐसा करने से अन्य संक्रमण होने पर इसकी जानकारी प्राप्त होती है । और इसके वर्यि की संख्या और स्वस्थ के विषय मे यी सही जानकारी प्राप्त होती है ।

एच.आई.वी संक्रमण की इन बातो का ध्यान से अध्ययन करने पर एच.आई.वी वाइरस संक्रमण के लिए एक कठिन वाइरस है । तथ्याङ्क के आधार पर एच.आई.वी संक्रमण का प्रतिशत गर्भधारण के प्रतिशत से कम होता है । इस कारण महिला का गर्भधारण समय मे एच.आई.वी पोजेटिव साथी का वाइरल लोड कम होने पर (५० कपि प्रति एम.एल से) कुछ मात्रा मे असुरक्षित यौन सम्पर्क रखने पर भी एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना कम ही होती है । पर एच.आई.वी नेगेटिव पार्टनर को एक बार असुरक्षित यौन सम्पर्क से भी एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना होती है । इस बात को नकारा भी नही जा सकता । कई व्यक्तियो मे एक बार असुरक्षित यौन सम्पर्क द्वारा गर्भ रह सकता है, और एक बार असुरक्षित यौन सम्पर्क से एच.आई.वी का संक्रमण भी हो सकता है ।

एच.आई.वी नेगेटिव महिलाओ तथा एच.आई.वी पोजेटिव पुरुष के विषय मे किये गये एक अध्ययन मे उन महिलाओ के बीच मे ४ प्रतिशत महिलाओं में एच.आई.वी संक्रमण पाया गया । अधिक लोग इस खतेर को स्वीकार नही करते । यहाँ एक बात पर हमे विशेष ध्यान देना चाहिए । यदापि असुरक्षित यौन सम्पर्क द्वारा बहुत कम लोग ही एच.आई.वी संक्रमण से सुरक्षित होने पर भी कुछ लागे असुरक्षित यौन सम्पर्क को कायम रखते है जिससे नेगेटिव पार्टनर को भी एच.आई वी संक्रमण होने की सम्भावना अधिक होती है ।

एच.आई.वी ऐसी विमारी है, जिसका संक्रमण होने से बाँकी जीवन मे इसका बहुत बड्ा प्रभाव पढ्ता है । यदी आपका पार्टनर या आप अभी तक एच.आई.वी संक्रमित नही है तब सन्तान उत्पत्ति के लिए इस खतेर को मोल लेना बुद्धिमानी नही है । फिर भी यदि आप सन्तान की इच्छा रखते है तब पार्टनर को खतरा न होने वाले अन्य उपाय भी हैं । ये उपाय निम्न है ।

पुरुष एच.आई.वी पोजेटिव तथा महिला एच.आई.वी नेगेटिव होने पर ...

पुरुष एच.आई.वी पोजेटिव तथा महिला एच.आई.वी नेगेटिव होने पर विर्य सफाई या र्स्पम वासिङ्ग नामक प्रविधी का प्रयोग कर सकते हैं । इस प्रविधी मे पुरुष के वीर्य की एक मात्रा लेकर एक विशेष यन्त्र द्वारा इसको हिलाते हैं । ऐसा करने से वीर्य के कोष, वीर्य मे रहे तरल पदार्थ से (सेमीन्ल फ्लूड) मे अलग होते हैं । वीर्य के इस तरल पदार्थ मे ही एच.आई.वी संक्रमित सफेद रक्त कण होते है पर वीर्य मे नही होता । तरल पदार्थ से मुक्त वीर्य का एच.आई.वी परीक्षण किया जाता है । तथा यह एच.आई.वी मे सुरक्षित प्रमाणित होने पर एक क्यादरटर नामक यन्ज द्वारा महिला के गर्भाशय में (डाला) जाता है ।

यदि पुरुष में वीर्य की मात्रा कम होने पर आई.भि.एफ प्रविधी का प्रयोग किया जाता है । वीर्य से तरल पदार्थ अलग करने की प्रविधी का प्रयोग किया जाता है । वीर्यसे तरल पर्दाथ अलग करने की प्रवित्री पहली बार एक इटालियन डाक्टर द्वारा खोज किया गया था ।

इस स्पर्म वासिङ्ग प्रविधी प्रयोग से पुरुषों द्वारा महिलाओं में एच.आई.वी संक्रमण होने घटना अभी तक नही हुआ है । इस प्रविधी के प्रयोग द्वारा ६०० से भी अधिक एच.आई.वी नेगेटिव बच्चे पैदा हुए हैं । इसी कारण से यह प्रविधी एच.आई.वी संक्रमित पुरुष द्वारा एच.आई.वी नेगेटिव महिलाओ को एच.आई.वी संक्रमण से सुरक्षित रुप में गर्भधारण कराने की सुरक्षित और विश्वासनिय प्रविधी है ।

महिला एच.आई.वी पोजेटिव तथा पुरुष एच.आई.वी नेगेटिव होने पर ...

इस स्थिति के लिए उपाय आसान है । इस स्थिति में पुरुष के वीर्य को एक प्लास्टिक के सिरिन्ज मे रखकर महिला खुद अपनी योनी मे रख सकती है । यह अपने पुरुष पार्टनर को एच.आई.वी संक्रमण से बचाने का सबसे सरल और सुरक्षित माध्यम है ।

महिलाओ द्वारा ओभ्युलेशन अथवा गर्भ रहने के सम्भाववित अवधि में अपने पुरुष साथी का वीर्य अपने योनी मे अधिक से अधिक अन्दर सिरिज के सहयोग से रखना चाहिए । ओभ्युलेशन महिलाओ के महिनावारी चक्र के

बिच का समय होता है। मासिक धर्म के १० वे दिन से २४ वें दिन तक होता है।

अलग अलग क्लिनिक द्वारा अलग अलग प्रविधीयो के प्रयोग के विषय मे सुझाव देते हैं। एक सरल उपाय अपने पार्टनर को एक बरतन मे वीर्य गिराने के लिए कहना और सिरिन्ज द्वारा अपने योनी मे रखना। यह सामान आपको आपके क्लिनिक मे उपलब्ध हो सकता है। इस प्रविधी के प्रयोग बारे सुझाव भी दे सकते हैं। जिससे इस प्रविधी के प्रयोग का समय और ओभ्युलेशन का समय कैसे मिलायें यह भी समावेश किया जाता है।

महिला और पुरुष दोनो एच.आई.वी पोजेटिव होने पर ...

दोनो एच.आई.वी पोजेटिव होने पर भी डाक्टर दोनोको सुरक्षित यौन सम्पर्क की सलाह देते हैं। ऐसा करने का कारण दोनो मे एच.आई.वी पुना संक्रमित न हो। संक्रमित पुरुष और संक्रमित महिला बीच असुरक्षित यौन सम्पर्क होने पर एक नयी प्रजाती के एच.आई.वी वाइरस का जन्म होने से दोनो पुनः संक्रमित होते हैं।

इस प्रकार से पुनः संक्रमण की सम्भावना बहुत ही कम होने पर भी ऐसा सम्भव है। आपके द्वारा गर्भधारण के और अधिक बार यौन सम्पर्क करने पर पुनः संक्रमण की सम्भावना और बढ् जाती है। पुनः संक्रमण के विषय मे जानने योग्य बाते इस प्रकार है।

- एच.आई.वी संक्रमित पार्टनर से पुनः संक्रमण की सम्भावना उनके वाइरस की संख्या (वाइरल लोड) की मात्रा से सम्बन्धित हो सकता है।
- यदि एक पार्टनर का एच.आई.वी उपचार सफल हो रहा है तथा दुसरे पार्टनर मे अभी उपचार आरम्भ नही किया है, उसके वाइरस की संख्या (वाइरल लोड) अधिक है ऐसी स्थिति में पुनः संक्रमण की सम्भावना और बढे जाती है।
- यदि एक पार्टनर मे एच.आई.वी दवाइयों के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हुआ हैं तब पुनः संक्रमण की सम्भावना गम्भीर रुप ले सकती है।

यदि आप नियमित रुप में सुरक्षित यौन सम्पर्क करते है तब आपको गर्भाधारण की सम्भावना वाले दिनों में सिमित मात्रा मे असुरक्षित यौन

सम्पर्क की सलाह दी जाती है। आप भी सेरोडिफरेन्ट जोडो को दिये जाने वाले परामर्श का अनुकरण कर सकते हैं।

असुरक्षित यौन सम्पर्क करने वाले एच.आई.वी पोजेटिव पार्टनर द्वारा गर्भधारण के लिए असुरक्षित यौन सम्पर्क करने मे और अधिक खतरा नही होता। सन्तान पैदा करने के लिए किये जाने वाले निर्णय बहुत व्यक्तिगत होते है। इनके द्वारा होने वाले नुकसान बारे जानकारी तथा खतरे की समभावना के विषय मे निर्णय भी व्यक्तिगत ही होते हैं।

गर्भधारण के सभी तरिके अथवा प्रविधियो मे होने वाले खतरे तथा खर्च और सफलता की सम्भावनाओं की मात्रा अलग अलग होती है । ये बाते प्रविधी के प्रत्येक प्रयोग के साथ बढ्ते जाते हैं ।

यदि आप गर्भधारण के विषय मे सोच रहे हैं, तब आपको इन बातो के विषय मे अपने पार्टनर से बातचीतका समय निर्धारण किजिए । ऐसा करने से दोनो की सहमति का निर्णय निकलेगा ।

यदि मुझे गर्भभारण मे कठिनाई हो रही है तब क्या मै सहायता प्राप्त कर सकती है ?

प्रत्येक व्यक्ति के समाने ऐसी समस्याये आ सकती हैं। गर्भधारण न होने की समस्या किसी एक के पोजेटिव होने या न होने से सम्बन्ध नही रखती है। ऐसी अवस्था मे आप बहुत कुछ कर सकते हैं। आपके द्वारा किये जाने वाली इन बातों को पहले कुछ सफलता प्राप्त होने परभी ये बाते कहने मे बहुत आसान है, पर करने मे कठिन हाती हैं।

यदि आपमे गर्भधारण सम्बन्धी समस्याये हैं तब अपने डाक्टर से विभिन्न गर्भधारण करवाने वाली प्रविधी के विषय मे जानकारी प्राप्त करे। और साथ ही गर्भधाण कराने वाले क्लिनिक के विषय में जानकारी प्राप्त करें।

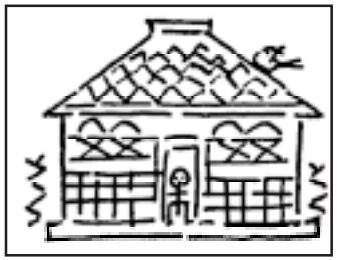
क्या गर्भधारण सम्बन्धी उपचार सेवा एच.आई.वी संक्रमित के लिए भी उपलब्ध है ?

