

الحمل هو الوقت المناسب للقيام بالمزيد من الأشياء التي ستساعدك على الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

## بناء عادات صحية

حاولي التركيز على:

- ✓ تناول الأطعمة المغذية (راجعى التغذية الجيدة في فترة الحمل)
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (راجعى الاعتناء بنفسك)
- ✓ البحث عن مقدمي الرعاية الصحية الذين تثقين بهم، وحضور مواعيد رعاية ما قبل الولادة (راجعى الرعاية الصحية في أثناء الحمل)
- ✓ تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط الطبي وزيارة طبيب الأسنان
- ✓ الإقلاع عن التدخين أو الحد منه
- ✓ بناء فريق دعم من العائلة والأصدقاء وأفراد المجتمع (راجعى الفريق المعنى بتقديم الدعم لك)

## هل كنتِ تعلمين



العناية الجيدة بالأسنان مهمة بوجه خاص أثناء الحمل. استخدمى فرشاة الأسنان والخيط الطبي بانتظام. اذهبي إلى طبيب الأسنان إذا أمكن ذلك، وأخبريه أنك حامل عند زيارتك.

## الحد من المخاطر

يمكنك تقليل المخاطر التي تتعرضين لها أنت وطفلك من خلال إحداث تغييرات على أسلوب حياتك. المساعدة متوفرة تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

## الحمامات الساخنة وحمامات البخار وأحواض الاستحمام الساخنة

يمكن أن ترفع الحمامات الساخنة وحمامات البخار وأحواض الاستحمام الساخنة من درجة حرارة جسمك. وعندما تكونين حاملاً وترتفع درجة حرارة جسمك، ترتفع درجة حرارة طفلك أيضاً. ويمكن أن يؤثر على نموها.

قللي من المخاطر:

- حافظي على درجة حرارة الماء أقل من 38.9 درجة مئوية (102 درجة فهرنهايت).
- حدي الوقت بحيث لا يزيد على 10 دقائق.
- اصطحبي شخصاً بالغاً آخر معك.
- اخرجي فوراً إذا شعرت بالدوار أو الإغماء أو تسارع في ضربات القلب أو عدم انتظامها أو ألم في المعدة أو تنميل في قدميك أو يديك.
- اجلسي بحيث تكون ذراعاك وصدرك فوق الماء.

## جربي ذلك



إذا كانت حجرات التعرّق جزءاً مهماً من ثقافتك، فابحثي عن طرق أخرى للمشاركة في أثناء الحمل. بدلاً من التعرّق، حاولي أن تكوني أحد حراس النار أو أن تتولي الاعتناء بالوليمة التالية للمراسم.

## الكافيين

لا بأس من تناول الكافيين بكميات صغيرة، لكن الإكثار منه ليس مفيداً لك أو لطفلك. يمكن أن يتسبب في فقدان معادن مهمة مثل الكالسيوم من خلال جعلك تتبولين كثيراً. ويمكن أن يبقيك أنت وطفلك مستيقظين.

قللي من المخاطر:

- قللي كمية القهوة التي تشربها إلى فنجانين من القهوة (500 مل)، والشاي إلى 4 أكواب (1000 مل) في اليوم.
- تذكري أن الكافيين موجود في أشياء أخرى غير الشاي والقهوة، مثل الشوكولاتة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- جربي الشاي والقهوة منزوعي الكافيين.



## الشركاء ما يُمكنك فعله



أد دورك في تربية طفل يتمتع بصحة جيدة: اعد وجبات مغذية ومارس الرياضة مع شريكة حياتك وخطط لأنشطة اجتماعية لا تتضمن شرب الكحوليات. إذا كنت تدخن، فاستمر في القراءة لتتعلم كيف يمكن أن يؤثر التدخين في طفلك، وما يمكنك فعله للإقلاع عن التدخين أو التقليل منه.

