NHS

UK Health Security Agency

حامل؟

هذه اللقاحات تساعد على حمايتكِ وحماية طفلكِ وحملكِ

البرد (الإنفلونزا)

السُعال الديكي (الشاهوق)

الفيروس المخلوي التنفسي

مع نصائح إضافية حول اللقاحات الأخرى ومتى يجب الحصول عليها

immunisation

تتناول هذه النشرة اللقاحات المجانية التي تساعد على

- **حمايتكِ**
- **حماية حملكِ، و**
- **حماية طفلكِ حديث الولادة**

من مضاعفات العدوى

ما طبيعة عمل اللقاحات؟

تساعد اللقاحات نظام الدفاع الطبيعي للجسم (الجهاز المناعي) في التعرف على بعض الأمراض المعدية ومكافحتها.

عندما تتلقين لقاحًا ما، يتم تعزيز الجهاز المناعي لديكِ للمساعدة في منع إصابتكِ بالمرض وحماية الحمل. تنتقل الأجسام المضادة بعد ذلك إلى الجنين لديكِ لتساعد على حمايته منذ الولادة وفي الأسابيع والأشهر الأولى من حياته.

هل يمكنني إرضاع طفلي بعد أن أتلقى اللقاح؟

نعم، من الآمن إرضاع طفلكِ رضاعة طبيعية بعد حصولكِ على لقاحات الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، الإنفلونزا، السُعال الديكي والفيروس المخلوي التنفسي. سيحتوي حليب الثدي لديكِ على أجسام مضادة، من بعض اللقاحات التي يتم إعطاؤها أثناء الحمل أو بعده، حتى تتمكني من الاستمرار في مشاركة الوقاية مع طفلكِ عن طريق الرضاعة الطبيعية.

اللقاحات التي تُعطى أثناء الحمل

السُعال الديكي (الشاهوق)

السُعال الديكي هو مرض شديد العدوى وقد يشكل خطورة كبيرة للأطفال الصغار. معظم الأطفال الصغار المصابين بالسُعال الديكي يحتاجون إلى الرعاية في المستشفى.

قد يسبب السُعال الديكي نوبات طويلة من السُعال والاختناق مما يجعل التنفس صعبًا. ويصدر صوت "صياح الديك" نتيجة لالتقاط الأنفاس بعد كل نوبة سُعال.

قد يستمر السُعال الديكي لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر. وقد يؤدي إلى الالتهاب الرئوي والاختلاجات وتلف الدماغ الدائم. وفي أسوأ الحالات، قد يؤدي إلى الموت.

لماذا أحتاج إلى لقاح السُعال الديكي؟

إن تلقي لقاح السُعال الديكي أثناء الحمل سيُعزز من حمايتكِ. ستنتقل أيضًا الأجسام المضادة التي ينتجها جسمكِ عبر المشيمة إلى طفلكِ. ستساعد هذه الأجسام المضادة على وقاية طفلكِ من السُعال الديكي خلال الأسابيع الأولى من حياته.

ما مدى فعالية اللقاح؟

أظهرت الدراسات في المملكة المتحدة أن تلقي اللقاح أثناء الحمل يكون فعالًا بنسبة 90٪ تقريبًا في الوقاية من السُعال الديكي لدى الأطفال حديثي الولادة.

كما أن الوقاية التي تحصلين عليها من اللقاح تجعلكِ أيضًا أقل عرضة للإصابة بالسُعال الديكي ونقله إلى طفلكِ.

ما اللقاح الذي سأحصل عليه؟

يوفر اللقاح الذي نعطيه أثناء الحمل أيضًا الوقاية من التيتانوس والدفتيريا. كما يعزز الوقاية التي حصلتِ عليها من اللقاحات الروتينية في مرحلة الطفولة.

يمكنكِ قراءة معلومات عن لقاح آداسيل (Adacel) عبر الرابط:
www.medicines.org.uk/emc/product/15553/pil#gref

هل لقاح السُعال الديكي آمن أثناء الحمل؟

تستخدم العديد من البلدان في أوروبا وأمريكا الشمالية والجنوبية وأستراليا ونيوزيلندا لقاح السُعال الديكي أثناء الحمل، وله سجل أمان ممتاز.

