UK Health Security Agency

NHS

গর্ভবতী?

এই ভ্যাকসিনগুলো আপনাকে, আপনার গর্ভের শিশুকে ও আপনার গর্ভাবস্থাকে সুরক্ষা প্রদান করবে

ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা)

হুপিং কাশি (Pertussis)

রেসপিরেটরি সিনসিশিয়াল ভাইরাস (RSV)

অন্যান্য ভ্যাকসিন ও সেগুলো গ্রহণের সময় সংক্রান্ত বাড়তি পরামর্শ সহ

immunisation

এই লিফলেটে বিনামূল্যের ভ্যাকসিনগুলো সম্পর্কিত বিবরণ রয়েছে যা সুরক্ষিত রাখতে পারে

- **আপনাকে**
- **আপনার গর্ভাবস্থাকে এবং**
- **আপনার নবজাতক শিশুকে**

সংক্রমণের জটিলতা থেকে

ভ্যাকসিন কিভাবে কাজ করে?

ভ্যাকসিন নির্দিষ্ট সংক্রামক রোগ চিনতে ও সেগুলোর বিরুদ্ধে লড়াই করতে আপনার শরীরের স্বাভাবিক প্রতিরোধ ক্ষমতাকে (রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা) সহায়তা করে।

আপনি ভ্যাকসিন গ্রহণ করলে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আরো শক্তিশালী হয়ে আপনাকে অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করে এবং আপনার গর্ভবস্থাকে সুরক্ষা প্রদান করবে। অ্যান্টিবডিগুলো তখন আপনার গর্ভের সন্তানের মধ্যেও প্রভাব বিস্তার করে যার ফলে তারা জন্ম থেকে শুরু করে প্রথম কয়েক সপ্তাহ ও মাস সুরক্ষিত থাকে।

আমি টিকা নেওয়ার পরে কি আমার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

হ্যাঁ, আপনি MMR, ফ্লু, হুপিং কাশি এবং RSV টিকা গ্রহণ করার পরেও আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো নিরাপদ। আপনার গর্ভাবস্থায় বা তার পরে দেওয়া কিছু টিকার ক্ষেত্রে আপনার বুকের দুধে অ্যান্টিবায়োটিক থাকবে, তাই বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে আপনি নিজের শিশুর সঙ্গে আপনার সুরক্ষা শেয়ার করতে থাকবেন।

গর্ভাবস্থায় প্রদত্ত ভ্যাকসিনসমূহ

হুপিং কাশি (Pertussis)

হুপিং কাশি খুবই সংক্রামক একটি রোগ যা শিশুদের জন্য খুবই গুরুতর হতে পারে। বেশিরভাগ হুপিং কাশি আক্রান্ত ছোট শিশুকে হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করতে হয়।

হুপিং কাশির ফলে দীর্ঘ সময় জোরে কাশি হতে পারে এবং দম আটকে শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে। 'হুপ' শব্দটি সৃষ্টি হয় প্রতিবার জোরে কাশির পরে লম্বা শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করার সময়।

হুপিং কাশি 2 থেকে 3 মাস পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। এর থেকে নিউমোনিয়া, ফিট ও মস্তিষ্কের স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে। খুব বেশি খারাপ হলে এর ফলে মৃত্যুও হতে পারে।

কেন আমার হুপিং কাশির ভ্যাকসিন প্রয়োজন?

গর্ভাবস্থায় হুপিং কাশির ভ্যাকসিন নিলে আপনার নিজের সুরক্ষা আরো শক্তিশালী হবে। আপনার শরীরে সৃষ্ট অ্যান্টিবডি প্ল্যাসেন্টারের মাধ্যমে আপনার শিশুর শরীরেও প্রবেশ করবে। এই অ্যান্টিবডিগুলো আপনার শিশুকে তার জীবনের প্রথম কয়েক সপ্তাহ হুপিং কাশি থেকে সুরক্ষিত রাখবে।

কখন আমাকে ভ্যাকসিন নিতে হবে?

