

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est un microbe très petit, que l'on ne peut pas voir sans microscope. Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est une maladie qui se développe plus tard, après une infection au VIH. Le VIH se trouve partout dans le monde aujourd'hui.

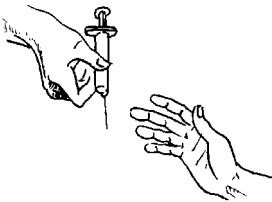
Le VIH diminue la capacité de l'organisme à combattre la maladie. Une personne infectée à VIH peut tomber très facilement malade et attraper diverses maladies – comme la diarrhée, la pneumonie, la tuberculose ou certains types de cancer. La plupart des personnes qui ont le sida meurent de maladies contre lesquelles ils ne peuvent plus se défendre, à cause de l'affaiblissement de leur corps.

Le VIH se transmet quand le sang, le sperme, le lait maternel ou les liquides vaginaux d'une personne infectée pénètrent dans le corps d'une autre personne. La transmission se fait pendant :

Un rapport sexuel avec une personne infectée à VIH. C'est surtout de cette façon que le virus est transmis.



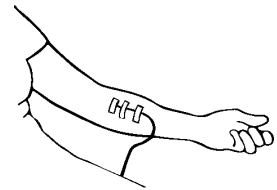
Le percement ou la coupure de la peau ou des chairs avec tout instrument mal stérilisé ou non stérilisé : aiguilles, seringues, rasoir, instruments de circoncision et d'excision, instruments de tatouage ou de percement des oreilles, etc.



La grossesse, la naissance, ou l'allaitement, si la mère est infectée. (Voir p. 509 sur la prévention de la transmission par cette voie.)



Une transfusion de sang infecté, si le sang n'a pas été analysé pour être sûr qu'il n'est pas contaminé au VIH.



Le VIH ne se transmet pas pendant les contacts de tous les jours, et on peut sans aucun risque serrer la main, vivre, jouer, embrasser, manger, dormir ou travailler avec des personnes infectées à VIH. Il ne passe pas non plus par la nourriture, l'eau, les insectes, les toilettes, les bols de communion. L'isolation de la personne infectée ne sert à rien. Vous pouvez vous occuper sans risque d'une personne infectée par le VIH, ou malade du sida, si vous suivez les conseils de la page 511.

**IMPORTANT :** une personne qui a l'air en parfaite santé et qui se sent très bien peut être infectée à VIH, et transmettre le virus. Souvent, il se passe des années entre le moment de l'infection et l'apparition de tout signe. La seule façon d'être sûr d'avoir ou ne pas avoir l'infection est de se faire tester (dépistage du VIH). Beaucoup de centres de santé offrent ce test gratuitement ou à bon marché.

Sigida

# 24

# Sidabana

Banakise don min te se ka ye je na ni mikwɔsikɔpu te. Sidabana ye bana ye bana min be don dɔɔni dɔɔni banakise sɔɔlen kɔ. Bi don in na, sidabanakise be dije fan bee.

Sidabana be ke sababu ye ka fari dese ka banaw kele. Bana werew ka teli ka sidato mine joona, i n'a fo kwɔboli, disidimi, sɔgɔsɔgɔninje walima kanseri. Bana suguya bee be se ka sidato faga ka a sababu ke fari te se ka bana si kele.

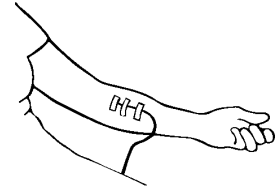
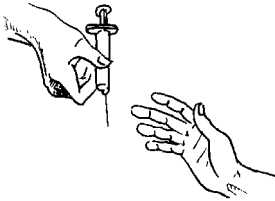
Sidabana be sɔɔ ni sidato joli, a lawaji walima ni a musoyaji donna mɔgo were joli la. Sida be sɔɔ:

Sidato fe kafɔkwɔnya, o ye sida sɔɔsira telimanba do ye.

Pikirikelan ni lamu walima bolokoliminen, ni olu banakise ma faga, o be se ka sidabana yelema mɔgo la.

Den be sidabana sɔɔ ba fe kwɔmaya waati, jiginni walima sindi senfe. (A ye gafe je 509 laje walasa ka kunnafoni caman sɔɔ yeretangacogo kan sidabana ma nin sira kɔɔlen ninnu fe.)

Sidato joli keli mɔgo la ka a sɔɔ a ma segesege ni sidabanakise te joli la.



