

Để đảm bảo sức khỏe cho đứa con tương lai, tôi muốn đi xét nghiệm



NAM GIỚI NGƯỜI BẠN ĐỒNG HÀNH CỦA PHỤ NỮ TRONG CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN VÀ DỰ PHÒNG LÂY TRUYỀN HIV TỪ MẸ SANG CON



unicef 





Dự án Phòng chống HIV/AIDS do Cục Phòng, chống HIV/AIDS và Vụ Sức khỏe Bà mẹ -Trẻ em, Bộ Y tế phối hợp với Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc thực hiện

LỜI GIỚI THIỆU

Chủ động tham gia vào các vấn đề chăm sóc sức khỏe gia đình là vai trò và trách nhiệm của người chồng, người cha nói riêng và nam giới nói chung trong xã hội hiện đại.

Tập tài liệu này giúp bạn tìm hiểu về chăm sóc sức khỏe sinh sản và dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con, cũng như giúp bạn trở thành người đàn ông có trách nhiệm, nhằm hỗ trợ người bạn đời của mình vượt qua những khó khăn khi mang thai, sinh đẻ và chăm sóc, nuôi dưỡng con sau khi sinh, để có những đứa con khỏe mạnh, không nhiễm HIV.

Nam giới cần làm gì để chăm sóc sức khỏe sinh sản cho bản thân và bạn đời?

1. Hãy cùng nhau đi khám sức khỏe trước khi kết hôn, khi có thai để cùng được chăm sóc sức khỏe sinh sản.

- ❖ Nếu bạn và bạn gái sắp kết hôn, hãy cùng nhau tham dự các lớp giáo dục sức khỏe tiền hôn nhân để tìm hiểu các thông tin liên quan đến sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục, phòng, chống HIV/AIDS.
- ❖ Hãy cùng nhau đi khám và tư vấn sức khỏe tiền hôn nhân tại các cơ sở y tế, để đảm bảo rằng cả hai người có đủ sức khỏe và kiến thức cho việc kết hôn và hưởng hạnh phúc trọn vẹn.

2 .Hãy cùng nhau lập kế hoạch cho việc sinh con.

- ❖ Bạn và bạn đời cần nói chuyện cởi mở để thống nhất xem hai vợ chồng đã sẵn sàng về tâm sinh lý và khả năng tài chính để sinh con hoặc có thêm con chưa.

- ❖ Hãy nói chuyện với bạn đời về những điều mà cả hai người mong muốn dành cho đứa con thân yêu.
- ❖ Mỗi tháng hãy để dành một ít tiền, giúp cho việc chi tiêu khi con của bạn ra đời.
- ❖ Nếu như bạn và vợ bạn chưa xét nghiệm HIV, thì đây là thời điểm thích hợp để cùng nhau đi xét nghiệm HIV trước khi có thai, để đảm bảo rằng con của các bạn sinh ra không nhiễm HIV.
- ❖ Khi vợ bạn có thai, hãy cùng nhau tham dự khoá học chăm sóc trước sinh và đến khám tại phòng khám sản khoa càng sớm càng tốt để được chăm sóc sức khỏe và có những lời khuyên hữu ích trong suốt quá trình mang thai và sinh đẻ.

3. Hãy cùng nhau chăm sóc thai nghén để sinh ra những đứa con khỏe mạnh.

- ❖ Bạn cần đưa vợ mình đi khám thai định kỳ ít nhất 3 lần vào ba tháng đầu, ba tháng giữa

và ba tháng cuối, để đảm bảo rằng hai vợ chồng bạn được tư vấn, hướng dẫn cách chăm sóc thai và theo dõi sự phát triển bình thường của thai nhi trong suốt quá trình mang thai.

