

FLIPCHART

**Santé positive,
dignité et prévention
pour les femmes et
leurs bébés**

**Guide pédagogique à
l'intention des femmes
enceintes et des mères
vivant avec le VIH**





1

Connaître vos droits

Vous avez droit à ...

Toutes les informations qui vous permettront de décider, sans vous sentir forcée :

si vous voulez faire un test de dépistage du VIH

si vous voulez suivre un traitement VIH, quand commencer, et si vous voulez arrêter

si vous voulez avoir un enfant, vous faire avorter ou stériliser

si vous voulez utiliser une contraception, et laquelle

Si vous voulez allaiter ou pas

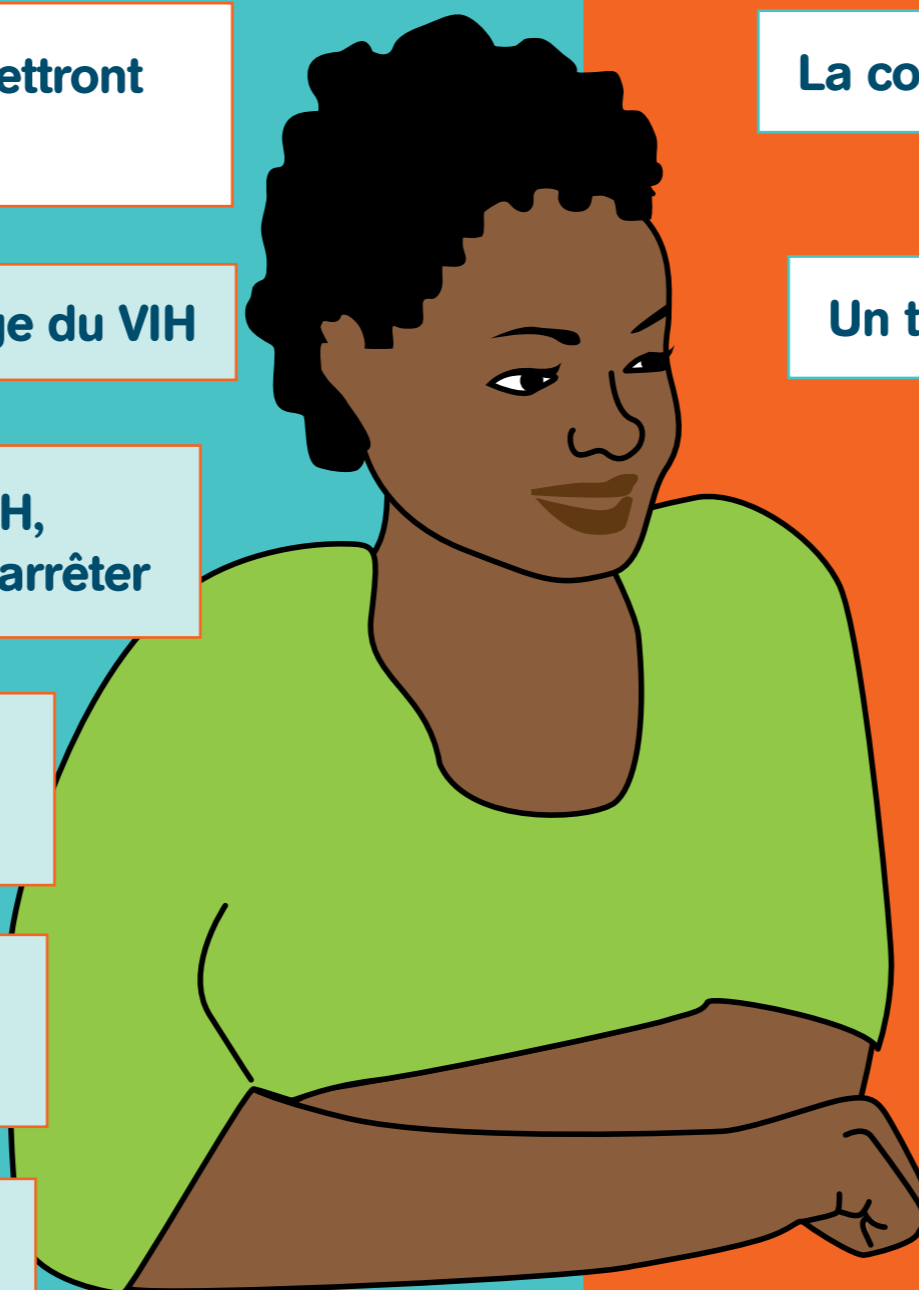
La confidentialité et au respect de votre vie privée

Un traitement équitable et non discriminatoire

Accès aux services de santé acceptables, de qualité

Accès à la justice et à des moyens de recours

Une vie à l'abri de la violence



2

Droits des jeunes femmes enceintes

Renseignez-vous pour savoir si vous avez le droit de ...



choisir une amie ou une parente comme « accompagnatrice de traitement »

décider si vous voulez un bébé ou non

choisir avec qui les informations sur votre santé sont partagées

donner votre consentement pour votre traitement et celui de votre bébé

3

Prenez le contrôle de vos soins

Rendez-vous à la clinique pendant la grossesse et après l'accouchement



Participez activement à vos soins de santé



4

PREPARE

Pour profiter au mieux du temps que vous avez avec vos prestataires de soins, préparez-vous :

Planifiez

Expliquez

Ayez des questions

Explorez d'autres options

Recherchez

Priorisez

Revenez

5

Raisons de révéler votre séropositivité à votre entourage

Vous contrôlez la manière dont ils apprennent votre séropositivité en évitant qu'ils l'apprennent par quelqu'un d'autre



Vous pouvez prendre vos médicaments sans vous cacher et vous avez un soutien pour respecter votre traitement



Vous pouvez parler à votre partenaire de ...