Sidabana te sɔɔ magawɔkwɔnna gasan fe: O la, sika te a la ko mɔgow be se ka u tege don sidato bolo, ka tulonge a fe, ka dumunike a fe walima ka baarake fe. Sidabana te se ka sɔɔ dumuni, ji, fenpenamaniw, jegenw walima foroba jifilenw fe. O la nafa te a la ka banabagato mabɔ mɔgo tɔw la. Ni aw ye gafe je 511 ka ladilikanw bato, aw be se ka sidato ladon.

Nin nafa ka bon: Mɔgo be se ka sidabana sɔɔ mɔgo fe ka a sɔɔ a yecogo la bana te a la. Sidabanakise be se ka don mɔgo joli la ka kalo caman walima san caman ke ka a sɔɔ a bana taamasije kunfofw ma ye, nka o waati kwɔ, o tigi be se ka banakise yelema mɔgo were la kafɔkwɔnya senfe walima pikiribije fe. Sira kelen min be se ka a to a ka don ko sida te aw la, o de ye jolisegesege ye. Sidabanakise be mɔgo min joli la, a be fo o ma tubabukan na ko seropozitif (séropositif).

## Signes du sida

Une personne a le sida quand la partie du corps qui combat les maladies, appelée système immunitaire, s'affaiblit tellement qu'elle ne peut plus lutter contre les infections. Les signes du sida varient selon les personnes. Ce sont souvent les signes qui annoncent d'autres maladies courantes, mais ils sont plus intenses et durent plus longtemps.

Si les 3 signes ci-dessous apparaissent et que la personne tombe malade de plus en plus souvent, il se peut qu'elle ait le sida (mais on ne peut pas s'en assurer sans faire le test de dépistage du VIH) :

- une perte de poids progressive ;
- une diarrhée chronique durant plus d'un mois ;
- une fièvre qui dure plus d'un mois, parfois avec frissons et/ou des sueurs qui trempent le lit la nuit.



La personne peut aussi présenter un ou plusieurs de ces signes :

- une forte toux qui dure plus d'un mois ;
- une infection à la levure dans la bouche ("muguet", p. 362) ;
- des ganglions lymphatiques enflés, à n'importe quel endroit du corps (p. 142) ;
- des plaques foncées sur la peau, qui ne font pas mal ;
- des verrues ou des lésions qui grandissent et ne s'en vont pas, surtout dans la zone génitale et sur les fesses ;
- une fatigue qui ne disparaît jamais.
- Les personnes qui ont le VIH ont tendance à attraper la tuberculose (p. 291) ou le zona (p. 324).

En Afrique, le sida était souvent appelé "maladie de la maigreur" parce que les personnes malades du sida perdent beaucoup de poids à un stade avancé de la maladie.

## Traitement

Il n'existe pas encore de traitement pour guérir l'infection à VIH ou le sida. Mais des médicaments appelés "antirétroviraux" permettent aux personnes infectées de rester en bonne santé et de vivre plus longtemps. Pris ensemble, ces antirétroviraux s'appellent "traitement antirétroviral" ou ARV. Les ARVs sont devenus plus courants et moins chers dans beaucoup de pays (pour en savoir plus sur les ARVs, voir p. 600).

Les personnes infectées à VIH ayant du mal à lutter contre les infections, beaucoup d'entre elles prennent du cotrimoxazole tous les jours, de manière à les prévenir (p. 532). Veillez à traiter tout nouveau problème de santé :

- pour la diarrhée, prenez de la boisson de réhydratation (p. 255) ;
- pour le muguet, traitez au violet de gentiane, à la nystatine ou au miconazole (p. 362 et 555) ;
- pour les verrues, traitez à l'acide trichloracétique ou à la podophylline (p. 557) ;

## Sidabanakise taamasijew

A damine na, bana taamasijew caman te bange, wa sidabana taamasijew kecogo te kelen ye mɔɔw la. A ka ca a la bana werew de taamasijew be bange, dimi te minnu na, wa fana u be men senna.

Ni o taamasijew suguya caman banger a mɔɔ min na ani ka a bana, o be se ka ke sida ye (nka jolisegege de be se ka a to a ko tije ka don):

- A tigi fanga be ban ka taa a fe;
- Kɔɔboli banbali be a tigi mine, min be se ka teme kalo kan, ani min be to taa ni ka segin na;
- Farigan min be men ka teme kalo kan, tuma dow la nene be a tigi mine walina a be wɔsi sufe.



