

بارداری زمان مناسبی برای انجام کارهایی است که به حفظ سلامتی شما و فرزندتان کمک می‌کنند.

ایجاد عادت‌های سالم

سعی کنید روی این مسائل تمرکز کنید:

- ✓ خوردن غذاهای مغذی (به تغذیه خوب برای بارداری مراجعه کنید)
- ✓ ورزش منظم (به قسمت مراقب خودتان باشید مراجعه کنید)
- ✓ پیدا کردن ارائه‌دهندگان خدمات مراقبت بهداشتی مورد اعتماد و رفتن به ملاقات‌های مربوط به مراقبت پرناتال (به مراقبت بهداشتی در دوران بارداری مراجعه کنید)
- ✓ مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و مراجعه به متخصصین دهان و دندان
- ✓ ترک کردن یا کاهش مصرف سیگار
- ✓ ایجاد یک تیم پشتیبانی متشکل از اعضای خانواده، دوستان و اعضای جامعه (به تیم پشتیبانی شما مراجعه کنید)

کاهش خطرات

با ایجاد تغییر در زندگی روزمره خود، می‌توانید خطراتی را که متوجه شما و فرزندتان است کاهش دهید. شما را راهنمایی می‌کنیم. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

حمام‌های داغ، سونا و جکوزی

حمام‌های داغ، سونا و جکوزی می‌توانند دمای بدن شما را افزایش دهند. وقتی باردار هستید، با افزایش دمای بدن شما، دمای بدن جنین هم افزایش پیدا می‌کند. این اتفاق می‌تواند روی رشد جنین تأثیر بگذارد.

خطرات را کاهش دهید:

- دمای آب را زیر 38.9° سانتی‌گراد (102° فارنهایت) نگه دارید.
- زمان استفاده را به 10 دقیقه محدود کنید.
- از یک فرد بزرگسال بخواهید شما را همراهی کند.
- اگر احساس سرگیجه یا ضعف کردید و یا در صورتی که تپش قلب گرفتید، ضربان قلبتان نامنظم شد، دچار دل‌درد شدید یا در پاها و دست‌هایتان احساس سوزش کردید، فوراً محل را ترک کنید.
- به گونه‌ای بنشینید که بازوها و سینه شما بالاتر از سطح آب باشد.

کافئین

مصرف مقدار کم کافئین اشکالی ندارد، اما مصرف زیاد آن برای شما و فرزندتان خوب نیست. کافئین با افزایش ادرار شما باعث می‌شود مواد معدنی مهم مانند کلسیم را از دست بدهید. و می‌تواند باعث بیدار ماندن شما و فرزندتان شود.

خطرات را کاهش دهید:

- قهوه را به 2 فنجان (500 میلی‌لیتر) و چای را به 4 فنجان (1,000 میلی‌لیتر) در روز محدود کنید.
- فراموش نکنید که کافئین در محصولات به جز چای و قهوه، مانند شکلات، نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا هم وجود دارد.
- چای و قهوه بدون کافئین را امتحان کنید.



«همسران»

شما می‌توانید چه کار



کنید نقش خود را در رشد یک کودک سالم ایفا کنید: غذاهای مغذی تهیه کنید، با همسران ورزش کنید و برای انجام فعالیت‌های اجتماعی که در آن‌ها الکل مصرف نمی‌شود، برنامه‌ریزی کنید. اگر سیگار می‌کشید، به مطالعه ادامه دهید تا در ادامه متوجه شوید این کار چطور می‌تواند روی فرزندتان تأثیر بگذارد و شما برای ترک یا کاهش آن می‌توانید چه کاری انجام بدهید.

امتحان کنید



اگر عرق‌خانه‌ها بخش مهمی از فرهنگ شما هستند، در دوران بارداری روش‌های دیگری برای مشارکت پیدا کنید. به جای حضور در فضای عرق‌خانه، از آتش مراقبت یا در آماده‌سازی ضیافت مشارکت کنید.

