

باردار هستید؟

با این واکسن ها می توانید از خود،
نوزادتان و دوره بارداری محافظت کنید

فلو (آنفولانزا)

سیاه سرفه
(پرتوسیس)

ویروس
سین سیشال تنفسی (RSV)

با توصیه های تکمیلی درباره
واکسن های دیگر و زمان مناسب
برای دریافت آنها

در این جزوه واکسن های رایگانی که برای محافظت از

• شما

• بارداری شما

• نوزاد شما

در برابر عوارض عفونت کاربرد دارند، معرفی شده اند

واکسن چگونه کار می کند؟

واکسن به عوامل دفاعی طبیعی بدن (دستگاه ایمنی) در تشخیص و مقابله با بیماری های عفونی خاص کمک می کند.

دریافت واکسن سبب تقویت دستگاه ایمنی، ایجاد مصونیت در برابر بیماری و محافظت از بارداری می شود. پادتن های بدن شما به بدن جنین منتقل می شود. بدین ترتیب، نوزاد از بدو تولد تا هفته ها و ماه های نخست زندگی در برابر بیماری مصون می ماند.

آیا پس از دریافت واکسن می توانم به نوزادم شیر بدهم؟

بله، شیر دادن به نوزاد پس از دریافت واکسن های MMR، آنفولانزا، سیاه سرفه و RSV خطری ندارد. پادتن ناشی از برخی واکسن ها که در دوره بارداری یا پس از آن تزریق می شوند، به شیر شما منتقل می شود و شما با شیر دادن مصونیت خود را به نوزاد نیز منتقل می کنید.

واکسن هایی که در دوره بارداری تزریق می شود

سیاه سرفه (پرتوسیس)

سیاه سرفه نوعی بیماری بسیار عفونی است که ممکن است برای نوزادان بسیار خطرناک باشد. بسیاری از کودکانی که به سیاه سرفه مبتلا می شوند، باید در بیمارستان بستری شوند.

سیاه سرفه سبب بروز سرفه های مداوم و حالت خفگی می شود و تنفس را برای فرد مبتلا دشوار می کند. صدای «خس خس» ناشی از دشواری تنفس پس از سرفه های مداوم است.

دوره بیماری سیاه سرفه ممکن است 2 تا 3 ماه باشد. این بیماری ممکن است سبب بروز سینه پهلوی، تشنج و آسیب مغزی ماندگار شود. در بدترین حالت، احتمال مرگ نیز وجود دارد.

چرا به واکسن سیاه سرفه نیاز داریم؟

دریافت واکسن سیاه سرفه در دوره بارداری سبب تقویت ایمنی شما می شود. پادتن هایی که بدن شما تولید می کند از طریق جفت به جنین منتقل می شود. طی چند هفته نخست زندگی نوزاد، این پادتن ها از بدن نوزاد در برابر سیاه سرفه محافظت می کند.



چه زمانی باید واکسن دریافت کنم؟

معمولاً، واکسن سیاه سرفه نزدیک به موعد اسکن میانه دوره بارداری (معمولاً هفته 20) تزریق می شود ولی شما می توانید آن را در هفته 16 نیز دریافت کنید.

اگر به هفته 20 بارداری برسید ولی این واکسن را دریافت نکنید، باید در اولین فرصت با مطب پزشک عمومی (GP) یا مامای خود تماس بگیرید و برای دریافت واکسن نوبت بگیرید.

برای ایجاد مصونیت بهینه در بدن نوزاد، این واکسن را باید تا پیش از هفته 32 دریافت کنید. اگر این اتفاق رخ ندهد، بعداً نیز می توانید واکسن را دریافت کنید ولی شاید واکسن در آن زمان چندان کارآمد نباشد. اگر دریافت واکسن پیش از تولد نوزاد ممکن نشود، پس از آن نیز می توانید واکسن دریافت کنید. بدین ترتیب، احتمال انتقال سیاه سرفه به نوزاد کاهش می یابد. لازم است که واکسن سیاه سرفه را در تک تک دوره های بارداری خود دریافت کنید تا میزان پادتن های بدن شما برای محافظت از فرزندان افزایش یابد.

آیا به کودکان واکسن سیاه سرفه تزریق می شود؟

در بریتانیا، به نوزادان در هفته 8، 12 و 16 پس از تولد واکسن سیاه سرفه تزریق می شود. بسیاری از نوزادانی که دچار سیاه سرفه شدید شده اند، در هفته های نخست زندگی به این بیماری مبتلا شده اند. یگانه راه محافظت از نوزاد در این مقطع از زندگی تزریق واکسن سیاه سرفه به مادر در دوران بارداری است.