Taamasijew kelen walima a caman be se ka ye mɔɔw la:

- Sɔɔsɔɔw gelen min ka ca ni kalo kelen ye;
- Dakɔɔjoli min sababu ye safa ye (aw ye gafe ne 362 laje);
- Genegene be se ka bo fari fan bee (aw ye gafe ne 142 laje);
- Fari yɔɔ dow be bilenbilen, nka dimi t'u la;
- Kurukuruw ni joliw, minnu be bonya ka taa a fe wa furakeli te u keneya, kerengerennanya la a minnu be bo dogoyɔɔw ni bobara la;
- A tigi segennen don tuma bee;
- Sɔɔsɔɔwɔninje (aw ye gafe ne 291 laje) ni fari kalankalanni banbali (kaba, ne 324) ka teli ka sidato mine.

Farafinna a be fo sida ma ko fasalibana barisa ni a bana juguyara cogoya do la, banabagato be fasa. Mali la dow be sida wele ko **siban** walima **sidan** ka sababu ke ko sida ye bana keneyabali ye.

## A furakecogo

Tubabufura fara farafinfura kan, fura ma se ka sɔɔw min be sida furake folo. Nka fura werew be se ka di sidato ma walasa u fari ka se ka bana towe kele. O fura ninnu be wele ko anti eretorowiro (*antiretroviraux*), wa o fura ninnu be ke sababu ye sidato keneman ka to ani ka men si la ka bana to a la (aw ye gafe ne 600 laje).

Bana werew be sidabanakisetow segen, o de kama u caman be kotirimokizazoli (*cotrimoxazole*) ta don o don walasa ka o banaw kunben (aw ye gafe ne 531 laje). Aw be aw jija ka bana bee furake:

- Ni kɔɔboli don, aw be keneyaji min (aw ye gafe ne 255 laje).
- Ni safa don, aw be wiyole d zantiyani (*violet de gentiane*), nisitatini (*nystatine*) walima mikonazoli (*miconazole*) ta (aw ye gafe ne 362 ni 551 laje).
- Ni kurukuruw don, aw be asidi tirikulo-ro-asetiki (*acide Trichloroacétique*) walima podofilini (*podophylline*) ta (aw ye gafe ne 556 laje).

- pour la fièvre, prenez beaucoup de liquides, de l'aspirine ou de l'acétaminophène, et faites baisser la température en prenant un bain tiède (p. 290) ;
- pour la toux, buvez beaucoup de liquides. Et pour la pneumonie, prenez des antibiotiques (p. 527) ;
- si la toux ou la fièvre durent plus d'une semaine, allez tout de suite au centre de santé pour obtenir des conseils sur la prévention et le traitement de la tuberculose chez les personnes infectées à VIH (p. 291) ;
- pour les démangeaisons ou l'urticaire (boutons et plaques de peau gonflés), prenez des antihistaminiques (p. 579) et traitez les infections (p. 329) ;
- soignez les blessures et les plaies infectées (p. 143) ;
- pour le zona, voir p. 324.

Vous pouvez aussi rester en bonne santé en vous alimentant correctement (chapitre 11), en purifiant l'eau de boisson, en évitant l'alcool, le tabac et d'autres drogues, en dormant et en vous reposant suffisamment, et en utilisant des préservatifs pendant des rapports sexuels.

Il n'est pas nécessaire que les personnes qui ont le sida vivent ou dorment seules. Leur peau ou leur respiration ne peuvent pas transmettre l'infection. Cependant, les personnes qui ont beaucoup de fièvre, de diarrhée, ou qui souffrent ont besoin de soins spéciaux. À la maison, la famille et les amis peuvent apporter un soutien moral aux malades du sida et les aider à mieux lutter contre la maladie

## Prévention du VIH

Il n'existe toujours pas de vaccin contre le VIH.

### Prévenir la transmission sexuelle

- Si possible, n'ayez qu'un partenaire sexuel, qui, de son côté, n'a de rapports sexuels qu'avec vous.
- Ayez des pratiques sexuelles moins risquées (p. 433). L'utilisation de préservatifs pour homme ou pour femmes réduit le risque d'attraper ou de transmettre le VIH.
- Traitez immédiatement toute IST – surtout celles qui sont accompagnées de lésions sur la peau.