गर्भधारण सम्बन्धी उपचार सेवायें एच.आई.वी संक्रमित के लिए भी उपलब्ध है। गर्भाधारण की क्षमता आप एभ.आई.वी पोजेटिव होने व नहोने पर भी उतना ही जरुरी होता है।

एच.आई.वी नेगेटिव व्यक्तियो को गर्भधारण की क्षमता सम्बन्धी सेवा एच.आई.वी पोजेटिव व्यक्तिको भी उपलब्ध किया जाना चाहिए। परीक्षण का स्तर भी समान होना चाहिए। ये सेवायें आप एच.आईवी पोजेटिव होने के कारण उपलब्ध कराने में प्रतिकार हो सकता है।

ऐसा होने पर आपको सम्बन्धित स्थान पर कम्प्लेन करना चाहिए। आपकी स्थिति समझने वाले तथा एच.आई.वी सम्बन्ध मे अनुभवी स्वास्थ केन्द्र कम चुनाव कर सकते हैं।

बच्चे के जन्म से पहले किये जाने वाली देखभाल और एच.आई.वी उपचार



प्रीनेटल केयर को एन्टी नेटल केयर भी कहते है। आप गर्भवती होने पर और बच्चा पैदा होने से पहले आपको दिया जाने वाली देखभाल ही प्रीनेटल केयर है। प्रीनेटल केयर दवाइयों और परीक्षण मे सिमित नही होता, इसके अर्न्तगत परामर्श सेवा तथा विभिन्न प्रकार की जानकारीयाँ भी इससे समाविष्ट होती हैं। इससे आपके स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीयाँ जैसे व्ययाम करना, धुम्रपान का त्याग आदि आते हैं।

एच.आई.वी उपचार और देखभाल से सम्बन्धित अन्य बातें की तरह इससे भी एच.आई.वी पोजेटिव महिलाओं का स्वास्थ्य उपचार तथा देखभाल के लिए अनुभवी स्वास्थ्य कर्मी का होना जरुरी है। आपके स्वास्थ्य उपचार तथा देखभाल से सम्बन्धित स्वास्थ्य कर्मी को माँ से बच्चे मे होने वाले एच.आई.वी संक्रमण तथा एच.आई.वी और स्वास्थ्य सम्बन्धी देखभाल के लिए हाल मे हुये विकास अनुसंधान के विषय जानकारी होना जरुरी है।

क्या प्रत्येक एच.आई.वी संक्रमित महिला को गर्भवती होने पर एच.आई.वी उपचार की आवश्यकता होती हैं ?

कम समय के लिए भी प्रत्येक एच.आई.वी संक्रमित महिला द्वारा गर्भवती होने पर एच.आई.वी उपचार आरम्भ करना पढ्ता है। यह उपचार कम समय के लिए होने पर भी आरम्भ करना आवश्यक है चाहे तो बच्चे के जनम के बाद इसे रोक सकते हैं। यह आपके सि.डि फोर काउण्ट और वाइरल लोड पर निर्भर करता है। एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिाओं का उपचार तथा देखभाल, साधारण स्वास्थ महिलाये जो गर्भवती नही है, उन्ही की तरह से करने की सलाह दी जाती है। फिर भी एच.आई.वी संक्रमित महिलाओं मे दिये जाने वालाउपचार तथा उपचार सम्बन्धी परामर्श

आदि एच.आई.वी संक्रमित व्यस्को को दिये जाने वाले उपचार तथा परामर्श से भिन्न होता है ।

कभी कभी लोगं अपना एच.आई.वी उपचार कुछ समय के लिए ही जारी रखते हैं । उसके बाद बन्द करते है । अधिकतर ऐसा गर्भवती महिलाये बच्चे पैदा होने के बाद करती हैं ।

गर्भवती महिलाओ को भी साधारण महिलाओ जैसे ही एच.आई.भी उपचार

- यह एच.आई.वी संक्रमित महिला गर्भवती होने पर प्रायः प्रयोग किया जाने वाला वाक्य है । इसका अर्थ एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिलाओं की तरह की उपचार करना चाहिए जो गर्भवती नही है ।
- पर कुछ स्थितियों मे यह लागु नही होता है । विशेषतः यदि आपको अपने एच.आई.वी के उपचार आवश्यकता नही है । अधिकतर प्रयोग होने वाले कुछ दवाओ के सम्बन्ध में हैं ।

यदि मुझे एच.आई.वी उपचार की आवश्यकता नही है तो क्या करे ?

यदि आपको प्रतिरक्षा कोशों अथवा सिडी फेर की संख्या लगभग २०० सेल पर मि.मि क्यूब है तब आपको एच.आई.वी उपचार आरम्भ करना चाहिए । इस प्रकार का निर्देशन प्राय दिया जाता है । यदि आपको एच.आई.वी सम्बन्धी स्वास्थ्य मे समस्या नही है । और आपको सिडी फोर की सख्या २०० सेल पर मि.मि क्युब से अधिक होने पर एच.आई.वी उपचार की सलाह नही दी जाती है ।

फिर भी एच.आई.वी उपचार द्वारा, उपचार से पहले वाइरल लोड कम (१००० कपि प्रति एम एल से कम) है उन माताओं से भी बच्चो मे होने वाले एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना को कम कर सकता है । यह बात अध्ययनो द्वारा बताया गया है । इस प्रकार संक्रमण दर उपचाराधीन जो महिलाये नही है । उनके द्वारा १० प्रतिशत तथा एच.आई.वी विरुद्ध दवाइयों द्वारा उपचार करारही महिलाओ मे यह हर १ प्रतिशत है ।

इसलिए सभी एच.आई.वी पोजेटिव गर्भवती महिलाओं द्वारा एच.आई.वी उपचार कराना आवश्यक है । उन महिलाओ द्वारा उपचार उपचार सेवन

करना जरुरी है जिनका सि.डि फोर काउण्ट २०० सेल पर मि.मि कयूब से उपर है तथा पहले एच.आई.वी उपचार कभी नही किया गया है ।

जिन गर्भवती महिलाओ का सिडी फोर काउण्ट अधिक उनके द्वारा प्रयोग करने के लिए उपयुक्त दो तरिके निम्न लिखित है ।

- स्टार्ट अर्थात् कम समय के लिए एच.आई.वी विरुद्ध की दवा (शॅट टर्म एन्टीरेट्रोवाइरल थेरापी) ये गर्भावस्था के २५ से २८ सप्ताह के अन्दर करना चाहिए ।
- एच.आई.वी के एक मात्र दवा का प्रयोग प्रविधी के अर्न्तगत ए.जे.टि को तीन भाग मे विभाजित करके प्रयोग द्वारा सि सेक्सन विधी अपनाना

आपको इन दो तरिको के फायदा ओर नुकसान को पहचानना चाहिए । किस विधी का प्रयोग करे इस बारे में अच्छी तरह सोच विचार करके निचे दिए गये फायदे और नुकसान के विषय में विस्तृत बातचीत द्वारा ही निर्णय किजिए ।

जब महिलाओं के स्वास्थ्य स्थिति मे सुधार आता है । तब वे प्रसन्न होती हैं और परिवार के भविष्य निमार्ण के बारे में सोच सकती हैं ।

स्टार्ट के फायदे

- एच.आई.वी के तीन दवाओ के प्रयोग द्वारा आपके वाइरल लोड को ५० कपि प्रति एम.एल से कम होने पर माँ से बच्चे से एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना बहुत कम होती है ।
- एच.आई.वी के तीन दवाओ के प्रयोग द्वारा दवाओ के प्रति आपमे होने वाला प्रतिरोध की सम्भावना को भी कम करना है । जिससे भविष्य मे आप उपचार के अन्य प्रविधी का सुरक्षित रुप से चयन कर सकते हैं ।
- ऐसा करने से आप बच्चे के पैदाईस के तरिके मे भी चुनाव कर सकते है ।

स्टार्ट के नुकसान

- एक से अधिक दवाओ के नकारात्मक प्रभावो का असर आपके बच्चे पर पढ् सकता है ।

ए.जे.टि सिसेक्सन के फायदे

- इसके द्वारा माँ से बच्चे मे होने वाले एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना बहुत कम होती है । (लगभग १ प्रतिशत)
- इस प्रविधी के प्रयोग से आपको कम दवाओं का सेवन करना पढ्ता है ।

ए.जे.टि / सिसेक्सन के नुकसान

- शिजेरन सेक्सन अथवा सि सेक्शन एक बडा आपरेशन है, क्या इससे माँ को अधिक नुकसान हो सकता है । इस किताब मे बच्चे के जन्म के बाद की अवस्था मे इस विषय मे विस्तृत जानकारी दी गई है ।
- ए.जे.टि दवाओ के प्रति आप में हल्का प्रतिरोध उत्पन्न होने की सम्भावना होती है । जिससे ए.जे.टि परिवार के अन्य दवाओ के प्रति यी प्रतिरोध की सम्भावना होती है ।

दुसरा तरीका (ए.जे.टि । सिसेक्सन), सिडीफोर काउण्ट अधिक होने पर तथा वाइरल लोड जिनका कम है कुछ वर्षो तक ए.आर.वी उपचार की अवश्यकता न हो ऐसी स्थिति की महिलाओ के लिए ही उपयुक्त है ।

यदि मैं एच.आई.वी पोजेटिव हुँ और मुझे एच.आई.वी उपचार आवश्यक हो तो क्या करना चाहिए ?

आप एच.आई.वी संक्रमित है यह बात अगर आप गर्भवती होने के बाद ही मालुम हो सकता है । ऐसी स्थिति व्यवहारिक तथा भावनात्मक रुप से बहुत कठिन होता है । यदि एसी स्थिति में सहयोग की आवश्यकता पड्ने पर और अधिक सहयोग माँग सकते हैं ।

सिडीफोर २०० सेल पर मि.मि क्यूब से निचे होने पर गर्भवती महिलाओ के साथ ही सभी एच.आई.वी संक्रमित व्यक्तियों को उपचार आरम्भ करने की सलाह दी जाती है । आपका एच.आई.वी उपचार आप गर्भवती होने के बाद किस समय मे यह मालुम हुआ कि आप एच.आई.वी संक्रमति हैं आपका उपचार इसी बात पर निर्भर करता है ।

यदि संक्रमण के बारे मे आप गर्भवती होने के बाद बहुत जल्दी ही इसकी जानकारी प्राप्त होने पर भी गर्भधारण के प्रथम चरण के अन्ततक आपको

उपचार कराने मे उत्सुकता नही भी हो सकती है । गर्भावस्था के प्रथम चरण अर्थात् महावारी बन्द होने के बाद १२ से १४ सप्ताह तक है । यदि आपको अपने एच.आइ.वी संक्रमण के बारे मालुम है तथा अभी तक आपने उपचार आरम्भ नही किया है तब गर्भावस्था के प्रथम चरण (१२ से १४ सप्ताह) समाप्त होने से पहले आपको एच.आई.वी उपचार की इच्छा नही भी हो सकती है ।

एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने मे देर होने के मुख्य दो कारण है :

गर्भ मे पल रहे बच्चे का मुख्य अगं प्रथम १२ सप्ताह में विकसित होने के कारण एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने में देरी होती है । गर्भावस्था प्रथम १२ सप्ताह को अर्गनोजेनेगिस कहते हैं । इस अवधि में गर्भ के अन्दर पल रहे बच्चे को एच.आई.वी दवाईयों के साथ अन्य दवाओ का भी नकारात्मक प्रभाओ का जल्दी ही आसानी से प्रभाव पढ्ता है ।

यदापि अध्ययनो द्वारा तुलनात्मक रुप में गर्भावस्था के प्रथम चरण मे एच.आई.वी उपचार जिन माताओ मे प्रयोग नही किया है । और जिन माताओ द्वारा प्रथम चरण मे ही इसका प्रयोग किया है उन माताओ के बच्चो में नकारात्मक प्रभावों के खतरे मे वृद्धि को नही दिखाया गया है । फिर भी कुछ महिलाओ तथा डाक्टरो द्वारा गर्भावस्था के प्रथम चरण में एच.आई.वी उपचार नही करने अथवा न कराने की सलाह देते है ।

प्रथम चरण मे एच.आई.वी उपचार मे देर करने का कारण प्राय गर्भवती महिलाओ को गर्भावस्था के प्रथम चरण में मिचली अथवा उल्टी होने लगती है (विशेषता सुबह) प्रथम चरण मे मिचली आना (संक्रमित अथवा जो संक्रमित नही है) महिलाओ में गर्भावस्था मे होने वाली समस्या प्रक्रिया है । पर एच.आई.वी के एक दवा का भी इसी प्रकार का नकारात्मक प्रभाव होता है । इस प्रकार दोनो का असर एक साथ होने पर गर्भवती महिलाओ कठिनाई हो सकती है । इस प्रकार मिचली आने से आपका दवाइयों के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता मे भी प्रभाव पढ् सकता है । यदि मिचली आने से आपको कठिनाई हो रही है तब आप दवाई सेवन मे भी नियमितता कायम नही भी रह सकती है ।

यदि आप मे मिचली आने की प्रक्रिया गर्भवती अवस्था के पहले चरण बाद भी कायम रहने पर यह और किसी समस्या का सकेत होने के कारण आप तथा आपके डाक्टर को इसे गम्भीर पुर्वक लेना चाहिए । यदि आप एच.आई.वी उपचार तुरन्त आरम्भ करना चाहते है । अथवा आपका सिडी फोर संख्या कम होने के कारण एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने की स्थिति होने पर डाक्टर आपका एच.आई.वी उपचार आरम्भ करा देते है ।

अपने एच.आई.वी संक्रमित होने की बात मुझे गर्भवती होने के बाद देर से मालुम हो तो क्या करे ?