**rapports sexuels protégés
faire un test de dépistage du VIH
vous soutenir mutuellement**



6

Révéler votre séropositivité



Préparez-vous

- Préparez ce que vous allez dire et comment vous allez le dire
- Ayez des informations sur le VIH
- Ayez les noms de professionnels de santé ou d'amis à qui votre partenaire/famille peut parler

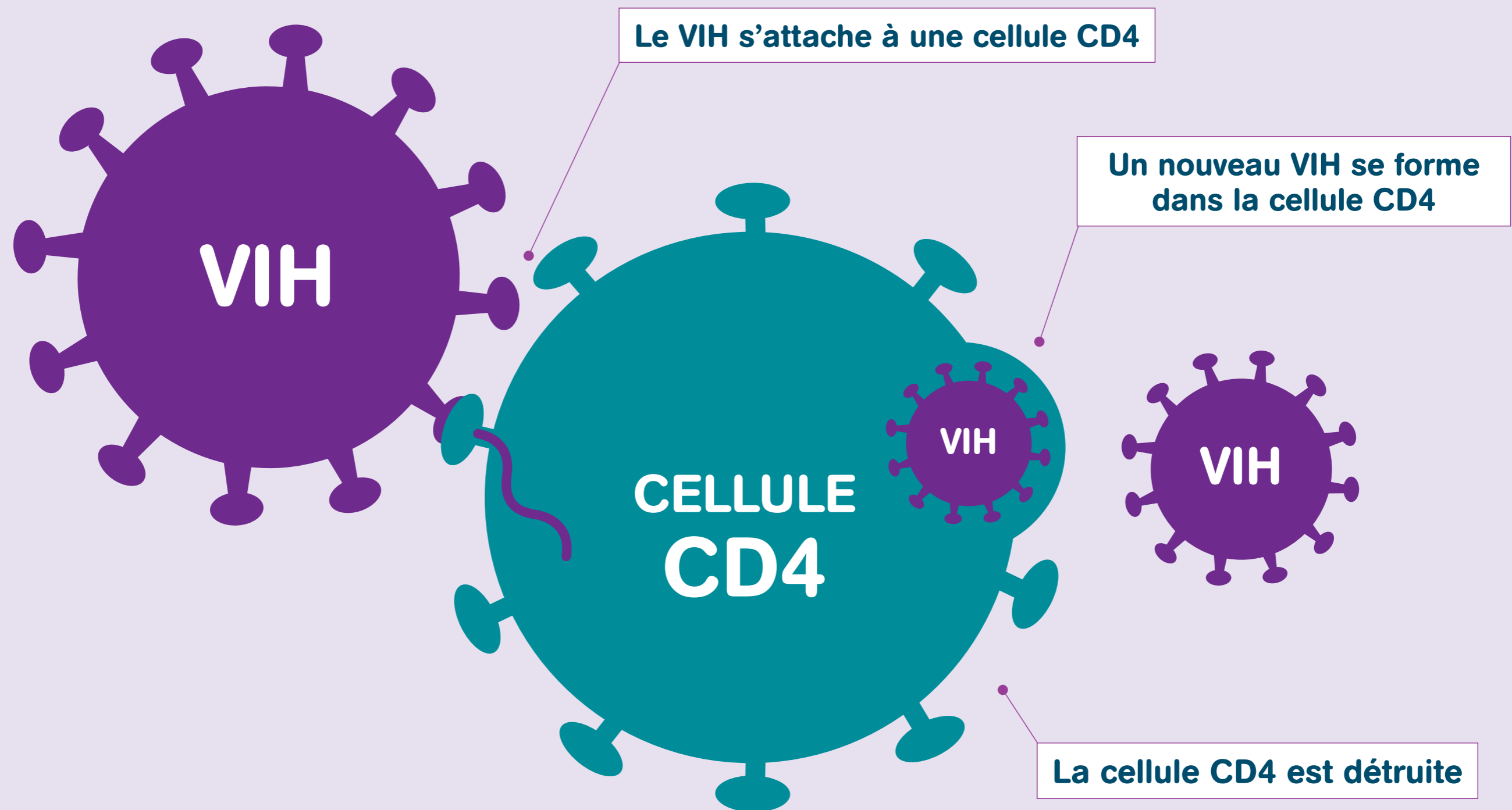
Pensez à votre sécurité

- Choisissez le bon moment et le bon endroit
- Faites vous accompagner, au cas où
- Soyez vigilante si vous savez que votre partenaire peut être violent
- Si vous avez des enfants, pensez à leur sécurité

7

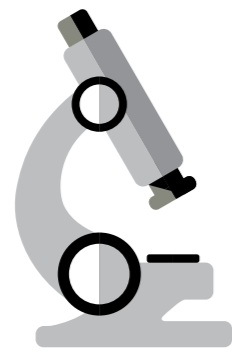
Le VIH, qu'est-ce que c'est ?

Le VIH est un virus qui attaque les cellules CD4 dans votre système immunitaire



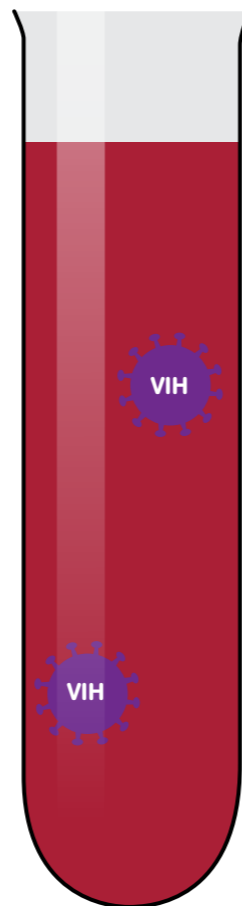
Comprendre la charge virale et le taux de CD4

Charge virale

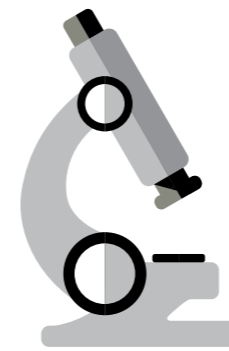


C'est la quantité de VIH dans votre sang. Un test la mesure pour voir si votre traitement fonctionne bien.

Plus elle est faible, plus votre santé est bonne et moins il y a de chances que vous transmettiez le VIH à votre bébé ou votre partenaire.

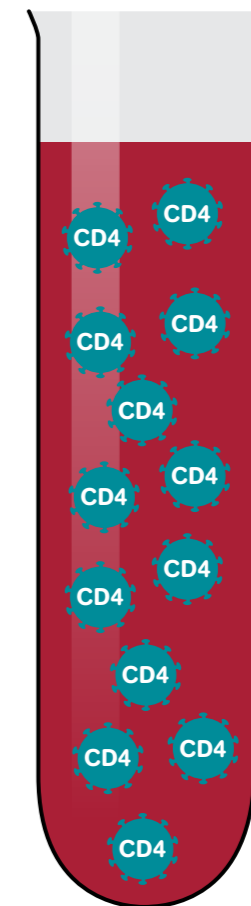


Taux de CD4



C'est le nombre de cellules CD4 dans votre sang. Un test le mesure pour voir si votre système immunitaire fonctionne bien.

