



## JESTEŚ W CIAŻY?

Dowiedz się jak chronić swoje nienarodzone dziecko przed zakażeniem wirusem cytomegalii (CMV). Zakażenie CMV jest główną przyczyną wystąpienia wad rozwojowych. Do najczęstszych powikłań należą: utrata słuchu, utrata wzroku i zaburzenia ośrodkowej koordynacji nerwowej (w tym porażenie mózgowe).

Zakażenie CMV często przebiega bezobjawowo. Wirus rozprzestrzenia się poprzez ślinę, śluz i mocz. Zdrowe niemowlęta oraz dzieci (szczególnie w wieku przedszkolnym) mogą zarazić się wirusem poprzez kontakt z rówieśnikami i następnie przenieść zakażenie na swoją mamę w ciąży.

### Porady jak chronić siebie i swoje nienarodzone dziecko przed zakażeniem CMV:

- Całując małe dziecko należy unikać kontaktu ze śliną, na przykład: możesz pocałować dziecko w czoło lub policzek, a nie w usta. Nie jedz ze wspólnych talerzy, nie pij ze wspólnych naczyń z dzieckiem.
- Nie spożywaj jedzenia, które było w ustach dziecka.
- Po wytarciu nosa, ust bądź po zmianie pieluchy koniecznie umyj ręce.

Dowiedz się więcej na : [www.NationalCMV.org](http://www.NationalCMV.org)