স্বাভাবিকভাবে আপনি গর্ভাবস্থার মাঝামাঝি পর্বের স্ক্যানের সময় (সাধারণত 20 সপ্তাহ) হুপিং কাশির ভ্যাকসিনটি পাবেন, তবে 16 সপ্তাহ পরেও আপনি সেটি নিতে পারেন।

যদি আপনি আপনার গর্ভাবস্থার 20 সপ্তাহে পৌঁছে থাকেন এবং এখনও এই ভ্যাকসিন গ্রহণ না করে থাকেন, তাহলে আপনার জিপি সার্জারি বা মিডওয়াইফের সাথে আলোচনা করে নিন যাতে যত দ্রুত সম্ভব ভ্যাকসিনটি নিতে পারেন।

আপনার সন্তানের সর্বোচ্চ সুরক্ষা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে আপনাকে 32 সপ্তাহের মধ্যেই ভ্যাকসিনটি নিতে হবে। আপনি যদি গ্রহণ না করে থাকেন তাহলে পরেও আপনি ভ্যাকসিনটি নিতে পারবেন, সেক্ষেত্রে সেটি কম কার্যকরী হবে। শিশুর জন্মের আগে যদি ভ্যাকসিন নেওয়া সম্ভব না হয়, তাহলে পরেও আপনি সেটি নিতে পারবেন যা আপনার সন্তানের মধ্যে হুপিং কাশি ছড়ানোর ঝুঁকি কমাবে। প্রতিবার গর্ভধারণ করলে হুপিং কাশির ভ্যাকসিন গ্রহণ করা জরুরি যাতে শরীরের অ্যান্টিবডি আরো শক্তিশালী হয় এবং শিশু সুরক্ষিত থাকে।

আমি মনে করতাম শিশুদেরকে হুপিং কাশির ভ্যাকসিন দেওয়া হয়?

যুক্তরাজ্যে শিশুদেরকে 8, 12 ও 16 সপ্তাহ বয়সে হুপিং কাশির ভ্যাকসিন দেওয়া হয়। হুপিং কাশি রয়েছে এমন অনেক শিশু তাদের জীবনের প্রথম কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই আকান্ত হয়ে যায়। এই সময়ে শিশুদেরকে রক্ষা করার একমাত্র উপায় হলো আপনি গর্ভবতী থাকাকালে হুপিং কাশির ভ্যাকসিন গ্রহণ করা।

ভ্যাকসিনটি কতটা কার্যকর?

যুক্তরাজ্যের গবেষণাগুলো থেকে দেখা গেছে যে গর্ভবস্থায় নেওয়া ভ্যাকসিন নবজাতক শিশুদের হুপিং কাশি প্রতিরোধে প্রায় 90% কার্যকর।

ভ্যাকসিন থেকে সুরক্ষা পাওয়ার অর্থ এই যে আপনিও হুপিং কাশিতে আক্রান্ত হওয়ার ও শিশুর মধ্যে সেটি ছড়ানোর কম ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন।

কোন ভ্যাকসিনটি আমি পাবো?

গর্ভাবস্থায় আমরা যে ভ্যাকসিন দেই তা টিটেনাস ও ডিপথেরিয়া থেকেও আমাদেরকে সুরক্ষা দেয়। এগুলো আপনার শৈশবে গ্রহণ করা নিয়মিত ভ্যাকসিনগুলোর সুরক্ষাকেও আরো শক্তিশালী করবে।

Adacel vaccine সম্পর্কে এখানে আপনি আরো জানতে পারেন: www.medicines.org.uk/emc/product/15553/pil#gref

গর্ভাবস্থায় হুপিং কাশির ভ্যাকসিন গ্রহণ করা কি নিরাপদ?

ইউরোপের অনেক দেশ, নর্থ ও সাউথ আমেরিকা, অস্ট্রেলিয়া এবং নিউজিল্যান্ডে গর্ভাবস্থায় হুপিং কাশির ভ্যাকসিন দেওয়া হয় এবং নিরাপত্তার বিষয়ে এর অসাধারণ রেকর্ড রয়েছে।

নবজাতক শিশুকে হুপিং কাশিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে রাখার চেয়ে এই ভ্যাকসিন গ্রহণ করা আপনার ও তার জন্য অনেক বেশি নিরাপদ।

» প্রতিবার গর্ভধারণে হুপিং কাশির ভ্যাকসিন গ্রহণ করে শিশুকে নিরাপদ রাখুন। নিশ্চিত করবেন যেন শিশু তার 8, 12 ও 16 সপ্তাহের সময়ের মধ্যে তার নিজের জন্য হুপিং কাশির ভ্যাকসিন গ্রহণ করেছেন।

রেসপিরেটরি সিনসিশিয়াল ভাইরাস (RSV)