### Prévenir la transmission par le sang et les aiguilles sales

- Ne partagez jamais de seringues ou d'aiguilles, et n'acceptez jamais d'injection à moins d'être sûr que les instruments ont d'abord été stérilisés, à l'eau de Javel ou en les ayant fait bouillir pendant 20 minutes. Les soignants ne doivent JAMAIS réutiliser une aiguille ou une seringue sans les stériliser d'abord (p. 126). Assurez-vous aussi que tous les instruments utilisés pour la circoncision, le percement des oreilles, l'acupuncture ou d'autres pratiques traditionnelles sont stériles.
- Ne pas s'injecter de drogues. Si vous le faites, ne partagez pas la même aiguille ou la même seringue avec quelqu'un d'autre sans d'abord la stériliser avec de l'eau de Javel ou en la faisant bouillir pendant 20 minutes.

- Ni farigan don, aw be ji caman min, ka aspirini (aspirine) walima asetaminofeni (acétaminophène) ta ani ka fini su ji la ka o da aw fari kan walasa ka fari suman (aw ye gafe 289 laje).
- Ni sɔgɔsɔgɔ don, aw be ji caman min wa ni disidimi don, aw be banakisefagalan ta (aw ye gafe 274 laje).
- Ni sɔgɔsɔgɔ walima farigan temena dɔgɔkun kelen kan, aw be taa dɔgɔtɔrɔso la walasa ka ladilikanw sɔrɔ ani ka sɔgɔsɔgɔninjefura sɔrɔ barisa nin bana ninnu ka teli ka sidatɔ mine (aw ye gafe 291 laje).
- Ni ɲɛɲɛ walima kurukuru don, aw be ɲɛɲɛfuraw ta (antihistaminiques, seben ɲɛ 579) ani ka banamisenw furake (seben ɲɛ 329).
- Aw be joli beɛ furake (aw ye gafe ɲɛ 508 laje).
- Fari kalankalan don, aw be gafe ɲɛ 324 laje.

Aw ka keneya sabbaticogo dɔ fana ye dumuni nafama dunnye ye (aw ye sigida 11 laje); ka dɔɔ ni sigareti ni a ɲɔgɔnnaw dɔrɔgu beɛ ye ka u to yen; ka tila ka aw lafiɲɛ ani ka sunɔgɔ ka ɲɛ, o beɛ kɔ ka Fugulan Nafama don kafɔɲɔgɔnyaw waatiw la.

Kun te a la ka sidatɔw bila ka da u kelen na. U wolo walima u ninakilitɔ te se ka sida lase mɔgɔ were ma. Nka farigan juguman, kɔnɔboli walima bana were be mɔgɔ minnu na, olu ka kan ni furakeli kerɛnkerɛnnen ye. A tigi somɔgɔw ni a teriw be se ka a demɛ ni hakilisigi kumaw ye, min be a to u fari be sidabana kun.

## Yɛɛtangacogo sidabana ma

Hali bi, kunbenfura fosi ma sɔrɔ sidabana la.

### Sidabana yelemali kafɔɲɔgɔnya senfɛ, o be se ka bali cogodi?

- Ka dan kafɔɲɔgɔn kelen ma, ani ka tilen i kafɔɲɔgɔn ye.
- Ka waleyaw ke kafɔɲɔgɔnya waati, faratiba te waleya minnu na (aw ye gafe ɲɛ 433 laje). Fugulan nafama donni be sidabana yelemali farati dɔgɔya.
- Ni dilannabana dɔ be aw la, aw be o furake jona.

### Sidabana sɔrɔli minɛn nɔgɔlenw ni joli fɛ, o kunbɛncogo:

- Aw kana sɔn pikiri ka ke aw la ni aw dalen te a la ko pikirikeminɛnw banakisɛ fagalen don. Keneyabaarakelaw man kan ka biɲɛ kelen ke ka mɔgɔ fila sɔgɔ abada ka sɔrɔ u ma a tobi ka a banakisɛw faga (aw ye gafe ɲɛ 126 laje).
- Aw kana dɔrɔgu pikiri ke aw yere la. Ni aw ma ɲɛ a kɔ, aw ni mɔgɔ kana je biɲɛ kelen na, foni o ye a sɔrɔ aw ye a ko ni jawɛliji ye, walima ka a tobi jikalan na miniti 20 (mugan) ɲɔgɔn;

- Ne partagez pas de rasoirs.
- Assurez-vous aussi que tous les instruments utilisés pour la circoncision, le percement des oreilles, l'acupuncture ou d'autres pratiques traditionnelles sont stériles.
- Si possible, n'acceptez pas de transfusion de sang qui n'a pas été soumise à un test de dépistage du VIH. Évitez les transfusions de sang à moins qu'elles ne soient absolument nécessaires. Ou n'acceptez que le sang donné par un membre de la famille ou un ami dont on est sûr qu'il n'est pas porteur du virus (seul un test peut le déterminer).
- Portez des gants en latex (ou caoutchouc) ou des sacs en plastique sur les mains quand vous touchez une blessure, du sang ou les liquides du corps d'une autre personne.