Plus le taux est élevé, plus votre système immunitaire est fort.

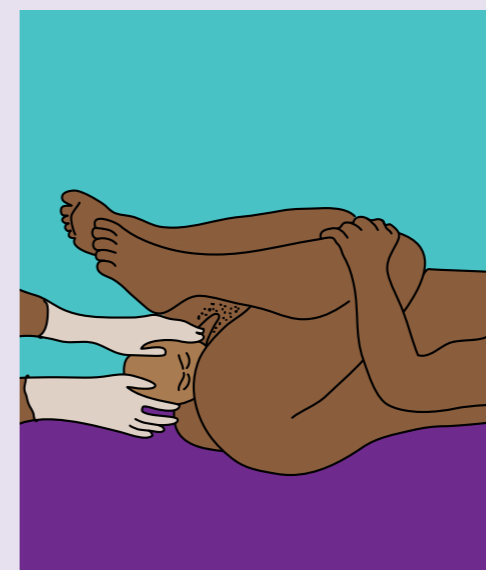


La transmission du VIH

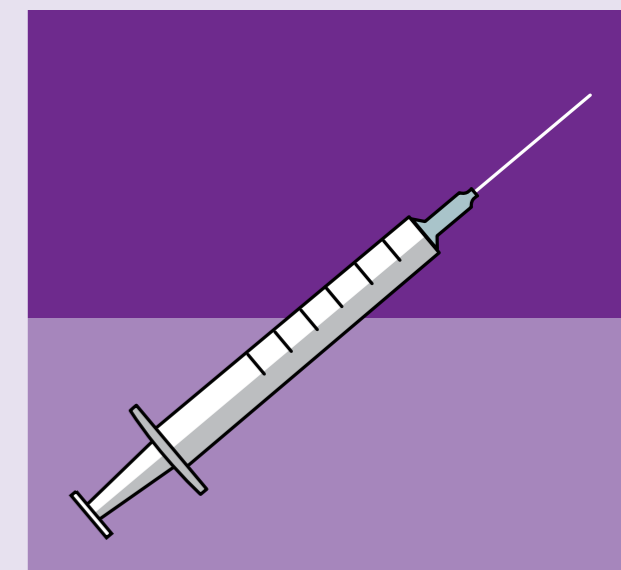
Rapport sexuel non protégé (vaginal ou anal) avec une personne qui a le VIH (et dont la charge virale n'est pas indétectable)



De la mère au bébé pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement



Aiguilles ou seringues utilisées



Produits de sang contaminé



10

Comment vous protéger et protéger votre partenaire pendant les rapports sexuels

Parlez à votre partenaire du VIH et des IST

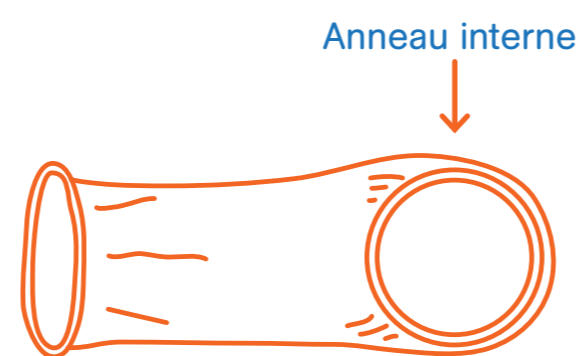


Prenez toujours vos ARV à l'heure

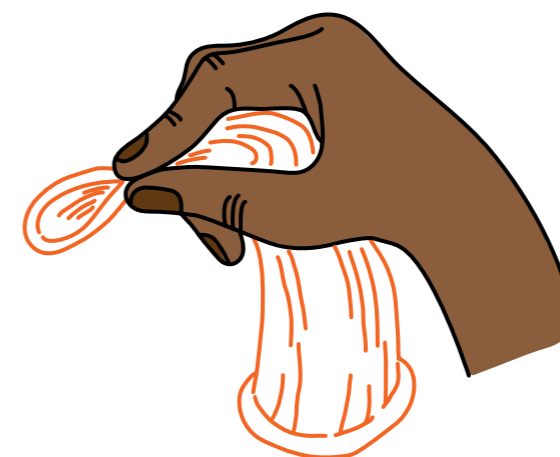


Utilisez un préservatif masculin ou féminin

Comment utiliser le préservatif féminin



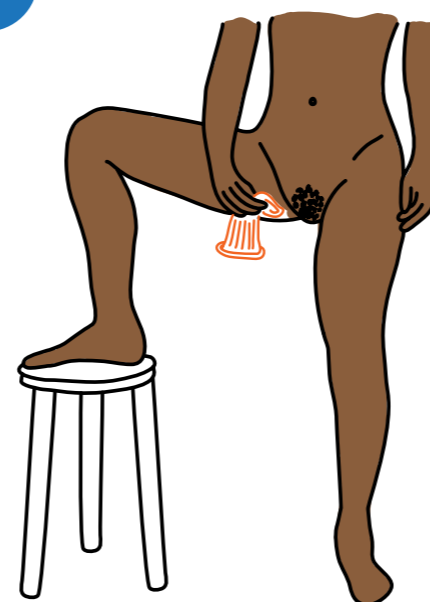
1



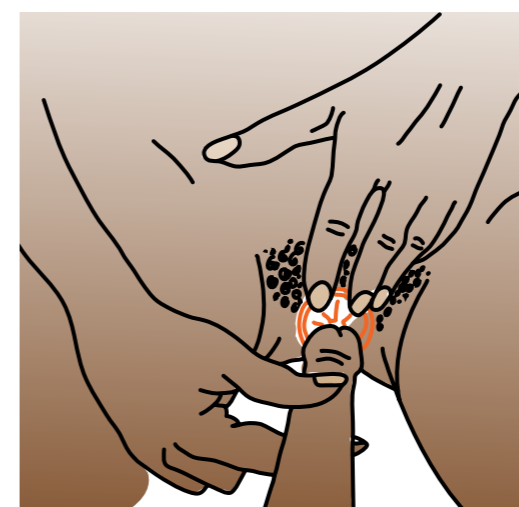
2



3



4



5



11

Que faire si vous voulez avoir un bébé ?