आपको यह बात कि आप एच.आई.वी संक्रमित है देर से प्राप्त होने पर उसी समय एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने पर भी लाभ ही होता है । गर्भाधारण के ३७ सप्ताह बाद भी उपचार करने से भी आपका वाइरल लोड बिल्कुल ही कम होता है । एच.आई.वी उपचार की दवाइयों के समिश्रण प्रविधी को एक सप्ताह तक प्रयोग करने से भी आपका वाइरल लोड जल्दी ही अधिक मात्रा मे कम होता है । ऐसी अवस्था मे एच.आई.वी उपचार की कौन सी दवा उपयुक्त है इस विषय मे भी इसी किताब मे दिया गया है ।

यदि मुझे एच.आई.वी उपचार करते समय ही गर्भधारण हो तो क्या करें ?

अधिकतर महिलाये उपचार के क्रम मे ही गर्भधारण करने का निर्णय लेती हैं । यह एच.आई.वी उपचार मे हुए प्रगतिको दिखाती है । जो उपचार के क्रम मे है वे महिलाये प्रसन्न होती है । उनकी स्वास्थ्य स्थिति मे भी सुधार हो रहा होता है । वे अच्छे भविष्य को विषय मे सोचने लगती है, शायद परिवार निर्माण के विषय मे भी योजना बनाती हैं ।

कुछ महिलाये प्रयोग की जा रही एच.आई.वी उपचार दवाइयों को अपने गर्भावस्था के प्रथम चरण मे रोकने की चाहत भी रखती हैं । इसके लिए कुछ डाक्टरो द्वारा सहमति होने पर भी आजकल ऐसी बहुत कम मात्रा मे होता है, यह क्रम घट रहा है ।

यदि आपके द्वारा की जा रही एच.आई.वी उपचार से आपकी सिडीफोर की संख्या बढ् रही है, तब गर्भाधारण के पहले चरण मे एच.आई.वी उपचार रोक्ने का निर्णय कभी कभी लाभदायक भी हो सकता है । पर ऐसा निर्णय

सभी के लिए सुरक्षित नही होता इसके लिए गर्भावस्था मे अच्छी तरह परिक्षण करवाना आवश्यक है ।

कभी कभी एच.आई.वी उपचार कुछ अवधि के लिए बन्द करने पर वाइरल लोड की मात्रा ५० कपि प्रति एम.एल होनो कठिन होता है । इस प्रकार कुछ समय के लिए एच.आई.वी उपचार बन्द करने पर दवाओ के प्रति आपमे प्रतिरोध उत्पन्न हो सकता है । आजकल एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिलाओ द्वारा अपने एच.आई.वी उपचार के क्रम जारी रखना प्रायः सामान्य बात हो चुकी है । अध्ययनो द्वारा माँ तथा बच्चे मे गर्भावस्था मे उपचार के प्रकार क्रम जारी रखने से होने वाले खतरे के प्रभाव मे किसी प्रकार के वृद्धि के संकेत नही है ।

गर्भावस्था में समय में प्रयोग दिये जाने वाली एच.आई.वी की दवाईयाँ

मेरे लिए कौन सी दवाईयाँ उपयुक्त हैं ?

एच.आई.वी उपचार से सम्बन्धित निर्णय लेने के लिए किसी प्रकार के विशेष नियम नहीं है । आपका उपचार व्यक्तिगत रुप मे होना चाहिए तथा यह उपचार आपके स्वास्थ्य और परिस्थिति के उपयुक्त होना चाहिए ।

एच.आई.वी विरुद्ध तीन दवाइयों का प्रयोग करने पर :

आपके समिश्रण मे ए.जे.टि का प्रयोग करने की सलाह देने की सम्भावना होती है । इसका कारण ए.जे.टि अभी भी गर्भावस्था में प्रयोग के लिए लाईसेन्स प्राप्त एक मात्रा दवा है । ए.जे.टि आपके एच.आई.वी उपचार मे सक्रिय है या नही यह जानने के लिए ए.जे.टि का प्रयोग करते समय आपने ए.जे.टि के साथ प्रतिरोध है या नही इसका परीक्षण करवाना चाहिए । यदि आपको अभी एच.आई.वी उपचार आवश्यक नही है तब आप स्टार्ट (गर्भाधारण के दुसरे चरण (२४से २८) सप्ताह के बिच मे एच.आई.वी की तीन दवाओं के समिश्रण प्रयोग विधी) प्रयोग कर सकते हैं । सम्भवता आपको इस प्रविधी अर्न्तगत ए.जे.टि तथा थ्री.टि.सि का प्रयोग कराया जाता है । क्योकि गर्भवती अवस्था में इन ये दवाइयो के बारे मे बहुत से तथ्यांक तथा जानकारीयाँ इस किताब मे दी गई हैं ।

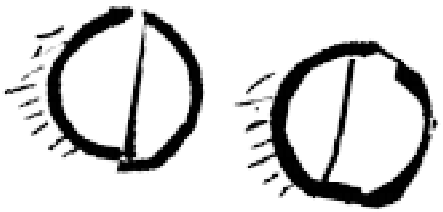
पर शरीर में थ्री.टि.सी के साथ प्रतिरोध जल्दी होने के कारण केवल ये दो दवाइयों ही नही प्रयोग करना चाहिए । आपको इन दो दवाइयो के साथ एक दुसरी दवा का भी प्रयोग करना चाहिए । सम्भवतः एक प्रकार का प्रोटिएज इन्हिविटर हो सकता है । कौन कौन सी दवा प्रयोग करना चाहिए इस विषय मे निर्णय के लिए आपको अपने शरीर मे दवाओ के साथ प्रतिरोध परीक्षण जाँच कराने से आसानी होती है ।

ये प्रोटिएज इन्हिविटर, रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा सक्रिय किये गये स्याकुईनाभिर अथवा रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा सक्रिय किये गये लोपिनाभिर (कालेट्रा, जो

एक ही टेवलेट मे उपलब्ध है) या नेलफिनाभिर हो सकता है । यदि आप बच्चा पैदा होने के तुरन्त बाद उपचार रोकना चाहते हैं, तब ऐसी अवस्था में प्रोटिएज इन्हीविटर के प्रयोग से एक और फायदा भी होता है । आपका शररि प्रोटिएज इन्हिविटर को जल्दी ही प्रशोधित करता है । यदि आप इसको ए.जे.टि तथा थ्री.टि.सी के साथ प्रयोग कर रहे है तब आप अपने सम्पूर्ण उपचार को एक साथ ही रोक सकते है । क्योकि ऐसी अवस्था में भी इन दवाओ के प्रतिरोध की सम्भावना बहुत कम होती है।

अधिकतर प्रयोग की जाने वाली दुसरी दवा एन.एन.आर.टि.आई अर्न्तगत आने वाली नेभिरापिन भी है । यह दवाई भी गर्भावस्था मे प्रयोग की जाती है । सिडी फोर की संख्या २५० सेल पर मि.मि क्यूब उपर होने वाली महिलाओं में नभिरापिन के प्रयोग से जिगर में विषाक्तता उत्पन्न होने से यह महिलाओ के लिए हानिकारक भी हो सकती हैं । महिलाओं के इस समूह में जो गर्भवती नही है उन महिलाओं से गर्भवती महिलाये अधिक होने की सम्भावना अधिक है ।

विशेषतः यदि छोटी अवधि का उपचार चयन करने पर ऐसी स्थिति में उन महिलाओ द्वारा नेभिरापिन के स्थान पर दुसरी उपयुक्त दवा प्रयोग करना चाहिए । नेभिरापिन का प्रयोग जिन महिलाओ का सिडिफोर संख्या २५० पर मि.मि क्यूब से निचे है, उनके लिए सुरक्षित होता है । नेभिरापिन का प्रयोग अपने समिश्रण मे सफलता पुर्वक कर चुके तथा इस उपचार द्वारा जिनका सिडीफोर संख्या बड्ा है, उनके लिए किसी प्रकार की चिन्ता की आवश्यकता नहीं है ।



नेभिरापिन आपके शरीर में तुरन्त प्रवेश करती है, पर यह शरीर मे छोटी अवधि तक ही रहती है ।

यदि आप नेभारापिन वा और अन्य किसी एन.एन.टि.आई. वाले समिश्रण का प्रयोग कुछ समय के लिए बन्द कर रहे हैं। ऐसी स्थिति मे अन्य दवाओ से एक सप्ताह आगे नेभिरापिन लेना बन्द करना चाहिए। ऐसा करने से आपके शरीर मे नेभिरापिन का प्रतिरोध उत्पन्न होने की सम्भावाना कम होगी।

यदि आप पहले से ही समिश्रण प्रविधी का प्रयोग कर रहे हैं। तब आपके द्वारा उसी समिश्रण का प्रयोग करना उचित होगा। यदि आप ईफाभिरेन्ज अथवा डि डि आई और डि फोर टी एक साथ प्रयोग कर रहे हैं, तब आपको उन दवाओ का प्रयोग बन्द करना पडेगा या दवाईया को परिर्वतन करना पडेगा आपको कौन कौन सी दवाइयाँ उपयुक्त होगी, परिर्वतन इन वातों पर निर्भर करता है। गर्भावस्था मे जिन दवाइयों का प्रयोग नही करना चाहिए, इनके बारे मे भी इस किताब मे दिया गया है।

यदि आपमे दवाइयों का नकारात्मक प्रभाव दिखाई पड्े अथवा आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से उपर होने पर आपके चिकित्सक द्वारा आपके उपचार प्रविधी मे परिर्वतन किया जा सकता है।

निम्न मात्रा मे होने पर भी कुछ महिलाओं द्वारा पाँच या इससे अधिक एच.आई.वी विरुद्ध के दवाइयों का समिश्रण मेगाहार्ट के द्वारा भी बच्चा पैदा किया है।

यदि आपको आप एच.आई.वी संक्रमित होने की बाद गर्भधारण के कुछ समय बाद ही मालुम होने पर आपको विशेष उपचार की आवश्यकता पढती है। इस प्रकार आपके सिडी फोर मे आधारित रहकर नेभिरापिन दने की सम्भावना होती है। इस दवाई को शरीर बहुत जल्दी सोखता है तथा आपके बच्चे मे होने वाले एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना को कम करता है। शरीर में नेभिरापिन का प्रतिरोध जल्दी ही उत्पन्न तथा विकसित होने से आपको नेभिरापिन के साथ और दो दवाओ का सेवन करना पढ्ता है। नेभिरापिन के साथ प्रयोग की जाने वाली दवाइयाँ प्रायः ए.ज.टि तथा थ्री.टि.सी है। जिसको एक ही टिकिया में डुबोभिर भी कहते है।

इन तीन दवाओ के समिश्रण के प्रयोग से आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से निचे होने पर यह जारी रखना फायदे मन्द होता है। ऐसा

करने से आपके शरीर में दवाओ प्रति प्रतिरोध उत्पन्न होने की सम्भावना कम होती है।

आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से कम होने पर यदि आप अपना एच.आई.वी उपचार रोक्ने का निर्णय लेते है, तब नेभिरापिन को आपके समिश्रण के अन्य दवाइयो से कुछ पहले बन्द करना पड्ता है। डाक्टर को आपके उपचार मे आवश्यक तथ्य साफ न होने तक आपको अपना उपचार जारी रखना ही उचित होगा।