রেসপিরেটরি সিনসিশিয়াল ভাইরাস বা RSV হলো একটি সাধারণ ভাইরাস যা ব্রংকিওলাইটিস নামক একটি ফুসফুসের সংক্রমণের সৃষ্টি করে। ছোট শিশুদের এই অসুখ হলে তাদের নিশ্বাস নিতে ও খেতে কষ্ট হতে পারে। ইংল্যান্ডে, প্রতি বছর প্রায় 20,000 শিশু ব্রংকিওলাইটিসে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয় এবং কারো কারো নিবিড় পরিচর্যার প্রয়োজন হয়। অল্প সংখ্যক শিশু মারা যায়।

RSV সাধারণত কমবয়সী শিশু, নির্দিষ্ট সময়ের আগেই জন্মগ্রহণকারী শিশু এবং হৃৎপিণ্ড, শ্বাসপ্রশ্বাস বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সংক্রান্ত অসুস্থতা রয়েছে এমন শিশুদের ক্ষেত্রে বেশি গুরুতর হতে পারে। সারা বছর ধরেই RSV সংক্রমণ হতে পারে, তবে প্রতি শীতে এই রোগের প্রাদুর্ভাব সবচেয়ে বেশি দেখা দেয়।

কেন আমার RSV এর প্রতিষেধক ভ্যাকসিন নিতে হবে?

গর্ভাবস্থায় RSV এর ভ্যাকসিন নিলে আপনার সুরক্ষা আরো শক্তিশালী হবে। আপনার শরীরে সৃষ্টি হওয়া অ্যান্টিবডি আপনার গর্ভের সন্তানের শরীরেও কাজ করে। এই অ্যান্টিবডিগুলো আপনার সন্তানকে তাদের জন্ম থেকেই RSV থেকে সুরক্ষিত রাখবে।

আমি কখন ভ্যাকসিন গ্রহণ করবো?

আপনার 28-সপ্তাহের প্রসবপূর্ব অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে এই ভ্যাকসিন দেওয়া হবে।

আপনাকে 28 সপ্তাহের সময় বা এর পরে যত দ্রুত সম্ভব ভ্যাকসিনটি নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। এতে করে আপনার শরীরে বেশ ভালো মাত্রার অ্যান্টিবডি তৈরি হবে যা আপনি শিশুর জন্মের আগেই তার শরীরে যাবে।

গর্ভাবস্থায় পরেও আপনি ভ্যাকসিনটি নিতে পারবেন, তবে সেটি একটু কম কার্যকরী হতে পারে। কোনো ডোজ যদি আগে নেওয়া সম্ভব না হয়ে থাকে, তাহলে শিশুকে জন্ম দেওয়ার আগ পর্যন্ত সেটি নেওয়া যাবে।

সদ্য শিশুকে সর্বোচ্চ সুরক্ষা দেওয়ার স্বার্থে প্রতিবার গর্ভধারণে RSV ভ্যাকসিন গ্রহণ করা প্রয়োজন।

RSV ভ্যাকসিন কতটা কার্যকর?

গবেষণায় দেখা যায় যে RSV ভ্যাকসিন শিশুর জন্মের প্রথম 6 মাসের মধ্যে গুরুতর ব্রংকিওলাইটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি 70% পর্যন্ত হ্রাস করে।

সকল ওষুধের মতোই, কোনো ভ্যাকসিনই পুরোপুরি কার্যকর হয় না এবং মায়েদের ভ্যাকসিন গ্রহণ করা সত্ত্বেও কিছু শিশু RSV-তে সংক্রমিত হতে পারে। তবে, ভ্যাকসিন গ্রহণকারী মায়েদের ক্ষেত্রে গর্ভে জন্মগ্রহণকারী শিশুদের RSV সংক্রমণ কম গুরুতর হয়।

কোন ভ্যাকসিনটি আমি পাবো?

এ সম্পর্কে আপনি এখানে জানতে পারবেন:
www.abrysvo.com/

গর্ভাবস্থার সময় RSV ভ্যাকসিন নেওয়াটা কি আমার শিশুর জন্য নিরাপদ হবে?

