UK Health
Security
Agency

NHS

# શું સગર્ભા છો?

**રોગ-પ્રતિરક્ષણ કે ઈમ્યુનાઈઝેશન તમને અને તમારી બાળકને કોઈ એવા ચેપી રોગોમાંથી રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ રહે છે.**

ની સામે પ્રતિરક્ષણઃ

**ફ્લૂ (Flu)**
(ઈનફ્લુએન્ઝા)
(Influenza)

**વુપિંગ કફ કે ઉટાંટિયું**
**(Whooping cough)**
(પર્ટ્યુસિસ) (Pertussis)

**જર્મન મીઝલ્સ**
**(German measles)**
(રૂબેલા) (Rubella)

immunisation

**આ પત્રિકા તમને અને તમારા બાળકને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને પછીથી રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ બનનાર રસીકરણોનું વર્ણન કરે છે.**

## રસીઓ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

રસીઓ તમારા શરીરના કુદરતી રક્ષણ કરવાના તંત્રને (ધ ઈમ્યૂન સિસ્ટિમ) રક્ષણાત્મક એન્ટિબોડીઝ કે પ્રતિપિન્ડને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. એન્ટિબોડી રોગ સામે લડી અને લાંબા સમય ગાળાનું રક્ષણ તૈયાર કરે છે.

તેથી, જો તમે કોઈ એક વિશિષ્ટ રોગની સામે રસી લીધી હોય, અને જો તમે કોઈ મોડી તારીખે, તેના સંપર્કમાં આવો તો તમારું પ્રતિરક્ષિત તંત્ર ચેપનો વધારે જલદીથી પ્રતિભાવ આપશે.

રસીકરણ રોગ અટકાવવામાં મદદરૂપ બને છે અથવા માંદગીને ઓછી ગંભીર બનાવે છે. જયારે સગર્ભા હો ત્યારે એન્ટિબોડીનો વિકાસ થઈ તમારા ન જન્મેલ બાળકમાં પસાર થાય છે અને તેઓની જીંદગીના પહેલા થોડાક મહિનાઓમાં તેઓને રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ બને છે.

# સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન રસીકરણ

## ઈનફલુએન્ઝા (ફલૂ) (Influenza) (Flu)

**ફલૂ (Flu) એ શું છે?**
ફલૂ કોઈ એક ખૂબજ ચેપી રોગ છે કે જેમાં તાવ, ઠંડી, સતત દરદ કે દુખાવો અને સાંધાઓ અને સ્નાયુઓમાં પીડા, માથાનો દુખાવો અને અતિશય થાક- કંટાળા સાથેના લક્ષણો હોય છે. ખરાબ સળેખમ કરતાં ફલૂ ઘણુ કરીને વધારે ખરાબ હોય છે અને તમારી તબિયતની પુનઃપ્રાપ્તિ મેળવવા થોડાક દિવસો પથારીમાં ગાળવાની જરૂર રહે છે. જો કે તંદુરસ્ત પુખ્તવયનાઓમાં ગંભીર ચેપો ઓછા સામાન્ય હોય છે, છતાં પણ તે કોઈકવખત હોસ્પિટલમાં દાખલ થવામાં, કાયમી ડિસબિલિટિ અને અને મૃત્યુ તરફ દોરી શકે.

**શા માટે સગર્ભાવસ્થામાં ફલૂ વધારે ગંભીર હોય છે.**
આ માટેનું કારણ એ હોય છે કે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સામાન્ય ફેરફારો થતાં હોય છે. તમારું પ્રતિરક્ષિત તંત્ર સ્વાભાવિકરીતે નબળુ પડી ખાતરી કરે છે કે તમારી સગર્ભાવસ્થા સફળ રહે, પણ કદાચ આવા ચેપો સામે પ્રતિકાર કરવામાં તમે ઓછા સમર્થ રહો.  જેમ જેમ તમારું બાળક મોટુ થતુ જાય તેમ તેમ, તમે ઊંડો શ્વાસ લઈ શકતા ન હોવાથી, ન્યૂમોનિઆ જેવા ચેપના ભયમાં વધારો કરે છે. સાથે સાથે, આવા ફેરફારો સગર્ભાવસ્થાવાળી મહિલાઓ માટે જોખમમાં વધારો કરે છે, ખાસ કરીને મોડેથી થતી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને જો બીજા જોખમના કારણો હોય જેમકે ડાયબીટિઝ.