आप दवा ओ की मात्रा निर्देशन अनुसार सेवन कर रहे हैं, तब ही उपचार जारी रखे। आपके द्वारा प्रयोग की गई दवाइयाँ तथा बच्चा पैदाईस के तरिके के आधार पर कुछ परिस्थिति में आपको प्रसव काल में ए.जे.टि तन्तुओं के माध्यम से भी दी जा सकती है।

सेफ्टी डेटा : *किसी भी एक दवा का प्रयोग एक निश्चित संख्या में व्यक्तियो द्वारा सुरक्षित तरीके से प्रयोग की जानकारी को तथा सुरक्षा तथ्यांकको सेफ्टी डेटा कहते है। ऐसी जानकारियाँ जितनी अधिक होगी। उन दवाओ के प्रयोग में उतनी ही सुरक्षित मानी जाती है।*

न्युसक्लियोसाइड एनालोम

ये एच.आई.वी के दवाइयो के प्रकारो मे से एक है। इनमे ए.जे.टि.डि.डि.आई, थ्री.टि.सी आबाकाभिर तथा टेनोफोभिर (न्यूक्लियोटाईड) आते हैं। किसी एच.आई.वी दवाओ में से दो दवाइयाँ समावेश होती है, तथा एक एन.एन.आर.टि.आई अथवा एक पि.आई सामेल होते है।

एन.एन.आर.टि.आई तथा प्रोटिएज इन्हीविटर (पि.आई) : *ये दानो एन्टीरेट्रोवाइरल के प्रकार हैं। ये एच.आई.वी वाइरस को विभिन्न तरिके से नियन्त्रण करते है। इसी लिए एच.आई.वी उपचार के तिन दवाओ के समिश्रण प्रविधी में दो एन.आर.टि.आई के साथ एक एन.आर.टि.आई अथवा ए.पि.आई होता है।*

क्या गर्भावस्था मे प्रतिबन्धीत दवाइयाँ भी है ?

गर्भवती महिलाओं को ईफाभिरेन्ज नही दिया जाता। इसके द्वारा गर्भ मे विकसित हो रहे बच्चे के दिमाग में क्षति पहुचाती है। पशुओ मे किये गये अनुसंधान द्वारा इह बात की जानकारी प्राप्त हुई है। अभी तक शिशुओं के दिमाग मे क्षति पहुचने की सम्भावना मे वृद्धि अभी तक नही दिखाई दिया है। फिर भी यदि उपचार के और दवाइयाँ उपयुक्त हैं तथा प्रयोग कर

सकते है, एसी स्थिति में ईफाभिरेन्ज प्रयोग न करने का सख्त निर्देशन दिया जाता है । गर्भावस्था के प्रथम १२ सप्ताह तक (जब गर्भ मे होने वाला शिशु विकासित हो रहा हो) इन बातो मे ध्यान देना बहुत आवश्यक है ।

यदि आपका गर्भभारण समय १२ सप्ताह से अधिक हो गया है और आप इस अवधि में ईफाभिरेन्ज प्रयोग कर रहे हैं । तब आपको दो परीक्षण करवाना पढ्ता है । पहला परीक्षण अल्ट्रासाउण्ड है । उसके बाद आपको मेटरल अल्फ फोटोप्रोटिन टेष्ट नामक परीक्षण करवाना पढ्ता है । इस परीक्षण द्वारा गर्भ मे पल रहे शिशु के न्यूरल नलियों मे नुकसान पहुँचा है या नही इस बात की जानकारी प्राप्त होती है ।

यदि गर्भावस्था के प्रथम चरण मे भी ईफभिरेन्ज का प्रयोग आपको लाभकारी होने पर इसको बन्द करना आवश्यक नही है । कभी कभी गर्भवती होने के बाद यदि आपको एच.आई.वी संक्रमण की बात मालुम होने पर तथा आपका सिडीफोर काउण्ट अधिक होने पर आपको नेभिरापिन का प्रयोग उपयुक्त न होने के कारण आप इफाभिरेनज का प्रयोग कर सकते है ।
गर्भवति महिलाओं द्वारा इन्डिनाभिर नामक प्रोटिएज यन्हिविटर का प्रयोग करते समय इसके साथ रिटोनाभिर का प्रयोग भी करना पढ्ता है । क्योकि गर्भावस्था मे दवाइयों की मात्रा शरीर मे कम होती है । तथा रिटोनाभिर इन्डिनाभिर को सक्रिय बनाती है । तथा शरीर के अनदर इसकी सही मात्रा कायम रखती है । (सामान्यतः इन्डिनाभिर रिटोनाभिर के बिना कम प्रयोग किया जाता है ।)

गर्भवती महिलाओ को एम प्रिनाभिर नामक दुसरा प्रोटिएज इन्हिविटर का तरल रुप भी प्रयोग नही किया जाता है । तथा चार वर्ष से निचे के एच.आई.वी पोजेटिव बच्चो मे भी इसका प्रयोग नही किया जाता है । क्योकि गर्भवती महिलाओं और बच्चो द्वारा एमप्रिनाभिर के तरल रुप में पाया जाने वाला प्रोपलेन ग्लाइकोल नामक तत्व को टुकडा नही बना सकते । एमप्रिनाभिर के क्यापसुल मे यह प्रोपलेन ग्लाइकोल नही होता है ।

हाइड्रोकिसयुरिया नामक दवाई एच.आई.वी उपचार मे शायद ही प्रयोग करते हैं । गर्भावस्था मे तो इसका प्रयोग करना ही नही चाहिए । बच्चा पैदा करने की इच्छा रखने वाले पुरुषों द्वारा भी इसका प्रयोग नही करना चाहिए । हाइड्रोकिसयुरिया एच.आई.वी उपचार की दवा न होने पर भी कुछ दवाइयों जैसे डि.डि.आई तथा डि.फोर.टि की क्षमता बढ्ाने के लिए प्रयोग किया जाता है । पर हाइड्रोकिसयुरिया द्वारा एच.आई.वी कयिन दवाइयो के नकारात्मक प्रभावोहोने की सम्भावना भी बढ् जाती है ।

गर्भवती अवस्था में डि.डि.आई तथा डि.फोर.टि का प्रयोग एक साथ नही करना चाहिए । ऐसा निर्देशन दिया जाता है । इन दवाइयो का एक साथ प्रयोग करने वाली गर्भवती महिलाओ में धातक नकारात्मक प्रभाव दिखाई पढ्ने के बहुत से उदाहरण हैं । आजकल विभिन्न निर्देशिकाओ द्वारा डि.फोर.टी को प्रथम श्रेणी के दवा के रुप मे प्रयोग की सलाह नही देते ।

अपना सिडीफेर काउण्ट २५ सेल पर मि.मि क्युब से उपर होने पर गर्भवती महिलाओं द्वारा नेभिरापिन का प्रयोग नही करना चाहिए । इस विषय मे पहले ही चर्चा हो चुकि है ।

क्या मै गर्भवती होने पर मुझ पर दवाओ का नकारात्मक प्रभाव अधिक होने का खतरा है ?

इार्ट प्रविधि अपनाने वाली गर्भवती महिलाओ मे लगभग ८० प्रतिशत महिलाओ में इन दवाइयो का नकारात्मक प्रभाव होता है । यह एच.आइ.वी उपचार करा रही और जो गर्भ वती नही हैं, यह प्रति शत इनके बराबर ही है । ये नकारात्मक प्रभाव अधिकतर समान्य होते हैं । इससे थकान मिचली आना और दस्त होना है । ये नकारात्मक प्रभाव कभी कभी धातक और गम्भीर भी हो सकते हैं । आई बेस द्वारा इन नकारात्मक प्रभावो से वचने के लिए और इनके नियन्त्रण के लिए एक पुस्तक भी प्रकाशित किया है । यह किताब एच.आई.वी उपचार करा रहे व्यक्तियो के लिए बहुत अधिक सहायता पहुचा सकती है ।

इस किताब मे आप और आपके डाक्टर के समझदारी के विषय मे बहुत सी बहुत सी बाते उल्लेखित हैं । आप के एच.आई.वी उपचार के दौरान इन बातो से बहुत सहयोग हो सकता है । यह किताब भी नेपाली तथा हिन्दी मे उपलब्ध है ।

गर्भावस्था में प्रत्येक बार हास्पिटल जाते समय किये जाने वाले शारिरक परीक्षण द्वारा नकारात्मक प्रभावों के विषय मे जानकारी प्राप्त करने मे सहयोग प्राप्त होती है । इन परिक्षणो द्वारा नकारात्मक प्रभावों के विषय मे बहुत सी जानकारीयाँ प्राप्त होती है । जिससे डाक्टर से बातचीत द्वारा इन प्रभावो के बारे मे परार्मश लेना आसान होता है ।

एच.आई.वी दवाओ के कुछ नकारात्मक प्रभाव गर्भवती अवस्था मे आपके शरीर मे होने वाले सामान्य प्रभावो की तरह ही होते हैं । जैसे सुबह जी मिलना आदि, इस प्रकार यह एच.आई.वी दवाओ का प्रभाव है या गर्भावस्था की प्राकृतिक प्रभाव है यह बताना कठिन कार्य है ।

एच.आई.वी की बहुत सी दवाइयों से मिचली आना उल्टी होना जैसे नकारात्मक प्रभाव दिखाई पड्ते है । यह प्रायः आपके द्वारा दवाइयों का सेवन आरम्भ करने पर होता है । इसके द्वारा आपके दवाइयों के नियमितता तथा अनुरुपता मे भी समस्या खडी हो सकती है । मिचली को नियन्त्रण करने तथा दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता मे सहयोगी कुछ बाते इस किताब मे भी दिया गया है । आपका एच.आई.वी उपचार आरम्भ और गर्भवती होना एक ही समय मे होने पर इस अवस्था मे साधारण अवस्था से अधिक थकान महसुस हो सकता है । ऐसा होना सामान्य बात है । एनेमिया अर्थात रक्त अल्पता (लाल रक्तकण की भी मात्रा मे कमी) होने से भी थकान महशुश होता है । यह ए.जे.टि तथा गर्भावस्था मे अधिकतर होने वाला नकारात्मक प्रभाव है । रक्त के सामान्य परीक्षण द्वारा ऐनेमिया है या नही यह जाना जा सकता है ।

यदि आपको एनिमिया है तक आपके शरीर मे आइरल (लौइ तत्व) की मात्रा बड्ाने दवाइयो का सेवन करना पढ्ता है । सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में मधुमहे होने का खतरा होता है । अपने एच.आई.वी उपचार की दवाओं में प्रोटिएज इन्हिविटर का प्रयोग करने वाली गर्भवती महिलाओं मे मधुमेह की सम्भावना और अधिक होती हैं । इसी कारण गर्भावस्था में अपने शरीर मे ग्लुकोज की मात्रा कितनी है, इसका परीक्षण कराना आवश्यक है । प्रत्येक गर्भवती महिलाओ द्वाराग्लुकोज परीक्षण कराना आवश्यक है ।

गर्भावस्था न होने पर भी पोटिएज इन्हिविटर के कारण से शररि में बिलिरुबिन की मात्रा में वृद्धि होता है । बिलरुविन की मात्रा आपके जिगर की स्वास्थ स्थिति को जानने का साधन है । इनिडनाभिर नामक प्रोटिएज इन्हिविटर को अधिकतर शरीर मे बिलरुविन की मात्रा मे होने वाली वृद्धि आटाजानोभिर नामक प्रोटिएज इनिहविटर के नकारात्मक प्रभाव भी है । आपके स्वास्थ्य के देखभाल से सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मी यो द्वारा आपके बच्चे के शरीर मे पाये जाने वाले विलरुविन की मात्रा का समय समय पर नाप लेना चाहिए । नियोनेटल विलरुविन के उच्च मात्रा से गर्भ में रहे बच्चे के विकसित हो रहे दिमाग को नुकसान पहुचा सकता है ।

अभी तक गर्भवती अवस्था में प्रोटिएज इन्हिविटर का प्रयोग कर रही माताओ तथा उनके बच्चों मे विलरुविन की मात्रा आपतिजनक रुप मे बढ्ने का कोई तथ्याकं नही है ।