Demandez conseil et soutien à vos prestataires de soins



Parlez à votre partenaire/famille

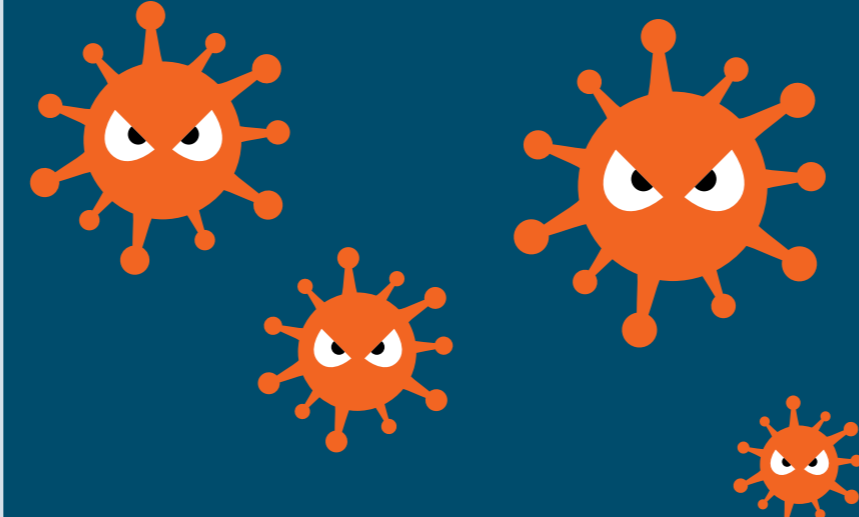


Veillez à être en bonne santé



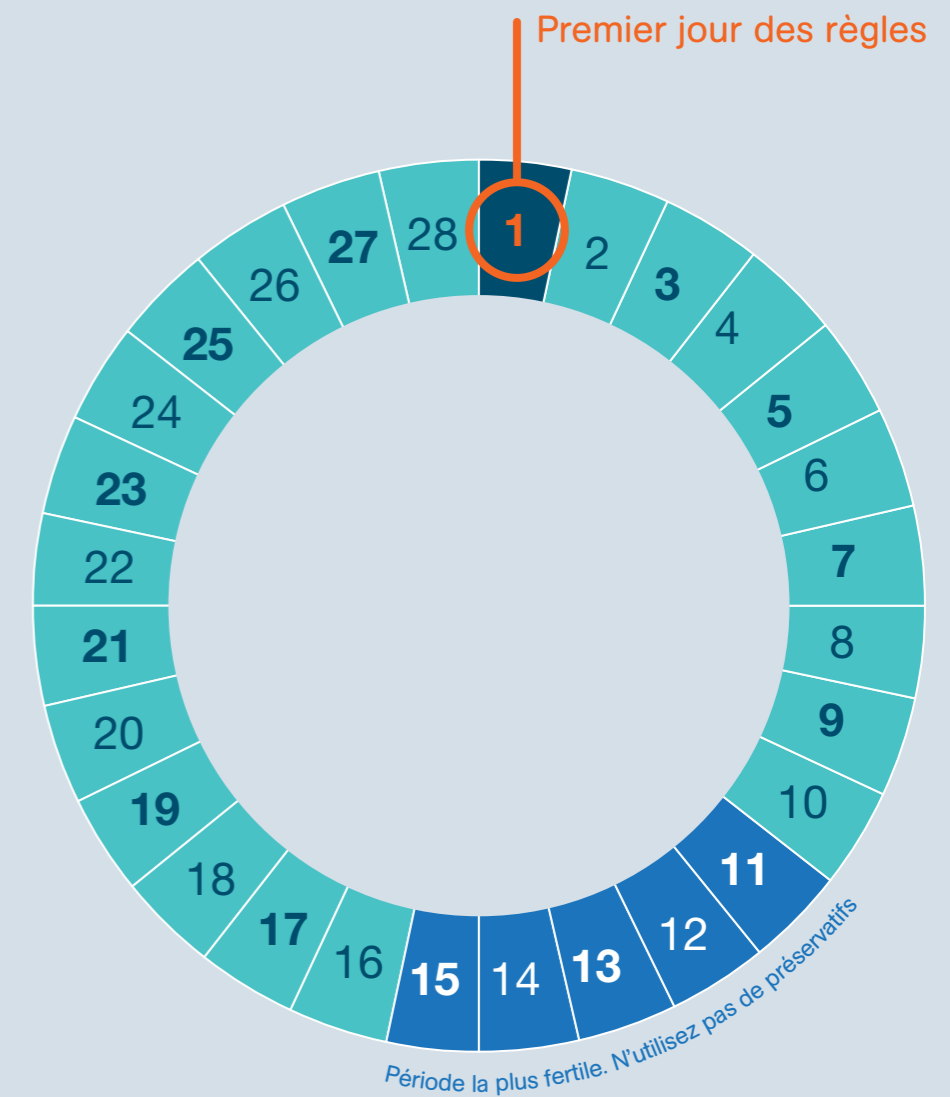
Contrôlez votre VIH : prenez vos ARV à l'heure

Protégez-vous des infections opportunistes et des IST

A graphic with a dark blue background. At the top, a white medicine bottle with a grey cap and two white pills are shown. A white crescent moon is to the right. Below this, the text 'Contrôlez votre VIH : prenez vos ARV à l'heure' is written in white. At the bottom, several orange, spiky virus-like particles with angry faces are scattered across the space. The text 'Protégez-vous des infections opportunistes et des IST' is written in white above the viruses.

Tombez enceinte sans risque

Sachez quand vous êtes fertile et n'utilisez plus de préservatifs pendant cette période

