



# Ujauzito na mimi

Wanawake na HIV: Vifurushi vya habari za mfululizo kwa wanawake kuhusu HIV



Kupima

## Mnafikiria kupata watoto?

HIV (yaani virusi vya UKIMWI) haviondoi tamaa yako au haki yako kupata watoto. Maendeleo katika matibabu ya HIV yamefanyika mpaka hayo inawezekana. Hatari ya kupata mtoto mwenye HIV ni kidogo sana.



Utambuzi wa karibu

## Uja uzito uliopangaliwa

Kama ukifikiria kupata mtoto, ongea na daktari yako wa HIV kuhusu wazo lako. Daktari yako ataweza kukushauri kuhusu:

- Wakati mzuri zaidi kupata mimba, (kuhusiana na HIV yako na hedhi yako)
- Uchaguzi wa salama zaidi kwa mwenzi wako kama yeye hana HIV (kwa mfano uhimilishaji mwenyewe/kujihimilisha)
- Jinsi ya kupunguza hatari ya kuambukiza mtoto wako HIV
- Matibabu mazuri sana ya HIV kwa wewe na mtoto wako (madawa machache hayakuwa salama kutumiwa wakati wa uja uzito).



Matibabu



Kujitunza vizuri



Huduma na Tovuti ya NSW

## Ujauzito usiopangaliwa

Kama ukipata mimba bila kutazamia au kama umepata utambuzi wa HIV wakati wa ujauzito, ni muhimu uongee na daktari wako karibu uwezakanavyo. Kuna uchaguzi kuzuia HIV kumwambukiza mtoto wako katika hatua yote ya uja uzito.

Hakikisha unaelewa ushauri unaopewa kabla hujaamua. Unaweza kuchukua mwenzi wako, rafiki yako au mfanyakazi wa msaada nawe unapoenda kumwona daktari.

## Kupunguza hatari ya kuambukiza mtoto wako na HIV

Kuna hatua nne yanayopendekezwa:

- Kutumia matibabu ya HIV mnamo uja uzito
- Kutonyonyesha
- Matibabu ya HIV kwa mtoto wako
- Kufikirira kuzaa kwa kupasuliwa.

Kuna matibabu ya kiwango na ya salama kwa ujauzito. Daktari watazungumza hatua hayo nawe kwa kina.

## Madawa kwa watoto wachanga

Mtoto wako atapewa matibabu ya HIV kuanzia wakati wa kuzaliwa hadi umri wa wiki sita. Madawa hayo ni yenye maji. Daktari ataongea nawe kama mtoto wako atahitaji madawa yoyote ziada.

## Je, nitajua lini kama mtoto wangu ana HIV au la?

Mtoto wako atapimwa ya kawaida kwa virusi kwa miezi sita ya kwanza. Watoto wanatambuliwa hawana HIV wakati wana umri wa miezi mitatu kama vipimo vyote vinaonyesha hana HIV na mtoto hakunyonyeshwa. Vipimo vinaendelea mpaka mtoto ana umri wa miezi 18 kuhakikisha kabisa.

## Hospitali

Hospitali zote za NSW zinapaswa kuwa na habari za kisasa hivi kuhusu utunzaji kabla kuzaa na kujifungua kwa wanawake wenye HIV. Kiwango cha uzoefu, lakini, kinaweza kubadili kutegemea hospitali.

Hospitali ya Mfalme ya Wanawake na Hospitali ya Watoto ya Sydney zina uzoefu mkubwa kwa utunzaji kabla kuzaa na kujifungua kwa wanawake wenye HIV katika NSW. Unaweza kuongea nao kupata ushauri kuhusu huduma katika eneo lako. Wanaweza kukupa msaada na habari kutojali mahali unapochagua kujifungua mtoto wako.

## Msaada

Ujauzito na umama unaweza kuwa wakati wa changamoto na pia kuwa wakati wa timiza.

Kuwa na kundi la watu wanaoweza kukusaidia kunaweza kurahisisha mambo kidogo zaidi. Ongea na marafiki, ndugu au mfanyakazi wa msaada kuona msaada gani unaoweza kupata. Unaweza pia kutaka kuongea na wanawake wengine wenye HIV kuhusu uzoefu wao.

## Huduma

Pia ona karatasi cha habari cha Huduma za NSW na Tovuti

Huduma ya Wachoko wa HIV/AIDS

Freecall: 1800 812 404

Mradi wa ACON kwa wanawake na familia wanaoathirika na HIV Simu: (02) 9699 8756

Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C Service

Simu: (02) 9515 5030

Huduma ya Watoto wenye HIV, Hospitali ya Watoto ya Sydney Simu: (02) 9382 1851

## Ukihitaji mkalimani piga simu 131 450

Kusoma zaidi: fuata viungo au omba mfanya kazi wa huduma kwa nakala ya rasilimali hii

Mja mzito mwenye HIV

Hospitali ya Watoto wa Sydney

[http://www.sch.edu.au/departments/hiv/positive\\_pregnancy\\_booklet.pdf](http://www.sch.edu.au/departments/hiv/positive_pregnancy_booklet.pdf)

Jitunze vizuri

[http://www.afao.org.au/library\\_docs/resources/TYR\\_07.pdf](http://www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf)

**Uja uzito na mimi**



**Wanawake na HIV: Vifurushi vya habari za mfululizo kwa wanawake kuhusu HIV**  
Kutungwa na FPNSW katika ubia na MHAHS, ACON na HHAS Juni 2009