» **જે મહિલા સગર્ભા ન હોય તેના કરતાં સગર્ભાવાળી મહિલા કે જેઓને ફલૂ થાય તો હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની વધારે સંભાવનાની જરૂર રહે છે.**

ફ્લૂનું રસીકરણ લેવાનો અર્થ એવો થાય કે તમને ફ્લૂ સાથેની બીમારી થવાની ઓછી સંભવિતા રહે છે, અને તે તમને ન્યૂમોનિઆ જેવી ગંભીર ગૂંચવણો થવાનો ભય ઓછો કરે છે. આ કારણોને લઈને, બધીજ સગર્ભાવાળી મહિલાઓને ફ્લૂની રસી લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

## મારા બાળક માટે ફ્લૂમાંથી જોખમ શું હોય છે?

ફ્લૂ ન જન્મેલ અને નવા - જન્મેલ બાળકોને માટે ગંભીર બની શકે અને તે કદાચ નિયત સમય પહેલાં જન્મ તરફ, જન્મ વખતે ઓછા શરીરના વજનમાં, મરેલા બાળકનો જન્મ અથવા જીવનના પહેલા અઠવાડિયાઓમાં મૃત્યુ તરફ પણ દોરી જઈ શકે.

## રસીકરણમાં શું સમાવેશ થાય છે?

ફ્લૂના રસીકરણમાં હાથમાં ઈંજેકશન લેવાનું હોય છે. ઘણુ કરીને તે સપ્ટેમ્બર મહિનાના અંતમાં મળી રહે છે અને સગર્ભાવાળી મહિલાઓ માટે તે મફત હોય છે. સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પણ સમયે તે લેવાનું સલામત હોય છે અને રસીકરણને અનુસરીને તે રક્ષણ પૂરું પાડવા માટે આશરે 14 દિવસો લે છે.

ફ્લૂ રસીની આડ અસરો રોગની સરખામણીમાં હળવી હોય છે, અને તે કેવળ સગર્ભાવાળી મહિલાઓમાં જ નહિ, બધા લોકોમાં જોવા મળે છે. ઇંજેકશન લેવાની જગ્યાએ રાતાશ અને દરદ સૌથી સામાન્ય હોય છે. તમને માથાનો દુખાવો, સ્નાયુમાં સતત દુખાવો, તાવ અથવા થકાવટ પણ થઈ શકે; આવુ રસીકરણ પછી તે કામ કરવાનું શરૂ થતા સામાન્યરીતે એક અથવા બે દિવસ માટે ચાલી શકે.

કોઈ પણ ફ્લૂની સીઝન કે ઋતુ દરમિયાન દરેક વખતે જયારે તમે સગર્ભા બનો ત્યારે તમને ફ્લૂના રસીકરણની જરૂર રહે.

## મારા બાળક માટે ફાયદાઓ શું હોય છે?

રસીકરણ કરાવવાથી, તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમે ફ્લૂ થવાનો અવકાશ ઓછો કરો છો અને તેથી ફ્લૂમાંથી થતી ગૂંચવણોનો જોખમ ઓછો થાય છે. તમારું બાળક ફ્લૂ માટે થોડુક રોગપ્રતિરક્ષણ પણ વિકસિત કરશે કારણકે એન્ટિબોડીઝ તમારામાંથી તમારા બાળકમાં પ્લેસેન્ટા કે ઓર મારફતે પસાર થાય છે. જીવનના પહેલા થોડાક મહિનાઓ દરમિયાન આ થોડુક રક્ષણ પૂરું પાડશે. સમગ્ર ફ્લૂ ઋતુમાં તમને રક્ષણ મેળવવાનું ચાલુ રહેતા, તમને ફ્લૂ થવાની અને તમારા નવા બાળકને પસાર કરવાની ઓછી સંભવિતા રહે છે.