- ❖ Bạn cũng cần tạo điều kiện để vợ mình được ăn, uống nhiều hơn và được nghỉ ngơi, làm việc nhẹ nhàng trong suốt thời kỳ thai nghén
- ❖ Khám thai giai đoạn thứ nhất của thai kỳ (3 tháng đầu) để đảm bảo chắc chắn rằng vợ mình mang thai và phát hiện sớm các bất thường khi mang thai (nếu có) và nhận được các dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ cần thiết.
- ❖ Khám thai ở giai đoạn thứ hai của thai kỳ (4-6 tháng), để theo dõi sự phát triển của thai nhi cũng như giúp phát hiện sớm một số dị tật của trẻ và khi siêu âm, hai vợ chồng bạn có thể nhìn thấy hình ảnh đứa con tương lai.
- ❖ Khi đi khám thai ở giai đoạn thứ ba của thai kỳ (7-9 tháng) bạn nên chủ động trao đổi với vợ mình và cán bộ y tế về nơi dự kiến sinh. Bạn



cũng cần bàn bạc với vợ xem mình có thể giúp được gì trong lúc vợ sinh. Ở giai đoạn này, bạn cần chuẩn bị sẵn tiền và phương tiện đi lại khi đi đẻ và giúp vợ chuẩn bị những đồ dùng cần thiết mang theo.

*“Bà xã em rất vui khi mỗi lần em đưa đi khám thai vì chúng em cùng có thời gian trao đổi với bác sĩ và nói chuyện với nhau về việc chuẩn bị cho đứa con sắp ra đời của mình”
(tâm sự của một thanh niên 29 tuổi ở Quận 6, TPHCM)*

Nam giới cần biết gì về dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con?

1. Lợi ích của dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con

Phụ nữ nhiễm HIV thì có thể lây truyền cho con khi mang thai, khi sinh và thời kỳ cho con bú.

- ❖ **Nếu không được** điều trị dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con, thì cứ **100 bà mẹ** nhiễm HIV mang thai sẽ có khoảng **35 trẻ** sinh ra bị lây truyền HIV từ mẹ.
- ❖ **Nhưng nếu được** điều trị dự phòng, chỉ có **khoảng 5 trẻ** sinh ra bị lây truyền HIV từ mẹ.

2. Các nội dung dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con

2.1. Trước khi kết hôn hoặc trước khi có thai.

- ❖ Sống lành mạnh và chung thủy.
- ❖ Cần trì hoãn quan hệ tình dục trước hôn nhân.

- ❖ Sử dụng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ tình dục.
- ❖ Cần đi khám để phát hiện sớm và điều trị các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- ❖ Đến cơ sở y tế để được tư vấn, xét nghiệm HIV trước khi kết hôn và trước khi dự định mang thai.
- ❖ Sử dụng các biện pháp kế hoạch hoá gia đình để tránh mang thai ngoài ý muốn.

2.2. Khi có thai

- ❖ Tất cả phụ nữ mang thai cần đến cơ sở y tế để được khám thai và tư vấn, xét nghiệm HIV, giang mai, viêm gan B và các xét nghiệm khác càng sớm càng tốt trong 3 tháng đầu.
- ❖ Phụ nữ nhiễm HIV muốn sinh con sẽ được:
 - Tư vấn và chăm sóc thai nghén
 - Xét nghiệm và dùng thuốc kháng vi rút (ARV) vào thời điểm thích hợp

- Sinh đẻ an toàn
- Tư vấn cho cả 2 vợ chồng lựa chọn cách nuôi con phù hợp.



2.3. Chăm sóc và điều trị sau khi sinh cho bà mẹ nhiễm HIV và con.

- ❖ Trẻ mới sinh được uống thuốc kháng vi rút (ARV) để phòng lây truyền HIV từ mẹ
- ❖ Dự phòng và điều trị các bệnh nhiễm trùng cơ hội khác.
- ❖ Tư vấn chăm sóc dinh dưỡng và hỗ trợ tinh thần
- ❖ Được giới thiệu đến nơi thích hợp để tiếp tục theo dõi, chăm sóc và điều trị cho cả mẹ và con.
- ❖ Cả hai vợ chồng đều được tư vấn, xét nghiệm, chuyển đến cơ sở chăm sóc điều trị thích hợp.

3. Vai trò của nam giới trong dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con

- ❖ Hầu hết trẻ em dưới 15 tuổi nhiễm HIV đều do lây truyền từ mẹ. Đa số phụ nữ lây nhiễm HIV từ người chồng.

