



**Сорок недель
ожидания**



Еще каких – то 20 лет назад диагноз ВИЧ-инфекция для многих звучал как приговор: невозможно жить полноценной жизнью, невозможно родить здорового ребенка и т.д. Но современные достижения медицины, в частности, антиретровирусной терапии (АРВТ) абсолютно изменило ситуацию: сегодня ВИЧ-инфекция признана одним из множества контролируемых хронических заболеваний. У ВИЧ-положительных людей появилась возможность жить полноценной жизнью, строить планы на будущее, об исполнении которых они раньше даже не могли мечтать.

Эту брошюру мы подготовили для пар с положительным ВИЧ-статусом, попытались осветить наиболее часто задаваемые вопросы о беременности у ВИЧ - положительных женщин и путях снижения риска передачи ВИЧ от матери к ребенку на каждом сроке беременности. Хотелось бы напомнить, что ситуация каждой женщины с ВИЧ является

уникальной, и никакая статья или даже книга не могут заменить консультаций с лечащим врачом и другими специалистами.

Если у Вас есть ВИЧ – инфекция и Вы планируете рождение ребенка, то важно, чтобы Вы принимали сознательные решения на основании достоверной информации. Сознательное решение значит то, что Вы знаете и понимаете все современные возможности для сохранения и защиты собственного здоровья и здоровья своего ребенка.

Возможные способы передачи ВИЧ-инфекции от ВИЧ-позитивной матери к ребенку:

Во время беременности через плаценту. Передача ВИЧ-инфекции ребенку является тем более вероятной, чем выше вирусная нагрузка матери. Тем не менее, не существует такой вирусной нагрузки, какой бы низкой она не была, которая была бы безопасной. Инфицирование, как правило, происходит прямо перед родами.

Во время родов при соприкосновении плода с физиологическими жидкостями ВИЧ - позитивной матери - во время родов передача инфекции происходит чаще всего.

При кормлении грудью - молоко ВИЧ - позитивной матери содержит вирус.

Если не использовать меры профилактики, то риск заражения ребенка составляет 25-30%, однако при применении всех возможных профилактических мер риск заражения можно снизить до 1 %.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ПЛАНИРУЮЩИХ БЕРЕМЕННОСТЬ

1. Еще до зачатия (за 3 месяца) **исключите все вредные привычки** и не возвращайтесь к ним во время беременности (курение, употребление алкоголя и наркотиков). Никотин, алкоголь и наркотики приводят к снижению фертильности (способности к зачатию), отравлению организ-



ма и являются причиной развития патологий у будущего ребенка.

2. Заранее (до планируемого зачатия) **пройдите обследование на наличие инфекционных заболеваний:** вирусных гепатитов, краснухи, сифилиса, гонореи, трихомониаза, хламидиоза. Важно еще до зачатия излечиться от инфекций, передающихся половым путем (ИППП). ИППП влияют не только на течение беременности и правильное развитие плода, но и увеличивают риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку.

3. Обязательно проконсультируйтесь у врача – инфекциониста: возможно, уже до зачатия Вам врач рекомендует начать принимать антиретровирусные препараты пожизненно в связи с развитием иммунодефицита на фоне ВИЧ.

4. **Обследуйтесь по поводу заболеваний репродуктивной системы:** миомы матки, воспалительных заболеваний половой сферы и т.п. В женской консультации врач-гинеколог проведет требуемое обследование, назначит лечение и при необходимости направит к другому специалисту (венерологу, инфекционисту).



5. **Заранее пройдите диагностику и получите лечение у врача-терапевта** в случае повышенного давления, гипертонической болезни, заболеваний почек. Также необходимо **проконсультироваться у эндокринолога** по поводу избыточного веса, заболеваний щитовидной железы, диабета и других заболеваний, поскольку они влияют на возможности забеременеть, выносить и родить здорового ребенка.

6. Если вам больше 35 лет, **пройдите обследование у врача генетика** для исключения наследственной патологии.

7 **Правильное питание** играет не последнюю роль в возможности зачать, выносить и родить здорового ребенка. Ваша диета должна быть разнообразна и состоять из продуктов, содержащих белок (мясо, творог, яйца и бобовые), витамины и микроэлементы (фрукты, овощи).

8. **Принимайте фолиевую кислоту.** Прием этого препарата рекомендуется начать за месяц до зачатия и продолжать в течение всей беременности. Фолиевая кислота предотвращает возможность развития у плода серьезных пороков головного мозга и нервной системы.

9. **Если вы получаете АРВ-терапию, обсудите с врачом оптимальную схему приема препаратов** на период беременности. Некоторые из них (например, Стокрин) могут оказывать отрицательное воздействие на развитие плода. Правильно подобранная схема поможет снизить риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН

Необходимо:

1. Исключить вредные привычки хотя бы на время, предшествующее зачатию (один месяц). Никотин, алкоголь и наркотики приводят к отравлению организма, снижению содержания кислорода в крови и уменьшению подвижности и жизнеспособности сперматозоидов.



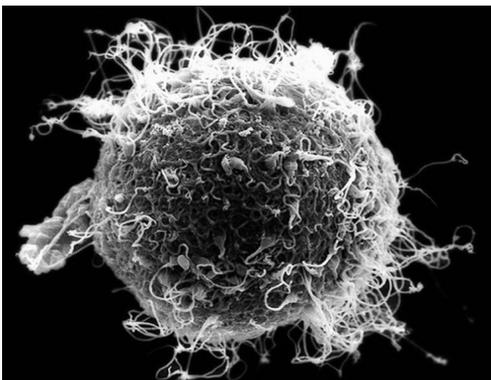
2. Пройти обследование на наличие инфекций, передающихся половым путем, и при необходимости пройти курс лечения.

3. Провести обследование спермы (спермограмма). Спермограмма определяет количество сперматозоидов, их подвижность и жизнеспособность. Все эти параметры влияют на процесс зачатия.

Для улучшения выработки спермы не рекомендуется принимать горячие ванны, посещать сауны (высокая температура может приводить к снижению количества и качества спермы). Следует также избегать физических переутомлений.