शरीर मे ल्याक्टिक एसिड की मात्रा मे वृद्धि होने मे गर्भाधारण भी एक कारण है । जिगर द्वारा शरीर मे ल्याक्टिक एसिड की मात्रा बढ्ने की प्रक्रिया नियन्त्रण करता है । ल्याक्टिक एसिडोसिस म्युक्टिक ऐनालोग का कभी कभी होने वाला धातक नकारात्मक प्रभाव है ।

गर्भवती अवस्था में डि.फोर.टि तथा डि.डि.आई का एक साथ प्रयोग करना खतरा जनक होता है । यह समिश्रण हाल गर्भवती अवस्था मे प्रयोग के लिए नही दिया जाता है । नकारात्मक प्रभावो के बारे मे विस्तृत रुप से बचने के उपाय तथा इनके नियन्त्रण खण्ड मे देखिये ।

दवाओ के प्रति प्रतिरोध, अनुगमन तथा अन्य परीक्षण

शरीर मे उत्पन्न होने वाला प्रतिरोध

गर्भवती अवस्था में शरीर मे उत्पन्न होने वाला प्रतिरोध एक महत्व पुर्ण विषय है । माँ से बच्चे में होने वाले एच.आई.वी संक्रमण रोकथाम के कुछ प्रविधियो द्वारा भी यह उत्पन्न हो सकता है ।

एक एच.आई.वी संक्रमित व्यक्ति के न्युनतम उपचार के लिए एक या दो दवाओं का ही प्रयोग करने वाली प्रविधि ही उपयुक्त नही है । इसी लिए इन दो प्रविधियो से किसी भी प्रविधीका प्रयोग गर्भवती महिलाओ द्वारा नही करना चाहिए । एच.आई.वी उपचार जिन गर्भवती महिलाओ को आवश्यक नही है उनके द्वारा ए.जे.टि और थ्री.डि.सी का संयुक्त प्रयोग या नेभिरापिन ही प्रयोग करने से शरीर मे दवाओ के प्रतिरोध उत्पन्न होने की सम्भावना अधिक होती है । पर ए.जे.टि का ही प्रयोग करने से यह कम होता है ।

यदि आप पहले से ही समिश्रण प्रविधि प्रयोग कर रहे हैं तथा आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से उपर है ऐसी स्थिति में आपको एच.आई.वी विशेषज्ञ से सम्पर्क रखना चाहिए और इसका कारण मालुम करना चाहिए । आपके और आपके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए ऐसा करना आवश्यक है ।

आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से उपर होने पर आपको शरीर में दवाओ का प्रतिरोध उत्पन्न हो सकता है । ऐसा होने से इसका प्रभाव बाद मे बहुत देर तक रह सकता है । बच्चा पैदाईस के समय में आपके वाइरल लोड का सम्बन्ध आपके द्वारा आपके बच्चे में होने वाले एच.आई.वी संक्रमण से है । उपचार में किये गये रुकावट के कारण भी आपके शरीर मे दवाओ का प्रतिरोध उत्पन्न हो सकता है । अपने सभी दवाओ का सेवन समय मे न करने से भी ऐसा हो सकता है । पैदा होने वाले बच्चे में दवाओ का प्रतिरोधक वाईरसों (रेसीस्टेण्ट वाइरस) का संक्रमण भी संभव है । जिन बच्चो के शरीर मे पैदाइस के समय इस प्रकार के वाइरस हो उनका उपचार और भी कठिन होता है ।

समिश्रण उपचार प्रविधी का परिचय नामक किताब में हमने शरीर मे उत्पन्न होने वाले दवाइयों का प्रतिरोध तथा इससे कैसे बचे तथा दवाईयो के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता के बारे में विस्तृत रुप मे जानकारी दिया गया है । यह किताब भी नेपाली तथा हिन्दी मे उपलब्ध है ।

क्या मुझे मेरे शरीर का दवाओ के साथ प्रतिरोध परीक्षण कराना चाहिए ?

यदि आप उपचार प्रविधि मे परिवर्तन करना चाहते हैं तब ब्रिटिस गर्भावस्था निर्देशिका द्वारा आपको प्रतिरोध परीक्षण करने का सुझाव दिया गया हैं । यही सुझाव उन व्यसक महिलाओ को भी दिया जाता है जो गर्भवती नही हैं । और हाल ही मे एच.आई.वी संक्रमित महिला तथा अपना उपचार पहली बार आरम्भ करना चाहती है । उनको भी इन निदेशिकाओ द्वारा यही परामर्श दिया गया है ।

आपके समिश्रण की सभि दवायें सक्रिय हैं या नही अथवा इनके द्वारा कार्य हो रहा है या नही यह जानने के लिए प्रतिरोध परीक्षण आवश्यक है । इस परीक्षण द्वारा आपके शरीर मे प्रतिरोधात्मक वाइरस है या नही यह मालुम होता है ।

आपके डाक्टर द्वारा भी आपको ऐसे परीक्षण का परामर्श दिया होगा

मोनो थेरापि वा एकल उपचार पद्धति : *एच.आई.वी उपचरा के इस प्रविधी में एक ही एच.आई.वी दवाई का प्रयोग किया जाता है ।*

डुअल थेरापी वा जोडी उपचार पद्धति : *एच.आई.वी उपचार की इस पद्धति में एच.आई.वी का दो दवाइयों का प्रयोग किया जाता है ।*

ये दोनो उपचार प्रविधियों तीन एच.आई.वी की दवाइयो का प्रयोग करन वाली उपचार प्रविधी ट्रिपल कम्बीनेशन थेरापी जितना प्रभावकारी तथा सक्षम नही होता । पर कुछ परिस्थिति यों मे माँ से बच्चे मे होने वाले एच.आई.वी संक्रमण की रोक थाम के लिए ये दो प्रविधियाँ अपनाई जाती है ।

क्या मुझे और परिक्षण तथा अवलोकन आवश्यक है ?

गर्भवर्ती अवस्था तथा एच.आइ.वी उपचार देखभाल, दानो में उचित परीक्षण और अवलोकन आवश्यक है । एच.आई.वी के संदर्न्भ मे अअपका वाइरल लोड तथा सिडी फोर का अच्छी तरह परीक्षण किया जाता है । कुछ डाक्टर

टि.डि.एम परीक्षण प्रणाली अपनाने की सलाह देलें है । टि.डि.एम परीक्षण प्रविधी अनर्तगत आपके शरीर द्वारा पर्याप्त तथा उपयुक्त मात्रा में दवाइयो को सोखती है या नही, यह जानने के लिए रक्त परीक्षण किया जाता है । गर्भवती अवस्था मे कभी कभी शरीर मे दवाइयों की मात्रा मे भिन्नता हो सकती है ।

आपके एच.आई.वी सम्बन्धी देखभाल तथा परिक्षणों के साथ ही आपने हेपाटाइटिस, मिरणी, रक्त अल्पता क्षयरोग तथा यौन सम्पर्क से फैलने वाले अन्य रोगो के लक्षण है या नही इस सम्बन्ध में भी रक्त परीक्षण किया जाता है । यौन सम्पर्क द्वारा फैलने वाले अन्य रोगों तथा योनी ने होने वाले संक्रमणो द्वारा एच.आईं वी संक्रमण की सम्भावनाओ को बढाती है ।

टक्सो तथा सि.एम.वी के लिए भी आपका परीक्षण किया जाना चाहिए । माँ से बच्चे मे संक्रमण होने वाले वाइरस में अधिकतर दो वाइरस आते है । इन दो वाइरस का परीक्षण गर्भवती अवस्था मे जल्दी ही करवाना चाहिए । यदि आपमे ये वाइरस हैं तो इनका उपचार जल्दी ही करना चाहिए ।

आपके क्लिनिक द्वारा आपके गर्भावस्था परीक्षण के सम्पुर्ण विवरण विस्तृत रुप मे उपलब्ध करना चाहिए । इन परीक्षण मे एक शर्भीकल स्मीअर नामक परीक्षण भी सम्मिलित होता है तथा यह परीक्षण आपके सिडी फोर सख्या २०० सेल पर मि.मि कयूब से निचे होने पर यह परीक्षण करना जरुरी होता है । अन्य परीक्षण नियमित रुप मे किये जाने वाले परीक्षण अलग अलग तरह के होते है । नियमित परीक्षण मे रक्तचाप परीक्षण, तौल परीक्षण तथा रक्त और मूत्र का परीक्षण किया जाता है ।

आप गर्भवती होने के बाद आपको अपने स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी और अधिक देखभाल आवश्यक पढ्ने पर प्रत्येक महिने किलनिक जाना पढ्ता है तथा आपका गर्भधारण के आठ महिनो के बाद प्रत्येक २ सप्ताह के बाद क्लिनिक जाना पढ्ता है ।

क्या इस अवस्था मे कुछ परीक्षणो को नही कराना चाहिए ?

मा तथा गर्भ मे पल रहे बच्चे की स्थिति जानने के लिए किये जाने वाले कुछ परीक्षण द्वारा एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावनाये दिखाई गई है । पर

एच.आई.वी उपचार करा रही महिलाओ में होने वाले नुकसान को अभी तक नही दिखाया गया है ।

एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिलाओ को निम्न परीक्षण बहुत ही आवश्यक न होने तक । नही करने की सलाह दी जाती है ।

- एमनीयोसेन्टेशिस
- कोरियोनिभीलस सेम्पलीङ्ग
- फेटल स्केल्प सेम्पलीङ्ग
- कर्डोसेन्टीस
- परकुटानिअस उमब्लेकल कर्डसेम्पीङ्ग
- ईन्टरनल फेटल लेबर मनिटरिङ्ग (एक्सटरनल अल्ट्रासाउण्ड तथा फेटल मनिटरिङ्ग परीक्षण करा सकते हैं)

आपके स्वास्थ्य उपचार देखभाल से सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मी द्वारा इन परीक्षण के बारे जानकारी दे सकते है तथ क्यों ये परीक्षण नही करना चाहिए यह आपको समझा सकते है ।

गर्भवती अवस्था मे अवसरवादी संक्रमण की रोकथाम और उपचार

गर्भवती अवस्था मे अधिकतर अवसर वादी संक्रमण अथवा इसका संक्रमण होने से पहले रोकथाम के लिए किया जाने वाले उपचार अन्य साधारण व्यस्को के लिए किया जाने वाले उपचार क तरह ही होता हैं । गर्भवती अवस्था में उपचार प्रविधी की दवाइयों में कुछ दवाइयों का प्रयोग न करने की सलाह दी जाती है ।

आपके एच.आई.वी उपचार से सम्बन्धित स्वास्थकर्मीयों द्वारा सम्भावित अवसर वादी संक्रमणों का भी नियमित परीक्षण कराना चाहिए । यदि आपको एच.आई.वी संक्रमण गर्भवती अवस्था में दिखाई पर्ने पर उपचार कराना आवश्यक होता है । गर्भवती अवस्था में पि.सी.पि, एम.ए.सि तथा टि.बी. जैसे संक्रमण आदि का रोकथाम तथा उपचार आवश्यक होने पर उपचार कराना चाहिए । क्यानडिडा संक्रमण तथा इनभेशीभ फंङ्गल ईन्फेक्शन नामक सी.एम.भि विरुद्ध के रोकथाम उपायों के प्रयोग करने की सलाह नही दी जाती है । क्योकि इन प्रविधियो में प्रयोग किये जाने वाले दवाइयो में विषाक्तता की मात्र अधिक होती है । बड्े संक्रमणों का उपचार गर्भाधारण के कारण नही रोकना चाहिए ।