- ❖ Do vậy nam giới đóng vai trò rất quan trọng trong dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con.



Nam giới cần làm gì để dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con nếu chưa biết tình trạng HIV của mình và vợ?

- ❖ Nam giới hãy cùng bạn đời đến cơ sở y tế để được tư vấn và xét nghiệm HIV phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con.
- ❖ Hãy sống lành mạnh, an toàn và có trách nhiệm
 - ✓ Sống lành mạnh: Không nên quan hệ tình dục trước hôn nhân; Chung thủy với vợ; Hạn chế uống rượu bia, không sử dụng ma túy.
 - ✓ Sống an toàn: Dùng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ tình dục; Dùng riêng bơm kim tiêm và các dụng cụ xuyên chích qua da khác.
 - ✓ Sống có trách nhiệm: Chủ động đến cơ sở y tế sớm khi có dấu hiệu bất thường ở bộ phận sinh dục như loét, tiết dịch, sưng

hạch, sùi...; Nam nữ trước khi kết hôn nên đến cơ sở y tế để được tư vấn và xét nghiệm HIV.

❖ Nam giới hãy chủ động thực hiện các biện pháp tránh thai.

- ✓ Không nên ép bạn đời mang thai và sinh con.
- ✓ Quan tâm, chia sẻ với bạn đời.
- ✓ Chủ động đến cơ sở y tế để được tư vấn và cùng lựa chọn các biện pháp tránh thai như sử dụng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ tình dục.



Nam giới cần làm gì để dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con khi mình hoặc cả hai vợ chồng bị nhiễm HIV?

❖ **Khi chỉ có người nam nhiễm HIV:**

- Hãy chủ động trao đổi với vợ về tình trạng nhiễm HIV của mình để phòng tránh làm lây nhiễm HIV cho vợ, con và nhận được sự chăm sóc giúp đỡ khi cần thiết. Mặc dù việc tiết lộ tình trạng nhiễm HIV với vợ có thể là một khó khăn nhưng bạn không thể giấu mãi tình trạng nhiễm HIV của mình và lại có thể làm lây truyền HIV cho vợ bạn.
- Hãy đăng ký theo dõi sức khỏe tại một cơ sở y tế thuận tiện nhất để được chăm sóc, theo dõi và điều trị khi cần thiết.
- Không ép vợ sinh con khi người vợ chưa sẵn sàng.
- Sử dụng bao cao su đúng cách trong mỗi lần quan hệ tình dục để tránh lây truyền HIV cho vợ hoặc bạn tình.

- Hãy cùng với vợ đến cơ sở y tế để trao đổi với cán bộ y tế về khả năng sinh con cũng như biện pháp dự phòng lây truyền HIV sang con khi có dự định mang thai và sinh con.

❖ **Khi cả hai vợ chồng đều bị nhiễm HIV**

- Ngay cả khi hai vợ chồng bị nhiễm HIV, con của bạn vẫn có thể được sinh ra hoàn toàn khỏe mạnh và không nhiễm HIV nếu vợ bạn sớm được dùng thuốc kháng vi rút (ARV) và tuân thủ việc nuôi con theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Bước đầu tiên để đảm bảo sức khỏe của vợ chồng bạn và đưa con là hãy tuân thủ theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Bạn chủ động tham gia vào một “Nhóm hỗ trợ”, “Nhóm bạn giúp bạn” và hãy tìm hiểu càng nhiều thông tin càng tốt về cách sống

chung với HIV. Hãy mạnh dạn hỏi cán bộ y tế hay các cán bộ tư vấn để được giúp đỡ và biết thêm thông tin về các hoạt động của mạng lưới “Bạn giúp Bạn”.