প্রায় 4,000 মহিলার অংশগ্রহণে একটি ক্লিনিকাল ট্রায়ালে ভ্যাকসিনটির সুরক্ষা বিষয়ে ভালো একটি রেকর্ড পাওয়া গেছে এবং এখন সেটি যুক্তরাজ্য, ইউরোপ ও যুক্তরাষ্ট্রের ওষুধ নিয়ন্ত্রক সংস্থাগুলোর দ্বারা অনুমোদনপ্রাপ্ত হয়েছে। তখন থেকেই যুক্তরাষ্ট্রে 100,000 এর বেশি মহিলা সহ হাজার হাজার মহিলা ন্যাশনাল প্রোগ্রামসমূহে এই ভ্যাকসিনটি গ্রহণ করে থাকেন।

ক্লিনিকাল ট্রায়ালে, ভ্যাকসিন গ্রহণ করেননি এমন মহিলাদের গ্রুপের তুলনায় ভ্যাকসিন গ্রহণকারী মহিলাদের গ্রুপে কিছু সংখ্যক বেশি শিশু একটু আগে জন্মগ্রহণ করেছিলো। এই পার্থক্যটা ঘটনাক্রমে হয়েছে বলেই মনে করা হয়, তবে এই একটি কারণেই ভ্যাকসিনটি আপনার গর্ভাবস্থার বেশি আগের দিকে না দিয়ে 28 সপ্তাহ থেকে দেওয়া হয়। সর্বোপরি, আপনার নবজাতককে RSV এর সংক্রমণের ঝুঁকিতে রাখার চেয়ে আপনার ভ্যাকসিন গ্রহণ করাই আপনার ও আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে বেশি নিরাপদ।

» **আপনার শিশুর জীবনের প্রথম 6 মাসে তাকে সেরা সুরক্ষা দিতে, গর্ভাবস্থায় আপনার RSV টিকা দিন।**

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)

ফ্লু কী?

ফ্লু একটি অতি সংক্রামক রোগ যার উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাঁপুনি, ব্যথা, মাথা ব্যথা ও প্রচণ্ড ক্লান্তি। গর্ভবতী মহিলাদের বিশেষ করে গর্ভাবস্থার শেষের ধাপগুলোর সময় ফ্লু থেকে গুরুতর জটিলতা সৃষ্টির উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে যার মধ্যে নিউমোনিয়া ও মৃত্যু ঝুঁকির সম্ভাবনাও রয়েছে। ফ্লু এর কারণে আপনার গর্ভাবস্থাও ঝুঁকির মধ্যে পড়তে পারে যার ফলে শিশুর অকাল গর্ভপাত, কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ এবং জন্মের সময় মৃত্যুর মতো ঘটনাও ঘটতে পারে। এছাড়াও নবজাতক ও ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে ফ্লু অত্যন্ত গুরুতর হতে পারে।

কেন আমার গর্ভবতী থাকা অবস্থায় ফ্লু এর ভ্যাকসিন প্রয়োজন?

ফ্লু এর ভ্যাকসিন নিলে গুরুতর ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি, হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার বা নিবিড় পরিচর্যায় চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা অনেকাংশে হ্রাস পায়। এর ফলে গর্ভাবস্থার জটিলতাও অনেকাংশে হ্রাস পায়।

ভ্যাকসিন ফ্লু এর বিরুদ্ধে আপনার অ্যান্টিবডিকে আরো শক্তিশালী করে তোলে যা পরে আপনার গর্ভের সন্তানও পেয়ে থাকে। এর ফলে আপনার নবজাতক জন্মের পর প্রথম কয়েক মাসের জন্য কিছুটা সুরক্ষা পাবে। আপনার শীতকালে ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার ও আপনার সন্তানের মধ্যে সেটি ছড়ানোর সম্ভাবনা কম থাকবে।

কখন আমাকে ভ্যাকসিনটি নিতে হবে?

সাধারণত প্রতি বছর সেপ্টেম্বর মাস থেকেই ফ্লু এর ভ্যাকসিন পাওয়া যায় এবং গর্ভবতী মহিলারা সেটি বিনামূল্যেই পাবেন।

আপনি গর্ভাবস্থার যে পর্যায়েই থাকুন না কেন, সেপ্টেম্বর মাসে টিকাটি উপলভ্য হলে আপনার সেটি নেওয়া উচিত। সবচেয়ে ভালো হয় আপনি যদি ফ্লুয়ের সিজনের শুরুতেই আপনার টিকাটি নিয়ে নেন, তবে শীতকাল চলে যাওয়ার পরেও আপনি যে কোনো সময় এটি নিতে পারেন।

ফ্লুয়ের সিজন চলাকালীন আপনি যখনই গর্ভবতী হবেন, তখনই আপনার ফ্লুয়ের টিকা নিতে হবে।

গর্ভাবস্থায় কি ফ্লুয়ের টিকা নেওয়া নিরাপদ?