## શું સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ફ્લૂનું રસીકરણ લેવાનું સરક્ષિત હોય છે?

સગર્ભાવાળી મહિલાઓને ઓફર કરવામાં આવતી ફ્લૂ રસીઓ કેવળ મરી ગયેલા ફ્લૂના (બિનસક્રિય) વાઈરસીસ હોવાથી, તે ફ્લૂ પેદા કરી ન શકે. 2009 ના સમયથી, સંખ્યાબંધ દેશોએ બધીજ સગર્ભાવાળી મહિલાઓને ફ્લૂની રસી હંમેશ મૂજબ ઓફર કરી છે.  વિધાભ્યાસ એવુ બતાવે છે કે માતા અને બાળક એમ આ બન્નેને સગર્ભાવસ્થાના બધાજ તબકકાઓ દરમિયાન સલામત અને અસરકારકરીતે નિષ્ક્રિય ફ્લૂની રસીઓ ઓફર કરી શકાય.

**જો મારા વિચાર મૂજબ મને ફ્લૂ થયો હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?**
તમારા જીપીનો (GP) તાત્કાલિક સંપર્ક કરી અને તમે સગર્ભા બન્યા છો તે જણાવો. કોઈ એવી દવા હોય છે કે જે તમને લેવાથી થોડાક રોગના લક્ષણોમાં રાહત આપવામાં મદદરૂપ બને, પણ તમારા રોગના લક્ષણો કાર્ય કરતા શરૂ થાય તે પછી શકય હોય તેટલી જલદીથી તમારે તે લેવાની જરૂર રહે છે. ફ્લૂની સામે તમને અને તમારા બાળકને શ્રેષ્ઠરીતે રક્ષણ કરવા માટેનો સૌથી વધારે માર્ગ ફ્લૂની ઋતુ શરૂ થતાં પહેલાં રસી લેવી જોઈએ, કે જે ઘણુ કરીને આશરે સપ્ટેમ્બરમાં હોય છે, પણ શિયાળાની ઋતુ દરમિયાન તમે કોઈ પણ સમયે હજી પણ રસી લઈ શકો છો,

**» સગર્ભાવાળી મહિલાઓ અને તેઓના બાળકો માટે ફ્લૂ કોઈ એક ગંભીર ચેપ બની શકે. સગર્ભાવાળી મહિલાઓએ દરેક સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મફત ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ. ફ્લૂની ઋતુમાં શકય હોય તેટલી જલદીથી અને સગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ તબકકે તે આપી શકાય.**

## વુપિંગ કફ કે ઉટાંટિયું (Whooping cough) (પર્ટયુસિસ) (Pertussis)

**વુપિંગ કફ (whooping cough) એ શું છે?**
ઉટાંટિયું એ કોઈ એક ખૂબજ ચેપી રોગ છે કે જે 1 વર્ષની ઉંમરની હેઠળના બાળકો માટે ખૂબજ ગંભીર બની શકે. ઉટાંટિયાંવાળા સૌથી વધારે નાના બાળકોને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવશે.

ઉટાંટિયું એ લાંબી જોર- જોરથી ઉધરસ ખાવાનું કરી શકે અને ગૂંગળાવાથી શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ બની શકે. દરેક જોર જોરથી ઉધરસ ખાધા પછી શ્વાસ લેવા માટે હાંફવાને કારણે 'હૂપ' અવાજ થાય છે.  નાના બાળકો હંમેશા આવો અવાજ નથી કરતા તેથી તે પારખવાનું મુશ્કેલ બની શકે.

સામાન્યરીતે આવુ ઉટાંટિયું આશરે 2 થી 3 મહિનાઓ સુધી ચાલી શકે. નાના બાળકો માટે તે ન્યૂમોનિઆ અને મગજની કાયમી હાનિ- નુકસાન તરફ દોરી જઇ શકે. ખૂબજ ખરાબ કિસ્સાઓમાં, તે મૃત્યુ કરી શકે.