آیا می‌دانستید



مراقبت دهان و دندان مناسب در طول دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. مرتب مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید. در صورت امکان به دندانپزشک مراجعه کنید و پیش از معاینه به او اطلاع بدهید که باردار هستید.

اشعه X و CT اسکن ممکن است باعث شوند فرزندتان در معرض مواد رادیواکتیو قرار بگیرد و ممکن است باعث بروز نقص در هنگام تولد یا اختلالات رشدی شود.

خطرات را کاهش بدهید:

- پیش از انجام هرگونه فعالیت پزشکی یا دندانپزشکی، به تکنسین بگویید که دوران بارداری یا شیردهی را سپری می‌کنید. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما امن‌ترین آزمایش ممکن را انتخاب خواهد کرد.

حیوانات خانگی

حیوانات خانگی، خصوصاً گربه‌ها، می‌توانند ناقل انگل باشند و مدفوع آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد یک عفونت بسیار جدی («توکسوپلاسموز») شده و منجر به سقط جنین یا نقص در هنگام تولد شود.

خطرات را کاهش بدهید:

- از یک نفر دیگر بخواهید ظرف مدفوع را هر روز تخلیه کند. اگر خودتان این کار را انجام می‌دهید، از دستکش یکبار مصرف استفاده نموده و به هیچ عنوان گرد و غبار آن را تنفس نکنید، سپس دست‌هایتان را خوب بشویید.
- در صورت امکان، گربه خود را در داخل خانه نگه دارید.
- در زمان باغبانی کردن، برای جلوگیری از تماس مستقیم دست با خاکی که ممکن است حاوی مدفوع گربه باشد، دستکش بپوشید.
- پس از دست زدن به حیوانات خانگی، دست‌هایتان را خوب بشویید.

خشونت خانگی

خشونت خانگی باعث می‌شود شما و فرزندتان هر دو به خطر بیافتید. اگر همسرتان به شکل فیزیکی، جنسی، عاطفی یا کلامی باعث آزار و اذیت شما می‌شود، ممکن است به فرزندتان آسیب برسد. استرس و تنش که همراه با خشونت خانگی به شما تحمیل می‌شود، می‌تواند روی فرزندتان هم تأثیر بگذارد. حتی اگر فرزندتان آزار و اذیت را به چشم خودش هم نبیند، فضای پرتنش و ترس موجود در خانه را احساس می‌کند. این اتفاق می‌تواند برای یک عمر به رشد و سلامت او آسیب بزند.

خطرات را کاهش بدهید:

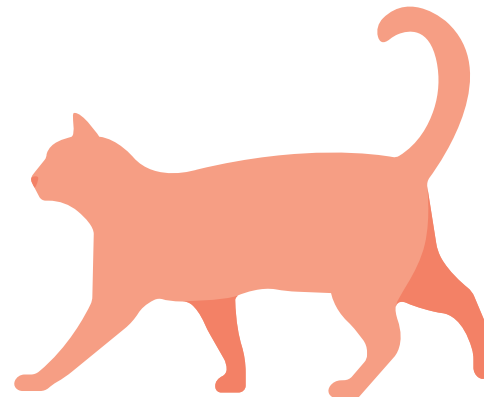
- کمک بگیرید. ابتدا درباره آن صحبت کنید و به هر شکل که مایل هستید، دست به اقدام عملی بزنید.
- با VictimLink BC تماس بگیرید و پشتیبانی 24-ساعته را به 110 زبان دریافت کنید: 1-800-563-0808 (رایگان) یا victimlinkbc.ca.
- با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا یک مددکار در حیطه خشونت صحبت کنید.
- برای دریافت خدمات و پشتیبانی با 211bc (شماره 1-1-2) تماس بگیرید.
- برای دریافت کمک اضطراری با شماره 1-1-9 تماس بگیرید.