2009 সালের পর থেকে অনেক দেশেই গর্ভাবস্থায় ফ্লুয়ের টিকা প্রদান করে আসছে এবং ইংল্যান্ডে 2 মিলিয়নের বেশি গর্ভবতী মহিলাকে এই টিকা দেওয়া হয়েছে। এই টিকার সুরক্ষার অত্যন্ত ভালো রেকর্ড রয়েছে।

সব মিলিয়ে, আপনি বা আপনার সন্তান ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকির বদলে বরং টিকা নেওয়াটা অনেক বেশি নিরাপদ।

এই টিকা কতটা কার্যকর?

গর্ভবতী থাকাকালীন ফ্লুয়ের টিকা নিলে আপনার এবং আপনার শিশুর ফ্লু-তে সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি অর্ধেকের বেশি কমে যায়। যে মহিলারা টিকা গ্রহণ করেন, তাদের শিশুর জীবনের প্রথম 6 মাসে ফ্লু-তে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তির সম্ভাবনা 70% কমে যায়।

» গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের শিশুদের জন্য ফ্লু একটি গুরুতর অসুস্থতা হয়ে উঠতে পারে। গর্ভাবস্থায় গর্ভবতী মহিলারা বিনামূল্যে ফ্লু-এর টিকা নিতে পারবেন। এটি সেপ্টেম্বর থেকে শুরু করে গর্ভাবস্থার যে কোনো পর্যায়ে দেওয়া যেতে পারে।

আমার এখন কী করা উচিত?

আপনার টিকা নেওয়ার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট ঠিক করতে আপনার GP প্র্যাক্টিস, মিডওয়াইফ বা হেলথ টিমের সঙ্গে কথা বলুন। ফ্লু, হুপিং কাশি এবং RSV টিকা একত্রে একটি ইঞ্জেকশন হিসেবে বাহুতে দেওয়া হয়। সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কার্যকর নয় এবং এর মধ্যে রয়েছে:

- ইঞ্জেকশনের জায়গাটি ফুলে যাওয়া বা লাল হয়ে ওঠা
- মাথা যন্ত্রণা এবং মাংস পেশীতে ব্যথা
- হালকা জ্বর বা ক্লান্তি

আপনি ফ্লুয়ের লিফলেটটি এখান থেকে পড়তে পারেন:

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

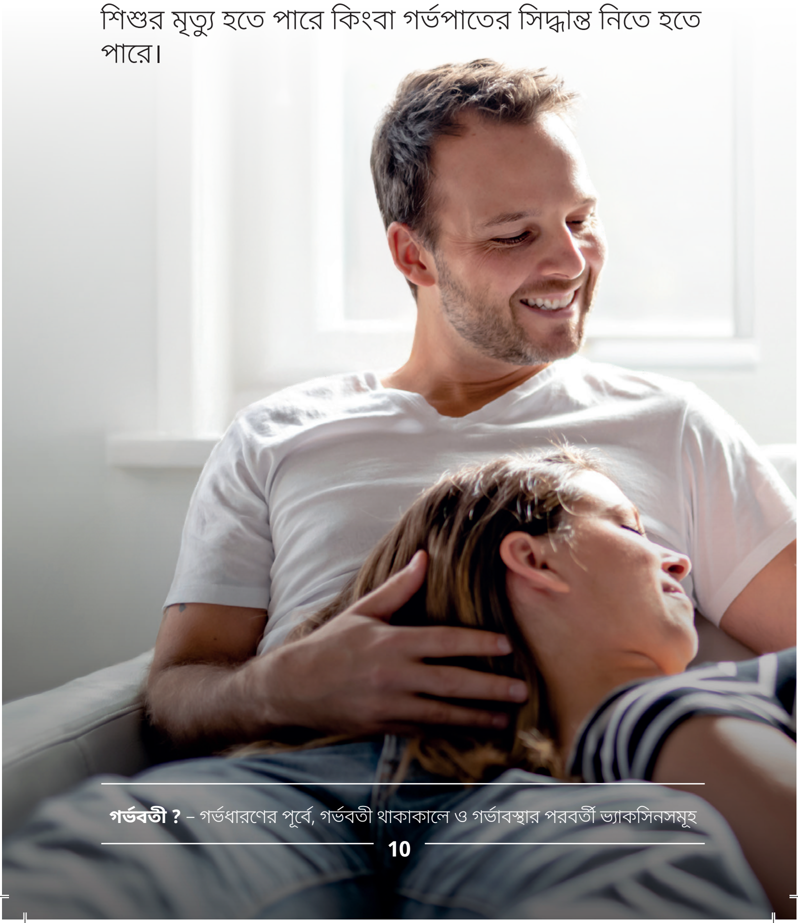
আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগে

আপনি যদি এখনও গর্ভবতী না হন, তবে অদূর ভবিষ্যতে গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে আপনি যথাসময়ে আপনার অন্যান্য সকল টিকা নিয়েছেন।

রুবেলা (জার্মান হাম)

রুবেলা সংক্রমণ সাধারণত একটি হালকা তীব্রতার সংক্রমণ, যেটির কারণে ফুসকুড়ি হয়ে থাকে।

গর্ভাবস্থায় রুবেলা হলে তা আপনার শিশুর জন্য গুরুতর হতে পারে, এটি থেকে কঞ্জেনিটাল রুবেলা সিন্ড্রোম (CRS) নামক একটি অবস্থা তৈরি হয়। CRS থেকে বধিরতা, অন্ধত্ব, ক্যাটারাক্ট (চোখের সমস্যা), হার্টের সমস্যা এবং/অথবা বিকাশেবিলম্ব ঘটাতে পারে। এছাড়াও এটি থেকে শিশুর মৃত্যু হতে পারে কিংবা গর্ভপাতের সিদ্ধান্ত নিতে হতে পারে।



গর্ভাবস্থায় রুবেলা রোগ থেকে সুরক্ষা

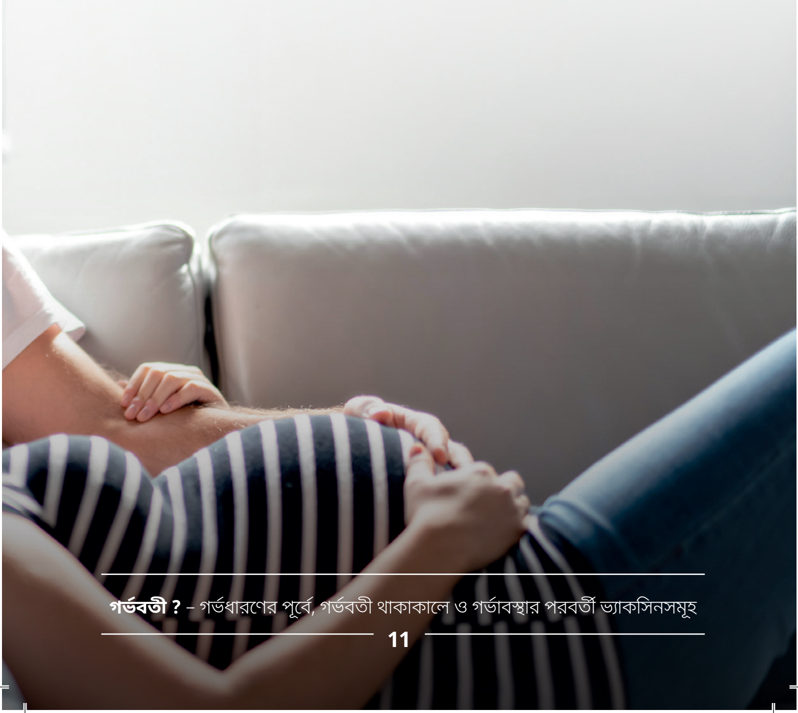
শিশু অবস্থায় আপনি যদি MMR টিকার দুটি ডোজ নিয়ে থাকেন, তাহলে গর্ভবস্থায় আপনি ভালোভাবেই সুরক্ষিত থাকবেন। আমাদের সফল প্রোগ্রামের কারণে যুক্তরাজ্যে রুবেলা সংক্রমণ এখন অত্যন্ত বিরল হয়ে উঠেছে।

আপনার টিকা নেওয়া আছে কি না, সে ব্যাপারে নিশ্চিত না হলে, আপনার GP সার্জারির সঙ্গে কথা বলে দেখুন। আপনি যদি টিকা নেওয়া মিস করে থাকেন, তাহলে গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার টিকাগুলি নেয়া উচিত। অন্যথায়, আপনার শিশুর জন্ম হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তা নিয়ে নেওয়া উচিত।

MMR টিকার মধ্যে একটি লাইভ (দুর্বল) ভাইরাস আছে, তাই গর্ভাবস্থায় এটি না নেওয়াই ভালো।

আমি গর্ভবতী হওয়ার জন্য প্রস্তুত, তবে আমার MMR নেওয়া হয়নি, তাহলে আমি কী করব?