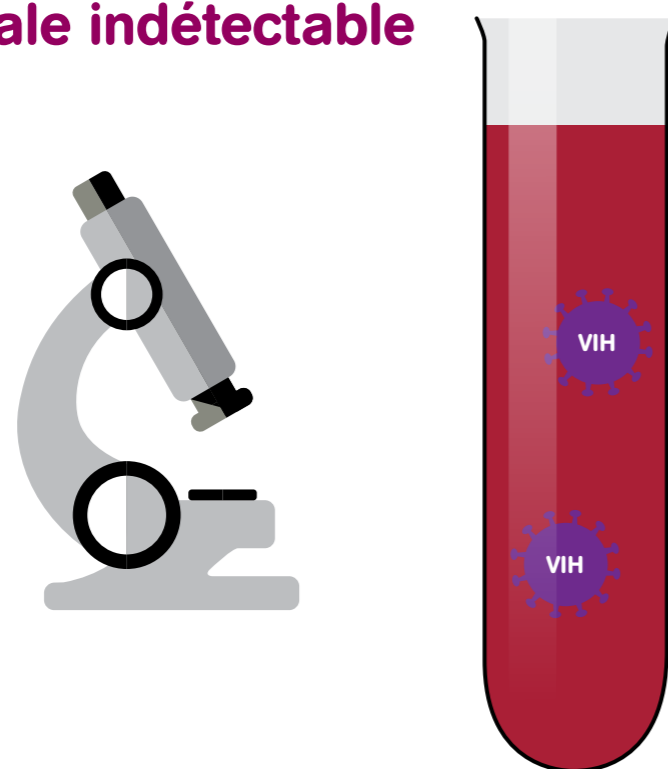


12

Gérer votre VIH

Gérer votre VIH pendant et après la grossesse est important pour vous et votre bébé

Charge virale indétectable



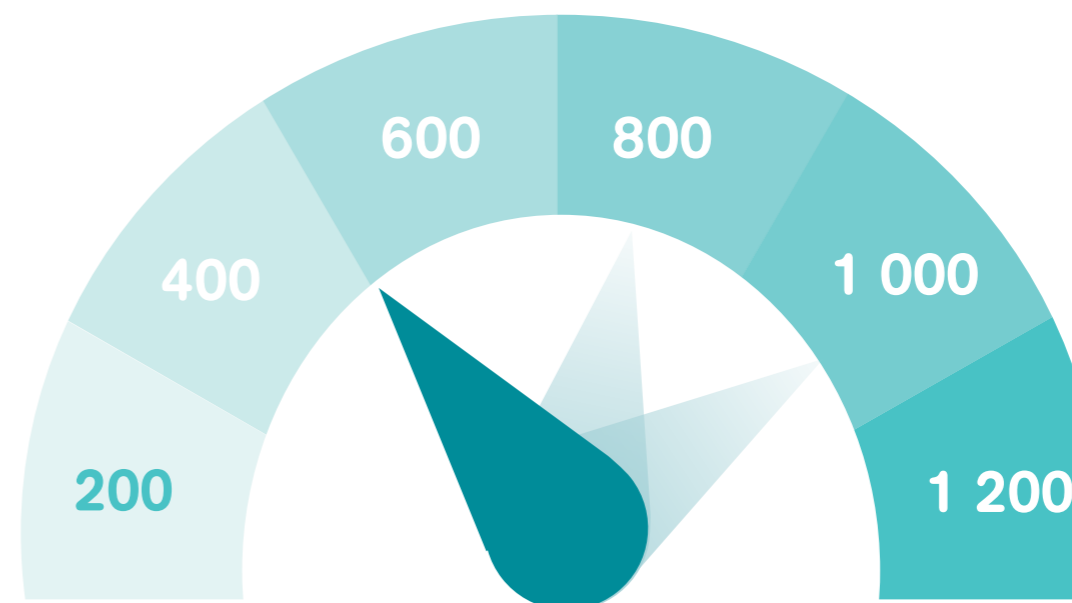
Charge virale indétectable = inférieure à 40-75 copies dans un échantillon de votre sang

Taux de CD4 sain = entre 500 et 1 200 cellules/mm³ dans un échantillon de votre sang

Pas d'infections opportunistes comme la tuberculose et la candidose



Taux de CD4 sain



13

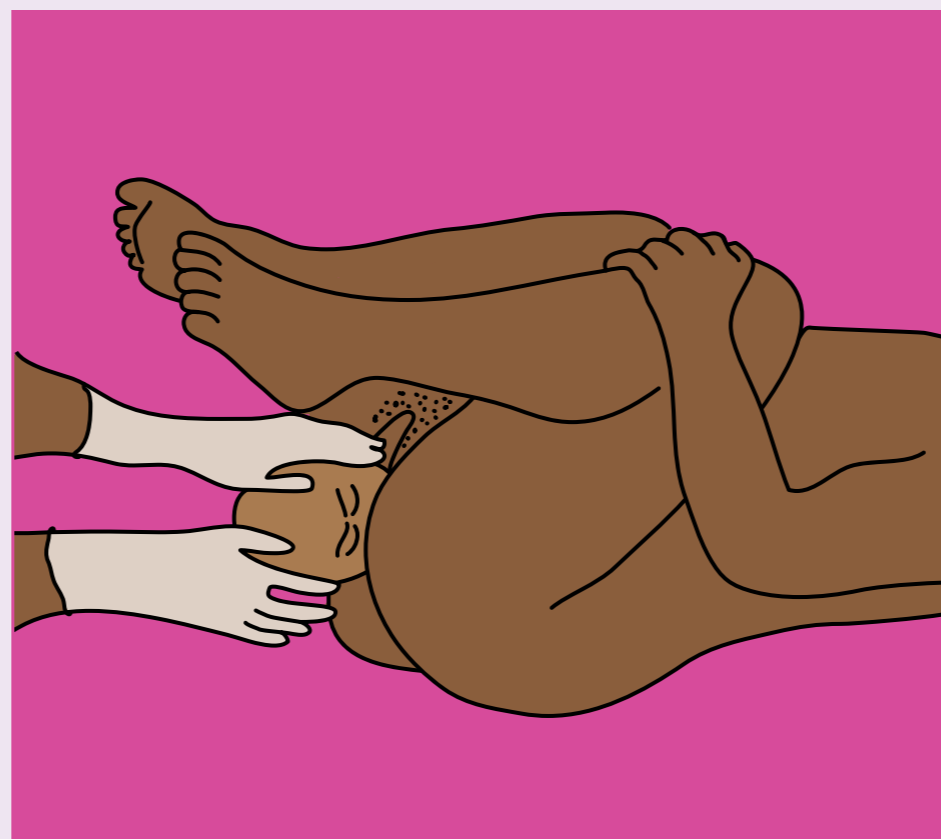
Comment le VIH peut se transmettre de la mère à l'enfant

Pendant la grossesse



- Infection dans l'utérus
- Charge virale élevée
- Malnutrition

Pendant le travail/l'accouchement



- Rupture des membranes (travail prolongé)
- Plaie ou déchirure dans le vagin ou le col de l'utérus
- Frottement quand le bébé passe dans le vagin

Pendant l'allaitement



- Alimentation mixte (6 premiers mois)
- Lésions dans la bouche du bébé
- Mamelons fissurés/crevassés