داروها

مصرف بسیاری از داروها در طول دوران بارداری و شیردهی مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما در بعضی موارد - از جمله داروهای طبیعی، داروهای سنتی، و داروهای با نسخه و بدون نسخه، مانند آدویل (ایبوپروفن) - ممکن است در دوران بارداری ایمن نباشد. استفاده از اپیوئیدها (مانند مورفین، اکسیکودون و فنتانیل) در طول دوران بارداری می‌تواند خطر سقط جنین، زایمان زودرس و وزن پایین نوزاد در هنگام تولد را افزایش بدهد. استفاده از اپیوئید همچنین می‌تواند باعث شود نوزاد پس‌رفت کند، با مصرف مواد مسکن مانند زاناکس، والیوم و آتیوان (بنزودیازپین‌ها) در طول بارداری هم ممکن است همین اتفاق رخ بدهد.

خطرات را کاهش بدهید:

- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا داروساز خود بخواهید شما را راهنمایی کنند. درباره تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، از جمله داروهای طبیعی، به آن‌ها اطلاع بدهید. آن‌ها می‌توانند شما را به پشتیبانی متصل کنند که می‌تواند به شما در ایجاد تغییر کمک کند تا خودتان و نوزادتان تا حد امکان در امنیت باشید.
- اگر نمی‌توانید بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید، برای صحبت با یک پرستار یا داروساز با HealthLink BC تماس بگیرید. بعضی از داروها، مانند داروهایی که برای حمله‌های عصبی استفاده می‌شوند، نباید ناگهان متوقف گردند.
- هرگز همراه با اپیوئیدها یا الکل از داروهای مسکن استفاده نکنید.
- درباره دمنوش‌ها، تنورها یا سایر درمان‌های طبیعی که احتمالاً برای مصرف در طول دوران بارداری در نظر دارید، با پزشک طب سنتی و طبیعی صحبت کنید.
- برای اطلاع از نحوه استفاده از داروهای سنتی در طول دوران بارداری با یک متخصص طب گیاهی یا طب سنتی صحبت کنید.



مواد خیابانی

مواد خیابانی می‌توانند شما و نوزادتان را در معرض خطر بسیار جدی قرار بدهند. استفاده از داروهایی مانند کوکائین و کریستال مت (متامفتامین) در طول دوران بارداری، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را افزایش می‌دهد و ممکن است باعث جدا شدن جفت نوزاد از دیواره رحم شود. مواد استنشاقی - مانند چسب، بنزین، تینر رنگ، مایعات نظافت، اسپری مو و اسپری رنگ - خطر سقط جنین، نقص در هنگام تولد و مشکلات طولانی مدت مانند موارد مربوط به ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (FASD) را افزایش می‌دهد.

خطرات را کاهش بدهید:

- از ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی خود بخواهید شما را به خدماتی ارجاع بدهند که از افراد مصرف‌کننده مواد در طول دوران بارداری، به شکل محترمانه حمایت می‌کنند.
- برای کاهش میزان مصرف خود با ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی، پرستارهای خیابان یا کلینیک، همکاری کنید.
- هر زمان که مایل بودید از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید و با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید.
- به صورت رایگان و با حفظ محرمانگی اطلاعات با خدمات ارجاع اطلاعات الکل و مواد [Alcohol & ADIRS (Drug Information Referral Service)] تماس بگیرید: 1-604-660-9382 (لوئر مین‌لند) یا 1-800-663-1441 (هر نقطه از بریتیش کلمبیا).

سیگار کشیدن، ویپ و قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران

سیگار کشیدن، ویپ و قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران در طول دوران بارداری می‌تواند خطر سقط جنین، مرده‌زایی، زایمان زودرس، وزن پایین نوزاد در هنگام تولد و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را افزایش بدهد. قرار گرفتن در معرض دخانیات پس از تولد می‌تواند میزان شیردهی را کاهش داده و باعث شود کودک در معرض ابتلا به SIDS، عفونت گوش، آسم و برونشیت قرار بگیرد. همچنین می‌تواند احتمال سیگاری شدن فرزند شما در آینده را هم افزایش بدهد.