আপনি সন্তানের জন্ম দেওয়ার পর আপনার MMR টিকা নিতে পারেন। এটি আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে হাম ও রুবেলা থেকে রক্ষা করবে। MMR-এর উভয় ডোজ নিলে, হাম এবং মাম্পসের হাত থেকে আপনাকে দীর্ঘদিনের জন্য সুরক্ষা প্রদান করবে।



গর্ভাবস্থায় ফুসকুড়ি

আমি যদি ফুসকুড়িতে আক্রান্ত কারোর সংস্পর্শে আসি বা আমার যদি ফুসকুড়ি হয়, তাহলে আমার কী করা উচিত?

কিছু সংক্রমণ থেকে রুবেলা সহ ফুসকুড়ি হতে পারে, যা থেকে গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে জটিলতা দেখা দিতে পারে। আপনি রুবেলার হাত থেকে সুরক্ষিত থাকলেও আপনার যদি ফুসকুড়ি সংক্রান্ত অসুস্থতা হয় বা গর্ভাবস্থার যে কোনো সময় ফুসকুড়িতে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন, তাহলে আপনার অবশ্যই সঙ্গে সঙ্গে আপনার মিডওয়াইফ, GP বা অবস্টেট্রিসিয়ানকে তা জানিয়ে দেওয়া উচিত।

আপনার মূল্যায়ন না হওয়া পর্যন্ত অনুগ্রহ করে কোনো অ্যান্টিনাটাল ক্লিনিক, মেটারনিটি সেটিং বা অন্য গর্ভবতী মহিলাকে এড়িয়ে চলুন।

আপনি সংক্রামিত হয়েছেন কি না, তা খুঁজে পেতে আপনার পরীক্ষা করা হতে পারে। যে স্বাস্থ্য পেশাদার আপনার মূল্যায়ন করবেন, তার এগুলো জানা প্রয়োজন:

- আপনি কত সপ্তাহ ধরে গর্ভবতী
- ফুসকুড়িতে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে কবে এসেছিলেন
- কোন তারিখে আপনার প্রথম ফুসকুড়ি দেখা দিয়েছিল বা ফুসকুড়ি আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছিলেন
- ফুসকুড়ির বিবরণ (এটি কি খাড়া অবস্থায় রয়েছে, ঢেউ খেলানো ফুসকুড়ি বা এটিতে কি ফ্লুইড ভর্তি, ফুলে যাওয়ার মতো কিছু দেখা যাচ্ছে?)
- অতীতে আপনার চিকেন পক্স, হামের মতো কী কী সংক্রমণ হয়েছিল
- পূর্বে আপনি কী কী টিকা নিয়েছেন

» **আপনি যদি ফুসকুড়িতে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন বা গর্ভবতী থাকার সময় আপনার ফুসকুড়ি হয়, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার GP বা মিডওয়াইফের থেকে পরামর্শ নিন। আপনি যদি ফুসকুড়ির অসুস্থতার বিষয়টি দেরিতে জানান, তাহলে আপনাকে যথাযথ ডায়াগনসিস বা কোনো সুপারিশ করা চিকিৎসা দেওয়া হয়তো সম্ভব হবে না।**

অন্যান্য যে টিকা নিয়ে আপনার মিডওয়াইফের সঙ্গে আলোচনা করতে হবে

কোভিড-19

গর্ভাবস্থায় কোভিড-19 সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি মহামারির শুরুতে যতটা ছিল, এখন তা অনেকটাই কম। তবুও গর্ভবতী মহিলারা এই শরতে টিকার জন্য উপযুক্ত। এই টিকাটি আপনার কয়েক মাসের জন্য গুরুতর কোভিড-19 সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়, যা আপনার অন্যান্য শারীরিক সমস্যা থাকলে একটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হয়ে ওঠে। আপনার শরীর যে অ্যান্টিবডি তৈরি করে, তা আপনার অজাত শিশুটির মধ্যে পাঠায় এবং প্রথম কয়েক সপ্তাহ এবং মাসে আপনার শিশুকে কিছুটা সুরক্ষা প্রদান করবে।