- Hãy cùng nhau đi khám định kỳ để kiểm tra mức độ suy giảm miễn dịch (Số lượng tế bào CD4) và biết hệ miễn dịch của bạn như thế nào. Hãy đi khám, chụp phổi để phát hiện bệnh lao khi thấy nghi ngờ. Cả hai vợ chồng bạn cũng cần khám và sẽ được điều trị các bệnh lây truyền qua đường tình dục nếu cần thiết.
- Hãy cùng nhau chăm sóc sức khỏe, cùng nhau trao đổi với cán bộ y tế để quyết định việc có nên mang thai hay không.
- Những việc nam giới cần làm nếu hai vợ chồng vẫn quyết định có thai:
 - ✓ *Hãy chủ động đưa vợ đi khám thai sớm để được : Chăm sóc thai nghén; Dự phòng và điều trị thuốc kháng vi rút (ARV); Sinh đẻ an toàn; Tư vấn lựa chọn cách nuôi con phù hợp.*

- ✓ *Động viên và hỗ trợ tinh thần cho vợ: Hãy tạo điều kiện cho vợ mình có thời gian nghỉ ngơi, bằng cách chủ động làm việc nhà và tạo ra không khí gia đình đầm ấm*



- ✓ *Quan hệ tình dục an toàn: Hãy thảo luận với vợ về quan hệ tình dục khi mang thai, hạn chế*

quan hệ tình dục trong ba tháng đầu và ba tháng cuối. Hãy bảo vệ bản thân, vợ và con mình bằng cách chung thủy và sử dụng bao cao su đúng cách trong tất cả các lần quan hệ tình dục.

- ✓ *Hãy cùng nhau tập thể dục:* những bài tập nhẹ nhàng sẽ thúc đẩy quá trình lưu thông máu và tăng cường hệ thống miễn dịch rất tốt cho sức khỏe của cả hai vợ chồng bạn. Đi bộ cũng là bài tập lý tưởng cho phụ nữ khi mang thai.
- ✓ *Duy trì chế độ ăn hợp lý:* Cả hai vợ chồng cùng ăn uống điều độ, cân bằng, đủ chất. Ăn uống cân bằng có nghĩa là ăn những loại thực phẩm như rau, hoa quả tươi, các chất tinh bột như mỳ, khoai tây, các chế phẩm từ sữa như sữa chua, pho mai và chất đạm như thịt ít béo và cá tươi hay tôm, cua, ốc, hến. Uống nhiều nước để ngăn chặn sự mệt mỏi và đau đầu. Hãy tránh đồ uống có cồn, vì đồ uống có cồn không có lợi cho thai nhi, thậm chí có thể gây ra sảy thai. Tốt hơn là uống nước quả hoặc sữa.



- ✓ *Tránh căng thẳng:* Bản thân bạn cũng nên học cách thư giãn, tránh căng thẳng. Hãy cố gắng tìm hiểu và trao đổi với nhau về những thay đổi mà bạn và vợ mình đang trải qua khi các bạn sắp được làm cha mẹ. Sự căng thẳng không cần thiết có thể rất có hại cho người mẹ hoặc đứa trẻ.

✓ *Hãy thực hiện những quyết định mà cả hai vợ chồng đã chọn. Mẹ chồng, mẹ đẻ hoặc các thành viên khác trong gia đình đôi khi có những ý kiến khác nhau, do vậy hãy kiên định với những quyết định mà các bạn thấy là tốt nhất cho đứa con của mình dựa trên những thông tin khoa học thu thập được qua các lớp học chăm sóc trước sinh, các tài liệu truyền thông và các buổi tư vấn.*

- Thảo luận phương pháp điều trị cho cả 2 vợ chồng.

- ✓ Cán bộ y tế sẽ giúp bạn nếu 2 vợ chồng bạn cần điều trị thuốc kháng vi rút (ARV).
- ✓ Việc điều trị bằng phương pháp nào, phác đồ nào sẽ phụ thuộc vào mức độ suy giảm miễn dịch (số lượng tế bào CD4) của 2 vợ chồng.
- ✓ Điều quan trọng nhất là cả hai vợ chồng đều phải tuân thủ theo đúng hướng dẫn của cán bộ y tế.

- Chuẩn bị trong thời gian chuyển dạ.