این واکسن چقدر موثر است؟

تحقیقات در بریتانیا نشان داده است که دریافت واکسن در دوره بارداری تا 90% در پیشگیری از ابتلای نوزادان به سیاه سرفه موثر است.

مصونیت ناشی از دریافت واکسن سبب کاهش احتمال ابتلای شما به سیاه سرفه و انتقال آن به نوزاد می شود.

چه واکسنی باید دریافت کنم؟

واکسنی که در دوره بارداری به شما تزریق می شود از شما در برابر کزاز و سیاه سرفه نیز محافظت می کند. این واکسن مصونیت ناشی از واکسن های تزریق شده در دوره کودکی شما را تقویت می کند.

اطلاعات بیشتر درباره واکسن Adacel اینجا ارائه شده است:

www.medicines.org.uk/emc/product/15553/pil#gref

آیا دریافت واکسن سیاه سرفه در دوره بارداری بی خطر است؟

بسیاری از کشورهای اروپایی، آمریکای شمالی و جنوبی، استرالیا و زلاندنو واکسن سیاه سرفه را به زنان باردار تزریق کرده اند و به نتایج مناسبی در زمینه ایجاد مصونیت دست یافته اند.

مزیت دریافت واکسن برای شما و نوزادتان بسیار بیشتر از خطر ابتلای نوزادتان به سیاه سرفه است.

با دریافت واکسن سیاه سرفه در تک تک دوره های

بارداری، از نوزادتان محافظت کنید. مطمئن شوید

که واکسن سیاه سرفه در هفته های 8، 12 و 16 زندگی نیز به نوزادتان تزریق می شود.



ویروس سین سیشیال تنفسی (RSV)

ویروس سین سیشیال تنفسی یا RSV ویروس شایعی است که ممکن است سبب نوعی عفونت ریه به نام برونشیت (التهاب نایزک) شود. ابتلای نوزاد به این بیماری باعث دشوار شدن نفس کشیدن و غذا خوردن می شود. در انگلستان، سالانه حدود 20,000 نوزاد مبتلا به برونشیت در بیمارستان بستری می شوند و بسیاری از آنها نیازمند مراقبت ویژه می شوند. تعداد اندکی از آنها فوت می کنند.

RSV معمولاً در روزهای ابتدایی زندگی نوزادان و در نوزادان نارس و نوزادان مبتلا به بیماری های تأثیرگذار بر قلب، تنفس یا دستگاه ایمنی خطرناک تر است. افراد در همه روزهای سال ممکن است به RSV مبتلا شوند ولی شدت همه گیری آن در زمستان به اوج می رسد.

چرا باید واکسن RSV دریافت کنم؟

دریافت واکسن RSV در دوره بارداری سبب تقویت ایمنی شما می شود. پادتن هایی که بدن شما تولید می کند به جنین منتقل می شود. این پادتن ها نوزاد را از بدو تولد در برابر RSV مصون می کند.

چه زمانی باید این واکسن را دریافت کنم؟

این واکسن باید تقریباً در هفته 28 بارداری به شما تزریق شود. شما باید سعی کنید که این واکسن را در هفته 28 یا در اولین فرصت پس از آن دریافت کنید. بدین ترتیب، میزان پادتن های بدن شما به سطح مناسب می رسد و پیش از زایمان به جنین منتقل می شود. در هفته های بعدی دوره بارداری نیز می توانید این واکسن را دریافت کنید ولی این واکسن شاید در آن زمان چندان کارآمد نباشد. اگر نتوانید این واکسن را به موقع دریافت کنید، می توانید آن را تا پیش از تولد فرزندتان دریافت کنید.

شما باید واکسن RSV را در تک تک دوره های بارداری خود دریافت کنید تا سطح مصونیت نوزادتان بالاتر برود.

واکسن RSV چقدر موثر است؟

تحقیقات نشان داده است که واکسن RSV احتمال ابتلای نوزاد به برونشیتولیت شدید طی 6 ماه نخست زندگی را به میزان 70% کاهش می دهد.

مانند هر داروی دیگری، واکسن نیز اثربخشی کامل ندارد و برخی نوزادان، حتی پس از تزریق واکسن به مادر، به RSV دچار می شوند. البته، در نوزادی که از مادر واکسینه شده به دنیا می آید، عفونت RSV باید شدت کمتری داشته باشد.

