# HIV र बच्चा जन्माउने

अप्रिल २०२३

**HIV सङ्क्रमित मानिसहरूले आफ्नो पार्टनर वा बच्चालाई HIV सर्न नदिई स्वस्थ बच्चा जन्माउन सक्छन्। अष्ट्रेलियामा आमाबाट बच्चामा HIV सर्ने गरेको विरलै पाइएको छ।**

HIV को औषधि सेवन गरेर र स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहयोगमा:

- HIV भएका महिलाहरूले आफ्नो पार्टनरलाई HIV सर्न नदिई गर्भवती हुन सक्छन्।
- HIV भएका महिलाहरूले आफ्नो बच्चामा HIV सर्ने जोखिमलाई लगभग शून्य (<1%) मा घटाउन सक्छन्।
- HIV भएका पुरुषहरूले आफ्नो पार्टनर वा बच्चालाई HIV सर्न नदिई बच्चा जन्माउन सक्छन्।

## बच्चा पाउने तयारी गर्दा

यदि तपाईं, तपाईंको पार्टनर वा दुवैलाई HIV छ र बच्चा जन्माउने बारे सोच्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले बच्चा जन्माउन चाहेको कुरा आफ्नो चिकित्सकलाई बताउनु पर्छ। उनीहरूले तपाईंसँग गर्भवती हुने र HIV सङ्क्रमणरहित बच्चा जन्माउने सबैभन्दा सुरक्षित तरिकाको बारेमा तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्। उनीहरूले HIV का औषधिहरू गर्भावस्थाको समयमा प्रयोग गर्न सुरक्षित छन् र तपाईंसँग सही सहयोग छ भनी सुनिश्चित गर्नेछन्।

कहिलेकाहीँ गर्भधारण योजना नगरी नै हुन सक्छ। यदि यस्तो भएमा यथाशीघ्र आफ्नो चिकित्सकलाई देखाउनुहोस् ताकि उनीहरूले तपाईंलाई आवश्यक मद्दत र जानकारी दिन सक्छन्।

## प्रजनन क्षमता

HIV ले तपाईंको गर्भवती हुने क्षमतालाई असर गर्न सक्छ। यदि तपाईंले गर्भधारण गर्न प्रयास गरेको पहिलो वर्षमा गर्भवती भएन भने तपाईंको चिकित्सकसँग कुरा गर्नु राम्रो विचार हो। उनीहरूले तपाईंलाई उपयोगी सल्लाह दिन सक्छन् वा तपाईंलाई प्रजनन क्लिनिकमा पठाउन सक्छन्।

**'पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड' (undetectable viral load) भन्नाले तपाईंको रगतमा HIV को मात्रा यति कम छ कि यसलाई सार्न सकिँदैन भन्ने बुझिन्छ। तर यसको अर्थ शरीरबाट HIV पूर्ण रूपमा हटाइयो वा तपाईं निको हुनु भयो भन्ने हुँदैन। बरु यसको अर्थ भाइरसको मात्रा यति कम छ कि यो यौन सम्पर्कबाट सर्न सक्दैन भन्ने हुन्छ। धेरैजसो मानिसहरूले HIV को औषधि प्रयोग गरेर बसेमा र चिकित्सकले तोके अनुसार सेवन गरेमा 'पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड' हुन सक्छ।**

## HIV नभएको पार्टनरसँग बच्चा पाउन

एक जना पार्टनरलाई HIV छ र अर्कोलाई छैन भने HIV नभएको व्यक्तिलाई HIV सर्न नदिईकन गर्भवती हुन सम्भव छ। यदि HIV भएको व्यक्तिले HIV औषधि प्रयोग गर्दछ र पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड कायम राखेको खण्डमा HIV सर्ने जोखिम हुँदैन।

भाइरल लोड पत्ता लगाउन नसकिने कुराको सुनिश्चित गर्न नियमित परीक्षण महत्त्वपूर्ण छ। गर्भवती हुने प्रयास गर्नु अघि दुवै पार्टनरहरूले यौनक्रियाबाट सर्ने संक्रमणहरूको जाँच गरी उपचार गर्नुपर्छ।

HIV नभएको पार्टनरले पनि HIV लाग्न नदिन गर्भवती हुने प्रयास गर्नु अघि HIV को औषधि लिन सक्छ। यो उपचारलाई PrEP (प्री-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस) भनिन्छ र यदि HIV भएको पार्टनरमा पत्ता लगाउन सकिने भाइरल लोड छ भने यो एक अतिरिक्त विकल्प हो। यदि तपाईं थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने यस बारे आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।

गर्भवती हुन संभोग गर्न महिनाको सही समयको बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्। यसले गर्भवती हुने सम्भावना बढाउन सक्छ (महिलाको महिनावारी सुरु हुनुभन्दा २ हप्ता अघि)। यसले तपाईंको पार्टनरमा HIV सर्ने सम्भावनालाई पनि कम गर्छ।

