

Para viver uma gestação e um parto com saúde

- O cigarro, as bebidas alcoólicas e outras drogas prejudicam a sua saúde e a do bebê.
- Não utilize nenhum tipo de medicamento sem antes consultar seu médico.
- Não faça nenhum tipo de radiografia durante o período de gestação.
- Compareça regularmente ao pré-natal, seguindo a orientação da equipe de saúde.
- Realize, pelo menos, seis consultas e pergunte sempre pela sua pressão arterial.
- Tenha uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, ovos, leite e carnes magras.
- Diminua o sal e o açúcar da sua alimentação. Evite alimentos gordurosos.

**Agora você já sabe que a aids
não precisa passar de mãe para filho.
Por isso, exija o teste de HIV logo
no começo da gravidez. Você não paga nada
e protege a saúde do bebê que vai nascer.**



Proteger o seu
bebê contra a
aids é mais
do que um dever.
É um direito.

Tudo o que você precisa saber para proteger o seu filho

A gravidez é um momento de preparação. São nove meses de muitos cuidados para garantir a sua saúde e a do bebê que vai nascer.

Você precisa cuidar da alimentação e fazer alguns exames importantes. **Um deles é o teste de aids.** Sim, porque a maioria das crianças com aids pega a doença da mãe. E esse problema pode ser evitado com tratamento. Por isso, exija o teste de aids quando fizer o pré-natal. Você vai estar defendendo o direito de o seu bebê nascer com saúde. E isso, a gente sabe, é o que toda futura mamãe quer para o seu filho.

Neste folheto, você vai encontrar informações sobre como proteger o seu bebê da aids. Leia com atenção e veja o que você deve fazer.

O que é a aids?

A aids é uma doença causada por um vírus, o HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana). Esse vírus ataca as defesas do organismo e faz com que a pessoa pegue doenças com mais facilidade.

Veja como você pode pegar o vírus da aids:

- em relações sexuais sem camisinha;
- usando seringas e agulhas que outras pessoas já usaram;
- na transfusão de sangue contaminado.

Como a mãe transmite a aids para o seu filho

A mãe pode passar o vírus da aids para o filho em três momentos:

- durante a gravidez;
- no parto;
- na amamentação.

Veja como proteger o seu bebê

Em primeiro lugar, é preciso tomar cuidado para não pegar aids. E você já deve saber o que isso significa: **usar camisinha, mesmo durante a gravidez.** Saiba também que é possível ter aids e não ter os sintomas. Por isso, procure uma unidade de saúde e **faça, gratuitamente, o teste de aids no começo da gestação.** Se você tem o vírus, quanto antes começar o tratamento, maiores são as chances de o bebê nascer sadio.

Se você tem o vírus da aids, preste atenção!

- **Comece logo a fazer o tratamento.** Você vai ter que tomar um remédio chamado **AZT** durante toda a gravidez e também no parto. O AZT é gratuito e está disponível na rede pública de saúde.
- O bebê também vai tomar o AZT até um mês e meio de vida.
- Fazendo o tratamento corretamente, seu bebê tem grande chance de nascer sem o vírus.
- Lembre-se de que o vírus da aids também pode passar para a criança pelo leite da mãe. Por isso, se você tem o vírus,

não amamente o seu filho. Procure um profissional de saúde e peça orientações sobre a alimentação do bebê. Receber o leite gratuitamente é um direito do seu filho. Mas atenção: essa recomendação só vale para as mulheres que têm o vírus da aids. Nos outros casos, o leite materno continua sendo o melhor alimento para o bebê.

O teste de aids

A decisão de fazer o teste de aids é sua, mas dessa decisão pode depender a saúde do seu filho. Não vale a pena arriscar, mesmo porque o teste é gratuito. E fique tranqüila, porque o resultado será comunicado somente a você. Se tiver dúvidas, peça orientação a um profissional de saúde.

Onde fazer o teste

O teste pode ser feito em centros de saúde, em hospitais e nos CTA (Centros de Testagem e Aconselhamento). Para saber onde fazer o teste, procure a Secretaria de Saúde da sua cidade ou ligue para o Disque Saúde/Pergunte Aids **(0800 61 1997)**. A ligação é gratuita.