خطرات را کاهش بدهید:

- سعی کنید ترک کنید. از طریق آدرس quitnow.ca یا تلفن 1-877-455-2233 (تماس رایگان) با Quit Now تماس بگیرید.
- اگر احساس می‌کنید قادر نیستید به طور کامل ترک کنید، مصرف سیگار را کم‌تر و کم‌تر کنید.
- در داخل ماشین و منزل سیگار نکشید.
- از دیگران بخواهید در فضای باز سیگار بکشند و سپس دست‌هایشان را بشویند. در صورت امکان از آن‌ها بخواهید لباس‌هایشان را هم عوض کنند.
- از داروساز یا پزشک خود درباره برنامه ترک سیگار BC، که برای کمک به ترک کردن سیگار داروها و محصولات جایگزین حاوی نیکوتین را به صورت رایگان و با هزینه بسیار کم ارائه می‌کند، سؤال کنید.

الکل

بر اساس اطلاعات موجود، در طول دوران بارداری، هیچ میزانی از الکل امن محسوب نمی‌شود. مصرف الکل در طول دوران بارداری می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (FASD) شود که باعث می‌شوند فرزند شما به آسیب‌های مغزی جدی دچار و با مشکلات شنوایی، گفتاری، بینایی، حافظه، هماهنگی اعصاب و عضله و یادگیری مواجه شود.

خطرات را کاهش بدهید:

- اگر باردار هستید یا قصد دارید باردار شوید، مصرف الکل را متوقف کنید.
- اگر برای ترک کامل آن با مشکل مواجه هستید، میزان مصرف خود را کاهش بدهید. هرگز در یک وعده بیش از 2 بار ننوشید.
- برای دسترسی به یک برنامه همیاری در نزدیکی خود، به bcapop.ca مراجعه کنید.
- هر زمان که مایل بودید از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید و با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید.
- از حمایت یک پرستار بهداشت عمومی، مددکار اجتماعی یا فرد بزرگسال بهره بگیرید.
- به صورت رایگان و با حفظ محرمانگی اطلاعات با خدمات ارجاع اطلاعات الکل و مواد [Alcohol & ADIRS (Drug Information Referral Service)] تماس بگیرید: 1-604-660-9382 (لوئر مین‌لند) یا 1-800-663-1441 (هر نقطه از بریتیش کلمبیا).

مراقب باشید



اگر خیلی به الکل وابسته هستید یا با توقف کامل مصرف آن با مشکل مواجه می‌شوید، ترک ناگهانی آن می‌تواند برای شما خطرناک باشد. از پشتیبانی ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا منابعی که در اینجا فهرست شدند، استفاده کنید.

آیا می‌دانستید



در بریتیش کلمبیا، سیگار کشیدن یا ویپ کردن در داخل خودروی حامل یک کودک زیر سن 16 سال خلاف قانون است.

حشیش (ماریجوانا)

بر اساس اطلاعات موجود، در طول دوران بارداری، هیچ میزانی از حشیش امن محسوب نمی‌شود. حشیش به هر شکل - سیگاری، ویپ یا خوراکی - می‌تواند از جفت عبور کند و به جنین شما آسیب بزند. استفاده از حشیش در دوران بارداری می‌تواند باعث کاهش وزن در هنگام تولد، مرده‌زایی، تولد زود هنگام و ایجاد نقص در زمان تولد شود. با رشد کودک، ممکن است تأثیراتی روی رشد هوشی مشاهده شود - از جمله کاهش حافظه، تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری. همچنین ممکن است باعث بروز مشکلاتی در رابطه با خواب و بیش‌فعالی شده و باعث افزایش خطر مصرف مواد مخدر در آینده برای فرزندتان گردد.