- ✓ *Hãy đưa vợ đến bệnh viện để sinh đẻ an toàn và được điều trị phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con.*
- ✓ *Hãy nói với cán bộ y tế về tình trạng nhiễm HIV của hai vợ chồng cũng như các loại thuốc mà vợ bạn đã và đang được điều trị để nhận được phương pháp xử lý tốt nhất giúp dự phòng lây nhiễm HIV cho con.*
- ✓ *Hãy chăm sóc, hỗ trợ cho vợ, cho bản thân và chăm sóc cho con của mình sau khi sinh.*

- Một vài điều mà bạn và vợ có thể cùng nhau chia sẻ:

- ✓ *Hãy học cách tắm, cho con ăn, thay tã, bế và vỗ về đứa con của mình. Tất cả những việc làm này sẽ tạo nên sự tự tin cho người bố và tăng cường tình cảm giữa hai bố con.*
- ✓ *Hãy giúp vợ mình chăm sóc cho con. Chia sẻ gánh nặng sẽ làm cho hai vợ chồng bạn chăm*

sóc con dễ dàng hơn.. Khi bạn đã thực hành cách thay tã, cho con ăn và vỗ về con, tức là bạn đã giúp vợ mình để cô ấy có thể nghỉ ngơi một chút.

- **Điều trị dự phòng cho đứa trẻ.** Khi đứa trẻ sinh ra cần được điều trị dự phòng bằng thuốc kháng vi rút, do vậy cần tuân thủ điều trị theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Đứa trẻ cũng cần được tiêm phòng sau khi sinh như những trẻ bình thường khác. Hãy hỏi cán bộ y tế để được tư vấn về việc đăng ký và theo dõi sức khỏe cho con bạn ở một cơ sở y tế thuận tiện nhất. Bạn hãy đưa trẻ đi khám bệnh ngay khi có những dấu hiệu bất thường để trẻ được điều trị kịp thời.
- **Chọn cách nuôi dưỡng trẻ ăn.** Hai vợ chồng bạn cần phải quyết định về việc cho trẻ ăn sữa mẹ hay sữa thay thế, hãy chủ động hỏi bác sĩ về cách nuôi dưỡng con bạn, để đưa ra quyết định đúng đắn và phù hợp với điều kiện của bạn.
 - Nếu bạn và vợ chọn cách chỉ cho bé bú sữa mẹ

hoàn toàn, thì đây là một lựa chọn tốt cho trẻ vì khả năng trẻ bị lây nhiễm HIV qua sữa mẹ rất thấp, nhất là khi cả mẹ và trẻ được điều trị bằng thuốc kháng HIV.

- Nếu cho bé ăn bằng sữa thay thế thì luôn phải chú ý đảm bảo sẵn có đủ sữa theo từng độ tuổi, nước sạch đun sôi, khả năng tài chính để chi trả và biết cách vệ sinh dụng cụ cũng như pha sữa đúng cách.
- **Hãy cho trẻ đi kiểm tra sức khỏe định kỳ** theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

Đứng dậy từ bờ vực tử thần

Cả hai đều mang trong mình HIV, họ đã nhiều lần muốn tìm đến cái chết để giải thoát. Nhưng chính tình yêu và trách nhiệm với cuộc sống, sự gắn bó với gia đình nhỏ bé đã giúp họ đứng lên chống chọi với căn bệnh để sống có ích cho đời.

Nguyễn Thanh Hùng, năm nay 34 tuổi, là con trai duy nhất trong một gia đình nền nếp tại Bắc Ninh có nghề đúc đồng mỹ nghệ. Thừa hưởng sự tài hoa, khéo léo và truyền thống của gia đình nên học hết phổ thông Hùng không học lên đại học mà ở nhà nối nghiệp cha. Tuổi trẻ ít kinh nghiệm, kém bản lĩnh nhưng nhiều tò mò và cũng chịu nhiều áp lực của bạn bè, do vậy trong một lần nghe bạn bè rủ rê, Hùng đã quan hệ với gái mại dâm mà không sử dụng bao cao su. Cứ tưởng chỉ một lần duy nhất đó chẳng thể nào lây bệnh nhưng đến một ngày, bạn của Hùng xét nghiệm và được thông báo bị nhiễm HIV. Hùng nghe tin

này cũng giật mình lo sợ và thầm mong mình không bị dính vào con HIV đó.