چه واکسنی باید دریافت کنم؟

اطلاعات بیشتر اینجا ارائه شده است: www.abrysvo.com

آیا دریافت واکسن RSV در دوره بارداری برای نوزاد من خطرناک است؟

در پژوهشی بالینی که با شرکت حدود 4,000 زن انجام گرفت، مشخص شد که واکسن سطح ایمنی مناسبی ایجاد می کند. نهادهای نظارتی دارویی این واکسن را در بریتانیا، اروپا و ایالات متحده آمریکا تایید کرده اند. از سالها پیش صدها هزار زن این واکسن را در قالب برنامه های ملی دریافت کرده اند که بیش از 100,000 تن از آنان ساکن ایالات متحده آمریکا بوده اند.

در این کارآزمایی بالینی، تعداد نوزادان با تولد زودتر از موعد در گروه گیرنده واکسن در مقایسه با گروهی که واکسن دریافت نکرده بودند، اندکی بیشتر بود. این اختلاف ظاهراً اتفاقی است ولی یکی از دلایل تزریق واکسن پس از هفته 28 بارداری، و نه زودتر از آن، همین مساله است. به طور کلی، مزیت دریافت واکسن برای شما و نوزادتان بسیار بیشتر از خطر ابتلای نوزادتان به عفونت RSV است.

با دریافت واکسن RSV در دوره بارداری می توانید بهترین مصونیت را برای نوزادتان طی 6 ماه نخست زندگی فراهم کنید.



آنفلانزا (فلو)

آنفلانزا چیست؟

آنفلانزا نوعی بیماری بسیار عفونی است که با نشانه هایی مانند تب، لرز، درد و ناراحتی جسمی، سردرد و خستگی مفرط همراه است. زنان باردار، به ویژه در مراحل پایانی بارداری، با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به پیامدهای خطرناک این بیماری، مانند سینه پهلوی و حتی مرگ، قرار دارند.

آنفلانزا ممکن است بارداری شما را تهدید کند و سبب زایمان زودرس، کاهش وزن زمان تولد نوزاد و مرده زایی شود. آنفلانزا ممکن است برای نوزادان و خردسالان نیز بسیار خطرناک باشد.

چرا باید در دوره بارداری واکسن آنفلانزا دریافت کنم؟

دریافت واکسن آنفلانزا احتمال ابتلا به آنفلانزای شدید و بستری شدن در بیمارستان یا بخش مراقبت های ویژه در دوران بارداری را کاهش می دهد. این واکسن احتمال دچار شدن به مشکلات جدی در دوره بارداری را نیز کاهش می دهد. تزریق این واکسن میزان پادتن های ضد آنفلانزا را افزایش می دهد. این پادتن ها از بدن شما به جنین منتقل می شود. بدین ترتیب، نوزاد طی ماه های نخست زندگی تاحدی از مصونیت برخوردار می شود. همچنین، احتمال ابتلای شما به آنفلانزا و انتقال آن به نوزاد در فصل زمستان نیز کاهش می یابد.

چه زمانی باید واکسن دریافت کنم؟

واکسن آنفلانزا معمولاً از سپتامبر هر سال در دسترس است و به صورت رایگان در اختیار زنان باردار قرار می گیرد. شما باید این واکسن را، به محض عرضه شدن در سپتامبر و صرف نظر از مرحله بارداری خود، دریافت کنید. بهتر است که واکسن را پیش از شروع فصل آنفلانزا دریافت کنید ولی این واکسن را می توان در هر مقطع از زمستان نیز دریافت کرد. اگر در هر مقطع از فصل آنفلانزا باردار شوید، باید واکسن آنفلانزا دریافت کنید.

آیا دریافت واکسن آنفولانزا در دوره بارداری بی خطر است؟

از سال 2009، بسیاری از کشورها واکسن آنفولانزا را در اختیار زنان باردار قرار داده اند و بیش از 2 میلیون واکسن به زنان باردار انگلستان تزریق شده است. این واکسن از نظر ایجاد مصونیت سابقه روشنی دارد.

به طور کلی، مزیت دریافت واکسن برای شما بسیار بیشتر از خطر ابتلای شما و نوزادان به عفونت آنفولانزا است.

واکسن آنفولانزا چقدر موثر است؟

دریافت واکسن آنفولانزا در دوره بارداری احتمال ابتلای شما یا نوزادان به بیماری شبه آنفولانزا را به نصف کاهش می دهد. احتمال این که نوزادان به دنیا آمده از زنان واکسینه شده، طی 6 ماه نخست زندگی به آنفولانزا دچار شوند، در مقایسه با نوزادان دیگر، حدود 70% کمتر است.