خطرات را کاهش دهید:

- اگر باردار هستید یا قصد دارید باردار شوید، مصرف حشیش را متوقف کنید. اگر برای ترک آن با مشکل مواجه هستید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
- حشیش کمتری مصرف کنید و تعداد دفعات مصرف را کاهش دهید.
- از حشیش همراه با توتون یا سایر مواد مخدر یا همراه با سایر داروها استفاده نکنید.
- برای درمان تهوع صبحگاهی از حشیش استفاده نکنید. برای روبرو شدن با مشکلات روش‌های امن‌تری پیدا کنید (به **مراحل بارداری** مراجعه کنید) یا با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
- از موادی استفاده کنید که قدرت کمتری داشته و سطح بالاتری از CBD و سطح کمتری از THC دارند. اما توجه داشته باشید که حتی امن بودن مصرف محصولات صرفاً CBD هم در طول بارداری به اثبات نرسیده است.



آیا می‌دانستید

امکان ایجاد وابستگی به مصرف حشیش وجود دارد.



امتحان کنید

با دوستان و اعضای خانواده درباره تغییرات سبک زندگی که می‌خواهید در دوران بارداری ایجاد شوند، صحبت کنید. از آن‌ها بخواهید به شما در رسیدن به اهدافتان برای داشتن یک بارداری سالم کمک کنند - برای مثال با سیگار نکشیدن یا مصرف نکردن حشیش در نزدیکی شما.

عفونت‌های مقاربتی (STI ها)

عفونت‌های مقاربتی (STI ها) می‌توانند باعث ایجاد مشکلاتی در دوران بارداری شوند، خطر زایمان زودرس را افزایش بدهند و به فرزندتان آسیب بزنند.

خطرات را کاهش دهید:

- از کاندوم استفاده کنید.
- با ارائه‌دهنده مراقبت سلامت خود درباره رویکرد جنسی‌تان صحبت کنید.
- در ابتدای بارداری، حتماً خودتان و فردی که با او رابطه دارید، هر دو آزمایش‌های STI را انجام دهید. بهتر است که پیش از باردار شدن، این آزمایش‌ها را انجام دهید.
- اگر با یک شریک جنسی جدید وارد رابطه شدید، از کاندوم استفاده کنید و آزمایش‌های STI را انجام دهید.



آیا می‌دانستید

انجام آزمایش‌های STI یک بخش عادی از مراقبت پیش از زایمان است و به شما کمک می‌کند مطمئن شوید خودتان و فرزندتان تا حد امکان امن و سلامت هستید.

HealthLink BC اطلاعات بیشتری درباره خطرات متداول در طول دوران بارداری و نحوه حفاظت از خودتان و فرزندتان ارائه می‌کند. به healthlinkbc.ca مراجعه کنید یا با 1-8-1-1 تماس بگیرید و با یک پرستار یا متخصص مراقبت بهداشتی دیگر، صحبت کنید.