من الأفضل لكِ ولطفلكِ تلقي اللقاح بدلاً من تعريض طفلكِ حديث الولادة للإصابة بالسُعال الديكي.

« ساعدي على وقاية طفلكِ من خلال تلقي لقاح السُعال الديكي في كل حمل. تأكدي من حصول طفلكِ على التطعيم الخاص به ضد السُعال الديكي في عمر 8 و12 و16 أسبوعًا.

متى يجب أن أتلقى اللقاح؟

ستتلقين عادةً لقاح السُعال الديكي في وقت إجراء فحص منتصف الحمل (عادةً في الأسبوع 20)، ولكن يمكنكِ الحصول عليه في وقت مبكر بداية من الأسبوع 16.

إذا وصلت إلى الأسبوع 20 من الحمل ولم تحصلي على اللقاح بعد، فتحدثي إلى طبيبكِ العام أو القابلة واحجزي موعدًا لتلقي اللقاح في أقرب فرصة ممكنة.

لتوفير أفضل وقاية لطفلكِ، يجب أن تهدفي للحصول على اللقاح قبل الأسبوع 32. إذا فاتكِ ذلك، فلا يزال بإمكانكِ تلقي اللقاح لاحقًا، رغم أنه قد يكون أقل فعالية. إذا تعذر عليكِ تلقي اللقاح قبل ولادة طفلكِ، فلا يزال بإمكانكِ الحصول عليه فيما بعد، والذي سيقلل من خطر انتقال السُعال الديكي إلى طفلكِ. من المهم تلقي لقاح السُعال الديكي أثناء كل حمل لتعزيز مستويات الأجسام المضادة لديكِ والمساعدة في وقاية طفلكِ.

ظننتُ أن الأطفال تم إعطاؤهم لقاح السُعال الديكي؟

في المملكة المتحدة، يتم إعطاء الأطفال لقاح السُعال الديكي في عمر 8 و12 و16 أسبوعًا. يُصاب العديد من الأطفال بعدوى السُعال الديكي الخطيرة في الأسابيع الأولى من حياتهم. والطريقة الوحيدة لوقاية طفلكِ في هذا الوقت هي تلقي لقاح السُعال الديكي أثناء الحمل.

الفيروس المخلوي التنفسي

الفيروس المخلوي التنفسي هو فيروس شائع قد يسبب عدوى في الرئة تسمى التهاب القصيبات. وهذه الحالة قد تؤدي إلى صعوبة التنفس والتغذية لدى الأطفال الصغار. في إنجلترا، يتم إدخال حوالي 20 ألف طفل إلى المستشفى كل عام بسبب التهاب القصيبات، ويحتاج البعض منهم إلى العناية المركزة. بينما عدد قليل يتعرض للوفاة.

وتزداد احتمالية خطورة الفيروس المخلوي التنفسي لدى الرضع الصغار جدًا، والأطفال المبتسرين، وأولئكِ الذين يعانون من حالات مرضية تؤثر على القلب أو التنفس أو الجهاز المناعي. قد تحدث عدوى الفيروس المخلوي التنفسي على مدار العام، لكن الحالات تبلغ ذروتها كل شتاء.

لماذا يجب أن أتلقى اللقاح ضد الفيروس المخلوي التنفسي؟

إن تلقي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي أثناء الحمل سيعزز من حمايتكِ. سيتم نقل الأجسام المضادة التي ينتجها جسمكِ إلى طفلكِ الجنين. ستساعد هذه الأجسام المضادة على وقاية طفلكِ من الفيروس المخلوي التنفسي منذ ولادته.

متى يجب أن أتلقى اللقاح؟

يجب أن يُعرض عليكِ اللقاح في وقت قريب من موعد متابعة الحمل في الأسبوع 28.

يجب عليكِ محاولة تلقي اللقاح في الأسبوع 28 أو في أقرب وقت ممكن بعد ذلك. سيساعدكِ هذا على بناء مستوى جيد من الأجسام المضادة لتمريرها إلى طفلكِ قبل الولادة.