## الأشعة السينية والأشعة المقطعية

قد تعرض الأشعة السينية والتصوير المقطعي المحوسب طفلك للإشعاع، مما قد يتسبب في حدوث تشوهات خلقية أو مشكلات في النمو.

قللي من المخاطر:

- قبل القيام بأي إجراء طبي أو معالجة للأسنان، أخبرني الفني إذا كنت حاملاً أو مُرضعة. سيختار مقدم الرعاية الصحية الفحص الأكثر أماناً قدر الإمكان.

## الحيوانات الأليفة

يمكن أن تحمل الحيوانات الأليفة، وخاصة القطط، طفلياً في برازها يمكن أن يسبب عدوى خطيرة ("داء المقوسات")، وقد يؤدي إلى الإجهاد التلقائي أو حدوث تشوهات خلقية.

قللي من المخاطر:

- اطلبني من شخص آخر إفراغ صندوق فضلات القطط يوميًا. إذا كنت ستفعلين ذلك بنفسك، فارتدي قفازات الاستعمال الواحد، وتجنبني استنشاق الغبار، ثم اغسلي يديك جيدًا.
- وإن أمكن، أبقِ قطتك داخل المنزل.
- ارتدي القفازات أثناء البستنة لتجنب التلامس المباشر مع التربة التي قد تحتوي على فضلات القطط.
- اغسلي يديك جيدًا بالماء والصابون بعد لمس الحيوانات الأليفة.

## العنف المنزلي

العنف المنزلي يعرضك أنت وطفلك للخطر. إذا كان شريكك يسيء إليك جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو لفظياً، فقد يكون طفلك عرضة للإساءة أيضاً. وقد يتأثر طفلك أيضاً بالإجهاد المصاحب للعنف المنزلي. حتى إن لم يَرِ الطفل الإساءة فعلاً، فإنه سيستشعر التوتر والخوف في المنزل. وقد يضر ذلك بنموه وصحته مدى الحياة.

قللي من المخاطر:

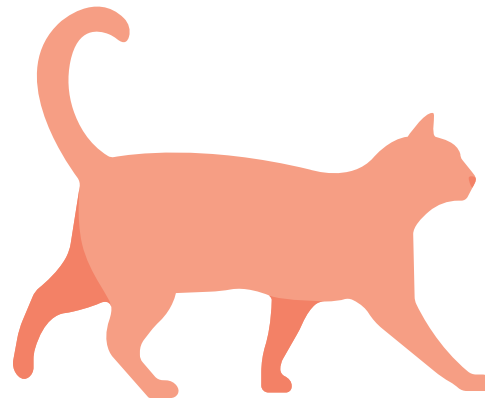
- اطلبني المساعدة. ابدئي بالحديث عن الأمر، واتخذي موقفاً بالطريقة المناسبة لك.
- اتصلني بفيكتم لينك كولومبيا البريطانية (VictimLink BC) للحصول على الدعم على مدار 24 ساعة بلغات عددها 110 لغة على رقم الهاتف الآتي: 1-800-563-0808 (مجاًناً) أو على الموقع الإلكتروني [victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca).
- تحدثني مع مقدم الرعاية الصحية أو إخصائي العنف المنزلي.
- اتصلني بخدمات bc211 (اطلبي الرقم 1-1-2) للعثور على الخدمات ووسائل الدعم.
- اتصلني بالرقم 9-1-1 للمساعدة في حالات الطوارئ.

## الأدوية

العديد من الأدوية آمنة أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. ولكن بعضها قد يكون غير آمن في أثناء الحمل، بما في ذلك العلاجات الطبيعية والأدوية التقليدية والأدوية التي تباع بوصفة طبية وتلك التي تباع دون وصفة طبية، مثل أدفيل (إيبوبروفين). ويمكن أن يؤدي استخدام الأفيونيات (مثل المورفين والأوكسيكودون والفتنانيل) في أثناء الحمل إلى زيادة احتمالية الإجهاد التلقائي والولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة. كما قد يؤدي استخدام الأفيونيات أيضاً إلى تعرض حديثي الولادة لأعراض الانسحاب، كما هو الحال عند استخدام المهدئات أثناء الحمل، مثل Valium and Ativan و Xanax (مجموعة البنزوديازيبين).