Tuy nhiên, ngày định mệnh đó Hùng còn nhớ mãi, Hùng như chết lặng đi khi được bác sĩ thông báo mình bị nhiễm HIV. Cảm tò xét nghiệm, Hùng thấy chân tay bủn rủn, đứng không vững và đã nghĩ đến việc nhảy lầu tự tử. Hùng nói với tôi rằng *“ân hận và sợ hãi là cảm giác bao trùm vì em không chỉ làm khổ mình mà đã làm khổ gia đình, em thương bố mẹ và sợ bố mẹ không thể vượt qua được khi biết tin này”*. Như một phản xạ tự nhiên, Hùng giấu biệt mọi người kể cả người thân và giấu luôn cả Thắm người mà Hùng đã yêu và trở thành vợ Hùng hiện nay.

Trò chuyện với tôi, Thắm bảo rằng: *“Bốn năm qua với gia đình em là cả một câu chuyện dài, trước khi cưới anh ấy đã giấu em và em chỉ biết mình bị lây nhiễm HIV trong một lần khám thai và*

làm xét nghiệm HIV tại bệnh viện tỉnh. Rất may mà bác sĩ nói em được phát hiện sớm và đã được điều trị phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con do vậy may mắn là con trai em đã không bị nhiễm HIV từ mẹ và đến nay đã được ba tuổi. Nói thật, ban đầu em cũng rất giận anh ấy vì cảm giác mình bị lừa dối.

Nhưng chính sự ân cần và chăm lo chu đáo của anh ấy trong suốt thời gian em mang thai, sinh nở và nuôi con cũng như chúng em đã từng có một tình yêu đẹp giúp em vượt qua những khó khăn ban đầu. Chúng em cũng cho rằng dù sao mình cũng phải có trách nhiệm với tương lai của con mình và cho cả gia đình. Bản lĩnh đàn ông của anh ấy là chỗ dựa vững chắc cho bản thân em và gia đình em”.

Nhấp xong chén trà, Hùng bảo rằng “Nói thì có người cho là vợ chồng mà khách khí nhưng em thật sự biết ơn vợ em, cô ấy có quyền kiện,

mắng mỏ hay bỏ em về việc em giấu giếm tình trạng nhiễm HIV của mình trước khi kết hôn với cô ấy, chính vợ em là người động viên chia sẻ với em những lúc khó khăn nhất và cũng là người cùng với em quản lý tất cả hàng vào, hàng ra cùng với 6 lao động giúp công việc đúc đồ mỹ nghệ trong nhà. Vợ chồng chúng em cũng luôn động viên và nhắc nhở nhau tuân thủ theo đúng chỉ dẫn của thầy thuốc và như anh thấy đấy, chúng em vẫn đang khỏe mạnh và có đủ khả năng để nuôi dạy cháu Nam nên người. Em cũng cho rằng điều quan trọng với mỗi con người sau vấp ngã phải biết đứng lên và là một thành đàn ông thì phải sống có trách nhiệm không chỉ cho mình mà quan trọng phải biết lo cho vợ con và người thân trong gia đình”.

Tôi nói lời chia tay gia đình Hùng trong lúc gia chủ cũng đang tất bật với việc giao nhận hàng cho khách với niềm tin sâu sắc rằng gia đình

nhỏ bé ấy sẽ tiếp tục phát triển thịnh vượng và hạnh phúc vì cái “trụ cột gia đình” đó đã không bị gục ngã sau sóng gió của dịch HIV.

Các địa chỉ tư vấn và dự phòng lây truyền HIV từ mẹ sang con:

- ❖ Khoa Chăm sóc Sức khỏe sinh sản, Trung tâm Y tế quận/huyện
- ❖ Khoa sản bệnh viện huyện...
- ❖ Trung tâm chăm sóc sức khỏe sinh sản tỉnh
- ❖ Trung tâm phòng chống HIV/AIDS tỉnh
- ❖ Bệnh viện Phụ sản trung ương