गर्भावस्था मे टीका का प्रयोग

हेपाटाईटस् बी फ्लु तथा निमोनिया के टीके गर्भावस्था मे भी लगाया जा सकता है । पर आपको वाइरल लोड समिश्रण उपचार प्रविधि के कारण ५० कपि प्रति एम.एल.से निचे होने पर ही ऐसे टिकों का प्रयोग करना चाहिए । क्योकि टीका लगाने के बाद आपके शरीर मे वाइरल लोड की मात्रा अस्थाई रुप मे उपर जाता है । शीतला, गलसुआरोग और रुबेला का टीका गर्भावस्था में नही लगाना चाहिए ।

गर्भावस्था मे गुप्ताङ्ग के घाँवो (जेनिटल हर्पेश) का उपचार

एच.आई.वी संक्रमित महिलाओं में एक बडी मात्र में (करिब ७५ प्रतिशत) गुप्ताङ्ग में होने वाले धााव होते है । एच.आई.वी संक्रमित माताओ को प्रसूति अवस्था में गुप्ताङ्ग मे होने वाले धाँव होने की सम्भावना अनय साधारण माताओ से अधिक होती है । इसकी सम्भावनाओ को कम करने के लिए और इनके होने से पहले रोकथाम के लिए एसाइक्लोभिर नामक दवाइ के प्रयोग की सलाह दी जाती है ।

गुप्ताङ्ग मे होने वाले धाव आदि माँ से बच्चे मे आसानी से फैल सकते हैं । एच.आई.वी समिश्रण प्रविधी के प्रयोग से वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से निचे होने पर यदि किसी महिला मे ऐसे घाँवों होने पर उन घाँवों मे एच.आई.वी वाइरस की मात्रा बहुत अधिक होती है ।

गुप्ताङ्ग मे होने वाले धाव के वाइरस प्रसव के समय निकलने की सम्भावना होती है जिससे बच्चे को निओनेटल हर्पेश होने की सम्भावना होती है तथा एच.आई.वी संक्रमण का खतरा भी बढ्ता है । गर्भाधारण में गुप्ताङ्ग मे होने वाले धावों के रोकथाम में एसाइक्लभिर का प्रयोग सुरक्षित होता है ।

एच.आई.वी तथा हेपाटाइटिस का संयुक्त संक्रमण

हेपाटाईटस माँ से बच्चे में संक्रमण कितना आसान है ?

यदि आपको हेपाटाईटिस् बी वाइरस तथा एच.आई.वी का संयुक्त संक्रमण हुआ है । यह बात गर्भावस्था मे शरीरिक परीक्षण द्वारा जाना जा सकता है । आपके बच्चे मे आपसे हेपाटाईटिस सी के संक्रमण की सम्भावना १५

प्रतिशत तक होती है । यदि आप एच.आई.वी उपचार के क्रम मे है ऐसी स्थिति में आपके द्वारा हेपाटाइटिस संक्रमण की सम्भावाना कम होती है ।

एच.आई.वी निर्देशिकाओ द्वारा इस प्रकार संक्रमित माँ ओ को बच्चे पैदा करने में सि सेक्सन प्रविधी प्रयोग का भी सलाह दिया गया है । पर संयुक्त संक्रमित माँ ओं द्वारा प्राकृतिक रुप में प्रशव कराने से अच्छा सि सेक्शन विधि द्वारा बच्चा पैदम करना अधिक लाभदायक है, इस विषय मे अध्ययन नही हुआ है ।

हेपाटाइसटस बी

जिन माताओं में संक्रिय हेपाटाइटिस बी वाइरस है उनके द्वारा बच्चे में यह वाइरस संक्रमण की सम्भावना अधिक हाती है (करीब १० प्रतिशत) पर माँ से बच्चे मे होने वाला संक्रमण की रोकथाम बच्चा पैदा होने के कुछ समय बाद उसमें हेपाटाइटिस बी वाइरस के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न करके किया जा सकता है ।

माँ के एच.आई.वी उपचार समिश्रण में हेपाटाइटिस बी विरुद्ध भी काम करने वाले एच.आई.वी के दवाओ का प्रयोग करने पर (विशेषतः थ्री.टी.सी तथा टेनोफोभिर) भी बच्चे को हेपाटाइटिस बी वाइरस के संक्रमण से मुक्त रख सकते हैं ।

एच.आई.वी दवाइयाँ तथा बच्चे का स्वास्थ

कुछ माँ तथा डाक्टर गर्भवती अवस्था में एच.आई.वी दवाइयों के प्रयोग करने वा कराने में अनिच्छुक होते हैं। बच्चे मे होने वाले सम्भावित एवम अनिश्चित प्रभावो के कारण भी ऐसा हो सकता है। अपने एच.आई.वी उपचार के समिश्रण में तीन से अधिक दवाओ के प्रयोग कर रही माताओं द्वारा पैदा होने वाले बच्चों का जन्म समय से पहले ही अथवा बच्चे का जन्म दर कम (कुछ अध्ययन द्वारा) दिखाया गया है। (इस प्रकार के प्रभाव अधिकतर समिश्रण में होन वाले प्रोटिएज इन्हिविटर से सम्बन्धित होते है) पर अन्य अध्ययन द्वारा यह नही दिखाया गया है।

ऐसी परिस्थिति में लम्बी अवधि के प्रभाव बारे उतनी जानकारी नही हैं। प्रथम बार केवल ए.जे.टि के मात्रा प्रयोग कर रही माताओ से पैदा हुये बच्चो का उमर आजतक १७ वर्ष से ज्यादा नही हुआ है। तथा पहली बार एच.आई.वी उपचार समिश्रण प्रयोग कर रही माताओ से पैदा बच्चों की आयु ८ वर्ष से ज्यादा नही हुआ है।

एच.आई.वी संक्रमित माताओं से पैदा हुए विश्व के बहुत से बच्चो का अवलोकन किया जा रहा है। तथा इस अवलोकन से ऐसे बच्चो की सुरक्षा के विषय में जानकारीयाँ उपलब्ध हो रही है।

एच.आई.वी संक्रमित माताओ से पैदा हो ने वाले बच्चो के लिए माँ से होने वाले संक्रमण ही सबसे बडा खतरा है। एच.आई.वी कि दवाओ द्वारा इसका रोकथाम किया जा सकता है।

क्या माँ के द्वारा प्रयोग किये जाने वाले एच.आई.वी दवाओ का प्रभाव बच्चे पर पढ्ता है ?

यह एक स्वाभाविक चिन्ता का विषय है। ऐसी स्थिति मे एच.आई.वी की दवाओ को मिलाकर देखने मे सुरक्षित ही दिखाई पढ्ने पर भी दुरर्भाग्यवश इसका सही उत्तर नही है। कुछ अनुसंधान द्वारा समय से पहले बच्चे के जन्म की सम्भावना, बच्चे के माईटोकोन्ड्रीया मे विषाक्तता उत्पन्न होना, जैसी बातों की सभ्भावाना दिखाई गई है।

समय से पहले बच्चे के जनम के कारण एच.आई.वी समिश्रण उपचार प्रविधि तथा प्रोटिएज इसन्हविटर से कैसे सम्बन्धित है ?

पहले गर्भावस्था मे कुछ समय तक प्रोटिएज इन्हिविटर का प्रयोग न करने की सलाह दी जाती थी इसका कारण माँ के द्वारा प्रोटिएज इन्हिविटर के प्रयोग से बच्चा समय से पहले (३७ सप्ताह से पहले पैदा होने की सम्भावना तथा जन्म दर मे कमी भी हो सकता था। कुछ अध्ययन द्वारा इस विषय में (प्रोटिएज इन्हिविटर) का सम्बन्ध दिखाया है और कुछ अध्ययन द्वारा सम्बन्ध नही दिखाया है।

क्या एच.आई.वी दवाइयों द्वारा बच्चे को जन्म के समय नुकसान पहुँचाता है ?

एच.आई.वी उपचार कर रहे माताओ से पैदा हुए बच्चे में अभी तक किसी प्रकार की असामान्य बातें नही दिखाई पडी है। गर्भवस्था के प्रथम चरण में एच.आई.वी उपचरा आरम्भ करने वाली माताओ के बच्चे तथा गर्भावस्था के अन्तिम भाग में एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने वाली माँओ द्वारा पैदा बच्चों के विकास मे किसी प्रकार की असामान्य बाते अभी तक दिखाई नही पड्ी है। इस प्रकार किये गये अध्ययनों में बहुत कम गर्भवती महिलायें ही सम्मेलित की गई थी।

माइटोकोन्ड्रीया की विषाक्तता

माइटोकोन्ड्रीया शरीर में शक्ति निमार्ण करने वाले कोषो के अन्दर के भाग हैं। माताओ द्वारा गर्भवस्था मे किये गये थ्री.टी.सी तथा ए.जे.टि का प्रयोग उनके द्वारा पैदा होने वाले बचचो के माइटोकोन्ड्रीया मे होने वाले नुकसान से सम्बन्धित हो सकती है।

अमेरिका मे किये गये एक बहुत बडे अध्ययन अन्तर्गत एच.आई.वी पोजेटिव माताओ से पैदा २०,००० से अधिक एच.आई.वी पोजेटिव बच्चो में माइटोकोन्ड्रीया के नकुसान से होने वाले असामान्य बाते है या नही यह जानने के लिए उनका डाक्टरी परीक्षण रिपोर्ट देखा गया था। फ्रांस मे ए(ज.टि तथा थ्री.टी.सी, गर्भवस्था मे प्रयोग करने वाली माताओ पैदा हुए बच्चो मे दो मृत्यु तथा माइटोकोन्ड्रीयाकी विषाक्तता से ६ घटना होने के बाद यह अध्ययन किया गया था।

इन अध्ययन द्वारा २०,००० से अधिक बच्चों मे माइटोकोन्ड्रीया से बुरा असर नही दिखाया गया। यह परिणाम अच्छा था। बहुत कम घटनाओं द्वारा कम समय की माइटोकोन्ड्रीया की विषाक्तता जन्म के तुरन्त बाद बच्चों मे समस्या बन सकती है। यह दिखाया गया है। कुछ बच्चों मे घातक ल्याक्टिक एसिडोसिस तथा एनिमिया होने का सम्बन्ध भी एच.आई.वी की दवाओ से जुडा देखा गया। वे सभी बच्चे उपयुक्त उपचार तथा देखभाल द्वारा स्वास्थ्य हुए हैं ।

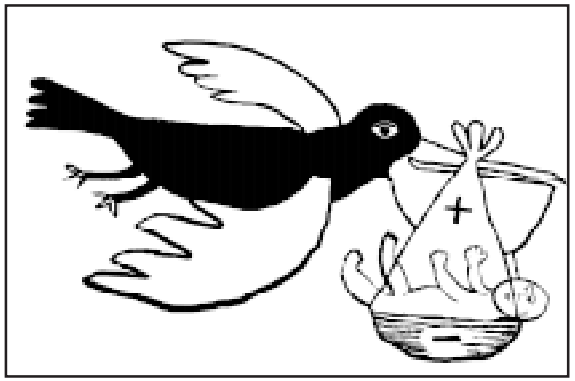
ऐनेमिया

गर्भावस्था मे एच.आई.वी की दवाइयो का प्रयोग करने वाली माताओं से पैदा बच्चों मे एनिमिया होने की घटना अधिकतर पाये जाने पर भी यह एनिमिया अपने आप ठीक हो जाता है। उन बच्चो को रक्त देने की स्थिति मुस्किल से कभी कभी ही आती है।

क्या मेरे बच्चे मे भी उन लक्षणो का परीक्षण किया जायेगा ?