لا يزال بإمكانكِ تلقي اللقاح في وقت لاحق من الحمل ولكنه قد يكون أقل فعالية. إذا تعذر تلقي الجرعة في وقت سابق، فمن الممكن إعطاؤها مباشرة حتى تضعين طفلكِ.

يجب عليكِ تلقي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي في كل حمل لمنح طفلكِ حديث الولادة أفضل وقاية.

ما مدى فعالية لقاح الفيروس المخلوي التنفسي؟

تشير الدراسات إلى أن لقاح الفيروس المخلوي التنفسي يقلل من خطر إصابة طفلكِ بالتهاب القصيبات الشديد بنسبة 70% خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

كما هو الحال مع جميع الأدوية، لا يوجد لقاح فعال بشكل كامل وقد يصاب بعض الأطفال بعدوى الفيروس المخلوي التنفسي رغم تلقي أمهاتهم اللقاح. ومع ذلك، بالنسبة لمعظم الأطفال الذين يولدون لأمهات تم تطعيمهن، تكون عدوى الفيروس المخلوي التنفسي أقل شدة.

ما اللقاح الذي سأحصل عليه؟

يمكنكِ قراءة معلومات عنه عبر الرابط: www.abrysvo.com

هل تلقي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي أثناء الحمل آمن لطفلي؟

في تجربة سريرية شملت ما يقرب من 4000 امرأة، حقق اللقاح سجل أمان جيد، وتمت اعتماده الآن من قبل الجهات التنظيمية للأدوية في المملكة المتحدة وأوروبا والولايات المتحدة. ومنذ ذلك الحين، تم تطعيم آلاف النساء ضمن البرامج الوطنية، بما في ذلك أكثر من 100 ألف امرأة في الولايات المتحدة.

في التجربة السريرية، كان هناك عدد أكبر قليلاً من الأطفال ولدوا مبكرًا في المجموعة التي تلقت اللقاح مقارنة بالمجموعة التي لم تتلق اللقاح. ويبدو أن هذا الاختلاف يرجع إلى الصدفة، ولكن هذا هو أحد الأسباب وراء إعطاء اللقاح بدءًا من الأسبوع الثامن والعشرين وليس في وقت مبكر من الحمل. بشكل عام، من الأكثر أمانًا لكِ ولطفلكِ أن تتلقى اللقاح بدلاً من تعريض طفلكِ حديث الولادة لخطر الإصابة بعدوى الفيروس المخلوي التنفسي.

« احصلي على لقاح الفيروس المخلوي التنفسي أثناء الحمل لمنح طفلكِ أفضل وقاية خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

الإنفلونزا (البرد)

ما المقصود بالإنفلونزا؟

الإنفلونزا مرض شديد العدوى تصاحبه أعراض مثل الحمى والقشعريرة والأوجاع والآلام والصداع والتعب الشديد. تتعرض النساء الحوامل لفرصة أكبر للإصابة بالمضاعفات الخطيرة للإنفلونزا، وخاصة في المراحل المتأخرة من الحمل، بما في ذلك الالتهاب الرئوي وحتى الوفاة.

قد تشكل الإنفلونزا أيضًا تهديدًا لحملكِ، مما يؤدي إلى الولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، والإملاص.

قد تكون الإنفلونزا أيضًا خطيرة للغاية بالنسبة للأطفال حديثي الولادة والرضع.

لماذا أحتاج إلى لقاح الإنفلونزا أثناء الحمل؟

يقلل لقاح الإنفلونزا من فرصة إصابتكِ بالإنفلونزا الخطيرة، التي تتطلب دخول المستشفى أو العناية المركزة أثناء الحمل. كما أنه يقلل خطر حدوث مضاعفات الحمل.

يعمل اللقاح على تعزيز الأجسام المضادة للإنفلونزا والتي تنتقل بعد ذلك إلى طفلكِ الجنين. وهذا يوفر بعض الوقاية لطفلكِ حديث الولادة خلال الأشهر القليلة الأولى من حياته.