عفونت‌های مقاربتی که می‌توانید به نوزادتان منتقل کنید

پیشگیری	خطرات در صورت عدم درمان	درمان	علائم	روش‌های انتقال به نوزاد	عفونت
درمان مادر در طول بارداری برای کاهش خطرات.	مادر: زایمان زودرس، پاره شدن بی‌موقع کیسه آب (پارگی غشاء کیسه)، عفونت در هنگام زایمان یا پس از تولد نوزاد، سقط جنین.	مادر: آنتی‌بیوتیک. کودک: مراقبت برای تولد زودرس.	مادر: ترشحات واژنی، خارش و سوزش، یا بدون علامت.		واژینوز باکتریال با یک گوش پاک‌کن از مایعات واژنی نمونه‌گیری و تشخیص داده می‌شود. واژینوز باکتریال یکی از عفونت‌های مقاربتی نیست، اما در صورت شروع رابطه جنسی با یک فرد جدید یا داشتن رابطه با بیش از یک نفر، خطر ابتلا به آن افزایش پیدا می‌کند.
درمان مادر پیش از تولد برای جلوگیری از عفونت نوزاد. استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک چشمی برای نوزاد در زمان تولد.	مادر: زایمان زودرس، پاره شدن بی‌موقع کیسه آب. کودک: ذات‌الریه، عفونت چشم، کوری.	مادر و کودک: آنتی‌بیوتیک.	مادر: معمولاً بدون علائم. احتمال احساس درد در زمان ادرار، ترشحات واژنی یا دل درد.	در هنگام تولد.	کلامیدیا از طریق نمونه ادرار یا با نمونه‌برداری از مایعات واژنی تشخیص داده می‌شود.
درمان مادر پیش از تولد برای جلوگیری از عفونت نوزاد. استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک چشمی برای نوزاد در زمان تولد.	مادر: زایمان زودرس، ناباروری یا سقط‌های زودهنگام در آینده، بیماری التهاب لگنی، ارتروز واکنشی. کودک: عفونت چشم و کوری.	مادر و کودک: آنتی‌بیوتیک.	مادر: درد زیر شکم، ترشحات واژنی، درد در زمان ادرار یا بدون علامت.	در طول بارداری یا در هنگام تولد.	سوزاک از طریق نمونه ادرار یا با نمونه‌برداری از مایعات واژنی تشخیص داده می‌شود.

پیشگیری	خطرات در صورت عدم درمان	درمان	علائم	روش‌های انتقال به نوزاد	عفونت
<p>مادر: واکسن هپاتیت B؛ داروهای ضدویروسی اگر سطح ویروس در طول بارداری بسیار بالا است.</p> <p>کودک: واکسن هپاتیت B در زمان تولد؛ می‌توانید ایمونوگلوبین هپاتیت B هم دریافت کنید.</p>	<p>بیماری کبدی و سرطان کبد، مخصوصاً برای کودک.</p>	<p>مادر: داروهای ضدویروسی به شکل مستمر در صورت لزوم.</p> <p>کودک: ایمن‌سازی هپاتیت B و ایمونوگلوبین هپاتیت.</p>	<p>مادر: کاهش اشتها، تب، خستگی، درد ماهیچه و مفاصل، دل درد، حالت تهوع، اسهال، استفراغ، ادرار تیره، رنگ زرد پوست و چشم‌ها.</p> <p>کودک: معمولاً بدون علامت. ممکن است تب، خستگی، استفراغ، کاهش اشتها، زردی چشم داشته باشد.</p>	<p>در هنگام تولد یا از طریق تماس خونی.</p>	<p>هپاتیت B</p> <p>از طریق آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.</p>
<p>اگر احساس درد می‌کنید، از رابطه جنسی پرهیزید. اگر شریک جنسی شما علامت زخم دارد، از سکس دهانی اجتناب کنید. کاندوم کمک می‌کند، اما تضمینی برای حفاظت نیست. اگر عفونت فعال دارید، عمل سزارین توصیه می‌شود.</p> <p>اگر در ناحیه پستان زخم رو باز دارید، از شیردهی اجتناب کنید؛ تا زمان خوب شدن زخم شیر خود را با یک پمپ یا با دست بدوشید. شیر دوشیده شده را فقط در صورتی می‌توان به نوزاد داد که هیچ بخشی از شیردوش یا دست شما با زخم تماسی پیدا نکرده باشد؛ در غیر اینصورت، شیر را دور بریزید.</p>	<p>کودک: عفونت پوست، چشم، دهان یا خون، حمله‌های عصبی. می‌تواند مرگبار باشد.</p>	<p>مادر و کودک: داروهای ضدویروسی به شکل مستمر در صورت لزوم.</p>	<p>مادر: تاول/جای زخم در اطراف آلت تناسلی که یک بار ظاهر می‌شود یا بر می‌گردد. ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد.</p> <p>کودک: کمبود انرژی، تب، افزایش وزن کم.</p>	<p>معمولاً در هنگام تولد، گاهی اوقات قبل یا بعد از تولد؛ در طول شیردهی با شیر مادر در صورتی که محل بروز بیماری، روی یا نزدیک نوک پستان باشد.</p>	<p>تبخال تناسلی</p> <p>یا یک گوش پاک‌کن یا آزمایش خون پس از ایجاد زخم تشخیص داده می‌شود.</p>