जरुर किया जायेगा, गर्भवस्था में एच.आई.वी उपचार करा रही माताओं द्वारा पैदा बच्चों का ध्यान पुर्वक परीक्षण किया जाता है।

बच्चा पैदा करने की प्रविधि चयन और सिसेक्सन



एच.आई.वी पोजेटिव महिलाओ में बच्चा पैदा करने का तरीका (प्राकृतिक या सिसेक्सन) चयन करना कुछ कठिन है। सि सेक्सन चयन करने पर अपरेशन प्रसुति होने से कुछ पहले करना पड्ता है। इसको इलेक्टिभ या शेडूल सि सेक्सन कहते है।

विगत मे किये गये बहुत से अध्ययन द्वारा माँ से बच्चे मे होने वाला एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना सि सेक्सन द्वारा बच्चा निकालने से प्राकृतिक प्रसव द्वारा योनि मार्ग से बच्चा पैदा करने मे इसकी सम्भावना अधिक पाई गई। पर ये अध्ययन एच.आई.वी उपचार की समिश्रण प्रविधी तथा वाइरल लोड के नियमित परीक्षण नियमित रुप से करने से पहले किया गया था। एच.आई.वी उपचार के समिश्रण प्रविधी का प्रयोग कर रही माताओ से सिसेक्सन प्रविधी द्वारा बच्चा पैदा करते समय बच्चे को होने वाले लाभ या नुकसान से हम अभी तक अनभिज्ञ है।

क्या मै अपने बच्चे का जन्म इलेक्टीभ सि सेक्सन प्रविधी द्वारा करूँ ?

यदी आप उपचार नही चाहती तथा ए.ज.टि का ही प्रयोग करना चाहती हैं तब आपके द्वारा बच्चे मे होने वाले एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावनाओ को न्यून मात्रा में रखने के लिए सि सेक्सन प्रविधी आवश्यक है।

सि सेक्सन प्रविधी प्रयोग द्वारा माँ से बच्चे मे होने वाला संक्रमण की सम्भावना को कम करने के आँकडे होने पर भी एच.आई.वी उपचार के समिश्रण प्रविधी से होने वाले फायदों का इससे उल्लेख नही है। यदि किसी महिला का वाईरल लोड गर्भावस्था में कम (५० कपि प्रति एम.एल) होने पर उस महिला द्वारा बच्चे मे एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना बहुत कम

होती है । बच्चा पैदा करने की दोनो प्रविधीयों मे किसी का भी प्रयोग करने पर भी संक्रमण की सम्भावना कम ही होती है ।

पर किसी प्रविधी द्वारा संक्रमण की सम्भावना कम होती है यह बताना कठिन है । एच.आई.वी की हार्ट प्रविधी का प्रयोग कर रही माताओं द्वारा उनका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से उपर होने पर भी उनके बच्चों में एच.आई.वी संक्रमण विरलै ही पाया गया है ।

बच्चा पैदा करने के लिए कौन सी प्रविधी प्रयोग करने मा परामर्श दिया जाता है ?

हाल के निर्देशिकाओ द्वारा किसी भी गर्भवती महिला को बच्चा पैदा करने की प्रविधी चयन के बारे में उस महिला के साथ बातचीत करने तथा उसकी इच्छा पर ध्यान देना आवश्यक है । यदि माँ द्वारा एच.आई.वी उपचार का प्रयोग किया जा रहा है । तथा उसका वाईरल लोड ५० कपि एम.एल से कम है । ऐसी स्थिति मे सि सेक्सन प्रविधी अथवा प्राकृतिक प्रसव द्वारा दोनो मे किसी का भी चुनाव कर सकती है ।

सि सेक्सन प्रविधी प्रयोग करते समय कैसी समस्याओं व जटिलताओ का सामना करना पढ्ता है ?

सि सेक्सन एक बडा अपरेसन है । इसी कारण सि सेक्सन प्रयोग करने वाली महिलाओं में समस्यायें (जैसे और प्रकार के संक्रमण) प्राकृतिक प्रसव से (योनी मार्ग) द्वारा बच्चा पैदा करने वाली महिला से अधिक होती है । तुलनात्मक रुप में सि सेक्सन प्रविधी का प्रयोग करने वाली एच.आई.वी नेगेटिभ महिलाओं से एच.आई पोजेटिव महिलाओं मे समस्या मये उत्पन्न होने की सम्भावना अधिक होती है । यह मात्रा एच.आई.वी विकासित रुप मे होने वाली महिलाओं में और अधिक होता है ।

अप्राकृतिक रुप में इलेक्टीभ सि सेक्सन द्वारा ३७ से ३९ सप्ताह मे अन्दर पैदा हुए बच्चों को श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोगो से बचाने के लिए भेन्टिलेटरी सर्पोट देने की सम्भावना प्राकृतिक रुप में ३९ से ४१ सप्ताह मे पैदा हुए बच्चो से अधिक होती है ।

- *सीजेरन अथवा इलेक्टीभ सि सेक्सन : इस प्रविधी द्वारा बच्चा पैदा करने समय पेट को चिरकर गर्भ से बच्चे बच्चे को निकाला जाता है । इस किताब मे दिये गये सि सेक्सन सम्बन्धी परामर्श आपके क्लिनिक अथवा स्वास्थ उपचार केन्द्र मे दिए जाने वाले परामर्श से भिन्न हो सकता है । आम स्वास्थ केन्द्र के उपचार प्रविधी में एच.आई.वी पोजेटिव गर्भवती महिलाओं को बच्चा पैदा करने के लिए सि सेक्सन प्रयोग करने की सलाह दी जाती है । यदपि इसमे धिरे धिरे परिवर्तन आ रहा है ।*
- *संसार के सभी देशों के स्वास्थ केन्द्रो में सि सेक्सन के प्रयोग को पुर्ण मान्यता नही दी जाती है । क्योकि इसके साथ कुछ खतरे जुडे हुए हैं ।*
- *इसी लिए महत्वपूर्ण बात यह है कि यदि आपका वाइरल लोड पूर्ण नियन्त्रण मे है और आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से निचे है । तब सि सेक्सन के द्वारा बच्चा पैदा करने में योनी मार्ग से बच्चा पैदा करने से होने वाले खतरे से कम खतरा होता है ।*

यदि आप समय पहले बच्चा पैदा होने वाले अवस्था मे पहुचते है तब सि सेक्सन द्वारा आपके बच्चे को सुरक्षा प्राप्त नही हो सकती है । यदि बच्चे के पैदाइस के समय योनी से निकालने वाला पानी सि सेक्सन से पहले निकल जाता है तब सि सेक्सन से कुछ फयदा नही होता ।

क्या सि सेक्सन के प्रयोग से में भविष्यमे प्राकृतिक रुप से बच्चा पैदा करने मे असमर्थ होगी?

यह एक विचारणीय बात है । यदी अभी आप सि सेक्सन प्रयोग करती है, तब भविष्य में प्राकृतिक रुप में बच्चा पैदा करने में कुछ कठिनाई तथा मुस्किलें हो सकता है । किसी महिला द्वारा एक बार सि सेक्सन के प्रयोग से बच्चा पैदा करती है तब भविष्य मे भी सि सेक्सन का ही प्रयोग करने की सलाह दी जाती है । यदि आप भविष्य मे बच्चा पैदा करना चाहते है, पर उस अवस्था मे सि सेक्सन सम्भव नही है, सुरक्षित और आसानी से उपलब्ध नही है । तब उपर दी गई बातो को सम्झना अत्यावश्यक है ।

मुझे इसका निर्णय किस प्रकार लेना चाहिए ?

आपको बच्चा पैदा करने की प्रविधी का चयन करना आपका अधिकार है, यह बच्चा पैदा करते समय समझने की बात है । आपके स्वास्थकर्मी अथवा

डाक्टर के द्वारा आपके चयन को निर्णय का समर्थन तथा आदर करना चाहिए ।

निर्णय लेने से पहले आपको सि सेक्सन के द्वारा होने वाले खतरो के बारे में जानकारी होना आवश्यक है । आपको अपने डाक्टर वा स्वास्थकर्मी से बच्चा पैदा करने के दोनो प्रविधीयो के बारे में अच्छी तरह बातचीत करना चाहिए ।

आपका एच.आई.वी नियन्त्रण मे होना चाहिए तथा आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल से निचे होना चाहिए । इस बात मे आप और आपके डाक्टर द्वारा ध्यान देना अत्यन्त जरुरी है। यह इसलिए किया जाता है क्योकि आपसे आपके बच्चे में हो सकने वाला एच.आई.वी संक्रमण के साथ ही आपका स्वास्थ्य भी है।

क्या बच्चा पैदा करते समय ध्यान देने वाली और बाते भी है ?

यदि आपने प्राकृतिक रुप मे बच्चा पैदा करने का निर्णय किया है । तब आपको प्रसव वेदना आरम्भ होने से पहले से एक ब्याग में अस्पताल मे पहनने के लिए उपयुक्त कुछ कपडे दाँत साफ करने के लिए ब्रस और पेस्ट (मन्जन) आपके एच.आई.वी की दवाये जैसी आवश्यक सामान तैयार रखने की सलाह दी जाती है ।

आपको अपनी सभी दवाईयाँ समय मे लेना नही भूलना चाहिए । यह एक महत्वपुर्ण समय होने के कारण दवाइयो की मात्रा सेवन करने मे गलती नही करना चाहिए । (याद रखना आवश्यक है ।) एस परिस्थिति मे चारो ओर भाग दौड होने के कारण सभी बाते याद रखना कठिन होता है ।

विशेषकर आपके प्रति और आपके स्वास्थ्य कर्मी को आपके दवाई सेवन करने का समय, दवाई रखने की जगह मालुम है या नही, यह भी ध्यान रखने की बात है । उन लोगो को आपको मदत करने मे आसानी हो इस बात का ध्यान देना चाहिए ।

बच्चे के जन्म के बाद

मेरे अपने स्वास्थ के विषय मे मुझे किन् किन् बातो में ध्यान देना चाहिए ?

आपको इस स्थिति में अपने दवाओं का नियमित रुप में समय में तथा निर्देशन अनुसार सेवन करने मे ध्यान देना चाहिए । बच्चा पैदा होने के बाद अपने एच.आई.वी उपचार की दवाओं के प्रति आपकी नियमितता और अनुरुपता बहुत ही महत्वपूर्ण होती है ।

अधिकतर महिला गर्भधारण अवधि मे अपने एच.आई.वी दवाइयों के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता कायम रखते हैं । बच्चा पैदा होने के बाद ऐसा नही करती, भूल जाती है । ऐसा होना आश्चर्य की बात है । बच्चा पैदा होने के बाद कुछ समय नया अनुभव होता है । और दैनिक कार्य सुचारु रुप होने मे कुछ कठिनाई महसुस होती है । आपके दैनिक कार्योमे परिवर्तन होता है तथा आपकी निन्द भी पूरी नही हो सकती है । कुछ गम्भीर घटनाओ मे तो बच्चा पैदा होने के बाद महिलाओं को नैराश्यता ही होती है ।

आपको ऐसी परिस्थिति में परिवार दोस्तो आदि तथा स्वास्थकर्मीयों द्वारा अधिक सहयोग की आवश्यकता होती है ।

अपने नवजाता शिशु को दवाओ के सेवन समय अनुरुप अपने दवाइयो का सेवन समय मिलाने से दवाइयो के सेवन मे नियमितता आसकती है । कब दवा लेना याद रह सकता है । उदाहरण के लिए यदि आपके बच्चे को दिन मे दोबार दवा देना पड्ता है, तब अपने दवाइयों की मात्रा को दिन मे दो बार उसी समय मे सेवन करे । आप और आपके बच्चे के लिए दवाईयो की नियमितता से सम्बन्धित सहयोग के लिए चार्ट आगे दिया गया है ।

हमारे एच.आई.वी उपचार की समिश्रण प्रविधी बारे परिचय नामक किताब मे दवाओ की नियमितता और अनुरुपता के विषय मे जानकारी समाविष्ट हैं ।

मेरे बच्चा एच.आई.वी नेगेटिव है । इस बारे मे कब और बैसे जानकारी प्राप्त की जा सकती है?