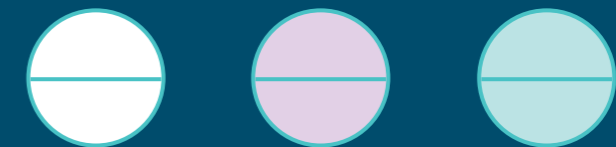
Traitement antirétroviral

L'Organisation mondiale de la Santé recommande que toutes les femmes enceintes et allaitantes vivant avec le VIH suivent un traitement antirétroviral et le continuent à vie

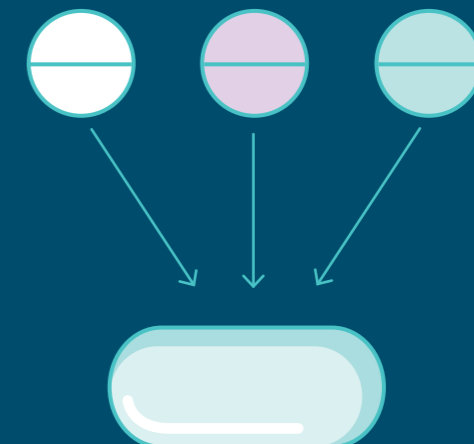


Vous devez prendre un mélange de 3 ARV

On combine généralement 2 nucléosidiques et 1 non-nucléosidique



Parfois, les 3 forment un seul cachet. Par exemple, atripla contient éfavirenz (EFV), emtricitabine (FTC) et ténofovir (TDF)



15

Adhésion aux ARV

Prenez toujours vos ARV



L'adhésion vous aidera à ...



- rester en bonne santé
- protéger votre bébé et votre partenaire, s'ils n'ont pas le VIH
- éviter de développer une résistance aux ARV

Conseils pour faciliter l'adhésion



Associez la prise de médicaments à une autre activité que vous faites tous les jours à la même heure



Utilisez une boîte à pilules



Ayez des ARV dans votre sac et prenez-en en plus si vous quittez votre domicile



Programmez un mémo sur votre téléphone ou un calendrier en ligne

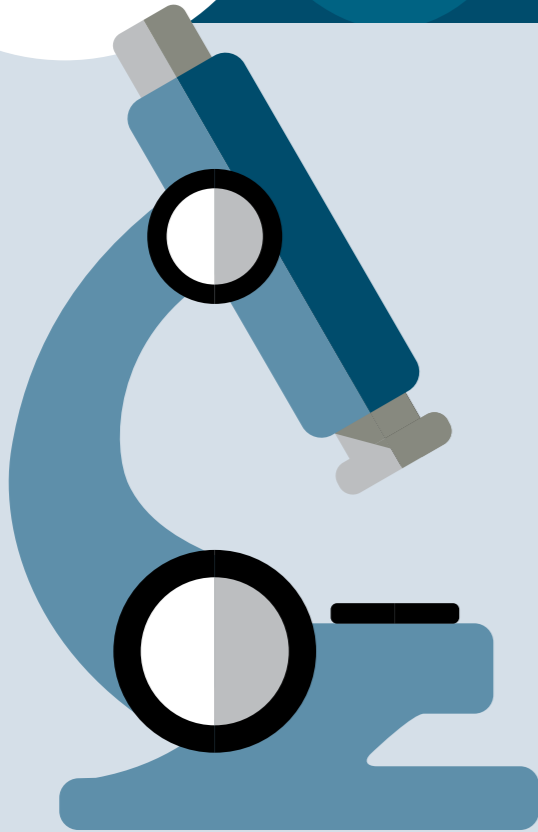
Demandez à quelqu'un de vous rappeler vos médicaments



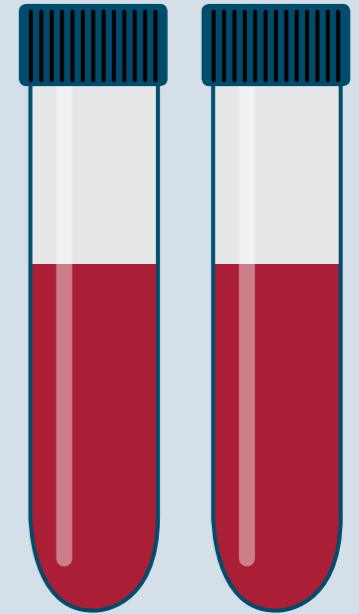
Demandez le soutien d'autres femmes



Soins prénatals et suivi du VIH



- Suivre le développement du bébé (écouter son cœur, sentir ses mouvements, etc.)
- Repérer les maladies à risque (diabète, hypertension, etc.)
- Détecter des complications dans la grossesse (anémie, éclampsie)



- Interventions pour prévenir des problèmes de santé (vaccins, traitement antipaludique)
- Traitement et suivi du VIH (y compris bilan sanguin, dépistage IST, fonction du foie et des reins)
- Traitement des problèmes de santé
- Information et conseils
- Planification de l'accouchement

Suivre la santé de votre bébé



Soins postnatals immédiats

Dépistage du VIH et d'autres infections

Vaccins

Médicaments prophylactiques

Bonne nutrition

Suivi de son bon développement

Effets secondaires des ARV



Court terme

La plupart des effets secondaires ne sont pas graves et disparaissent au bout de quelques semaines

Long terme

Certains effets secondaires ne sont pas graves mais peuvent durer longtemps

Des effets secondaires graves existent mais ils sont rares.

20

Que faire si vous avez des effets secondaires ?