হেপাটাইটিস বি

যে মায়ের শিশুরা জন্ম থেকেই হেপাটাইটিস বি সংক্রমণে আক্রান্ত (বা যাদের গর্ভাবস্থার সময় হেপাটাইটিস বি পরীক্ষায় পজিটিভ রেজাল্ট পাওয়া গিয়েছে), তাদের উচিত শিশুর জন্মের সঙ্গে সঙ্গে হেপাটাইটিস বি টিকা নিয়ে নেওয়া। সংক্রমণ আছে কি না, তা পরীক্ষা করতে শিশুর বয়স 1 বছর হলে তার রক্ত পরীক্ষা করতে এবং টিকার আরও ডোজ দিতে আপনার শিশুর ব্যাপারে আপনার GP-র সঙ্গে ব্যবস্থা হওয়া দরকার। www.gov.uk/government/publications/protecting-your-baby-against-hepatitis-b-leaflet

BCG

যে দেশে TB-র প্রাদুর্ভাব রয়েছে, এমন দেশে থাকা মা-বাবা (বা যাদের নানা-নানি/দাদু-ঠাকুরমা)-এর থেকে জন্মানো শিশুদেরকে TB থেকে রক্ষা করার জন্য BCG টিকা দিতে হবে।

» **গর্ভাবস্থায় (এবং আপনার শিশুর জন্ম হওয়ার) সুপারিশকৃত টিকা গ্রহণ করা হলো আপনার এবং আপনার শিশুর ক্ষেত্রে টিকার মাধ্যমে প্রতিরোধযোগ্য সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার একটি অন্যতম কার্যকর উপায়।**

আপনার শিশুর 8, 12 এবং 16 সপ্তাহ বয়সের মাথায় তার টিকা পাওয়া সুনিশ্চিত করা মানে এই সুরক্ষাটি তার সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ বছরগুলোতে তাকে সুরক্ষা দিয়ে যেতে থাকবে।

অধিকতর তথ্যের জন্য লিঙ্ক

- www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx
- www.gov.uk/government/collections/immunisation
- www.medicines.org.uk/emc/
- আপনার শিশুর জীবনের প্রথম বছরের জন্য টিকার ব্যাপারে জানতে এটি পড়তে পারেন: www.gov.uk/government/publications/a-guide-to-immunisations-for-babies-up-to-13-months-of-age

গর্ভাবস্থার টিকার রেকর্ড

আপনার গর্ভাবস্থার টিকা নিচে রেকর্ড করুন, যাতে এটা সুনিশ্চিত করা যায় যে আপনি এবং আপনার শিশু ফ্লু, হুপিং কাশীর থেকে সুরক্ষা পাওয়া থেকে বঞ্চিত না হন।

টিকা	কখন এটা নিতে হবে	যে তারিখে দেওয়া হয়েছে
ফ্লু	ফ্লুয়ের সিজনে আপনার গর্ভাবস্থার যে কোনো সময়।	
হুপিং কাশী	সবচেয়ে ভালো হয় আপনার 18 থেকে 20 সপ্তাহ স্ক্যানের পর। 16 সপ্তাহ থেকে আপনার জন্ম দেওয়ার সময় পর্যন্ত দেওয়া যেতে পারে।	
RSV	আপনি 28 সপ্তাহ গর্ভবতী হওয়ার পর আপনার RSV টিকা নিতে পারেন।	
MMR ডোজ 1*	আপনার শিশুর জন্মের পর আপনার 6 সপ্তাহ পোস্ট-নাটাল পরীক্ষার সময় (GP বা প্র্যাক্টিস নার্সের সঙ্গে)।	
MMR ডোজ 2*	প্রথম ডোজের পর চার সপ্তাহ (উপরোক্ত অনুযায়ী)।	

*যদি পূর্বে কোনো টিকা না নেওয়া হয়

গর্ভাবস্থায় আপনার টিকা নিলে তা আপনার গর্ভাবস্থাকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে। আপনার মিডওয়াইফ, GP প্র্যাক্টিস বা হেলথ টিমের সঙ্গে কথা বলুন এবং সুনিশ্চিত করুন যে আপনার জন্য সেরা বা সঠিক সময়ে আপনি সেগুলো নিয়েছেন।

© Crown copyright 2024
24PYPB01BEN Bengali. 1P 250K OCT 2024
UK Health Security Agency gateway number: 2024696
প্রথম প্রকাশিত হয়েছে জুন, 2024

এছাড়া এই লিফলেটটি বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদিত এবং অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে উপলভ্য রয়েছে। এই লিফলেটের আরও কপির অর্ডার দেওয়ার জন্য ভিজিট করুন: www.healthpublications.gov.uk বা ফোন করুন: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (সকাল 8টা থেকে সন্ধ্যা 6টা পর্যন্ত, সোমবার থেকে শুক্রবার)

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