پیشگیری	خطرات در صورت عدم درمان	درمان	علائم	روش‌های انتقال به نوزاد	عفونت
<p>مادر: درمان مستمر ضد رتروویروسی در طول دوران بارداری و پس از تولد.</p> <p>کودک: 6 هفته درمان ضدویروسی پس از تولد. نوزاد نباید از شیر مادر تغذیه کند.</p>	<p>مادر و کودک: HIV پیشرفته یا ایدز.</p>	<p>مادر و کودک: داروهای ضدویروسی به شکل مستمر.</p>	<p>مادر: در ابتدا - راش، تب، گلودرد، سردرد شدید، تورم غدد لنفاوی، حالت تهوع، خستگی، زخم‌های دهان، عفونت‌های واژن، تعریق شبانه، استفراغ، درد عضلات و مفاصل.</p> <p>کودک: عدم رشد، تورم ناحیه شکمی و غدد لنفاوی، اسهال، ذات‌الریه، برفک دهانی. ممکن است نتیجه آزمایش منفی شود و هیچ علائمی نداشته باشد. آزمایش منظم بسیار مهم است.</p>	در طول بارداری، تولد یا شیردهی.	<p>HIV (ویروس نقص ایمنی انسانی)</p> <p>از طریق آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.</p>
<p>درمان زودهنگام مادر معمولاً از بروز عفونت در نوزاد جلوگیری می‌کند.</p> <p>اگر در ناحیه پستان زخم رو باز دارید، از شیردهی اجتناب کنید؛ تا زمان خوب شدن زخم شیر خود را با یک پمپ یا با دست بدوشید. شیر دوشیده شده را فقط در صورتی می‌توان به نوزاد داد که هیچ بخشی از شیردوش یا دست شما با زخم تماسی پیدا نکرده باشد؛ در غیر اینصورت، شیر را دور بریزید.</p>	<p>مادر: مشکلات سیستم عصبی، چشم و قلب؛ زایمان زودرس.</p> <p>کودک: مرده‌زایی یا مشکلات جسمی و روانی.</p>	<p>مادر و کودک: آنتی‌بیوتیک (در طول بارداری یا برای نوزاد).</p>	<p>مادر: بسیاری هیچ علامتی ندارند. بعضی افراد در ناحیه تناسلی یک زخم کوچک، بدون درد و پس از آن تب، راش، سردرد، تورم غدد دارند.</p>	در طول بارداری، تولد یا شیردهی.	<p>سفلیس</p> <p>از طریق آزمایش خون تشخیص داده می‌شود.</p>
<p>اگر شریک جنسی شما به محلی سفر کرده که در آن زیکا وجود دارد، از کاندوم استفاده کنید. از ایجاد رابطه با افراد دارای عفونت اجتناب کنید. در دوران بارداری از مسافرت به محلی که در آن زیکا وجود دارد اجتناب کنید.</p>	<p>کودک: می‌تواند روی رشد مغزی تأثیر بگذارد و باعث شود سر به شکل غیرعادی کوچک بماند («میکروسفالی») و منجر به تأخیر در فرایند رشد، صرع و بروز مشکلاتی در شنوایی و بینایی گردد.</p>	<p>مادر: معمولاً خودش خوب می‌شود.</p> <p>کودک: حمایت و درمان مستمر برای کمک به کودک در کنار آمدن با تأخیرهای ایجاد شده در فرایند رشد و سایر چالش‌ها.</p>	<p>مادر: یک هفته تب خفیف، راش، درد ماهیچه و مفاصل، سوزش چشم‌ها، سردرد.</p>	در طول بارداری.	<p>ویروس زیکا</p> <p>از طریق آزمایش خون و ادرار تشخیص داده می‌شود.</p>