Наибольшее количество сперматозоидов содержится в первом эякуляте, поэтому частота половых актов за сутки не является фактором, способствующим более успешному зачатию.

4. Правильно питаться. Сбалансированная диета из продуктов, содержащих большое количество белка (мясо, творог, яйца и бобовые) и богатых витаминами и микроэлементами (фрукты, овощи), влияет на состав спермы и жизнеспособность сперматозоидов.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

О развитии плода, конечно, говорить еще совсем рано – зачатия еще не было, и, скорее всего, сейчас еще продолжается очередная менструация. Если зачатие произойдет в этом цикле – о нем будет известно не раньше, чем через 3-4 недели (и тогда уже можно будет прислушиваться к организму: постепенно появятся первые признаки беременности). А сегодня одна из тысяч яйцеклеток – та, которая будет оплодотворена – еще даже не вышла из яичника.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Скорее всего, овуляция произойдет на следующей неделе или в конце этой. Скоро уже будет понятно, произошло ли зачатие – в момент овуляции, выхода из яичника созревшей яйцеклетки, самый активный сперматозоид выигрывает свою первую в жизни гонку и оплодотворит ее.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

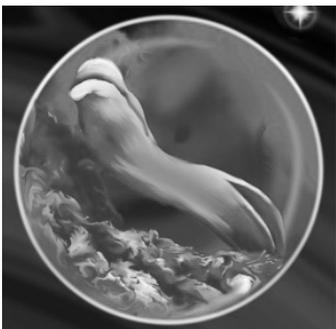
Овуляция. В начале своего развития эмбрион совсем еще не похож на человека – это, скорее, скопление клеток, которое можно рассмотреть только в самый сильный микроскоп. В результате слияния яйцеклетки и сперматозоида (именно он определяет пол ребенка) формируется

зигота – клетка, из которой в будущем разовьются все 100 тысяч миллиардов клеток организма ребенка. На третий от зачатия день оплодотворенное яйцо состоит из 16 клеток, еще через два дня – уже из 250. На 6-7 день плодное яйцо начнет «проращивать» кровеносные сосуды в слизистую оболочку матки, чтобы обеспечить питание будущего ребенка. Начиная со следующей недели все вещества, необходимые для роста и развития, зародыш будет получать от матери.

Важно: Если вы уже принимаете антиретровирусные препараты в связи с ВИЧ - инфекцией, ни в коем случае не прекращайте их прием – это может привести к ухудшению вашего состояния в связи с ВИЧ. Лучше проконсультируйтесь у врача – инфекциониста: возможно, он посоветует смену схемы лечения на период беременности или оставит текущую.

После овуляции не следует делать рентген, принимать сильнодействующие препараты (например, обезболивающие, психотропные и др.). Желательно записывать названия всех лекарственных средств, которые принимает будущая мама – если беременность наступит, этот список имеет смысл показать врачу женской консультации на первом приеме.





ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

На этой неделе происходит развитие так называемых внезародышевых органов: хориона, амниона и желточного мешка. Они нужны для того, чтобы обеспечить питание, дыхание и защиту будущего ребенка от внешних воздействий. Сам зародыш по форме похож на диск, состоящий из трех зародышевых листков. Внутренний листок (энтодерма) отвечает за образование легких, печени, пищеварительной системы, поджелудочной железы. Средний листок (мезодерма) работает над развитием скелета, мышечной системы, почек, кровеносных сосудов и сердца. Из внешнего листка (эктодермы) в будущем будет создана кожа, волосы, глаза, зубная эмаль и нервная система ребенка. К концу этой недели формируется головка малыша.

С помощью анализа крови наличие хорионического гонадотропина (ХГЧ) в организме матери можно определить уже на 10-й день беременности, однако обращаться к врачу, чтобы подтвердить беременность, на таком сроке еще слишком рано. Аптечные тесты способны определить присутствие ХГЧ в моче только через 2-2,5 недели после зачатия. Поэтому, если аптечный тест в конце 4 недели не показал две полоски – это еще не значит, что беременности нет. Тесты могут давать неверный результат из-за несоблюдения условий хранения или слишком низкой чувствительности контрольного слоя. Стоит помнить, что наиболее

более точный результат аптечные тесты показывают утром, когда концентрация ХГЧ в моче наиболее высока.

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Организм матери начинает все более активно реагировать на беременность. Могут участиться головные боли, появиться сонливость, тошнота и даже рвота, снизиться аппетит. Это признаки раннего токсикоза беременности. А их причина – гормональная перестройка, вызванная увеличением уровня гормона прогестерона. Кроме того, плацента вырабатывает особый гормон – плацентарный лактоген, он активно влияет на обмен веществ женщины. Таким образом плацента и плод берут на себя управление обменом веществ материнского организма, а тот, в свою очередь, сопротивляется такому вмешательству, провоцируя токсикоз. Женщины с заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта испытывают ранний токсикоз чаще других.

В норме тошнота и рвота могут ощущаться 2-3 раза в сутки по утрам, чаще всего натощак. Поэтому, чтобы избежать утренней рвоты, рекомендуется перекусить, не вставая с постели – это уменьшит позывы к тошноте. Существует несколько способов облегчения проявлений раннего токсикоза. Например, можно использовать физиотерапию, фито- и ароматерапию. В частности, вдыхание



паров эфирного масла имбиря (растертого в ладонях или растворенного в кипятке во время ингаляции) позволяет уменьшить тошноту

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Размер малыша (от темени до крестца) достигает 4-6 мм. Ребенок свободно размещен в плодном пузыре и связан с маткой с помощью сформировавшегося в эти дни пупочного канатика. В течение этой недели будущий ребенок напоминает зародыш рыбы – у него есть жабры и хвостик, которые затем, в процессе развития, исчезнут. На 6-й неделе беременности начинает биться сердце эмбриона. Частота сердцебиения – от 100 до 160 ударов в минуту, что почти в 2 раза выше, чем у взрослого человека. У ребенка уже формируются рот, нос и уши, происходит развитие зачатков мозга, печени, поджелудочной железы, легких и желудка. Печень начинает производить клетки крови, а мозг – контролировать работу мышц и сердца.