قللي من المخاطر:

- احصلي على المشورة من مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي. أخبرهم عن كل الأدوية التي تتناولينها، بما فيها الأدوية الطبيعية. يمكنهم إحالتك إلى خدمات الدعم التي يمكن أن تساعدك في إجراء تغييرات بحيث تكونين أنت وطفلك بأمان قدر الإمكان.
- إذا لم تتمكني من رؤية طبيبك على الفور، فاتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) للتحدث مع إحدى الممرضات أو الصيادلة. بعض الأدوية يجب ألا توقف فجأة، مثل تلك التي تعالج النوبات الصرعية.
- لا تأخذي المهدئات مع الأفيونيات أو الكحول أبداً.
- تحدثني مع أحد أطباء المداواة الطبيعية عن أنواع شاي أو الصبغات أو العلاجات الطبيعية الأخرى التي قد تفكرين في استخدامها في أثناء الحمل.
- تحدثني مع أحد اختصاصيي الأعشاب أو كبار السن الحكماء طلباً للحصول على معلومات حول استخدام الأدوية التقليدية أثناء الحمل.



## مخدرات الشوارع

يمكن أن تعرضك مخدرات الشوارع لخطر شديد أنت وطفلك. يؤدي استخدام المُخدّرات مثل الكوكايين والكريستال ميث (الميثامفيتامين) في أثناء الحمل إلى زيادة خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، ويمكن أن يتسبب في انفصال المشيمة عن جدار الرحم. المُستنشقات -مثل الصمغ والغازولين ومخففات الدهان وسوائل التنظيف ومثبتات الشعر والدهانات بالرش- تؤدي إلى زيادة مخاطر الإجهاد التلقائي والتشوّهات الخلقية والحالات المرضية طويلة الأجل مثل اضطرابات طيف الكحول الجينية (FASD).

قللي من المخاطر:

- اطلبي من مقدم الرعاية الصحية أن يُحيلك إلى الخدمات التي تقدم دعمًا معقولا للأشخاص الذين يتعاطون المواد المُخدّرة أثناء الحمل.
- تعاوني مع مُقدم الرعاية الصحية أو الممرضة أو عيادة علاج الإدمان لإيقاف التعاطي أو تقليله تدريجيًا.
- اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 في أي وقت للتحدث مع إحدى الممرضات المُسجلات.
- اتصلي بخدمات الإحالة إلى مصادر المعلومات المُتعلقة بالكحوليات والمخدرات (ADIRS) للحصول على معلومات سرية ومجانية: 1-604-660-9382 (الأراضي المنخفضة من البر الكندي) أو 1-800-663-1441 (في أي مكان في بريتش كولومبيا).

## التدخين والسجائر الإلكترونية والتعرض لخطر التدخين السلبي

يمكن أن يؤدي التدخين والسجائر والسجائر الإلكترونية والتعرض للتدخين السلبي في أثناء الحمل إلى زيادة احتمالية الإجهاد التلقائي وولادة جنين ميت والولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). ويمكن أن يقلل التعرض للدخان بعد الولادة من إدرار الحليب، ويزيد من فرص تعرض طفلك لمتلازمة موت الرضع المفاجئ والتهايات الأذن والربو والتهايات الشعب الهوائية. وقد تؤدي أيضًا إلى زيادة فرص أن يصبح طفلك مدخنًا.

