

## WAT AS EK MY BABA VOED?

- Borsmelk is die beste voeding vir jou baba. Jy moet jou baba SLEGS borsmelk voed vir ten minste 6 maande (dit staan bekend as eksklusiewe borsvoeding).
- Die rede waarom dit "eksklusief" genoem word, is omdat jy slegs vir jou baba borsmelk gee en geen ander melk, formule, kos of water nie.
- Die enigste medisyne wat jy vir jou kind kan gee, is dít wat jou gesondheidsorgwerker vir jou by die kliniek gee.
- Na 6 maande kan jy jou baba ander kosse voed, maar jy moet nog steeds aanhou borsvoed.
- Jy moet daaglik aanhou FDC gebruik, so lank as wat jy borsvoed.

## INDIEN JY MIV-POSITIEF IS, KAN JY TYDENS BORSVOEDING MIV AAN JOU BABA OORDRA.

- Jy MOET aanhou om die enkelkombinasie antiretrovirale pil te drink, so lank as wat jy jou baba borsvoed, om te verhoed dat jy MIV aan jou baba oordra.
- Die gesondheidsorgwerker sal vir jou sê hoeveel Nevirapine stroop jy vir jou baba moet gee. Dit sal afhang van jou baba se gewig.
- Deur jou baba net met borsmelk te voed, sal hy/sy minder geneig wees om algemene siektes soos diarree en longontsteking te ontwikkel.
- Jou baba sal by geboorte vir MIV getoets word. As die baba positief is, moet hy/sy dadelik ARVs begin neem. Neem jou baba kliniek toe vir 'n inenting wanneer hy/sy ses weke oud is.
- Neem jou baba elke maand kliniek toe.
- Dit is belangrik dat jy jou baba kliniek toe neem vir 'n opvolgtoets vir MIV, wanneer jou baba 10 weke oud is, asook op 18 maande en / of 6 weke nadat jy opgehou het met borsvoed.

## HOE KAN EK 'N GESONDE SWANGERSKAP HÊ?

- Eet 'n gebalanseerde dieet en versorg jouself.
- Moenie enige alkohol drink of sigarette rook terwyl jy swanger is nie. Dit is gevaarlik en sal jou én jou baba se gesondheid beïnvloed.
- Vra jou gesondheidsorgwerker vir inligting oor vitamien- en ysteraanvullings wat jy tydens jou swangerskap kan drink om bloedarmoede te voorkom.
- Gebruik 'n kondoom elke keer wanneer jy seks het.
- Gaan vir gereelde opvolgbesoeke voor-geboorte kliniek toe (ten minste vier keer tydens jou swangerskap) en ook wanneer jy enige probleme met jou swangerskap of jou algemene gesondheid ervaar.
- Bestudeer die "Road to Health"-kaart.

## KAN EK ANDER INFEKSIES OF ONGESTELDHED E KRY OMDAT EK MIV-POSITIEF IS?

- Ja, mense wat MIV-positief is, kan infeksies kry as gevolg van hulle liggame se swak weerstand.
- Indien jy tydens jou swangerskap so 'n infeksie kry, is jou kind se kans hoog om met MIV besmet te word.
- Een van die mees algemeenste infeksies wat met MIV voorkom is TB. Ander algemene infeksies sluit in longontsteking, herpes simpleks, kandidiase en sekere soorte kankers.
- Laat jou gereeld vir TB toets.
- Ander infeksies kan dalk geïdentifiseer word wanneer bloedtoetse tydens jou swangerskap gedoen word.
- Sorg dat jy alle infeksies onmiddellik laat behandel.
- Moenie ophou met jou ARV-behandeling nie. Moenie 'n dosis oorslaan nie.



Community Media Trust

021 788 9163

www.cmt.org.za • www.siyayinqoba.co.za



@Siyayinqoba

AFRIKAANS

# GESONDE MA, GESONDE KIND

**AS JY MIV POSITIEF IS,  
HOEF JOU BABA NIE  
TE WEES NIE**

*Kom ons vertel julle hoe.*



Protect Yourself. Protect Others.

---

## HOE KAN 'N PASGEBORE BABA MIV KRY?

---

- 'n Vrou wat MIV-positief is, kan MIV aan haar baba oordra. 'n Pasgebore baba kan op drie moontlike maniere met MIV geïnfekteer word:
  - ~ **voor geboorte:** in die baarmoeder
  - ~ **tydens geboorte:** wanneer die baba deur die geboortekanaal gebore word
  - ~ **na geboorte:** tydens borsvoeding.