Ранний токсикоз набирает обороты: появляется непереносимость некоторых запахов, повышение слюноотделения. В груди может ощущаться легкое покалывание: молочные железы готовятся к тому, чтобы через 8 месяцев начать производить молоко. Ареолы вокруг сосков, скорее всего, начнут темнеть. Для улучшения самочувствия врачи рекомендуют изменить режим питания: есть чаще, до 7 раз



в день, но небольшими порциями. Чтобы избежать утренней тошноты, первый завтрак можно устраивать прямо в постели. Прием витаминов для беременных лучше проводить в то время суток, когда проявления токсикоза минимальны. Для того, чтобы восполнить потерю жидкости и солей в случае рвоты, имеет смысл есть сочные фрукты и овощи: арбуз, дыню, хурму, груши, огурцы и помидоры.

Важно: 6-7 неделя – идеальное время для первого обращения к врачу. К визиту в женскую консультацию можно подготовиться. Имеет смысл составить список перенесенных в детстве болезней, выяснить, как прошли роды у матери. Также стоит узнать: есть ли в семье беременной или семье мужа генетические заболевания либо отклонения (гемофилия, дальтонизм), были ли в роду близнецы. Все это поможет врачу в заполнении карты. Также на 6-7 неделе уже можно определить многоплодную беременность.

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

В течение 7 недели ребенок вырастает почти вдвое – с 6 до 11-12 мм. К концу недели он весит около 0,8 г. На руках и ногах появились кисти и ступни – правда, внешне они пока напоминают лапы. Продолжают развиваться оба полушария мозга. Сердце разделено на две камеры и выступает из тела. В легких появились зачатки бронхов, активно растет кишечник, формируются почки.

Важно: как правило, после первого посещения гинеколога беременная получает направления на прием к терапевту (для исследования общего состояния организма), отоларингологу, стоматологу (для обнаружения и своевременного лечения кариеса и очагов воспаления) и окулисту (он даст заключение по состоянию глазного дна и определит, возможны ли самостоятельные роды или показано кесарево сечение). Обязательно возьмите направление для консультации врача СПИД – центра. Перед консуль-



тацией настоятельно рекомендуется провести контроль уровня вирусной нагрузки ВИЧ в крови и иммунограммы (СД4) – возможно, вам будет необходимо назначать антиретровирусную терапию раньше.

Поводом для срочного обращения к врачу должны стать любые, даже легкие, кровотечения или выделения необычного цвета или объема – они могут свидетельствовать об угрозе выкидыша или нарушениях развития эмбриона. Употребление алкоголя полностью противопоказано: состояние алкогольного опьянения приводит к легкой гипоксии, что может нарушить сложный процесс закладки важнейших органов ребенка.

ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Начинает расти грудь – за ее подготовку к лактации отвечает все тот же гормон прогестерон, которого в организме матери с каждой неделей становится все больше. Железистая ткань груди начинает частично замещать жировую. Возможны слабость, головокружения, упадок сил, у некоторых беременных на 8-й неделе могут начаться проблемы со сном. Улучшить самочувствие помогут прогулки на свежем воздухе: 10-15 минут спокойной ходьбы после ужина позволят справиться с бессонницей.

Могут усилиться боли внизу живота и в тазовой области. За боль в ягодицах, нижней части спины или в бедрах

«отвечает» седалищный нерв, который реагирует на увеличение размеров матки. Облегчить эту боль можно, если лежать на противоположном боку, тем самым уменьшая давление матки на нерв. Многие женщины отмечают повышенное слюноотделение, заложенность носа («ринит беременных»), кожный зуд. Сами по себе эти проявления токсикоза не опасны, хотя и причиняют неудобства. Лучше не заниматься самолечением. Имеет смысл сообщить об этих проблемах врачу, он подскажет способы улучшить самочувствие.

ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Длина малыша от макушки до ягодиц уже около 22 - 30 мм, вес - примерно 1 грамм. Его сердце уже состоит из 4 камер (2 предсердия и 2 желудочка), начали формироваться зачатки молочных зубов, исчез эмбриональный «хвостик». Интенсивно развивается головной мозг, формируется мозжечок (часть мозга, отвечающая за координацию движений). Уже полностью сформированы глаза, но до 27 недели они будут закрыты веками. Пальцы рук стали длиннее, в ближайшее время на них образуются подушечки.

Важно: Если вы еще не принимаете антиретровирусные препараты, то самое время подготовиться к их приему: ведь лекарства придется принимать в определенное время и регулярно – от этого зависит их эффективность.



Помните: несоблюдение приема препаратов значительно увеличит риск заражения ВИЧ вашего ребенка. Начните прием витаминов ежедневно в одно и то же время – в последующем это поможет соблюдать режим приема антиретровирусной терапии.

ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ребенок весит уже около 4 граммов, его длина 31–42 мм. Основные органы и системы его тела уже сформированы, дальше будет происходить только их рост. После 10 недели вероятность того, что у малыша случится сбой в развитии, очень невелика. Теперь ребенок уже похож на человека, а не на головастика: окончательно исчезли хвост и жаберные щели. У малыша сформировались локтевые суставы, теперь он может сгибать и разгибать руки. На пальцах рук и ног уже появились крошечные ногти, кожа покрылась легким пушком. Начинают функционировать почки, кишечник, мозг и печень, сформировались все слои коры мозга, и чувствительные приборы уже могут регистрировать мозговые импульсы вашего малыша. Яички мальчиков на 10 неделе начинают вырабатывать мужской гормон тестостерон.

Высокое содержание гормонов продолжает влиять на настроение, возможны периоды повышенной возбудимости или, наоборот, апатии. Однако первый, самый трево-



жный триместр, подходит к концу. Если врач не заметил никаких отклонений в развитии ребенка, велика вероятность, что последующие недели беременности доставят больше удовольствия: ведь они будут менее сложными для будущей мамы и менее опасными для малыша.

ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

К концу первого триместра обмен веществ будущей матери становится интенсивнее почти на четверть. Теперь ее организму требуется еще больше питательных веществ, чем до начала беременности, и больше жидкости – из-за того, что объем циркулирующей крови тоже значительно увеличился. Гормоны беременности по-прежнему влияют на пищеварение, замедляя его (из-за этого возможны запоры), поэтому прибавка в весе пока незначительна. Кроме того, на аппетит негативно влияют токсикоз и изжога. Из-за избытка гормонов десны могут стать более чувствительными, начать крово-

точить – стоматолог посоветует, как справиться с этой проблемой.

На этой неделе обычно назначают первый пренатальный скрининг. Впрочем, у матери есть право отказаться от этой процедуры, если она уверена, что будет вынашивать ребенка вне зависимости от результатов исследования.

ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Длина малыша – 6 см. Заканчивается первый триместр, самый сложный и ответственный для мамы и ребенка. Развитие плода теперь будет идти немного иначе. Новые органы у него уже не образуются, зато те, что сформировались, будут расти и развиваться следующие 29 недель. У малыша появились первые рефлексy: он может зажмуриваться, открывать рот, шевелить пальцами в ответ на внешние раздражители. В скелете ребенка, состоящем в основном из хрящиков, сейчас активно образуется костное вещество. Тонкий кишечник уже способен сокращаться.

На этом сроке беременности могут участиться головные боли. Улучшить самочувствие помогут самые простые способы – например, отдых в прохладном темном помещении, лежа на спине (ноги можно положить на возвышение). Также помогают горячие и холодные компрессы, на-



кладываемые попеременно в области локализации боли. При склонности к мигрениам на протяжении всех 9 месяцев лучше полностью исключить из рациона сыр, кофе, шоколад и красное вино. Часто причиной головной боли становится голод – важно принимать пищу вовремя, без больших перерывов. В этот период беременности часто усиливается изжога, это результат работы прогестерона, который оказывает расслабляющее действие на перегородку между пищеводом и желудком. Если во время приступа изжоги лечь, подложив под голову и спину подушку, неприятные ощущения можно немного ослабить.

Важно: проконтролируйте, регулярно ли вы принимаете витамины, сможете ли в дальнейшем правильно и регулярно принимать антиретровирусные препараты.

ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Иногда грудь уже на 13 неделе начинает вырабатывать молозиво – особую жидкость, «первое молоко», которое станет пищей ребенка в первые дни после рождения. Из-за гормональной перестройки организма возможно набухание и кровоточивость десен. Из-за повышения кислотности влагалищной среды может начаться кольпит (молочница). Однако есть и положительные изменения: обычно



к этому сроку прекращается или сильно уменьшается токсикоз, становится реже мочеиспускание. Кроме того, с началом второго триместра риск выкидыша уменьшается в несколько раз. Поэтому недели с 13 по 24 считаются относительно безопасными и комфортными для мамы.

Важно: В конце первого - начале второго триместра реакцией на УЗИ может стать гипертонус матки. Причиной гипертонуса также могут быть патологии развития матки, сделанные ранее аборт, а также травмы живота, а иногда и психологический стресс. Если врач выявит гипертонус матки – возможно, будет назначена медикаментозная терапия. Нередко также рекомендуется воздержаться от сексуальных отношений и любой физической работы.

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Длина ребенка уже около 9 см. Его организм подключает к работе все больше систем: почки производят мочу, удлиняется и начинает процесс пищеварения кишечник. В крови ребенка появляются белые кровяные тельца – лейкоциты. Формируются голосовые связки, развивается нервная система, ребенок уже может реагировать на внешние раздражители. Его кожа теперь покрыта очень тонким пушком.

Важно: пришел срок начала антиретровирусной терапии (АРВТ). Наиболее вероятно, вам врач СПИД – центра предложил стандартную схему: зидовудин/ламивудин и лопинавир/ритонавир. Торговые наименования препаратов могут быть другими: например, Дезавирокс и Калетра (либо другие). Помните: препараты необходимо принимать строго в определенное время. Возможно появление побочных эффектов. Не расстраивайтесь: организм привыкнет к препаратам в течение 3-4 месяцев. Решите для себя, готовы ли вы принимать препараты пожизненно. Если да, сообщите об этом врачу СПИД – центра – он одобрит ваш выбор.

ПЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ.

Ребенок вырос в длину до 9.5-10.5 см. Он уже начинает тренировать диафрагму: втягивает в легкие и выталкивает из них околоплодные воды. Околоплодные воды совер-



шенно стерильны и обновляются до 10 раз в сутки. У малыша активно растут ножки: они уже стали длиннее рук. Суставы тоже сформировались, и ребенок может свободно сгибать и разгибать конечности. Сетчатка глаз, закрытых веками, уже способна воспринимать свет – если направить на живот луч фонарика, малыш увидит световое пятно. А на языке у ребенка уже формируются вкусовые сосочки.

Многие беременные жалуются на нарушения памяти, снижение концентрации внимания, рассеянность. Причина этого – снижение активности коры головного мозга. Стоит понимать, что это нормальное физиологическое состояние в период беременности: организм матери все ресурсы направляет на обеспечение жизнедеятельности и развития ребенка. Возможно, стоит сознательно отказаться от «трудовых подвигов» и повышенных обязательств: они могут быть чреваты перенапряжением и стрессом.

ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

За последние шесть недель матка сильно увеличилась, ее уже легко нащупать чуть ниже пупка. Самочувствие матери с каждым днем становится все лучше, как и внешний вид. После отступления раннего токсикоза вновь появляется аппетит, цвет кожи становится более ровным. Однако могут появиться и проблемы – напри-



мер, запор, обусловленный расслаблением гладкой мускулатуры кишечника и тем, что увеличивающаяся матка давит на внутренние органы.

Важно: возможно появление первых побочных эффектов антиретровирусной терапии: препарат Калетра (который чаще других антиретровирусных препаратов используется у беременных женщин) может спровоцировать послабление стула. Попробуйте прием препарата с жирной пищей (например, хлеб с маслом или печенье) – это уменьшить проявления побочного эффекта.

СЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ребенок весит уже около 100 г, а его рост – почти 12 см. Хотя почки плода уже функционируют, основным выделительным органом малыша остается плацента. Ребенок уже



может координировать некоторые движения: например, подносить руку ко рту, чтобы сосать палец. При этом малыш заглатывает околоплодные воды, таким образом получая жидкость и обеспечивая тренировку пищеварительной системы, почек и мочевого пузыря. Кроме того, на этой неделе у ребенка начинает формироваться подкожно-жировая клетчатка, которая будет принимать активное участие в обмене веществ.

Важно: возможно легкое смещение центра тяжести, а как следствие этого – изменение походки: чем больше срок, тем более «утиной» она становится. Имеет смысл приобрести обувь с плоской подошвой, либо значительно снизить привычную высоту каблука. Из-за вырабатываемого организмом гормона релаксина суставы и связки становятся более слабыми, а значит, возрастает риск травмы. Следует с осторожностью водить автомобиль, при этом ремень безопасности лучше пропускать под животом, чтобы в случае аварии он не нанес травмы малышу. Кроме того, сейчас выпускают специальные адаптеры ремня безопасности: они позволяют перераспределять нагрузку так, чтобы не травмировать ребенка.

ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш весит уже 150 г, его длина от макушки до копчика – около 14 см. Продолжается формирование половой системы ребенка, матка и фаллопиевы трубы девочки заняли свои места в брюшной полости, гениталии мальчика могут быть уже довольно четко различимы с помощью УЗИ. Кора головного мозга малыша активно развивается, в ней формируются извилины и борозды.

Важно: на этом сроке обязательно необходимо проконтролировать эффективность и переносимость антиретровирусных препаратов: при плановом визите к акушер – гинекологу возьмите направления для контрольного полного и биохимического анализа крови, мочи, а также



вирусной нагрузки ВИЧ и СД4. Помните: часть побочных эффектов можно обнаружить лишь при лабораторном обследовании, и делать его необходимо своевременно, чтобы не пропустить осложнения приема антиретровирусных препаратов.

ДЕВЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

К середине беременности в норме женщина набирает от 2 до 6 кг. Из них 200 г приходится на ребенка, около 170 г – вес плаценты, чуть больше 300 г весят околоплодные воды и столько же – матка. Могут начаться внезапные несильные боли в животе, с одной или с обеих сторон – они свидетельствуют о том, что растягиваются круглые связки, которыми матка прикреплена к боковым стенкам таза. Возможны потемнения на коже лица и теле – гормон эстроген и усиленная работа надпочечников заставляют кожу активнее вырабатывать пигмент меланин. Пигментные пятна постепенно исчезнут после родов, однако, чтобы сейчас они не становились еще темнее, имеет смысл поменьше бывать на открытом солнце.

Важно: регулярно проверяйте наличие у вас антиретровирусных препаратов, не допускайте пропуска в приемах. Возможно, стоит использовать «напоминальнички» для своевременного приема лекарств: например, сотовый

телефон или стикер на холодильник. Для вашего удобства в конце брошюры размещена таблица контроля основных показателей иммунитета, полученные при обследовании результаты анализов вносите в таблицу – вам будет легче проконтролировать достигнутый эффект. Помните, что основная цель приема антиретровирусных препаратов во время беременности – достижение неопределяемой вирусной нагрузки ВИЧ в крови будущей матери к периоду родов – только в этом случае риск рождения ВИЧ – инфицированного малыша будет стремиться к нулю.

ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш весит около 270 г, длина его тела от темени до копчика – 14-16 см. Теперь рост малыша уже можно измерять от головы до пяток (на 20 неделе этот рост составляет примерно 25 см), так как его ноги выросли и стали

пропорциональны телу. Сердце ребенка работает активнее: теперь его биение можно услышать с помощью акушерской трубки через переднюю стенку вашего живота. Продолжает работать кишечник (в нем уже образовалось некоторое количество мекония), функционируют половые железы, работают почки. На 20 неделе многие мамы начинают чувствовать, как шевелится их малыш. Впрочем, если беременность первая, движения малыша могут ощущаться



только после 22 недели, а худенькие мамы могут начать ощущать первые толчки ребенка раньше. Обычно шевеление ребенка ощущается как «порхание бабочек» в животе или «плавание рыбки», часто при первой беременности мамы принимают движения малыша за перистальтику кишечника. Однако со временем шевеления плода становятся сильнее, и уже через 2-3 недели перепутать их с чем-либо будет довольно трудно.



Важно: в период беременности нельзя спринцеваться и подмываться слишком сильной струей из душа. Проникновение воды (либо растворов и отваров, которые используют для спринцевания) во влагалище может нарушить микрофлору и привести к инфекциям.

ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Вес малыша – уже около 300-370 гр. Его эндокринная система начинает работать в полную силу. Гипофиз, эпифиз, надпочечники, поджелудочная, щитовидная и околощитовидная железы управляют ростом и развитием ребенка. Из организма матери он начинает получать иммунные тела, которые создадут пассивный иммунитет. Малыш кувыркается в полости матки, в это время формируется его вестибулярный аппарат.

ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

На 22 неделе, а иногда и раньше, на коже груди, живота, бедер могут появиться растяжки. Иногда их возникновение связано с тем, что живот и грудь растут слишком быстро (особенно в случае многоплодной беременности), по-

этому в коже возникают микроскопические разрывы. Но чаще природа растяжек – исключительно гормональная, а значит, контроль за весом не станет панацеей. Растяжки, скорее всего, не исчезнут полностью - со временем они лишь побледнеют. Начиная с пятого месяца беременности позвоночник будет испытывать все возрастающие нагрузки из-за увеличения веса матки и смещения центра тяжести. Не стоит перенапрягать спину, поднимать тяжести. При работе за компьютером сидеть лучше на жестком, удобном стуле, не складывая ногу на ногу (это усиливает прогиб позвоночника в области крестца). Хорошо, если у рабочего кресла будут подлокотники, о которые можно будет опираться при вставании.

Важно: пришел срок второго мониторинга эффективности и переносимости антиретровирусных препаратов. Не забудьте проконтролировать результат приема лекарств: в случае отсутствия снижения вирусной нагрузки ВИЧ в динамике настоятельно рекомендуется обратиться к врачу СПИД – центра. Помните: побочные эффекты могут развиться в любое время, не пренебрегайте контрольным мониторингом: полный и биохимический анализ крови.

ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Вес малыша уже около 450-500 гр. У него почти полностью развит слух: он может слышать все, что происходит вокруг вас. Ребенок несколько раз в день по несколько часов тренирует легкие, «вдыхая» и «выдыхая» околоплодные воды. Необходимо помнить, что формирование дыхательных центров в мозге малыша напрямую зависит от дыхания матери. Следует избегать вдыхания паров краски, лаков, растворителей, чтобы не допустить интоксикации, необходимо чаще бывать на свежем воздухе.

Матка постоянно давит на мочевой пузырь, к тому же гладкая мускулатура уретры расслаблена из-за увеличения



гормона прогестерона. Из-за этого периодически может намочать нижнее белье. Однако не всегда стоит относиться к этому легкомысленно – если намочание стало слишком частым или обильным, это может сигнализировать не о случайном мочеиспускании, а о разрыве плодных оболочек. В случае сомнений на этот счет следует немедленно обратиться к врачу.

ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Матка продолжает подниматься над пупком, живот увеличивается с каждым днем. Зуд и жжение кожи, которой приходится все время растягиваться, можно облегчить увлажняющими кремами. Нередко в середине беременности женщины ощущают сухость в глазах, ощущение, словно в них «насыпали песка». Это не является осложнением, к тому же облегчить это состояние довольно просто – в аптеках продаются капли, имитирующие слезную жидкость.

Важно: на 6-7 месяце беременности обычно проводится анализ крови на сахар. Во время беременности сахар крови может повыситься из-за того, что теперь организм матери должен обеспечивать глюкозой еще и малыша. Вероятность возникновения диабета тем выше, чем старше беременная. Обычно диабет беременных проходит после рождения ребенка, но сами роды из-за диабета могут быть



осложненными – поэтому анализ крови на сахар будущим мамам просто необходим.

ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Рост малыша около 30 см, вес – примерно 700 г. С каждым днем его мышцы становятся все более сильными, а кости – более прочными. Функции кроветворения берет на себя костный мозг, который развивается очень активно. Благодаря подкожно-жировой клетчатке кожа ребенка становится все менее морщинистой, расправляются ее складки. Начиная с 25 недели у ребенка уже есть шанс выжить вне материнского организма, однако шанс этот, к сожалению, не очень велик. Сложные системы, обеспечивающие жизнедеятельность организма, еще не окрепли и не могут нормально функционировать.

ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Нередко на этом сроке беременные начинают жаловаться на судороги ног - они вызваны тем, что в организме может быть избыток фосфора или недостаток кальция или магния. Врач посоветует медикаменты, которые помогут решить эту проблему (хорошим средством является обычный глюконат кальция). Стоит помнить, что фосфаты содержатся в мясе, поэтому его употребление

стоит ограничить. Нередко в начале третьего триместра у беременных начинают отекать ноги – как следствие нарушения оттока жидкости от нижних конечностей, ведь выросшая матка теперь почти постоянно давит на крупные сосуды брюшной полости.



Нормально, если ноги немного отекают к вечеру, а утром возвращаются в обычное состояние. Тревожный симптом – отеки, становящиеся к утру еще более заметными. Это может сигнализировать о серьезных проблемах – например, позднем токсикозе, или гестозе (иногда он начинается даже в середине 2 триместра). Чтобы избежать отеков, следует употреблять как можно меньше соленой пищи. А вот количество выпиваемой жидкости, наоборот, должно быть выше, чем до беременности. Также о гестозе может говорить резкий набор веса (за счет избытка воды в организме), внезапное повышение давления (до 130/90), протеинурия (белок в моче).

Важно: пролетел еще месяц приема антиретровирусных препаратов: не забудьте проконтролировать результат. Помните о побочных эффектах: при очередном посещении акушер – гинеколога уточните уровень гемоглобина и показатели функции печени.



ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Рост малыша – примерно 34 см, вес – чуть больше 900 г. У него растут ногти (правда, они еще не доходят до кончиков пальцев), его мимика становится все более совершенной, он уже может открывать и закрывать глаза. В легких формируются альвеолы (пузырьки, которые будут наполняться воздухом во время дыхания), также продолжается образование сурфактанта - вещества, которое позволит легким открыться для первого вдоха. У мальчиков яички из брюшной полости начинают опускаться в мошонку.

ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Матка поднялась над лобковым сочленением на 28 см, а плацента весит уже около 400 г. Всего за 28 недель беременности прибавка веса может составлять от 7,5 до 10 кг. Может начаться сильный зуд кожи на животе, так как она с каждым днем растягивается все больше. Можно использовать специальные масла и кремы, гомеопатические препараты (например, апис), однако стоит помнить, что они приносят лишь временное облегчение. К сожалению, полностью ликвидировать зуд практически невозможно.



ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Начинают действовать механизмы терморегуляции: ребенок умеет поддерживать собственную температуру тела. Вес малыша – примерно 1150 г, рост – около 37 см. Чтобы расти, ему необходим белок, витамин С, фолиевая кислота, кальций и железо – следует регулировать свою диету в соответствии с этими требованиями. Кстати, кальций – один из самых важных элементов, участвующих в формировании костного скелета. Ежедневно ребенок усваивает около 250 мг кальция.



ТРИДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ребенок вырос в длину почти до 40 см, его вес около 1300 г. Движения малыша все больше похожи на движения новорожденного: он умеет пожимать плечами, сжимает и разжимает кулаки и даже потягивается. Он уже может определить, находитесь ли вы в полумраке или в ярко освещенной комнате: брюшная стенка и стенка плаценты не преграда для света, и глаза ребенка могут различить световые пятна. Движения малыша из хаотических, «плавательных», становятся более «осмысленными». Теперь он занимает большую часть полости матки и уже не в состоянии перемещаться по ней в любом направлении, а может лишь распрямлять руки и ноги, менять положение тела.