كما أنكِ ستكونين أقل عرضة للإصابة بالإنفلونزا ونقلها إلى طفلكِ حديث الولادة خلال فصل الشتاء.

متى يجب أن أتلقى اللقاح؟

يتوفر لقاح الإنفلونزا عادةً اعتبارًا من شهر سبتمبر/أيلول من كل عام وهو مجاني للنساء الحوامل.

يجب عليكِ تلقي اللقاح بمجرد توفره في شهر سبتمبر/أيلول، بغض النظر عن مرحلة الحمل لديكِ. من الأفضل أن تحصلي على لقاحكِ قبل بدء موسم الإنفلونزا، ولكن يظل بإمكانكِ تلقي اللقاح في أي وقت خلال فصل الشتاء.

سوف تحتاجين إلى لقاح الإنفلونزا في كل مرة تصبحين فيها حاملاً خلال موسم الإنفلونزا.

هل لقاح الإنفلونزا آمن أثناء الحمل؟

منذ عام 2009، وفرت العديد من البلدان لقاح الإنفلونزا أثناء الحمل، وتم إعطاء أكثر من 2 مليون لقاح للنساء الحوامل في إنجلترا. يتميز اللقاح بسجل أمان ممتاز.

بشكل عام، من الأكثر أمانًا بالنسبة لكِ أن تحصلي على لقاحكِ بدلاً من تعريض نفسكِ أو طفلكِ للإصابة بعدوى الإنفلونزا.

ما مدى فعالية لقاح الإنفلونزا؟

يؤدي تلقي لقاح الإنفلونزا أثناء الحمل إلى تقليل خطر إصابتكِ أو إصابة طفلكِ بمرض الإنفلونزا إلى النصف. والأطفال الذين يولدون لأمهات تلقين اللقاح يكونون أقل عرضة لدخول المستشفى بسبب الإنفلونزا بنسبة 70% خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم.

« قد تشكل الإنفلونزا خطورة على صحة المرأة الحامل وطفلها. ينبغي للمرأة الحامل أن تتلقى لقاح الإنفلونزا المجاني أثناء كل حمل. ويمكن إعطاؤه في أي مرحلة من مراحل الحمل ابتداءً من شهر سبتمبر/أيلول.

ماذا عليّ أن أفعل الآن؟

يمكنكِ التحدث إلى طبيبكِ العام أو القابلة أو فريق الرعاية الصحية لحجز موعد لتلقي اللقاحات الخاصة بكِ. يتم إعطاء لقاحات الإنفلونزا والسُعال الديكي والفيروس المخلوي التنفسي جميعها بحقنة واحدة في الذراع. الآثار الجانبية الشائعة تكون طفيفة وتشمل:

- وجع واحمرار في مكان الحقن
- صداع وآلام العضلات
- حمى طفيفة أو تعب

يمكنكِ قراءة نشرة الإنفلونزا عبر الرابط:

www.gov.uk/government/publications/flu-vaccination-who-should-have-it-this-winter-and-why

قبل أن تصبحي حاملاً

إذا لم تصبحي حاملاً بعد، ولكنكِ تأملين في الحمل في المستقبل القريب، يجب عليكِ التأكد من حصولكِ على اللقاحات الأخرى في مواعيدها.

الحصبة الألمانية (الحميراء)

عدوى الحصبة الألمانية هي عادة عدوى خفيفة تسبب طفحًا جلديًا.

قد تشكل الإصابة بالحصبة الألمانية أثناء الحمل خطورة كبيرة للغاية بالنسبة لطفلكِ، حيث تتسبب في حالة تسمى متلازمة الحصبة الألمانية الخِلقية. قد تؤدي متلازمة الحصبة الألمانية الخِلقية إلى الصمم، والعمى، وإعتام عدسة العين (مشاكل في العين)، ومشاكل في القلب و/أو تأخر النمو. وقد تؤدي أيضًا إلى وفاة الطفل أو اتخاذ قرار بإنهاء الحمل.