## Comment prévenir la transmission de la mère à l'enfant

Toute femme infectée au VIH doit savoir que si elle est ou tombe enceinte, elle pourrait transmettre le virus à son bébé. Voir les pages suivantes pour obtenir de l'information sur la prévention de la transmission de la mère à l'enfant.

## Le VIH et la santé des mères et des enfants

### Grossesse

La grossesse n'aggrave pas l'infection à VIH chez la mère, mais elle peut devenir plus compliquée. La mère pourrait :

- perdre le bébé pendant la grossesse (fausse couche) ;
- avoir des infections après la grossesse qui seront plus difficiles à guérir ;
- accoucher trop tôt ou donner naissance à un enfant infecté au VIH.

Malgré ces risques, beaucoup de femmes infectées à VIH ont envie d'avoir un enfant.

Si vous voulez tomber enceinte et n'êtes pas sûre de votre statut par rapport au VIH, votre partenaire et vous-même devriez tous les deux vous faire tester. Si ceci n'est pas possible, votre couple peut réduire le risque d'infection en essayant d'avoir un enfant dans les conditions suivantes :

- n'avoir de rapports sexuels que pendant votre période de fertilité (p. 439). À tout autre moment, utiliser un préservatif ou des pratiques sexuelles à moindre risque ;
- ne pas avoir de rapports sexuels s'il existe chez l'un ou chez l'autre le moindre signe d'IST.

Si possible, toutes les femmes enceintes devraient faire une analyse de sang appelée test de CD4 pour vérifier l'état de leur système immunitaire. Si son taux de CD4 est de 350 ou moins, la femme devrait commencer le ARV pour sa propre santé. De plus, il est surtout important que vous preniez soin de vous-même : alimentez-vous comme il faut, prévenez et soignez toute maladie (le paludisme par exemple), et suivez un ARV.

Lorsque les bébés nés de mères séropositives sont très malades depuis leur naissance, ils ont probablement le VIH. Ils devraient être pris le plus tôt possible dans un centre de santé ou dans un hôpital pour traitement.



Comme toute autre femme, vous avez le droit de décider si vous voulez tomber enceinte ou non, et à quel moment !

- Aw kana aw kunw di ni lamu kelen ye;
- Aw ka da a la ko bolokoliminew, tulosogobijew, dasusubijew ani ladalako werew keminen banakisew fagalen don;
- Aw kana son joli segesegebali ka ke aw la, walima aw be aw balima wala aw teri do joli ke aw la, aw dalen don a la ko sidabanakise te min joli la (nka, o don ka gelen ni a ma jolisegesegeke).
- Ni aw be mogo do joli furake walima ka a farilaji josi, aw be aw jija ka gan walima mana don aw tege la.

## Sidabana yelemali den na ba fe, o kunbencogo

Ni sidabana be musokomoma na, a ka kan ka a don ko a be se ka a yelemali den na. Walasa ka kunnafoniw soro sidabana yelemacogo la den fe, aw ye gafe ne 600 laje.

## Musow ni baw ka keneya

### Komomaya

Komomaya te ba ka sidabana juguya, nka geleyabaw be se ka ye komomaya waati ni sidabana be ba la. A be se ka:

- Kono tipe (den ni ni te wolo);
- Banamisenniw soro komomaya kofe, bana minnu keneya man di;
- Jigin ka soro a waati ma se, walima ka den banabagato wolo.

Nin geleya bee donnen ko, a ka di muso sidato caman ye ka kono ta ani ka den soro.

Ni muso b'a fe ka kono ta, nka a te a don ni sidabana be a kafogogon na, u fila bee ka kan ka taa dogotogoso la ka u joli segesege. Ni u te se ka o ke, muso be se ka ni waleya minnu ke walasa ka sidabanakise yelemali farati dogoya:

- Ka kafogogonya ke a ka kono ta waatiw la (aw ye gafe ne 439 laje). Waati towa la, a be fugulan nafama don walima ka waleya werew ke, farati te waleya minnu na.
- A kana kafogogonya ke abada ni dilannabana yelemata do taamasijne be a la

Musokomoma bee ka kan ka u joli la CD4 segesege ka bana kekelanw jateminne. Ni CD4 hake ma 350 bo, a ka kan ka furakeli kerengerennen do damine, a be fo min ma ko 'ARV' a yere ka keneya koson. Ni a komoma don ani sidabana be a la, a ka fisa a ka a janto a yere la – ka dumuni dafalenw dun, ka bana towa kunben ani ka u furake (i n'a fo sumayabana) ani ka a jini ka sidabana furake.