एच.आई.वी पोजेटव माँ ओ द्वारापैदा बच्चे पहले एच.आई.वी ही दिखते हैं । ऐसा होने मे बच्चे मे माँ का ही प्रतिरोधात्मक प्रणाली होने के कारण तथा बच्चे मे माँ की ही एन्टी बडी होने के कारण ऐसा होता है । यदि आपको बच्चा एच.आई.वी सक्रमित न होने पर ये धिर धिरे गायब होते है । ऐसा होने के लिए कभी कभी १८ महिने तक लग सकता है । बच्चा मे किये जाने वाले एच.आई.वी परीक्षण का सबसे अच्छी विधी वाइरल लोड परीक्षण जैसी ही होती है । इस तरीके को एच.आई.वी पि.सी.आर डी.एन.ए परीक्षण कहते हैं । इस परीक्षण से बच्चों के प्रतिरोधात्मक शक्ति की प्रतिक्रिया का परीक्षण न करके उनके रक्त मे वाइरस ढुँडते हैं ।

बच्चा एच.आई.वी नेगेटिव है या नही यह परीक्षण करते समय :

- *एच.आई.वी.पि.सी आर डि.एन.ए का परीक्षण एक बहुत ही सवेदंनशील जाँच प्रविधी है । जिससे बच्चे के रक्त के प्लाज्मा में एच.आई.वी , डी.एन.ए मे छोरी मात्रा मे होने पर भी पहिचान करती है ।*
- *इस परीक्षण से डि.एन.ए की मात्रा को बढ्ता है । जिससे एच.आई.वी, डि.एन.ए आसानी से अलग दिखते है ।*

बच्चो का एच.आई.वी परीक्षण उनके पैदाइस के दिन अथवा एक महिना बाद वा ३ महिने का होने पर कराने से ठीक होता है । यदि इन सभी परीक्षण मे परिणाम नेगेटिव आने पर यदि माँ बच्चे को स्तन पान नही कराती है तब आपका बच्चा एच.आई.वी नेगेटिव है ।

ऐसा होने पर आपका बच्चा १८ महिने का होने के बाद उसके शरीर मे आपका एन्टी बडी नही है, यह जानकारी आपको कराई जाती है । इसको सेरोकन्र्भशन कहते है । तथा यह एक बहुत ही खुशी का क्षण होता है ।

बच्चा पैदा होने के बाद क्या उसको एच.आई.वी दवाओ का सेवन करना पढ्ता है ?

आपका बच्चा पैदा होने के बाद उसको पैदाइस के ४ से ६ सप्ताह तक एच.आई.वी दवाइयो का सेवन कराना चाहिए । ऐसी स्थिति मे बच्चे का ऐ.जे.टि का प्रयोग दैनिक २ या ४ बार किया जाता है ।

यदि आपके शरीर में ए.जे.टि विरुद्ध प्रतिरोध होने पर आपके बच्चे को एच.आई.वी की और दवाओ या ऐसा समिश्रण सेवन कराते है, जिससे ए.जे.टि नही है । बच्चा के उपचार समय और मात्रा तथा अपना समय तथा मात्रा मिलाने पर आसानी हाती है

क्या बच्चा पैदा होने के बाद क्या में गर्भ निरोध की प्रविधी अपना सकती हुँ ?

आपको बच्चा पैदा होने के बाद गर्भ निरोध प्रविधी अपनाने की सलाह दी जाती है । यदि आप के द्वारा एच.आई.वी की दवा गर्भावस्था में शुरु किया था । तब मुहँ से खाने वाले गर्भ निरोध की दवाइयों का प्रयोग आरम्भ करने वा फिर आरम्भ करने की सलाह नही दिया जाता ।

इसका कारण कुछ एच.आई.वी दवाइयाँ मुहँ से लेने वाली गर्भ निरोध की दवाइयों की मात्रा को कम करता है । जिससे जन्म नियन्त्रण निश्चित नही होता है । आपके डाक्टर को इन बातों का ज्ञान है या नही तथा आपको इस विषय मे वह परामर्श दे सकता है या नही यह बात मालुम करना चाहिए ।

स्तन पान और इसके नुकसान तथा चयन

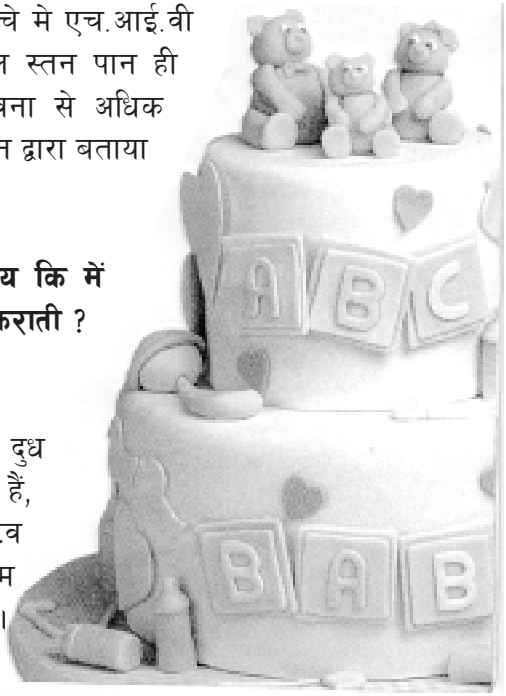
बच्चे को स्तन पान कराने से माँ से बच्चे में २८ प्रतिशत संक्रमण की सम्भावना होती है । विकसित देशों मे रहने वाले एच.आई.वी पोजेटिव मातायें बच्चे को बोतल द्वारा दुध पिलाती है, जिससे संक्रमित की सम्भावना कम होती है । आजकल सभी संक्रमण माताओ को बोतल से दुध पिलाने की सलाह दी जाती है । गर्भावस्था में तथा बच्चो पैदा करने के समय सभी बातें निर्देशन के आधार पर सही ढंग से करने के बाद अब स्तन पान द्वारा बच्चे के स्वास्थ को खतरे मे डालना, आप अवश्य ही नहीं चाहती होगी । यदि आप पाउडर दुध नही खरीद सकती हैं , यदि पाउडर दुध, बोतल और उसे किटाणु रहित बनाने की सामाग्रीयाँ उपलब्ध नही कर सकती है । तब ऐसी स्थिति में हस्पिटल द्वारा ये चीजे आपको निशुल्क उपलब्ध कराई जा सकती है । जिससे आपको बच्चे को स्तन पान कराने क अवश्यकता नही पढ्ती है ।

आप अपने बच्चे के साथ हस्पिटल से वापस आते समय आप इन वस्तुओ को अपने साथ ले जायेगी या नही नर्स वा मिड वाईफ से बातचीत द्वारा निर्धारित करना चाहिए । आपके द्वारा प्रयोग की जाने वाली इस वस्तुओ के विषय मे गोप्यता अपनाई जायेगी । हस्पिटल के अन्य स्वास्थकर्मी तथा सहयोगी स्वास्थकर्मी को भी यह मालुम नही होगा।

क्या में अपने बच्चे को कभी कभी स्तन पान करा सकती हुँ ?

आपको अपने बच्चे को स्तन पान नही कराने की सलाह दी जाती है । यदि आप अपने बच्चे को कभी बोतल से दुध पिलाती हैं और कभी स्तन पान

कराती हैं । ऐसा करने से बच्चे मे एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना केवल स्तन पान ही कराने से होने वाली सम्भावना से अधिक होती है । यह बात एक अध्ययन द्वारा बताया गया है ।



यदि मुझ से प्रश्न किया जाय कि में क्यो बच्चे को स्तन पान नही कराती ? मुझे क्या कहना चाहिए ?

अपने बच्चे को बोतल द्वारा दुध पिलाना यदि अन्य लोग देखते हैं, तब अपने एच.आई.वी पोजेटिव होने की बात औरो को मालुम होगा यह डर उनमे होता है । आप एच.आई.वी पोजेटिव है यह बात औरौ बताना और नही बताना यह आपके उपर ही निर्भर करता है । यदि आप एच.आई.वी पोजेटिव होने के कारण बच्चे को बोतल से दुध पिलाती है, यह बात यदि औरो को बताना नहीं चाहती है, तब इसका और अन्य कारण आपको डाक्टर नर्स आदि बता सकते है । उदाहरण के लिए आप अपने स्तन मे धाव होने के कारण या दुध न आने के कारण जैसे सामान्य तया अधिकतर महिलाओ में पाये जाने वाली समस्या कता सकती हैं । यसद आप अपने बच्चे को स्तन पान नही करती है तब इसका तलब यह नही है कि आप अच्छी माँ नही हैं ।

हमारी अन्य किताबो से लिगई कुछ सुचनामूलब जानकारियाँ

यह सुचनाएँ एच.आई.वी उपचार के समिश्रण प्रविधी का परिचय तथा दवाइयों के नकारात्मक प्रभावो को नियन्त्रण करने पर या इससे बच्चे के लए नामक किताबो से लिया गया है ।

दवाइयों के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता को सहायता प्रदान करने वाली बातें

सबसे पहले एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने से पहले निम्न लिखित बातो के बारे मे जानकारी प्राप्त करें :

- कितने टेबलेट प्रयोग करना चाहिए ?
- कितनी बार सेवन करना चाहिए ?
- सेवन करने मे समय की पाबन्दी कितना होना चाहिए ?
- भोजन और रखने के स्थान सम्बन्धी कुछ प्रतिबन्ध है ?
- कया और सरल उपाय है ?

उपचार आरम्भ करने के बाद लाभदायक बातें

- हमने अन्तिम पृष्ट के तालिका के अनुसार दवाओं का सेवन करें। प्रारिम्भक कुछ सप्ताह तक सेवन किये गये दवाइयों की मात्रा तथा इसके समय मे चिन्ह लगाइये। आप इन बातो को अपने बच्चे की दवाइयों के साथ मिला सकती है ।

- प्रत्येक दिन सबेरे दवाइयो का विभाजन किजिए और इसे दवाई रखने वाले बक्स मे रखिए। जिससे आपको दवाओ को भूलने की समस्या नही होगी ।

- यदि आप कुछ दिन के लिए बाहर जारही हैं। तब अपने साथ कुछ अतिरिक्त दवाईयाँ भी रखें ।

- इमरजेन्सी अवस्था के लिए दवाओ की कुछ मात्रा अपने गाडी में आफिस मे अथवा अपने दोस्त के यहाँ रखिए ।

- याद रखने मे कठिनाई होने पर दवाइयो का सेवन समय अथवा रात का आप कही बाहर जा रहे हैं, तब अपने दोस्तो से याद दिलाने के लिए अनुरोध किजिए ।

- पहले से उपचार करा रहे व्यक्तियों से वे क्या करते है ? तथा वे अपना उपचार कितनी अच्छी तरह करा रहे है अदि बातो की जानकी प्राप्त करें ।

यदि आपको ऐसा लगता है कि ऐसी बातो से आपको सहयोग पहुचता है, एसी स्थिति मे उपचार केन्द्र द्वारा आपको ऐसे व्यक्तियो के साथ सम्पर्क करा सकते है। यदि आपको आपके एच.आई.वी उपचार की दवाइयों के नकारात्मक प्रभावो से बडी समस्या उत्पन्न हो रही है तब आपको अपने अस्पताल या क्लिनिक मे सम्पर्क करना चाहिए ।

दवाइयों के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता बारे तालिका

इस तालिका द्वारा सेवन किये जाने वाली दवाईयों की समय तालिका बनाने के लिए डाक्टर या नर्स से बातचीत द्वारा भरिए । आप यदि डि.डि.आई.का प्रयोग टेनोफोभिर के विना अथवा इन्डिनाभिर का प्रयोग रिटोनाभिर के बिना कर रहे है । तब आपको कब खाना नही खाना चाहिए उस समय पर चिन्ह लगायें तथा लोपिनाभिर (कालेट्रा) नेलफिनाभिर, रिटोनाभिर, स्याकुईनाभिर आटा जानाभिर तथा टेनोफोभिर, जैसे दवाइयों का प्रयोग करते समय किये जाने वाले भोजन के समय पर भी चिन्ह लगाइए ।

	सुबह समय							दोपहर समय												सुबह समय		
दवाइयों का 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 ।

बार	दवाई का नाम । सुबह कितनी बार ?			दवाई का नाम । दिनमे कितनी बार ?		
सोमबार						
मंलबार						
बुधबार						
बिहीबार						
शुकबार						
शनिबार						
आईतबार						