Важно: подошел рубеж обязательного контроля эффективности проводимого лечения. В этом сроке уже жела-



тельно добиться неопределяемой вирусной нагрузки ВИЧ в крови, иначе возрастает риск заражения ребенка ВИЧ в третьем триместре беременности. Если у вас не достигнута неопределяемая вирусная нагрузка, настоятельно рекомендуется проконсультироваться

у врача СПИД – центра: возможно, вы неправильно или нерегулярно принимали препараты. Еще есть время исправить ситуацию.

ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Вес ребенка около 1500 г, рост 40–42 см. Его зрачки могут расширяться и сужаться, реагируя на свет и темноту. Руки, ноги и тело начинают «обрастать» подкожным жирком, становясь все более округлыми. Органы плода работают почти так же, как у новорожденного – однако они еще незрелы, не совсем готовы функционировать вне организма матери. Легкие недостаточно развиты, чтобы самостоятельно обеспечивать ребенка кислородом. У мальчиков не завершилось опущение яичек в мошонку, у девочек не до конца закрылись половые губы.

Важно: имеет смысл составить список вещей, которые понадобятся во время и после родов. В родильный дом будущей маме стоит привезти с собой: зубную щетку, моющиеся тапочки, прокладки для послеродового периода, влажные салфетки, непромокаемые пеленки, крем Бепантен (он помогает в случае образования трещин на сосках при кормлении), вкладыши в бюстгальтер, чтобы молоко не

пачкало белье и одежду, подгузники для малыша. О том, что еще взять в палату, лучше посоветоваться с врачами выбранного роддома.

ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Рост ребенка – 43 см, вес – около 1800 г. Кожные складки на его теле почти совсем расправились, с личика исчезли морщины. На руках и ногах у ребенка уже выросли полноценные ногти, на голове – волосы или густой пушок. Малыш все чаще икает – иногда по 10 или даже 20 минут подряд. Это совершенно нормально и не должно вызывать беспокойства.

Важно: роды все ближе. Стоит уже сейчас решить вопрос о месте родоразрешения: несмотря на то, что роды у ВИЧ – инфицированной женщины могут принять в любом родильном доме, стоит все – таки подстраховаться: ведь к моменту родов в родильном доме обязательно должны быть лекарственные препараты для профилактики заражения вашего малыша на период родов и после. Сообщите о выбранном вами родильном доме врачу СПИД – центра – он обеспечит направление туда необходимых лекарственных препаратов.



ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Малыш весит около 2 кг, его рост – примерно 44 см. Продолжают развиваться его легкие, в печени формируются доли. Активно работает поджелудочная железа – теперь она уже может снабжать организм малыша инсулином, необходимым для правильного обмена веществ. Практически завершилось формирование сердца, эндокринной, иммунной, центральной нервной систем ребенка.

ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш весит примерно 2.3 кг, его рост – около 45 см. Все органы и системы малыша продолжают развиваться, сейчас (с 34 по 37 неделю) он как никогда раньше готов к рождению. В случае начала преждевременных родов, скорее всего, ребенок будет испытывать минимум проблем во время адаптации к жизни вне материнского тела. Сыровидная смазка теперь покрывает только небольшую часть тела плода. На ладонях и стопах окончательно сформировался неповторимый кожный узор, свойственный каждому человеку.

Если из влагалища небольшими порциями изливается прозрачная жидкость – скорее всего, это говорит о разрыве плодного пузыря. Изливающиеся околоплодные воды



легко перепутать с обычными вагинальными выделениями (в конце беременности они могут быть значительными) или непроизвольным мочеиспусканием. Однако если белье намокает слишком сильно или жидкости так много, что она стекает по ногам – необходимо срочно позвонить врачу. Разрыв плодных оболочек сигнализирует о начале преждевременных родов, а это показание для госпитализации

ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Прибавка в весе к этому сроку – от 9 до 13 кг. Начиная с этой недели визиты к гинекологу должны стать еженедельными. Вероятно, прибавилась новая проблема: бессонница, ведь найти удобное положение для сна становится все труднее, даже при использовании специальных подушек для беременных. Врачи рекомендуют не пить на ночь много жидкости, а также делать вращательные движения тазом перед отходом ко сну.

Если женщина почувствовала частые регулярные схватки на этом сроке, либо у нее излились околоплодные воды, то это может быть сигналом о начале преждевременных родов. На 35 неделе малыш считается уже почти доношенным, но все-таки роды связаны с определенным риском.

Принявшая вызов бригада скорой помощи, скорее всего, доставит роженицу в ближайший специализированный роддом, практикующий принятие преждевременных родов.

ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Малыш вырос до 47 см, его вес уже около 2.7 кг. Стоит помнить, что приводимые нами цифры довольно приближительны, и ваш малыш может быть крупнее или меньше других детей на том же этапе развития.

Следует помнить, что последний триместр – время, когда роды могут начаться в любой момент. Отправляясь в гости или за город, нужно отдавать себе отчет, что в любой момент может понадобиться транспорт для поездки в роддом. В случае стремительных родов добираться до роддома придется в кратчайшие сроки. Кроме того, важно помнить: необходимо всегда носить с собой обменную карту и родовый сертификат!



ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Схватки Брекстона-Хикса, скорее всего, стали чаще, продолжительнее и сильнее. Может увеличиться количество влагалищных выделений. Причем если их много и они плотные – скорее всего, это отходит слизистая пробка, закрывающая вход в матку, и роды начнутся в ближайшие дни. Если, кроме отхода пробки, началось подтекание околоплодных вод, то до родов не следует принимать ванну или подмываться сильной струей из душа, чтобы не занести инфекцию в родовые пути.

Небольшие кровянистые выделения из половых путей, выход слизистой пробки, легкое разжижение стула – признаки близких родов. Также о приближении родов свидетельствует опущение живота – голова плода вместе с маткой опускается в таз матери. Обычно живот начинает опускаться за 2-3 недели до родов. Если это не первый ребенок, снижение дна матки может пройти для роженицы почти незамеченным. Есть отличие в подготовке шейки матки к родам у первородящих и повторнородящих женщин. У первородящих шейка сначала укорачивается, потом сглаживается и только потом открывается. У повторнородящих этот процесс происходит одновременно – и укорочение шейки происходит безболезненно



ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Рост и прибавка в весе малыша замедляются. Теперь он каждый день набирает всего около 30 граммов, а в росте прибавляет не более половины сантиметра. Печень и поджелудочная железа продолжают свое развитие, которое завершится только к двух-трехлетнему возрасту.