Den minnu sorola k'a soro sidabana be u baw la, ni o denw bananenba don kabini u bange waati la, a be se ka ke sidabanakise b'u joli la. A' ka kan ka teliya ka taa ni u ye dogotogoso la k'u furake.



A ka kan muso kelen kelen bee ye ka a ka komomaya ni kono ta waati latige.



### **Grâce à des gestes de prévention et un ARV, votre bébé et vous-même pourrez rester en bonne santé**

Un enfant peut être infecté dans l'utérus, pendant l'accouchement, ou pendant l'allaitement. Sans traitement, 1 bébé sur 3 des mères infectées attrape l'infection. L'ARV peut protéger la santé de la mère et réduire le risque de transmettre le VIH au bébé. Consultez un soignant spécialisé en prévention de la transmission mère-enfant du VIH, qui vous donnera des renseignements sur l'utilisation des ARV pendant la grossesse et l'accouchement.

Une mère infectée à VIH transmet toujours ses anticorps, mais pas nécessairement le virus, à son bébé. Dans les tests de dépistage du VIH normaux, les bébés de mères infectées montrent toujours un résultat positif, c'est-à-dire une exposition au VIH, parce que les anticorps restent dans le sang du bébé pendant 18 mois. Après cela, les anticorps de la mère disparaissent du sang de l'enfant et, si le bébé n'est pas infecté, le test du VIH sera négatif. Dans certains endroits, il existe un nouveau test de dépistage du VIH qui indique le statut du bébé par rapport au VIH dès qu'il a 6 semaines.



## **Accouchement**

La majorité des transmissions mère-enfant se passe pendant l'accouchement. L'administration d'antirétroviraux avant et après l'accouchement peut aider à protéger la mère et le bébé. Le risque de transmission est plus élevé quand la mère a perdu ses eaux plus de 4 heures avant l'accouchement, quand il y a des déchirures dans le vagin, et quand le bébé a plus de contact qu'il n'est normal avec le sang et les liquides du vagin.

Les infections après l'accouchement risquent d'être plus dangereuses si la mère a le VIH. Elle doit être immédiatement examinée par un soignant.

## **Allaitement**

Le VIH peut être transmis à l'enfant par le lait maternel. Le risque est élevé si la mère a été infectée récemment, ou si elle est déjà très malade du sida. Certains gestes de prévention réduiront le risque de transmission à l'allaitement :

- suivre un TAR pour sa propre santé ou seulement pendant l'allaitement (p. 600) ;
- prévenir les crevasses et saignements du mamelon (p. 421), ainsi que les infections des seins ou des mamelons. Consulter tout de suite un soignant dans ces cas ;
- appliquer le traitement du muguet si des taches ou des plaies blanches apparaissent dans la bouche du bébé (p. 327) ;
- donner un lait de remplacement, comme le lait maternisé (lait en poudre spécialement pour bébés), si cela peut être fait dans de bonnes conditions d'hygiène pendant tout le temps que le bébé en aura besoin.

Dans beaucoup de localités, le risque de diarrhée provenant d'eau et d'autres liquides contaminés, et le risque de malnutrition sont beaucoup plus importants que le risque d'infection au VIH, surtout pendant les 6 premiers mois de la vie du bébé. C'est pourquoi le choix le plus sûr pour une mère qui a le VIH est de donner uniquement du lait maternel pendant les 6 premiers mois. Au bout des 6 mois, ajoutez des aliments complémentaires, et arrêtez de nourrir le bébé au sein à partir de 12 mois, si vous pouvez satisfaire ses besoins nutritionnels (p. 203). L'arrêt progressif de l'allaitement au sein peut prendre de 3 jours à 3 semaines.

### ARV furakeli be ba lakana ani ka den ka keneya sabati.

Den be se ka bana sɔɔ ka a to denso la, jiginni walima sinji dili senfe. Ni furakeli te, den 3 o den 3, den 1 be sidabana sɔɔ. Fura kerɛnkerɛnnenw (ARV) be se ka ba lakana ani ka den ka sidabana sɔɔli sababu dɔɔya. Aw be fura ninnu tacogo kunnafoni jini keneyabaarakela dɔ fe, min ka kalan nesinnen don den ni ba ce sidabana yelemali ma kɔɔmaya ni jiginni waati.