قللي من المخاطر:

- حاولي الإقلاع عن التدخين. اتصلي ببرنامج "Quit Now" على الموقع الإلكتروني quitnow.ca أو بالرقم المجاني 1-877-455-2233.
- إذا كنت لا تشعرين بأنك قادرة على الإقلاع عن التدخين على الفور، قللي تدريجيًا من التدخين.
- حافظي على سيارتك ومنزلك خاليين من دخان السجائر.
- اطلبي من المُدخين الآخرين التدخين بالخارج، ثم غسل أيديهم. وإن أمكن، اطلبي منهم تغيير ملابسهم أيضًا.
- اسألي الصيدلي أو الطبيب عن برنامج بريتش كولومبيا للإقلاع عن التدخين، الذي يوفر بدائل النيكوتين وأدوية الإقلاع عن التدخين المجانية أو المنخفضة التكلفة لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين.

## المشروبات الكحولية

لا توجد كمية آمنة معروفة من المشروبات الكحولية في أثناء الحمل. يمكن أن يؤدي تناول الكحوليات في أثناء الحمل إلى اضطرابات طيف الكحول الجينية (FASD)، والتي يمكنها أن تتسبب في إصابة خطيرة لدماغ طفلك ومشكلات في السمع والكلام والرؤية والذاكرة والتناسق والتعلم.

قللي من المخاطر:

- توقفي عن تناول المشروبات الكحولية إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل.
- إذا كنت تواجهين مشكلة في التوقف التام عن الشرب، فقللي من الكمية التي تشربينها. لا تتناولي أبدًا أكثر من كأسين من الشراب في كل مرة.
- تصفح الموقع الإلكتروني bcapop.ca للوصول إلى أحد برامج التوعية القريبة منك.
- اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 في أي وقت للتحدث مع إحدى الممرضات المُسجلات.
- احصلي على دعم إحدى ممرضات الصحة العامة أو الإخصائيين الاجتماعيين أو الحكماء من كبار السن.
- اتصلي بخدمات الإحالة إلى مصادر المعلومات المُتعلقة بالكحوليات والمخدرات (ADIRS) للحصول على معلومات سرية ومجانية: 1-604-660-9382 (الأراضي المنخفضة من البر الكندي) أو 1-800-663-1441 (في أي مكان في بريتش كولومبيا).

### توخي الحذر



إذا كنت مُعتمداً على الكحوليات أو تُعانين من أعراض الانسحاب عندما تتوقفين عن الشرب، فقد يكون من الخطورة أن تتوقفي عن الشرب فجأة. احصلي على دعم مقدم الرعاية الصحية أو المصادر المذكورة هنا.

### هل تعلمين



إن التدخين أو التدخين الإلكتروني في السيارات التي تُقل الأطفال دون سن 16 عامًا مخالف للقانون في بريتش كولومبيا.

## القنب (الماريجوانا)

لا توجد كمية آمنة معروفة من القنب يُمكن تعاطيها أثناء الحمل. يمكن للقنب بأي شكل من أشكاله عبور المشيمة -التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية أو المأكولات المُصاف إليها القنب- وقد يؤثر ذلك على طفلك الذي لم يولد بعد. وقد يؤدي استخدام القنب أثناء الحمل إلى انخفاض الوزن عند الولادة، وولادة جنين ميت، والولادة المبكرة والتشوهات الخلقية. خلال نمو طفلك، قد يؤثر تعاطي القنب على نموه العقلي، بما في ذلك الذاكرة والتركيز والقدرة على اتخاذ القرار. وقد يسبب أيضًا مشكلات في النوم ويؤدي إلى فرط الحركة ويزيد من مخاطر تعاطيه للمخدرات في المستقبل.

قللي من المخاطر:

- توقفي عن تعاطي القنب إذا كنت حاملًا أو تخططين للحمل. إذا كنت تواجهين صعوبة في التوقف عن تعاطي القنب، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.
- قللي كمية القنب المُستخدمة في كل مرة، وقللي من معدل التعاطي.
- لا تستخدم القنب مع التبغ أو غيره من المواد التي تسبب الإدمان، أو مع الأدوية.
- لا تستخدم القنب كمساعدة للتغلب على غثبان الحمل الصباحي. ابحثي عن طرق أكثر أمانًا للتأقلم (راجعِي [مراحل الحمل](#)) أو تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.
- اختاري المنتجات الأقل فاعلية التي تحتوي على مستويات أعلى من الكانابينديول ومستويات أقل من الرباعي هيدرو كانابينول. ولكن اعلمي أنه حتى المنتجات التي لا تحتوي إلا على الكانابينديول لم يثبت أنها آمنة أثناء الحمل.