Consultez ou contactez votre clinique le plus tôt possible



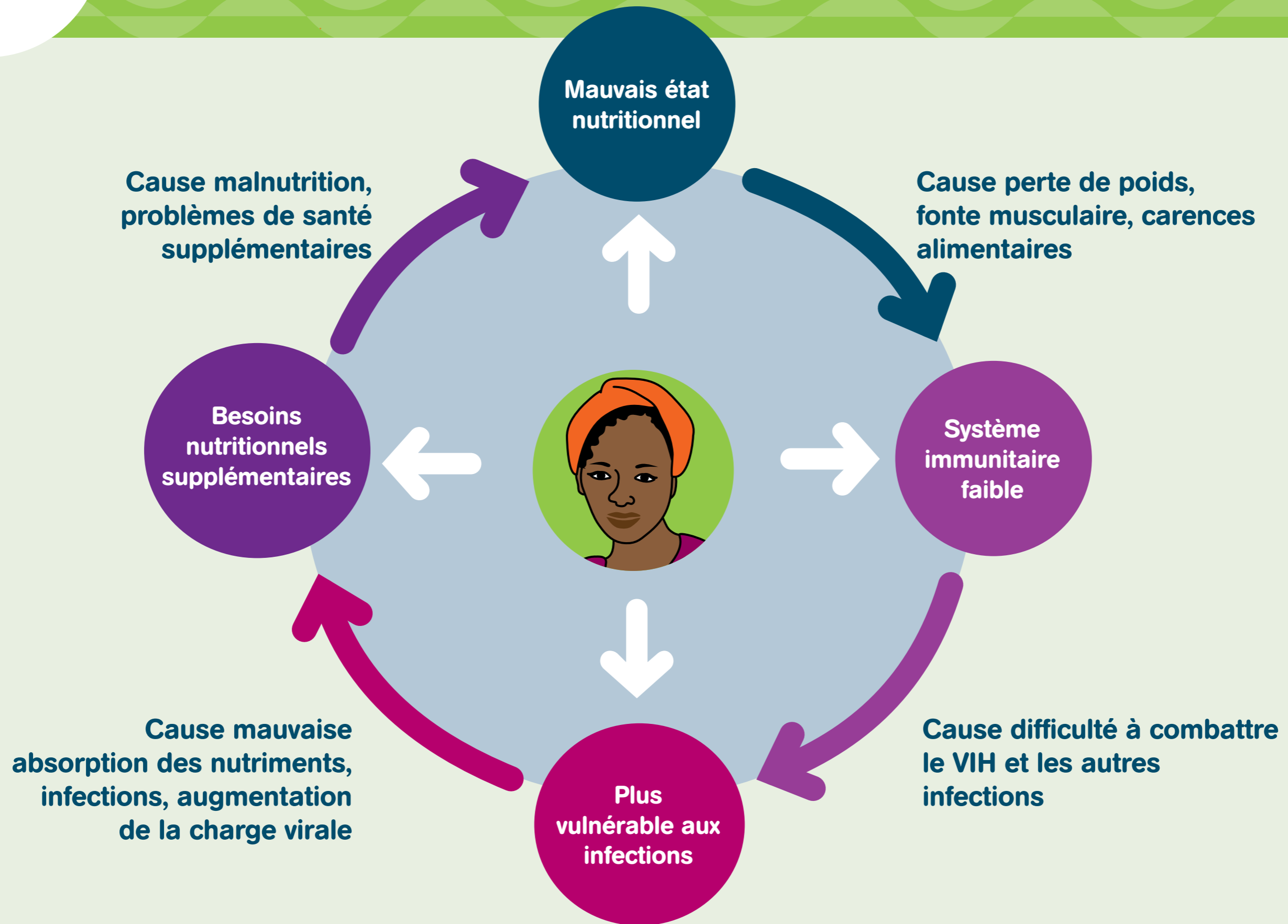
Aidez vos prestataires de soins à suivre et gérer vos effets secondaires



N'arrêtez pas de prendre vos ARV sans avoir d'abord consulté vos prestataires de soins



Nutrition et VIH



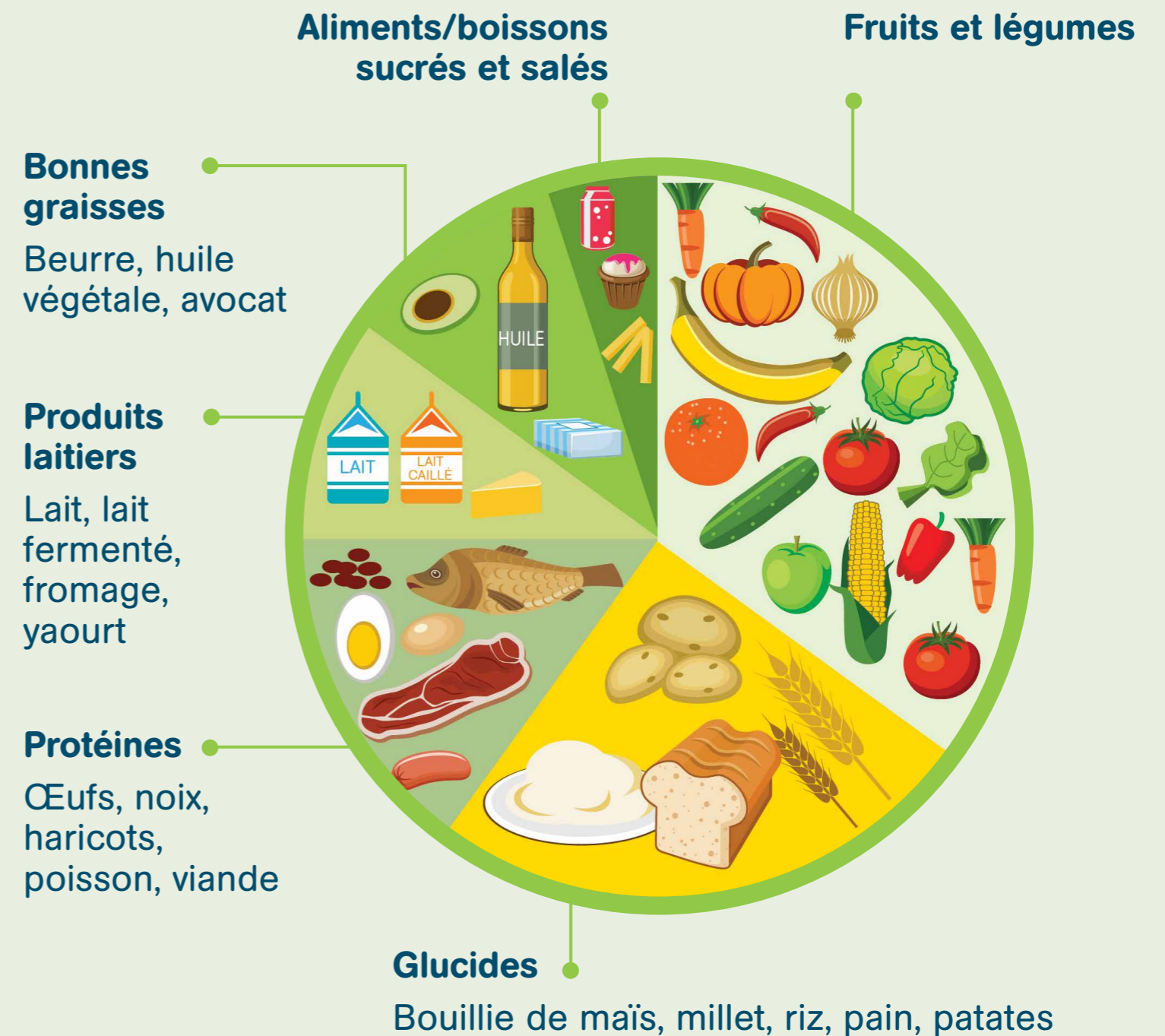
Essayez d'éviter :