آنفولانزا ممکن است بیماری خطرناکی برای زنان باردار و نوزادان باشد. زنان باردار باید از مزیت واکسن رایگان آنفولانزا در هر دوره بارداری برخوردار باشند. این واکسن را می توان در هر مرحله از بارداری، با شروع از سپتامبر، تزریق کرد.

اکنون چه باید بکنم؟

برای گرفتن نوبت دریافت واکسن، می توانید با مطب پزشک عمومی (GP)، ماما یا گروه سلامت خود تماس بگیرید. هریک از واکسن های آنفولانزا، سیاه سرفه و RSV یک-باره به ناحیه بازو تزریق می شوند. عوارض جانبی شایع خفیف هستند؛ مانند:

- زخم و قرمزی در ناحیه تزریق
- سردرد و درد عضلات
- تب خفیف یا خستگی

جزوه آنفولانزا را می توانید اینجا مطالعه کنید:

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

پیش از باردار شدن

اگر هنوز باردار نیستید، ولی قصد دارید که در آینده نزدیک باردار شوید، باید حتماً واکسن های ضروری دیگر را به موقع دریافت کنید.

سرخجه (سرخک آلمانی)

عفونت سرخجه معمولاً خفیف است و سبب بروز خارش می شود. ابتلا به سرخجه در دوره بارداری برای نوزاد بسیار خطرناک است و سبب نوعی بیماری به نام سندروم سرخجه مادرزادی (CRS) می شود. CRS ممکن است سبب ناشنوایی، نابینایی، آب مروارید (مشکلات جسمی)، مشکلات قلبی و/یا عقب ماندگی رشدی شود. این مشکل ممکن است سبب مرگ نوزاد یا ایجاد زمینه ختم بارداری شود.



محافظت در برابر بیماری سرخه در دوره بارداری

اگر در دوره کودکی دو نوبت واکسن MMR دریافت کرده باشید، در دوره بارداری از مصونیت کافی برخوردار خواهید بود. به دلیل کارآمدی برنامه واکسیناسیون ما، عفونت سرخه اکنون در بریتانیا بسیار کمیاب است.

اگر نمی دانید که قبلاً واکسن دریافت کرده اید یا خیر، می توانید با مطب پزشک عمومی تماس بگیرید. اگر واکسن دریافت نکرده باشید، باید این عقب ماندگی را ترجیحاً پیش از باردار شدن جبران کنید. در غیر این صورت، باید واکسن را بلافاصله پس از تولد نوزادتان دریافت کنید.

واکسن MMR حاوی ویروس زنده (ضعیف شده) است و دریافت آن در دوره بارداری توصیه نمی شود.

**من باردار هست ولی واکسن MMR دریافت نکرده ام. چه باید
کنم ؟**

بثورات پوستی در دوره بارداری

اگر با فرد دچار بثورات پوستی تماس پیدا کنم یا اگر دچار بثورات پوستی شوم، چه باید بکنم؟

برخی عفونت های ایجادکننده بثورات پوستی، شامل سرخچه، ممکن است مشکلاتی در زنان باردار ایجاد کند. حتی اگر در برابر سرخچه مصون شده باشید، در صورت ابتلا به بثورات پوستی یا تماس با فرد دچار بثورات پستی در هر مقطع از دوره بارداری، باید این موضوع را هرچه زودتر به ماما، پزشک عمومی یا متخصص زنان/زایمان اطلاع دهید.

اگر وضعیت شما ارزیابی نشده باشد، باید از مراجعه به درمانگاه پیش-زایمان یا مرکز مراقبت از مادران یا نزدیک شدن به زنان باردار دیگر خودداری کنید.

ممکن است، با هدف تشخیص عفونت، آزمایش هایی برای شما تجویز شود. کارشناس سلامت که وضعیت شما را ارزیابی می کند، باید بداند که:

- در هفته چندم بارداری هستید
- چه زمانی با فرد دچار بثورات پوستی تماس پیدا کرده اید
- نخستین بار در چه تاریخی دچار بثورات پوستی شدید یا با فرد دچار بثورات پوستی تماس پیدا کردید
- وضعیت بثورات پوستی چگونه است (برجسته و ناصاف است یا تاول پر از مایع؟)
- آیا در گذشته دچار عفونت هایی مانند آبله مرغان و سرخک شده اید یا خیر
- قبلاً چه واکسن هایی دریافت کرده اید

اگر در دوره بارداری با فرد دچار بثورات پوستی تماس پیدا کنید یا اگر دچار بثورات پوستی شوید، باید هرچه زودتر از پزشک عمومی یا ماما مشاوره بگیرید. اگر در اعلام بثورات پوستی کوتاهی کنید، ممکن است تشخیص دقیق مشکل شما یا ارائه درمان های پیشنهادی امکان پذیر نشود.