દર વર્ષે આશરે ઉટાંટિયાંવાળા 300 બાળકોને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. ચેપની બીજી ગૂંચવણોમાં સમાવેશ થાય છેઃ

- શ્વાસ લેવામાં સખત મુશ્કેલીના પરિણામે શ્વાસ લેવામાં થોડાક સમયનો વિરામ
- વધારે પડતી ઊલટી થવાથી શરીરના વજનમાં ઘટાડો
- મૂર્છાઓ અથવા મગજની હાનિ
- એન્સેફેલિટિસ (મગજમાં સોજો)

## શા માટે મને વુપિંગ કફની રસીની જરૂર પડે?

2012 માં યૂકેમાં (UK), ઉટાંટિયું થનારા લોકોની સંખ્યામાં વધારો થયો હતો, આમાંના 400 બાળકો 3 મહિનાઓની ઉંમરના હેઠળના બાળકો હતાં અને તેમાંના 14 બાળકો મૃત્યુ પામ્યા હતાં.

વધારે મૃત્યુ થવાનું અટકાવવા માટે, 2012 દરમિયાન સગર્ભાવાળી મહિલાઓ માટે વુપિંગ કફ રસીકરણ કરવાનો પ્રોગ્રેમ શરૂ થયો છે. તમારી સગર્ભાવસ્થાના 16મા અઠવાડિયેથી તમારા જીપી અથવા મટર્નિટિ સેવાઓ દ્વારા વુપિંગ કફ રસી તમને ઓફર કરવામાં આવશે. તમારું શરીર વુપિંગ કફ માટે પ્રતિપિન્ડ કે એન્ટિબોડીઝ તૈયાર કરશે કે જે તમારા બાળકને પ્લેસન્ટા કે ઓર મારફતે પસાર થાય

છે. જયારે તમારું બાળક જન્મે ત્યારે વુપિંગ કફ કે ઉટાંટિયાં સામે તેને થોડુક રક્ષણ મળતુ હોય છે. આવુ રક્ષણ ઓછુ થતુ જાય છે અને 8 અઠવાડિયાની ઉંમરે તમારા બાળકને તેમની ઉટાંટિયાંની રસી મળવી જોઈએ.

## મારે કયારે રસી લેવી જોઇએ?

તમારી સગર્ભાવસ્થાના 16મા અઠવાડિયાથી અથવા તમારા મિડ- પ્રેગનન્સિ સ્કેન પછી થોડાક સમયે કે જે ઘણુ કરીને 18 અને 20 અઠવાડિયાઓની વચ્ચે હોય છે તે તમારા બાળકનું રક્ષણ કરવા માટે રસી લેવાનો શ્રેષ્ઠ સમય હોય છે. જો તમે આવો ભલામણ કરવામાં આવેલ સમય ચૂકી જાઓ તો તમે તમારી સગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ સમયે રસી લઈ શકો પણ 16 અને 32 અઠવાડિયા વચ્ચે તે લેવાનો શ્રેષ્ઠ સમય હોય છે. તમે હજી પણ સગર્ભાવસ્થાના મોડા સમયે રસી લઈ શકો પણ તે એટલુ અસરકારક ન હોઈ શકે. આવી રસી તમારા હાથમાં કોઈ એક સિંગલ ઈંજેકશન હોય છે.

ઉટાંટિયાંની રસીમાંથી રક્ષણ મેળવવાનો સમય જતા ઓછુ થવાના કારણે, તમારે રસી લેવી જોઈએ પછી ભલે તમે જયારે યુવાન હતાં ત્યારે તે લીધી હોય અથવા જો તમને ઉટાંટિયું થયુ હોય. જો તમે ભલે અગાઉની સગર્ભાવસ્થામાં તે લીધી હોય, તો પણ તમારે તે ફરીથી લેવી જોઈએ, કારણકે દરેક સગર્ભાવસ્થામાં રસીની જરૂર પડતી હોય છે.

ફ્લૂ રસીના જેમ એકજ સરખા સમયે વુપિંગ કફની રસી આપી શકાય પણ તેને ભેગી લેવા માટે શિયાળાની ઋતુના સમય સુધી રાહ જોશો નહિ. જો તમે તમારી સગર્ભાવસ્થાના 16મા અઠવાડિયે રસી લીધી હોય તો તમારા બાળકને શ્રેષ્ઠ રક્ષણ મળશે.