## هل تعلمين

من الممكن أن تصبحي معتمدة على القنب.

## جربي ذلك

تحدثي إلى أصدقائك وعائلتك حول أي تغييرات تريدين إجراؤها في نمط الحياة في أثناء فترة الحمل. اطلبي منهم مساعدتك في تحقيق أهدافك من أجل حمل صحي -على سبيل المثال عن طريق عدم تدخين السجائر أو القنب بالقرب منك.

## الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs)

يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسيًا مشكلات في الحمل، وتزيد من خطورة الولادة المبكرة وتؤدي طفلك.

قللي من المخاطر:

- استخدمي الواقي الذكري.
- ناقشي ممارساتك الجنسية مع مقدم الرعاية الصحية.
- تأكدي من خضوعك أنت وشريك حياتك لفحص الأمراض المنقولة جنسيًا في وقت مبكر من الحمل. والأفضل من ذلك أن تخضعا للفحص قبل الحمل.
- إذا مارست الجنس مع شريك جديد، فاستخدمي الواقي الذكري واخضعا لفحص الأمراض المنقولة جنسيًا.

## هل تعلمين

يعد فحص الأمراض المنقولة جنسيًا جزءًا عاديًا من رعاية ما قبل الولادة التي تساعد على التأكد من أنك وطفلك تتمتعان بأكبر قدر مُمكن من الأمان والصحة.

لدى هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) المزيد من المعلومات حول المخاطر الشائعة في أثناء الحمل، وكيفية حماية نفسك وطفلك منها. تفقدي الموقع الإلكتروني [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)، أو اتصلي بالرقم 1-1-8 للتحدث مع إحدى الممرضات أو أحد إخصائيي الرعاية الصحية.

## الأمراض المنقولة جنسيًا التي يمكنك أن تنقلها إلى طفلك

الوقاية	المخاطر إن لم تُعالج	العلاج	الأعراض	طُرُق نقل الأمراض إلى الطفل	العدوى
مُعالجة الأم خلال فترة الحمل لتقليل المخاطر.	<b>الأم:</b> المخاض المبكر ونزول ماء الولادة قبل الأوان (تمزق الأغشية)، والإصابة بالعدوى في أثناء المخاض أو بعد الولادة، والإجهاض التلقائي.	<b>الأم:</b> المضادات الحيوية. <b>الطفل:</b> اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الولادة المُبكرة.	<b>الأم:</b> الإفرازات المهبلية أو الحكة أو الحرقان، ويمكن ألا توجد أعراض.		<b>التهاب المهبل البكتيري</b> تم تشخيصه عن طريق اختبار مسحة من إفرازات المهبل. لا يعد التهاب المهبل البكتيري من الأمراض المنقولة جنسيًا، ولكن قد تزداد احتمالية إصابته به إذا كان لديك شريك جديد أو أكثر من شريك.
مُعالجة الأم قبل الولادة لمنع انتقال العدوى للطفل. مرهم المضاد الحيوي للعين عند الولادة.	<b>الأم:</b> المخاض المبكر، ونزول ماء الولادة قبل الأوان. <b>الطفل:</b> الالتهاب الرئوي والتهابات العين والعمى.	<b>الأم والطفل:</b> المضادات الحيوية.	<b>الأم:</b> عادة لا توجد أعراض. قد تشعرين بألم عند التبول، أو تلاحظين إفرازات مهبلية أو تعانين آلامًا في المعدة.	أثناء الولادة.	<b>الكلاميديا</b> يتم تشخيصه عن طريق تحليل البول أو اختبار مسحة من إفرازات المهبل.
مُعالجة الأم قبل الولادة لمنع انتقال العدوى للطفل. مرهم المضاد الحيوي للعين عند الولادة.	<b>الأم:</b> المخاض المبكر، والعقم أو الإجهاض في المستقبل، ومرض التهاب الحوض، والتهاب المفاصل التفاعلي. <b>الطفل:</b> التهابات العين والعمى.	<b>الأم والطفل:</b> المضادات الحيوية.	<b>الأم:</b> آلام أسفل المعدة، وإفرازات مهبلية، وألم عند التبول، ويمكن ألا تظهر أي أعراض.	أثناء الحمل أو الولادة.	<b>السيلان</b> يتم تشخيصه عن طريق تحليل البول أو اختبار مسحة من إفرازات المهبل.