- tabac, alcool et substances illicites
- trop de stress et d'anxiété
- d'être exposée à des violences

Pensez à :

- pratiquer des activités physiques
- vous reposer suffisamment
- boire beaucoup d'eau (surtout quand vous allaitez)
- Vous n'avez pas besoin de manger pour deux. Mangez simplement des aliments variés, avec un casse-croûte supplémentaire par jour

Régime équilibré



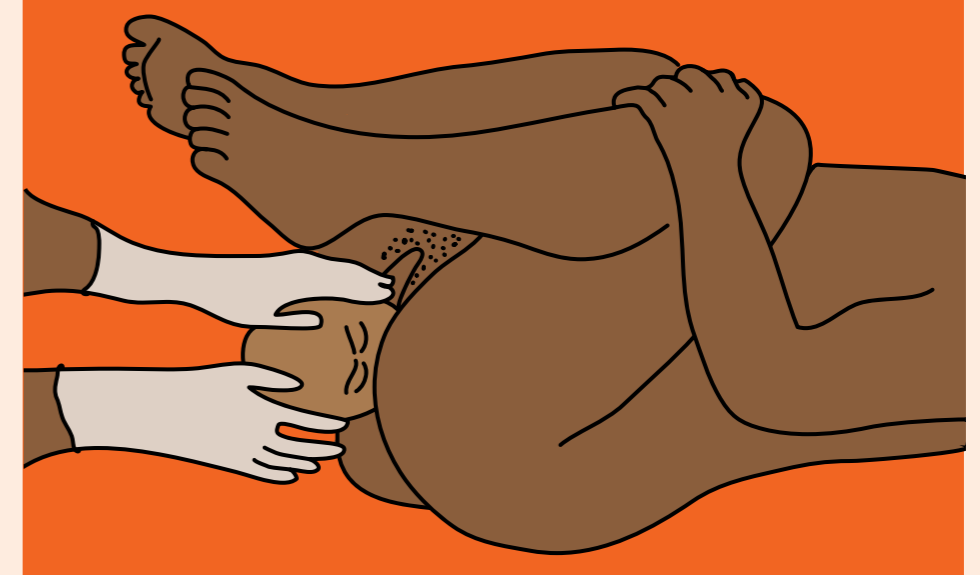
Se préparer à la naissance



Prévoyez comment vous vous rendrez à la clinique



Accouchez dans un établissement de santé

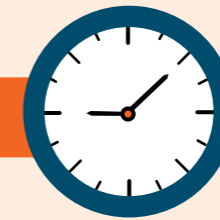


24

Les trois phases du travail

1

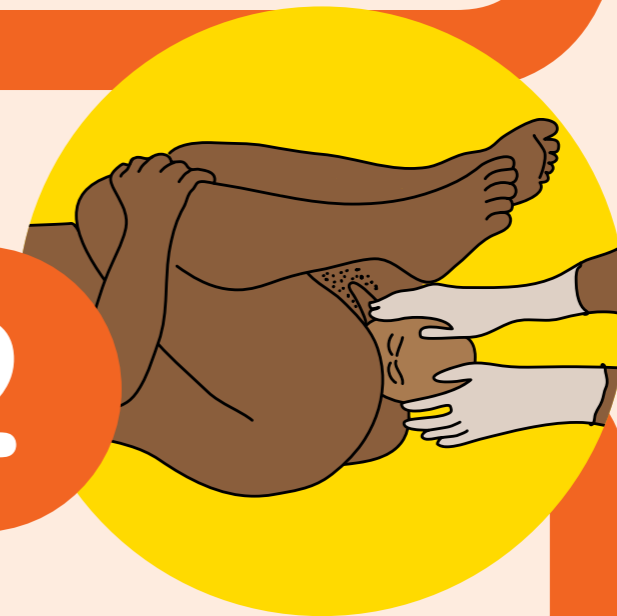
De l'apparition des premières douleurs jusqu'à l'ouverture complète du col de l'utérus



De 8 à 19 heures

Vous poussez et donnez naissance au bébé

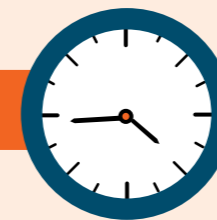
2



De 20 minutes à 2 heures

3

L'expulsion du placenta



Jusqu'à 30 minutes



L'importance des soins postnatals

Pour vous

Dépression postnatale

Fièvre

Mastite et autres problèmes aux seins

Douleurs dans l'utérus, la poitrine

Pour votre bébé

VIH

Jaunisse

Infections du cordon

Infections dans le sang ou dans la poitrine

Malnutrition



Pourquoi allaiter ?



Le lait maternel est la meilleure alimentation pour votre bébé ...

- il contient tous les aliments et liquides dont votre bébé a besoin
- il est facile à digérer
- il aide votre bébé à grandir
- il contient les anticorps qui protègent des infections et maladies

Bonne adhésion à votre traitement =
risque très faible de
transmission du VIH
par l'allaitement

L'alimentation du nourrisson

0-6
mois

Allaitement exclusif



6-9
mois

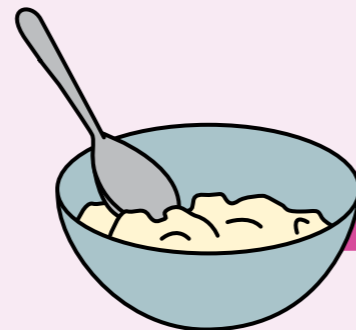
**Alimentation
complémentaire**

**Commencez à donner d'autres
aliments et liquides à votre bébé
tout en continuant d'allaiter**



12-24
mois

Sevrage



**Continuez à allaiter jusqu'à 12 mois au
moins, ou même jusqu'à 24 mois ou plus si
vous voulez, avant d'arrêter complètement**