الوقاية من مرض الحصبة الألمانية أثناء الحمل

إذا كنتِ قد حصلتِ على جرعتين من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية في طفولتكِ، فسوف تكونين محمية بشكل جيد أثناء الحمل. بفضل برنامج التطعيم الناجح لدينا، أصبحت الإصابة بالحصبة الألمانية الآن نادرة للغاية في المملكة المتحدة.

إذا كنتِ غير متأكدة من حصولكِ على اللقاح، فيمكنكِ التحقق من ذلك لدى طبيبكِ العام. إذا فاتتكِ هذه التطعيمات، فيجب عليكِ تعويضها، ويُفضل ذلك قبل أن تصبحي حاملاً. وإلا، فيجب عليكِ تلقي اللقاح بعد ولادة طفلكِ بفترة وجيزة.

يحتوي لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية على فيروس حي (ضعيف) لذلك لا ينصح بتلقيه أثناء الحمل.

أنا حامل بالفعل ولكني لم أتلقى لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، ماذا يجب أن أفعل؟

بمجرد ولادتكِ، يمكنكِ تلقي لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. هذا سوف يحميكِ أنتِ وطفلكِ من الحصبة والحصبة الألمانية. إن تلقي جرعتين من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية سيمنحكِ أيضًا وقاية طويلة الأمد من الحصبة والنكاف.

الطفح الجلدي في الحمل

ماذا يجب أن أفعل إذا خالطتُ شخصًا مصابًا بطفح جلدي، أو إذا أصبتُ بطفح جلدي؟

يمكن لبعض أنواع العدوى التي تسبب الطفح الجلدي، بما في ذلك الحصبة الألمانية، أن تؤدي لحدوث مضاعفات لدى النساء الحوامل. حتى لو كنتِ محصنة من الحصبة الألمانية، يجب عليكِ إبلاغ القابلة أو الطبيب العام أو طبيب التوليد على الفور إذا أصبتِ بمرض مسبب للطفح الجلدي أو قمت بمخالطة شخص آخر مصاب بطفح جلدي في أي وقت أثناء الحمل.

يرجى تجنب زيارة عيادة ما قبل الولادة أو مركز رعاية الأمومة أو أي مكان آخر لرعاية للنساء الحوامل حتى يتم تقييمكِ.

قد يُعرض عليكِ إجراء اختبارات لمعرفة ما إذا كنتِ مصابة بالعدوى. سيحتاج إخصائي الرعاية الصحية الذي سيقوم بتقييمكِ إلى معرفة ما يلي:

- عدد أسابيع الحمل لديكِ
- متى حدثت المخالطة مع الشخص المصاب بالطفح الجلدي
- تاريخ ظهور الطفح الجلدي لديكِ أو مخالطتكِ للشخص المصاب به أول مرة
- وصف الطفح الجلدي (هل هو طفح جلدي بارز أو نائئ أو بثور مليئة بالسوائل؟)
- أنواع العدوى التي أصبتِ بها في الماضي مثل جدري الماء والحصبة
- أنواع اللقاحات التي حصلتِ عليها سابقًا

« إذا اختلطتِ بشخص مصاب بطفح جلدي أو إذا أصبتِ بطفح جلدي أثناء الحمل، فسارعي باستشارة طبيبكِ العام أو القابلة في أقرب وقت ممكن. إذا تأخرتِ في الإبلاغ عن أي مرض مسبب للطفح الجلدي، فقد يتعذر إعطاؤكِ تشخيصًا دقيقًا أو أي علاج موصى به.

لقاحات أخرى يجب مناقشتها مع قابلتكِ

كوفيد-19

إن خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19 أثناء الحمل أقل بكثير الآن مما كان عليه في بداية الجائحة، ولكن لا يزال بإمكان النساء الحوامل تلقي التطعيم في الخريف. سيعمل اللقاح على تقليل فرصة إصابتكِ بمرض كوفيد-19 الخطير لعدة أشهر، وقد يكون هذا الأمر أكثر أهمية إذا كنتِ تعانين من حالة طبية أساسية. سيتم نقل الأجسام المضادة التي ينتجها جسمكِ إلى طفلكِ الجنين، وتوفر بعض الوقاية لطفلكِ في تلكِ الأسابيع والأشهر الأولى.