الوقاية	المخاطر إن لم تُعالج	العلاج	الأعراض	طُرِّق نقل العدوى إلى الطفل	العدوى
<p><b>الأم:</b> لقاح التهاب الكبد ب ومضادات الفيروسات إن كانت مستويات الفيروس مرتفعة في أثناء الحمل.</p> <p><b>الطفل:</b> لقاح التهاب الكبد ب عند الولادة، ويُمكن أيضًا استخدام الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد ب.</p>	<p>أمراض الكبد وسرطان الكبد، وخاصة بالنسبة إلى الطفل.</p>	<p><b>الأم:</b> تناول مضادات الفيروسات باستمرار إذا لزم الأمر.</p> <p><b>الطفل:</b> التطعيم ضد التهاب الكبد ب واستخدام الغلوبولين المناعي لالتهاب الكبد.</p>	<p><b>الأم:</b> فقدان الشهية والحمى والإرهاق وآلام العضلات والمفاصل وآلام المعدة والغثبان والإسهال والقيء ونزول بول داكن اللون واصفرار الجلد والعينين.</p> <p><b>الطفل:</b> عادة لا توجد مؤشرات. قد يُعاني من الحمى والإرهاق والقيء وفقدان الشهية واصفرار الجلد.</p>	<p>خلال الولادة أو عن طريق ملامسة الدم المُلوث.</p>	<p><b>التهاب الكبد ب</b> يتم تشخيصه عن طريق اختبار الدم.</p>
<p>تجنبي ممارسة الجنس إن كان لديك قرحة. تجنبي الجنس الفموي إذا كان لدى شريكك قرحة. الواقيات الذكرية قد تساعد، ولكنها لا تضمن الحماية. يوصى بالولادة القيصرية إن كنت مصابة بعدوى نشطة.</p> <p>تجنبي إرضاع الطفل طبيعيًا إذا كان لديك قرح مفتوحة على ثدييك، واستخدمي شفاط الحليب أو اعتصري الحليب يدويًا حتى تلتئم القرح تمامًا. يمكن إعطاء الحليب المشفوط للطفل إذا لم تلمس يديك القرحة، في ما عدا ذلك تخلصي من الحليب.</p>	<p><b>الطفل:</b> عدوى الجلد أو العين أو الفم أو الدم، والنوبات التشنجية. وقد تكون مميتة.</p>	<p><b>الأم والطفل:</b> تناول مضادات الفيروسات باستمرار.</p>	<p><b>الأم:</b> بثور أو قرح في منطقة الأعضاء التناسلية تظهر مرة واحدة أو قد يتكرر ظهورها. ويمكن ألا تكون هناك أي مؤشرات.</p> <p><b>الطفل:</b> انخفاض الطاقة والحمى وفقدان الوزن.</p>	<p>عادة أثناء الولادة، وفي بعض الأحيان قبل الولادة أو بعدها، وفي أثناء الرضاعة الطبيعية إذا كان هناك قرحة في الحلمة أو بالقرب منها.</p>	<p><b>الهربس</b> يتم تشخيصه عن طريق إجراء المسحة، أو فحص الدم بعد ظهور القرحة.</p>