જો તમને તમારી જીપી (GP) સર્જરિ અથવા મિડવાઈફ પાસેથી કોઈ માહિતી મળી ન હોય, તો પછી તમારી સૌથી વહેલી તકે રસીકરણ લેવાની એપોઈન્ટમેન્ટ કરશો.

## મારા વિચાર મૂજબ બાળકોને વુપિંગ કફની રસી આપવામાં આવેલ હતી?

યૂકેમાં (UK), બાળકોને 8, 12 અને 16 અઠવાડિયાની ઉંમરે વુપિંગ કફની રસી આપવામાં આવે છે. તેમને 8 અઠવાડિયા કરતાં પહેલાં તેઓની વુપિંગ કફની રસી આપવામાં આવતી નથી, કારણકે તેઓ સારી રીતે પ્રતિભાવ આપી ન શકે. પૂરેપુરા રક્ષણની વૃધ્ધિ મેળવવા બાળકોને આવી રસીના 3 ડોઝીસની જરૂર રહે છે.

**» તમારા નવા- જન્મેલ બાળકને, તમારી સગર્ભાવસ્થાના 16મા અઠવાડિયા પછી થોડાક સમયે વુપિંગ કફની રસી લેવાથી તમે રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ બની શકો.**

## મારા બાળક માટે ફાયદાઓ શું છે?

તમારા બાળકના જીવનના પહેલા 2 મહિનામાં ઉટાંટિયાંમાંથી રક્ષણ મેળવવાનો એક માત્ર માર્ગ એ છે કે તમે જાતે વુપિંગ કફની રસી લઈ લો. રસીમાંથી તમને મળતુ રક્ષણ તમારા બાળકને પ્લેસેન્ટા કે ઓર મારફતે પસાર થઈ અને જયાં સુધી તેઓ પોતાની રસી મેળવવા પૂરતા સમયના થાય ત્યાં સુધી તે તમારા બાળકને ઉટાંટિયાંમાંથી રક્ષણ આપે છે.

વિધાભ્યાસો એવુ બતાવે છે કે નવા- જન્મેલ બાળકોમાં વુપિંગ કફ અટકાવવા રસી ખૂબજ અસરકારક રહે છે.

આવા રસીકરણમાંથી તમને મળતા રક્ષણનો અર્થ એવો પણ થાય છે કે તમને ઉટાંટિયું થાય અને તે તમારા બાળકને પસાર કરવાની ઓછી સંભવિતા રહે છે.

**શું સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વુપિંગ કફની રસી લેવાનું સલામત હોય છે?**
વિધાભ્યાસો એવુ બતાવે છે કે વુપિંગ કફની રસી તમારા અને તમારા બાળક માટે ખૂબજ સલામત હોય છે. તમને કદાચ અમુક સામાન્ય હળવી આડ અસરો હોઈ શકે. આમાં સમાવેશ થાય છે: સોજો, રાતાશ અને ઈંજેકશન આપ્યાની જગ્યાએ દરદ.

વુપિંગ કફની કોઈ એકજ કે સિંગલ રસી મળી રહેતી નહિ હોવાથી, આવી રસીમાં ટેટનસ કે ધનુર, પોલિઓ કે બાલપક્ષાઘાત અને ડિપ્થેરિઆ કે ગળાના ગંભીર રોગ સામે રક્ષણનો પણ સમાવેશ થાય છે. આવી રસીના બધાજ ભાગનો નાશ (બિનસક્રિય) થતો હોય છે, અને સગર્ભાવસ્થામાં તે સલામતરીતે આપી શકાય.

તમારા નવા-જન્મેલ બાળકને વુપિંગ કફ થવાના જોખમ કરતાં તમને તમારા બાળકને રસી લેવાનું વધારે સલામત હોય છે.