دیگر واکسن هایی که باید با ماما درباره آنها مشورت کنید

کووید-19

احتمال ابتلا به کووید-19 در دوره بارداری بسیار کمتر از احتمال ابتلا به آن در ابتدای دوره همه گیری است ولی زنان باردار هنوز واجد شرایط دریافت واکسن کووید-19 در فصل پاییز هستند. این واکسن احتمال ابتلا به کووید-19 شدید را به مدت چند ماه کاهش می دهد. این مزیت برای افراد دچار بیماری های زمینه ای اهمیت چشمگیری دارد. پادتن هایی که بدن شما تولید می کند به جنین منتقل می شود و تا حدی از نوزاد شما طی هفته ها و ماه های ابتدایی زندگی محافظت می کند.

هپاتیت B

نوزادی که از مادر دچار عفونت هپاتیت B (یا مادری با نتیجه مثبت آزمایش هپاتیت B) به دنیا می آید، باید بلافاصله پس از تولد واکسن هپاتیت B دریافت کند. مطب پزشک عمومی باید ترتیبی دهد که نوزاد شما، پس از رسیدن به 1 سالگی، نوبت بعدی واکسن را دریافت کند و تحت آزمایش تشخیص عفونت قرار بگیرد. www.gov.uk/government/publications/protecting-your-baby-against-hepatitis-b-leaflet

BCG

اگر پدر/مادر (یا پدربزرگ/مادربزرگ) نوزاد اصالتاً اهل کشوری باشند که سل در آن رایج است، نوزاد باید واکسن BCG را برای مصون شدن در برابر سل دریافت کند. www.gov.uk/government/publications/tb-bcg-and-your-baby-leaflet

دریافت واکسن های پیشنهادی در دوره بارداری (و پس از تولد نوزاد) یکی از موثرترین اقدامات برای کاهش احتمال ابتلای مادر و نوزاد به عفونت های قابل پیشگیری از طریق واکسن است.

حصول اطمینان از تزریق واکسن به نوزاد در هفته های 8، 12 و 16 باعث می شود که این مصونیت طی سالهای آسیب پذیری نیز برقرار باشد.

پیوندهایی برای کسب اطلاعات بیشتر

- www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx
- www.gov.uk/government/collections/immunisation
- www.medicines.org.uk/emc
- برای کسب اطلاعات در مورد واکسن های فرزندان برای سن یک سالگی، اینجا را ببینید
- www.gov.uk/government/publications/a-guide-to-immunisations-for-babies-up-to-13-months-of-age

پرونده واکسیناسیون در دوره بارداری

واکسن های دوره بارداری را در قسمت زیر ثبت کنید تا خود و نوزادتان از مصونیت در برابر آنفولانزا و سیاه سرفه محروم نمانید

واکسن	موعد مناسب دریافت	تاریخ دریافت
آنفولانزا	در فصل آنفولانزا در هر مقطع از دوره بارداری.	
سیاه سرفه	ترجیحاً پس از اسکن هفته 18 تا 20. می توان از هفته 16 تا زمان زایمان تزریق کرد.	
RSV	واکسن RSV را باید پس از رسیدن به هفته 28 بارداری تزریق کنید.	
MMR نوبت 1*	پس از تولد نوزاد، در جلسه معاینه هفته 6 پس از زایمان (نزد پزشک عمومی یا پرستار مطب)	
MMR نوبت 2*	چهار هفته پس از تزریق نوبت اول (طبق توضیحات بالا).	

*اگر قبلاً واکسن دریافت نکرده باشید

دریافت واکسن در دوره بارداری به ایجاد مصونیت در دوره بارداری کمک می کند. با ماما، پزشک عمومی یا گروه سلامت تماس بگیرید و از آنها بخواهید که بهترین زمان دریافت واکسن را برای شما تعیین کنند.



© Crown copyright 2024

24PYPB01FAR Farsi. 1P 250K OCT 2024

UK Health Security Agency gateway number: 2024701

نخستین نوبت انتشار: ژوئن 2024

این جزوه به زبان های مختلف و در قالب های گوناگون در دسترس است. برای دریافت تعداد بیشتری از این جزوه، به نشانی زیر مراجعه کنید: www.healthpublications.gov.uk یا با شماره زیر تماس بگیرید: 0300 123 1002، (8 صبح تا 6 پ.ظ، دوشنبه تا جمعه) Minicom: 0300 123 1003