---

## HOE KAN 'N PASGEBORE BABA TEEN MIV-INFESIE VAN 'N MIV-POSITIEWE MA BESKERM WORD?

---

Die kans dat 'n pasgebore baba MIV van 'n MIV-positiewe ma kan kry, is baie skraal, indien jy:

1. Antiretrovirale middels (ARVs) tydens jou hele swangerskap drink. As jy MIV-positief is, is dit belangrik om die antiretrovirale middels te drink, sodra jy bevestiging van jou swangerskap kry.
2. Jou antiretrovirale middels tydens borsvoeding drink. As jy MIV-positief is, moet jy ARVs neem terwyl jy borsvoed en hulle vir die res van jou lewe gebruik.
3. Jou baba vir ses weke na geboorte Nevirapine gee. Jy **MOET** vir ses weke na die geboorte elke dag vir jou baba Nevirapine stroop gee.

---

## WAT IS ANTIRETROVIRALE BEHANDELING MET 'N VASTE DOSIS-KOMBINASIE (FDC)?

---

Vaste dosis-kombinasie antiretrovirale middels is 'n kombinasie ARV pil. Hierdie een kombinasie ARV pil:

- is drie verskillende antiretrovirale middels wat in een pil saamgestel is;
- het dieselfde uitwerking as om drie afsonderlike pille te drink;
- is geriefliker en makliker om te drink;
- is algemeen bekend as FDC.

---

## HOE SAL DIE NUWE ANTIRETROVIRALE BEHANDELING MET 'N VASTE DOSIS-KOMBINASIE SWANGER VROUE EN HULLE PASGEBORE BABAS HELP?

---

- ~ 'n Swanger vrou wat MIV-positief is, sal die enkelkombinasie-antiretrovirale pil vir die volle duur van haar swangerskap drink, en sal op FDC bly vir die res van haar lewe.
- ~ 'n MIV-positiewe vrou wat borsvoed moet die enkelkombinasie-antiretrovirale pil elke dag drink en sal op FDC bly vir die res van haar lewe.

---

## EK VERMOED EK IS SWANGER. WAT MOET EK DOEN?

---

1. Besoek so gou moontlik die kliniek om jou swangerskap te bevestig.
2. Maak so gou moontlik 'n afspraak by 'n voorgeboortekliniek, verkieslik gedurende die eerste 14 weke van jou swangerskap.

Die **gesondheidsorgwerker sal:**

- ~ 'n swangerskaptoets by die kliniek doen om jou swangerskap te bevestig;
- ~ vir jou 'n afspraak by 'n voorgeboortekliniek maak;
- ~ vir jou MIV-berading en toetsing (HTS) aanbied om jou MIV-status te bevestig en vir TB te toets;
- ~ jou ondersteun om jou MIV-status tydens jou swangerskap en daarna te hanteer.

---

## EK IS MIV-NEGATIEF. WAT MOET EK DOEN?

---

- Laat elke 3 maande 'n MIV en TB-toets doen terwyl jy swanger is en vir solank as wat jy jou baba borsvoed.
- Lig jou maat in omtrent jou MIV-status in en moedig hom aan om dieselfde te doen.
- Gebruik 'n kondoom elke keer wanneer jy seks het, selfs al is jy swanger. Dit sal MIV-oordrag en ander seksueel oordraagbare infeksies voorkom.

---

## MY MIV-TOETS IS POSITIEF. WAT GEBEUR NOU?

---

- Dieselfde dag wat jou MIV-toets positief is, sal jy FDC ontvang en begin neem.
- FDC sal jou gesondheid verbeter en verhoed dat jou ongebore baba MIV kry.
- Die kliniekpersoneel sal bloed trek vir laboratoriumtoetse.
- Jy hoef nie vir die toetsuitslae te wag om met antiretrovirale behandeling te begin nie.
- Jy moet weer na een week teruggaan kliniek toe om die uitslae van jou bloedtoetse te kry.
- Die gesondheidsorgwerker kan dalk jou behandeling verander nadat hy/sy jou bloeuitslae bestudeer het.

---

## HOE SAL JY JOU ANTIRETROVIRALE BEHANDELING MET 'N VASTE DOSIS-KOMBINASIE DRINK?

---

- Jy sal die enkelkombinasie-antiretrovirale pil op die volgende maniere drink:
  - ~ een keer 'n dag
  - ~ elke dag
  - ~ vir die res van jou lewe
- Die enkelkombinasie-antiretrovirale pil moet elke dag op dieselfde tyd gedrink word.
- As jy vergeet om 'n dosis te drink, drink dit wanneer jy wel onthou, MAAR moenie 'n dosis oorslaan nie.
- Drink elke dag jou antiretrovirale medikasie. Dit help jou om gesond te bly en dit beskerm ook jou baba.



**Kies vroegtydig 'n metode vir gesinsbeplanning. Na die geboorte van jou baba moet jy dit begin gebruik, voor jy weer begin seks het.**

---