Но у ребенка уже полностью сформировались некоторые рефлексы – например, сразу после рождения он сможет крепко схватить палец, а если ему дать грудь – он рефлекторно начнет сосать.

ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

В норме прибавка в весе должна составить от 11,5 до 15 кг. Однако если изначально женщина была склонна к пол-



ноте, прибавка может быть меньше, а если до беременности отличалась стройностью – может набрать чуть больше нормы. После 39 недели вес беременных обычно не меняется до самых родов. Из сосков может начать выделяться молозиво. Стоит приобрести удобный бюстгальтер для кормления, который будет сохранять форму молочных желез, и прокладки для груди.

СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ

Средний вес ребенка на 40 неделе беременности – 3,5 кг, рост – от 50 до 54 см. Но возможны отклонения в ту или иную сторону, обусловленные генетикой и течением беременности. Кости черепа ребенка еще не срослись, что позволит головке сжаться, чтобы пройти через родовой канал. На последних неделях внутриутробного развития у малыша увеличиваются надпочечники: во время родов они будут вырабатывать гормоны стресса (адреналин и норадреналин). Именно эти гормоны помогают ребенку активнее участвовать в процессе родов и более стойко пе-



реносить неприятные ощущения, связанные с прохождением через родовые пути.

Около 4% женщин рожают точно в срок ПДР, остальные – в пределах 1-2 недель до или после даты, определенной врачом. Большинство врачей склоняются к мнению, что до окончания 40 недели естественным инициатором родов должен выступать все-таки ребенок. Он сам решает, когда родиться: перед родами активизируется кора надпочечников малыша, вырабатывается гормон кортизол, как следствие – изменяется и гормональный фон матери, после чего матка получает «сигнал» к началу родов и начинает сокращаться.

Важно: скорая помощь обязана доставить роженицу в ближайший открытый роддом (если у нее нет контракта на роды или она уже находится в потужном периоде), либо в роддом, с которым заключен контракт. В случае отсутствия при роженице обменной карты, или при повышенной температуре, а также при подозрении на инфекцию, ее отправляют в отделение наблюдения и патологических состояний при ближайшем роддоме. В таких отделениях принимаются повышенные меры дезинфекции помеще-

ний, все роженицы находятся в отдельных палатах, так что известный многим будущим мамам страх «родить рядом с какой-нибудь бездомной» не обоснован.

СОВЕТЫ НА ПЕРИОД РОДОВ

В первом периоде родов во время каждой схватки ухудшается снабжение малыша кровью. При этом вам невольно хочется дышать глубже. У вас учащается сердцебиение. Благодаря таким рефлекторным реакциям на схватку ребенок получает больше кислорода. Если во время схватки спокойно, ровно и глубоко дышать, то тем самым вы можете малышу справиться с временной гипоксией.

Следите за временем начала и завершения схваток. С появлением каждой из них напоминайте себе, что вот еще немного раскрылась шейка матки, вы стали чуть ближе к окончанию родов, и вам нужно ровно и спокойно дышать, чтобы помочь своему малышу. Если вам очень больно, скажите об этом врачу. В зависимости от ситуации он найдет способ вам помочь. Но помните: лучше обойтись без анальгетических средств. После применения больших доз этих препаратов ребенок может родиться в состоянии наркотической депрессии, что сильно затруднит его адаптацию к новым условиям жизни.





СПОСОБ ВСКАРМЛИВАНИЯ

По данным Всемирной организации здравоохранения, вероятность передачи ВИЧ - инфекции от матери ребенку через грудное молоко составляет 15–30%. Именно поэтому всем ВИЧ - положительным женщинам рекомендуют отказаться от вскармливания грудным молоком и использовать только искусственные смеси. Особо следует обратить внимание, что риск передачи ВИЧ - инфекции от матери ребенку существенно возрастает, если применять смешанное вскармливание.

ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!

Ваш организм долго готовился к этому счастливому моменту. И вот он настал: первый крик младенца известил о рождении нового гражданина. Если ранее его защищал ваш организм, то с этого момента забота о здоровье младенца полностью лежит на вас.

Важно: профилактика заражения ВИЧ – инфекции с родами не закончилась: ваш малыш будет принимать проти-

вовирусные препараты еще 1 месяц после родов. И только после полного проведения профилактического медикаментозного курса лечения риск заражения вашего малыша ВИЧ будет не более 1 процента.

ИСКЛЮЧЕНИЕ ДИАГНОЗА ВИЧ – ИНФЕКЦИИ У ВАШЕГО МАЛЫША.

У всех детей, рожденных ВИЧ – положительными женщинами, в крови содержатся материнские антитела к ВИЧ, которые проникли через плаценту в период беременности. Но антитела не вызывают ВИЧ – инфекцию. Если ребенок не заразился, антитела исчезнут через 12-15 месяцев. В течение этого периода ваш ребенок будет регулярно наблюдаться у врача – педиатра СПИД – центра.

Предварительным и очень эффективным тестом на определение инфицирования ВИЧ в этом периоде у ребенка является ПЦР (полимеразная цепная реакция). Этот тест позволяет в высокой долей вероятности определить наличие самого вируса иммунодефицита человека, а не антител к нему и получить результаты задолго до 12-18 месяцев. Для качественной диагностики такой тест необходимо сделать дважды – в возрасте 1 и 4 месяцев. И оба они должны быть отрицательными. Только в этом случае диагноз ВИЧ может быть снят.

НО: независимо от результата теста ПЦР ребенок будет наблюдаться у педиатра СПИД – центра до полного исчезновения антител ВИЧ в крови. И это правильно.

КОНТРОЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ПРИЕМА АНТИРЕТРОВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Дата назначения

антиретровирусных препаратов: _____

Лекарства: _____

*Брошюра издана за счет средств, полученных в рамках
Государственной программы Российской Федерации
«Развитие здравоохранения» на 2013 – 2020 годы.*