# HIV भएको दुवै पार्टनरहरूबाट बच्चा पाउन

दुवै पार्टनरहरूलाई नै HIV भएको भएता पनि उनीहरूले HIV रहित बच्चाको जन्म दिन सक्छन्।

यदि दुवै पार्टनरहरूले HIV को औषधि लिइरहेका छन् र उनीहरूमा पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड छ भने बच्चामा HIV सर्ने जोखिम लगभग शुन्य रहन्छ।

# बच्चालाई HIV सर्ने जोखिम

HIV भएको महिलाले निम्न कार्य गरेमा बच्चामा HIV सर्ने जोखिमलाई १% भन्दा कममा झार्न सकिन्छ:

- गर्भावस्थाको समयमा HIV उपचार लिने अवस्था हेरेर (जस्तै, आमाको भाइरल लोड) चिकित्सकले बच्चाको डेलिभरी कसरी गर्ने भन्ने सल्लाह दिनेछन् (सी-सेक्शन वा प्राकृतिक जन्म)
- स्तनपान नगर्ने
- उनको बच्चालाई जन्मे पछि HIV उपचार दिइएको छ भनी सुनिश्चित गर्ने (सामान्यतया ४-६ हप्ता)

यदि HIV भएको पुरुषसँग पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड छ र आफ्नो पार्टनरको गर्भावस्थामा HIV उपचारमा रहन्छ भने उसको पार्टनर वा बच्चामा सर्ने जोखिम हुँदैन।

# 'फर्मुला' वा स्तनपान?

अष्ट्रेलियामा HIV भएका आमाहरूले आफ्नो बच्चालाई खुवाउने सबैभन्दा सुरक्षित तरिका भनेको 'फर्मुला' (बट्टाको दुध) प्रयोग गर्नु हो। आमाको दूधबाट HIV सर्ने सम्भावना कम हुने भएता पनि शून्य चाहिं हुँदैन। तपाईंले आफ्नो र बच्चाको लागि उत्तम निर्णय लिन सक्नुहोस् भन्नका लागि आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

# निर्णय गर्न

HIV भएका मानिसहरू र उनीहरूका पार्टनरहरूलाई उनीहरूले कहिले र कसरी बच्चा जन्माउन चाहन्छन् भन्ने कुरा रोज्ने अधिकार छ र उनीहरूले जे निर्णय गरे पनि सम्मानका साथ व्यवहार गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई आवश्यक पर्ने सबै जानकारी र स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहयोगको अधिकार छ जसले गर्दा उनीहरूले सूचित निर्णयहरू लिन सक्छन्।

pozhet
HETEROSEXUAL HIV SERVICE

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

# उपयोगी सम्पर्कहरू

**Pozhet (Heterosexual HIV Service)**
**HIV को जोखिममा बाँचिरहेका विपरितलिङ्गी (heterosexuals) हरूका लागि सहायता, सूचना, रेफरल एवं कार्यक्रमहरू**
*Phone:* 1800 812 404
*Website:* www.pozhet.org.au
*Email:* pozhet@pozhet.org.au

**Multicultural HIV and Hepatitis Service**
**सांस्कृतिक रुपमा विविध पृष्ठभूमि भएका मानिस र समुदायहरूको लागि सूचना र सहायता**
*Phone:* 1800 108 098
*Website:* www.mhahs.org.au
*Email:* info@mhahs.org.au

**Positive Life NSW**
**HIV भएका मानिसहरूका लागि समुदायमा आधारित संस्था**
*Phone:* 1800 245 677
*Website:* www.positivelife.org.au
*Email:* contact@positivelife.org.au

**Sexual Health Info Link**
**यौन स्वास्थ्य नर्सहरू जसले गोप्य रुपमा HIV र यौन स्वास्थ्यका बारेमा प्रश्नहरूको जवाफ दिन्छन्**
*Phone:* 1800 451 624
*Website:* www.shil.nsw.gov.au
*Email:* seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au

**Local Sexual Health Clinic**
**तपाईंको नजिकैको उपयुक्त यौन स्वास्थ्य सेवाको बारेमा थाहा पाउनको लागि यो वेबसाइटमा जानुहोस्**
*Website:* www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx

**The Albion Centre**
**HIV भएका मानिसहरूका लागि परीक्षण, शिक्षा र परामर्श प्रदान गर्दछ**
*Phone:* (02) 9332 9600
*Website:* www.thealbioncentre.org.au
*Email:* education@thealbioncentre.org.au

**The Paediatric HIV Service at Sydney Children's Hospital**
**HIV भएका परिवार एवं बालबालिकाहरूको लागि मेडिकल व्यवस्थापन, मनो-सामाजिक सहायता, अनुसन्धान, परामर्श र शिक्षा**
*Phone:* (02) 9382 1508
*Website:* www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch

**TIS National Translating and Interpreting Service**
**150 भन्दा बढी भाषाहरूमा फोन मार्फत र स्थलगत दोभासे सेवाहरूको पहुँच प्रदान गर्दछ**
*Phone:* 13 14 50
*Website:* www.tisnational.gov.au
*Email:* tis.prebook@homeaffairs.gov.au