**» નાના બાળકો માટે વુપિંગ કફ કે ઉટાંટિયું એ કોઇ એક ખૂબજ ગંભીર બીમારી હોઈ શકે. તમારી સગર્ભાવસ્થાના16મા અઠવાડિયાથી રસી લેવાથી તમે તમારા બાળકને રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ બની શકો.**

**યાદ રાખો, જયારે તમે સગર્ભા હતાં ત્યારે જો તમે વુપિંગ કફની રસી લીધી હોય તો પણ, જે આવુ રક્ષણ તે તમારા બાળકને આપી શકે તે ઓછુ થઇ જશે, તેથી તે અગત્યનું છે કે તમારા બાળકને 8, 12 અને 16 અઠવાડિયાની ઉંમરે તેમની પોતાની રસીઓ લીધેલ હોય.**

# સગર્ભાવસ્થા પહેલાં અથવા પછી રસીકરણ

જો તમે સગર્ભા બનવાનું આયોજન કરી રહયા હોય તો તમારે ખાતરી કરવી જોઈએ કે તમે બધા રસીકરણો સાથે અધતન છો.

## રૂબેલા (જર્મન મીઝલ્સ) (Rubella) (German measles)

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન રૂબેલા થવાથી તમારા બાળક માટે ખૂબજ ગંભીર બની શકે, જેથી કરીને કંજેનિટલ રૂબેલા સિન્ડ્રોમ કે જન્મ સાથેના વાયરલ રોગના લક્ષણો (congenital rubella syndrome) (CRS) નામની સ્થિતિ પેદા કરી શકે. CRS બહેરાપણુ, દ્રષ્ટિહીન, આંખના મોતિયા (આંખની સમસ્યાઓ) અથવા હ્યદયની સમસ્યાઓ તરફ પણ દોરી શકે, તે બાળકના મૃત્યુના પરિણામમાં પણ અથવા અંત આવવાની શકયતા બની શકે.

તમને રૂબેલામાંથી રક્ષણ મળી શકે જો તમને અગાઉ ચેપ લાગ્યો હોય અથવા તમે રૂબેલાના સમાવેશવાળી રસીના 2 ડોઝ કદી પણ લીધા હોય (દા.ત. સ્કૂલમાં બાળક તરીકે, રૂબેલા, મીઝલ્સ કે ઓરી- રૂબેલા અથવા મીઝલ્સ-ગાલપચોળિયાં- રૂબેલા, અથવા તમારી જીપી (GP) સર્જરિમાં). જો તમે ચોકકસ ન હો કે તમને રૂબેલાનો ચેપ થયો હોય અથવા રસી લીધી હતી કે નહિ, તો તમે તમારી જીપી સર્જરિ સાથે તપાસ કરી શકો.

આદર્શરીતે તમે સગર્ભા બનો તે પહેલાં રૂબેલાના સમાવેશવાળી રસીના 2 ડોઝીસ લેવા જોઈએ. જો તમે લીધા ન હોય, તો પછી મીઝલ્સ, મમ્પ્સ અને રૂબેલા (MMR) રસી સગર્ભાવસ્થા પહેલાં 1 મહિના સુધી આપવામાં આવી શકે. MMR એ કોઈ એક જીવંત (નબળી બનાવનાર) રસી છે તેથી તે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આપી ન શકાય. જો કે એવો કોઈ પુરાવો નથી કે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન MMR રસી લેવાથી બાળકોને નુકસાન થઈ શકે, પણ એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમારા બાળકનો જન્મ થાય ત્યાં સુધી તમે તે લેવાની રાહ જૂઓ.

### સગર્ભાવસ્થા પછી MMR રસીકરણની મને શા માટે જરૂર રહે છે?

આ તમને અને તમારા બાળકને કોઇ પણ ભાવિ સગર્ભાવસ્થામાં રક્ષણ આપશે અને લાંબા સમય માટે ઓરી- મીઝલ્સ, ગાલપચોળિયાં -મમ્પ્સ અને રૂબેલા- વાયરલ રોગ સામે તમને રક્ષણ આપશે. જો તમે તે પહેલા લીધી ન હોય તો તમને રસીના 2 ડોઝીસની જરૂર રહેશે. તમારી પ્રેક્ટિસ નર્સ તમારી જન્મ - પછીની તપાસ વખતે એકજ સરખા સમયે પહેલી રસી આપશે અને મહિના પછી બીજો ડોઝ આપશે. રસીકરણો પછી 1 મહિના માટે તમારે સગર્ભા બનવાથી દૂર રહેવુ જોઈએ, તેથી તમને વિશ્વાસપાત્ર ગર્ભનિરોધકવાળી પદ્ધતિની જરૂર રહેશે.