الوقاية	المخاطر إن لم تُعالج	العلاج	الأعراض	طُرِّق نقل العدوى إلى الطفل	العدوى
<p><b>الأم:</b> العلاج المستمر بمضادات الفيروسات القهقرية في أثناء الحمل وبعد الولادة.</p> <p><b>الطفل:</b> العلاج بمضادات الفيروسات بعد الولادة لمدة 6 أسابيع. لا ينبغي إرضاع الطفل طبيعيًا.</p>	<p><b>الأم والطفل:</b> تطور عدوى فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز.</p>	<p><b>الأم والطفل:</b> تناول مضادات الفيروسات باستمرار.</p>	<p><b>الأم:</b> في البداية - طفح جلدي وحمى والتهاب الحلق وصداع شديد وتورم العقد اللمفاوية وغثيان إرهاب وتقرحات في الفم وعدوى مهبلية وتعرق ليلي وقىء وآلام العضلات والمفاصل.</p> <p><b>الطفل:</b> فشل النمو وانتفاخ البطن والعقد اللمفاوية والإسهال والالتهاب الرئوي والقلاع thrush الفموي (فطريات الفم). قد يكون الاختبار سلبيًا ولا تظهر أي أعراض. الفحص المنتظم أمر مهم.</p>	<p>أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية.</p>	<p><b>فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)</b></p> <p>يتم تشخيصه عن طريق فحص الدم.</p>
<p>عادةً ما يقي علاج الأم مُبكرًا الطفل من العدوى. تجنب إرضاع الطفل طبيعيًا إذا كان لديك قرح مفتوحة على ثدييك، واستخدمي شفاط الحليب أو اعتصري الحليب يدويًا حتى تلتئم القرحة تمامًا. يمكن إعطاء الحليب المشفوط للطفل إذا لم تلمس يديك القرحة، في ما عدا ذلك تخلصي من الحليب.</p>	<p><b>الأم:</b> مشكلات الجهاز العصبي والعين والقلب، والمخاض المبكر.</p> <p><b>الطفل:</b> ولادة جنين ميت أو المشكلات الجسدية والعقلية.</p>	<p><b>الأم والطفل:</b> المضادات الحيوية (أثناء الحمل أو لحديثي الولادة).</p>	<p><b>الأم:</b> يمكن ألا تظهر أي أعراض على الكثيرات. تعاني البعض من التهاب صغير غير مؤلم في منطقة الأعضاء التناسلية، ثم حمى وطفح جلدي وصداع وتورم الغدد.</p>	<p>أثناء الحمل أو الولادة.</p>	<p><b>داء الزُّهري</b></p> <p>يتم تشخيصه عن طريق فحص الدم.</p>
<p>استخدمي الواقي الذكري إذا سافر شريكك إلى مناطق ينتشر بها زيكا. تجنب ممارسة الجنس مع شريك الحياة المصاب بالفيروس. تجنب السفر إلى المناطق التي تنتشر فيها الإصابة بفيروس زيكا أثناء الحمل.</p>	<p><b>الطفل:</b> يمكن أن يؤثر على نمو الدماغ وقد يؤدي إلى صغر حجم الرأس بشكل غير طبيعي ("صغر الرأس") ويسبب تأخرات النمو والصرع ومشكلات في السمع والرؤية.</p>	<p><b>الأم:</b> عادة ما يشفي من تلقاء نفسه.</p> <p><b>الطفل:</b> الدعم والعلاج المستمران لمساعدة الطفل على التأقلم مع تأخرات النمو والتحديات الأخرى.</p>	<p><b>الأم:</b> أسبوع من الحمى الطفيفة، والطفح الجلدي، وآلام العضلات والمفاصل، وتهيج العينين والصداع.</p>	<p>في أثناء فترة الحمل.</p>	<p><b>فيروس زيكا</b></p> <p>يتم تشخيصه عن طريق اختبار الدم أو تحليل البول.</p>