لقاح الالتهاب الكبدي "ب"

عند الولادة، يجب أن يتلقى الأطفال المولودون لأمهات مصابات بعدوى الالتهاب الكبدي "ب" (أو أولئك الذين ثبتت إصابتهم بالالتهاب الكبدي "ب" أثناء الحمل) لقاح الالتهاب الكبدي "ب" فور ولادتهم. يجب إجراء الترتيبات مع عيادة طبيبكِ العام لإعطاء طفلكِ جرعات إضافية من اللقاح وإجراء اختبار دم له عقب إتمامه العام الأول من العمر للكشف عن العدوى.

www.gov.uk/government/publications/protecting-your-baby-against-hepatitis-b-leaflet

لقاح الدرن

يجب أن يتلقى الأطفال المولودون لأب أو أم (أو الذين لديهم أجداد) من بلد ينتشر فيه مرض الدرن لقاح الدرن لحمايتهم من مرض الدرن. www.gov.uk/government/publications/tb-bcg-and-your-baby-leaflet

« إن تلقي اللقاحات الموصى بها أثناء الحمل (وبعد ولادة طفلك) يعد أحد أكثر الأشياء فعالية التي يمكنكِ القيام بها لتقليل مخاطر الإصابة بالعدوى التي يمكن الوقاية منها عن طريق اللقاح لكِ ولطفلكِ.

إن ضمان حصول طفلكِ على لقاحاته الخاصة في عمر ٨ و١٢ و١٦ أسبوعًا يعني أن هذه الوقاية ستستمر خلال سنواته الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

روابط لمزيد من المعلومات

- www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx
- www.gov.uk/government/collections/immunisation
- www.medicines.org.uk/emc
- للتعرف على اللقاحات التي يجب أن يحصل عليها طفلكِ في عامه الأول من العمر، يمكنكِ قراءة www.gov.uk/government/publications/a-guide-to-immunisations-for-babies-up-to-13-months-of-age

سجل لقاحات الحمل

سجلي لقاحات الحمل الخاصة بكِ أدناه للتأكد من أنكِ وطفلكِ لن تفوتا الوقاية من الإنفلونزا والسُعال الديكي

اللقاح	موعد التطعيم	تاريخ التطعيم
الإنفلونزا	خلال موسم الإنفلونزا في أي وقت أثناء الحمل.	
السُعال الديكي	يفضل من الأسبوع 18 إلى 20 بعد إجراء الفحص. يمكن إعطاؤه بداية من الأسبوع 16 حتى وقت الولادة.	
الفيروس المخلوي التنفسي	يجب تلقي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي عند وصولك إلى الأسبوع 28 من الحمل.	
الجرعة 1 من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية*	بعد ولادة طفلكِ، خلال فحص الأسبوع 6 بعد الولادة (مع الطبيب العام أو الممرضة الممارسة).	
الجرعة 2 من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية*	بعد أربعة أسابيع من تلقي الجرعة الأولى (على النحو الوارد أعلاه).	

*في حالة عدم تلقي اللقاح من قبل

إن تلقي اللقاحات أثناء الحمل يساعد على حماية حملكِ.
تحدثي إلى قابلتكِ أو طبيبكِ العام أو فريق الرعاية الصحية
واحرصي على تلقيهم في الوقت المناسب لكِ.

© Crown copyright 2024

24PYPB01AR Arabic. 1P 250K OCT 2024
UK Health Security Agency gateway number: 2024695
نشر لأول مرة في يونيو 2024

تتوفر هذه النشرة أيضًا مترجمة إلى مجموعة من اللغات والتنسيقات التي يمكن الوصول إليها. لطلب المزيد من النسخ من هذه النشرة، تفضل بزيارة: www.healthpublications.gov.uk أو اتصل على: 0300 123 1002، هاتف نصي: 0300 123 1003
(من الساعة 8 صباحًا إلى 6 مساءً، أيام الإثنين إلى الجمعة)

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them