જો તમે MMR રસીકરણ લીધુ હોય તે માટે જો તમે ચોકકસ ન હો તો. તમારી જન્મ- પછીની તપાસ વખતે તમારી જીપી સર્જરિ સાથે તમે તપાસ કરી શકો.

### શું હું રસીકરણ પછી મારા બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકું?

હા, તમારા MMR, ફલૂ અને વુપિંગ કફના રસીકરણો લીધા પછી તમે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવવાનું તે સલામત હોય છે. વાસ્તવિકમાં, જયારે તમે સગર્ભા હો ત્યારે જો તમે વુપિંગ કફની રસી લીધી હોય તો, તમારા સ્તનપાનવાળા દૂધમાં રક્ષણાત્મક એન્ટિબોડીઝ હશે, તેથી તમે સ્તનપાન કરાવવા દ્વારા તમારી સુરક્ષિતતા તમારા બાળક સાથે શેર કરવાનું ચાલુ રાખી શકશો.

## સગર્ભાવસ્થામાં ફોલ્લીઓ

### જો હું એવી કોઇ એક વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવુ કે જેઓને ફોલ્લીઓ હોય, અથવા જો મને ફોલ્લીઓ હોય તો મારે શું કરવું?

જો તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમે કોઈપણ સમયે એવી બીજી કોઇ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવો કે જેઓને ફોલ્લીઓ હોય અથવા જો તમને આવી ફોલ્લીઓની બીમારી હોય તો તમારે અવશ્ય તાત્કાલિક તમારી મિડવાઈફ, જીપી અથવા અબસ્ટેટ્રિશનને જણાવવું જોઈએ.

જયાં સુધી તમારી આકારણી થાય ત્યાં સુધી કૃપા કરી કોઈ પણ એન્ટિનેટલ ક્લિનિક, મટર્નિટિ સેટિંગ અથવા બીજી સગર્ભાવાળી મહિલાઓથી દૂર રહેવું

એવી કોઈ પણ બીમારી કે જયારે તમને તાવ આવે અને ફોલ્લીઓ થાય તે કદાચ તમને ચેપી રોગને લઈને હોઈ શકે કે જે તમારા ન જન્મેલ બાળકને હાનિ કરી શકે. જો તમને ચેપ થયો હોય તો તે જાણવા તમને કસોટીઓ ઓફર કરવામાં આવશે. તમારી આકારણી કરનાર આરોગ્યના ધંધાધારીને જાણવાની જરૂર રહેશેઃ

- તમે કેટલા અઠવાડિયાઓથી સગર્ભા છો
- આવી ફોલ્લીની બીમારીવાળી વ્યક્તિનો કયારે સંપર્ક થયો હતો
- ફોલ્લીવાળી કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક અથવા તમને પ્રથમ તેવુ થવાની તારીખ
- આવી ફોલ્લીનું વર્ણન (શું તે ઉપસેલી, ઢીમણાવાળી ફોલ્લી અથવા તે પ્રવાહી સાથે ભરેલ ફોલ્લાઓ છે?)
- તમને ભૂતકાળમાં કયા ચેપો થયા હતાં દાખલા તરીકે ચિકન પોકસ - અછબડા, મીઝલ્સ- ઓરી
- તમે અગાઉ કયા રસીકરણો કરાવ્યા હતાં

**» જો તમે આવી ફોલ્લીઓવાળી કોઈ એક વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવો અથવા જયારે તમે સગર્ભા બન્યા હોય ત્યારે તમને આવી ફોલ્લીઓ થઈ હોય તો, તમારા જીપી અથવા મિડવાઈફ પાસેથી જેટલી શકય બને તેટલી જલદીથી સલાહ મેળવો.**

**જો તમે આવી ફોલ્લીની બીમારીવાળીનો રિપોર્ટ કરવામાં વિલંબ કરો તો તે તમને સાચુ નિદાન અથવા કોઈ પણ ભલામણ કરવામાં આવેલ સારવાર આપવાનું શકય કદાચ ન બને.**