Hali ni sidabana be ba la, den be se ka bana keɛlanw sɔɔ a fe, nka a ma teli ka banakise yeɛma a la. Ni sidabanakise segesegeli kera, a bena ye ko a be den na ka da a kan ba ka banakeɛlanw be to den joli la fo kalo 18. O kɔfe, ba ka banakeɛlanw be tunu ka bɔ den joli la, o la, ni sidabanakise ma to joli la, sidabana tena ye den na. Yɔɔ dɔw la, den joli be segesege ko kura a dɔɔkun 6 ka a laje ni sidabana te a la.



## Jiginni

Den ka bana caman be sɔɔ jiginni de senfe. ARV furaw tali ka kɔn jiginni ne walima jiginni kɔfe, o be se ka ba ni den fila be lakana. Bana ka teli ka yeɛma ni ji be bɔra den kan leri 4 ka kɔn jiginni ne, walima ni muso joginna ani ni joli ni musoyalaji dɔw sera den ma jiginni senfe.

Banamisenniw be se ka juguya jiginni kɔfe ni sidabana be ba la. O la aw ka kan ka taa dɔɔtɔɔso la joona.

## Sinji dili

Den be se ka sidabana sɔɔ ba sinji fe. A yelemali ka teli ni bana kelen kura don ka ba mine walima ni bana juguman don. Waleya dɔw be yen, muso sidatɔw be se ka minnu ke walasa bana kana yeɛma den fe:

- Ka ARV furaw ta walasa ka ba ni den lakana (aw ye gafe ne 600 laje);
- Ni den be sin min, ba ka kan ka a ke cogo be la a sinnukun kana perɛnperɛn ani ka joli bɔ a la (aw ye gafe ne 421 laje). Ni aw ye o taamasije dɔ ye aw la, aw be aw jija ka taa dɔɔtɔɔso la;
- Ni aw ye joli walima safa ye den da kɔɔ, aw be o furake joona (aw ye gafe ne 327 laje);
- Aw be kɔɔ werew di den ma, i n'a fɔ dennɔɔ (nɔɔmugu min dilannen don denw kama), aw be se ka o ke fo waati jan n'aw be se ka saniya matarafa.

Yɔɔ caman na, kɔɔboli ni balodese ka teli ka denw mine ka a sababu ke ji nɔɔgolenw ye. Olu farati ka bon den ma ka teme sidabana kan u kalo 6 fɔl kɔɔ. O kosɔn a ka fisa sidatɔ ka sin di a den ma. Kalo 6 kɔfe, aw be dumuni werew fara sinji kan ani ka den dabɔ a kalo 12 ni a se be aw ye ka a balo ka ne (aw ye gafe ne 203 laje). Den dabɔli be se ka men senna tile 3 fo dɔɔkun 3.

## Pour prendre la décision d'allaiter ou non

Un soignant spécialisé dans l'alimentation des nourrissons et la prévention de la transmission mère-enfant du VIH peut aider une femme enceinte à répondre aux questions suivantes :

- Les enfants de la région ou du village sont-ils souvent malades, ou meurent-ils d'infections, de diarrhée, de malnutrition ? Si oui, l'allaitement au sein peut être la meilleure option.
- Peut-on obtenir un TAR assez facilement ? Ce serait une condition favorable à l'allaitement au sein.
- Est-il facile de trouver un lait maternisé ou tout autre lait qui soit propre et nutritif ? La famille aura besoin d'en acheter suffisamment pour une durée de 6 à 12 mois – ce qui coûtera très cher. Il faudra aussi utiliser à chaque repas du bébé une eau et des récipients qui ont été bouillis – et donc avoir les moyens d'obtenir assez de combustible (charbon, bois, gaz, etc.) pour cette durée – puis apprendre à nourrir le bébé avec une tasse. Le lait animal n'a pas tous les éléments nutritifs nécessaires au bébé et ne devrait être employé que si c'est la seule solution possible. Il faudra y ajouter des vitamines, du sucre, et de l'eau bouillie. Le soignant pourra fournir la recette du lait qui sera donné (voir aussi p. 203).



## S'occuper d'une personne qui a le VIH ou le sida

Les personnes qui ont le VIH ou le sida ont besoin de réconfort, de bienveillance et de soutien émotionnel. Vous pouvez les aider à trouver la meilleure façon de parler de leur infection ou de leur maladie à ceux qu'ils aiment, ou à faire les démarches légales ou sociales qui seront nécessaires pour la prise en charge de leurs enfants, de leur famille et de leurs possessions. Elles pourraient aussi avoir besoin d'aide pour trouver de quoi manger, ou pour prendre leurs médicaments.

Si elles sont très malades, qu'elles aient une forte fièvre, beaucoup de diarrhée ou de douleurs, elles auront besoin qu'on les aide à rester propres. Vous pouvez les assister sans courir de risques, si vous n'oubliez pas que :

- Le sang, les plaies ouvertes, les diarrhées ou vomissements sanglants, peuvent transmettre le virus. Pour éviter de toucher ces liquides, portez des gants en caoutchouc ou en plastique, ou des sachets en plastique sur les mains. Lavez-vous souvent les mains.
- Les vêtements, les draps et les serviettes salis ou tachés de sang doivent être manipulés avec précaution. Lavez-les dans une eau chaude avec du savon, ou ajoutez de l'eau de javel. Séparez-les des autres linges de la maison.

Après un certain point, il n'est plus possible de traiter une personne malade du sida. À la maison, la famille et les amis peuvent la soutenir avec amour et l'aider à se préparer à mourir (p. 496).



## Ka ɲaniya siri den baloli la sinji la

Keneyabaarakela min ka baara ye denyerɛniw balocogo ye ani ka banaw kunben, u be minnu sɔɔ u baw fe, o tigi be se ka musokɔnɔma deme ka nin jateminew ke:

- Yala sigida la, banamisenniw ni kɔnɔbolibana walima balodese be denmisenniw mine ka caya fo ka se u fagali ma wa? Ni o ye tije ye, sinji be se ka ke o kelefuraw la puman ye.
- Sidabanafura be sɔɔ sigida la wa? o be a to denba sidatɔ be se ka sin di den ma.
- Nɔnɔ walima dennɔnɔ saniyalen nafama be sɔɔ sigida la wa? Denba mako bɛna jɔ nɔnɔ na kalo 6 kɔnɔ fo ka se kalo 12 ma, o dun musaka ka bon. Aw ka kan ka aw dege den ka dumuni dilancogo puman ni a dili la den ma, o la aw mako bɛna jɔ ji sanuman wulilen ani minenw na. Bagan nɔnɔw tɛ se ka den nafa, o kama aw kana u di den ma fo ni aw desera. Aw be vitamini ni sukaro ani jisanuman fara a kan. Aw bɛna nɔnɔ dicogo min matarafa, aw be o kunnafoni jini keneyabaarakela dɔ fe walima aw ka gafe ɲe 203 laje.



## Sidabanakise tigilamɔɔ walima sidatɔ ladoncogo

Aw be se ka sidatɔ furake ka a sɔɔ a ma degun lase aw ma.

Sidabanakisetigilamɔɔ ni sidatɔw ka kan ka ladon damu ni hakilisigi kɔnɔ. U mako be deme na fana ka se ka balo puman ni fura sɔɔ.

Ni farigan juguman ni kɔnɔboli walima farifanbɛedimi be u la, o be a jira ko u mako be deme na saniyako ta fanfe. A ka ca a la, an be se ka o deme don u ye ka a sɔɔ a ma baasi lase an ma. Walasa ka sidabana bali ka jensen, aw kana ɲine:

- Ko joli, joginda, banakɔtaa jolima walima fɔnɔnɔ jolima, o fen ninnu be se ka ke sidabanakise jensenni sababu ye. Walasa aw kana maga banabagato farilajiw la, aw be gan walima manaforo ko don aw bolo la ani ka to ka aw tege ko tuma ni tuma.
- Finiw, dara ni seriwiyeti nɔɔɔlenw walima u jolimaw ka kan ka ladilan ni yere kɔlɔsi ye. Aw be u ko jikalan na ni safine ye walima aw ka u ko ni jaweliji ye. Aw kana o finiw ni sokɔnɔfinitɔw ko kɔɔnɔ fe.

Ni bana sera yɔɔ dɔ ma, an tɛ se ka fen ke tuguni walasa ka sidatɔ furake. A tigi somɔɔw ni a teriw be se ka a deme ni hakilisigikumaw ye sani a ka saya don cɛ (a ye gafe ɲe 496 laje).