## હેપટાઈટિસ કે યકૃત સોજો B (Hepatitis B)

જન્મ વખતે, જે માતાઓને હેપટાઈટિસ B ચેપ હોય તેવી માતાઓને જન્મેલ બાળકોને, શકય હોય તેટલી જલદીથી જન્મ સમયે હેપટાઈટિસ B ની રસી લેવી જોઈએ. જયારે તમારું બાળક 1 વર્ષની ઉંમરનું થાય ત્યારે તેના અથવા તેણીના ચેપ માટેની કસોટી અને લોહીની કસોટી- તપાસ અને તમારા બાળક માટે રસીના વધારે ડોઝીસ લેવા તમારી જીપી સર્જરિ સાથે ગોઠવણો કરવી જોઈએ.

## BCG

જે દેશમાં TB સામાન્ય હોય તેવા માબાપોને ત્યાં જન્મેલ (અથવા જેઓના દા-દાદી હોય) બાળકો માટે, તેઓનું TB માંથી રક્ષણ કરવા તેઓએ BCG રસી લેવી જોઈએ.

» **સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન (અને તમારા બાળકના જન્મ પછી) ભલામણ કરવામાં આવેલ રસીકરણ લેવા એ તમારા અને તમારા બાળક માટે કોઈ એક સૌથી વધારે અસરકારક સ્થિતિ છે કે જે તમે કરી શકો જેથી કરીને રસીથી અટકાવી શકાય તેવા ચેપોનો જોખમ ઓછો કરી શકો.**

**8, 12 અને 16 અઠવાડિયે તમારા બાળકને રસી મળે છે તેની ખાતરી કરવાનો અર્થ એવો થાય કે આવુ રક્ષણ તેઓના સૌથી સંવેદનશીલ વર્ષો દરમિયાન ચાલુ રહેશે.**

### વધારે માહિતી માટેની લિન્કસ - જોડાણો

www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx

www.gov.uk/government/collections/immunisation

www.gov.uk/government/collections/immunisation-against-infectious-disease-the-green-book

www.medicines.org.uk/emc/

# સગર્ભાવસ્થામાં રસીનો રિકોર્ડ

તમારી સગર્ભાવસ્થાના રસીકરણોનો નીચે રિકોર્ડ કરી ખાતરી કરો કે તમે અને તમારું બાળક ફ્લૂ, વુપિંગ કફ અને રૂબેલા (જર્મન મીઝલ્સ) સામે રક્ષણ કરવાનું ચૂકી ન જાઓ.

| રસી | ક્યારે તે લેવી | આપવામાં આવેલ તારીખ |
|---|---|---|
| **ફ્લૂ (Flu)** | તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કોઈ પણ સમયે ફ્લૂ થવાની ઋતુ દરમિયાન. | |
| **વુપિંગ કફ (Whooping cough)** | તમારા સ્કેન પછી, સગર્ભાવસ્થાના 16મા અઠવાડિયે. | |
| **MMR ડોઝ 1*** | તમારા બાળકના જન્મ પછી, તમારી 6 અઠવાડિયે થતી જન્મ પછીની તપાસ (જીપી અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે). | |
| **MMR ડોઝ 2*** | પ્રથમ ડોઝ પછી ચાર અઠવાડિયે (ઉપર પ્રમાણે). | |

* જો અગાઉના રસીકરણ ન હોય તો

© Crown copyright 2022
2903655GU Gujarati 1p 850K NOV 2021
UK Health Security Agency gateway number: 2022090

First published March 2016

અંગત અથવા સંસ્થાના ઉપયોગ માટે આ દસ્તાવેજમાં રહેલ લખાણ કે ટેક્સ્ટ કોઇ વિધિસરની પરવાનગી અથવા ચાર્જ વગર ફરીથી પુનઃઉત્પાદન કરી શકાય.

આ પત્રિકાની વધારે નકલો ઓર્ડર કરવા મુલાકાત લોઃ www.healthpublications.gov.uk or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (સવારના 8 થી સાંજના 6, સોમવારથી શુક્રવાર)

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