UK Health
Security
Agency

NHS

# حاملہ ہیں؟

مدافعت کاری آپ اور آپ کے بچے
کو انفیکشن کی حامل بیماریوں سے
بچنے میں مدد دیتی ہے

درج ذیل بیماریوں کے
خلاف مدافعت پائیں:

**فلو Flu**

(انفلوئنزا) (Influenza)

**کالی کھانسی Whooping cough**

(پرٹوسس) (Pertussis)

**جرمن خسرہ German measles**

(روبیلا) (Rubella)

**immunisation**

**یہ کتابچہ ان ویکسینیشنز کو بیان کرتا ہے جو حمل کے دوران اور بعد میں آپ اور آپ کے بچے کے تحفظ میں مدد دیتی ہیں۔**

## ویکسینز کیسے کام کرتی ہیں؟

ویکسینز آپ کے جسم کے قدرتی دفاعی نظام (مدافعتی نظام) کو حفاظتی اینٹی باڈیز تشکیل دینے میں مدد دیتی ہیں۔ اینٹی باڈیز بیماری سے لڑتی ہیں اور طویل المیعاد تحفظ پیدا کرتی ہیں۔

لہٰذا، اگر آپ کسی مخصوص بیماری کے خلاف ویکسین لگوا چکے ہیں اور بعد میں آپ کو اس بیماری کا سامنا ہوتا ہے، تو آپ کا مدافعتی نظام اس انفیکشن کے خلاف زیادہ تیزی سے ردعمل کرتا ہے۔

ویکسینیشن بیماری سے بچاؤ یا بیماری کی شدت کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ حمل کے دوران تشکیل شدہ اینٹی باڈیز آپ کے رحم میں موجود بچے تک پہنچتی ہیں اور اسے زندگی کے ابتدائی چند ماہ میں تحفظ فراہم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

فلو ویکسینیشن لگوانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے فلو سے بیمار پڑنے کے امکانات کم ہو گئے ہیں، اور اس سے آپ میں سنگین پیچیدگیوں جیسے کہ نمونیا کے خطرات میں کمی آتی ہے۔ ان وجوہات کی بناء پر، تمام حاملہ خواتین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ فلو ویکسین لگوایا کریں۔

**میرے بچے کو فلو سے بیمار پڑنے کا کتنا خطرہ ہے؟**

فلو پیٹ میں موجود اور نوزائیدہ بچوں کے لیے سنگین صورت اختیار کرسکتا ہے اور اس کی وجہ سے قبل از پیدائش ہوسکتی ہے، پیدائش کے وقت وزن کم ہوسکتا ہے، مردہ بچے کی پیدائش ہوسکتی ہے یا پھر پیدا ہونے کے ایک ہفتے کے اندر اندر وفات ہوسکتی ہے۔

**ویکسینیشن کے عمل میں کیا چیزیں شامل ہوتی ہیں؟**

فلو ویکسینیشن بازو میں انجکشن لگا کر کی جاتی ہے۔ یہ عام طور پر ستمبر کے اواخر سے دستیاب ہوتی ہے اور حاملہ خواتین کے لیے مفت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران کسی بھی وقت اسے لگوانا محفوظ ہوتا ہے اور ویکسینیشن کے بعد تحفظ کی فراہمی کا آغاز ہونے میں تقریباً 14 دن لگتے ہیں۔

# حمل کے دوران ویکسینیشن

## انفلوئنزا (فلو)

**فلو کیا ہے؟**

فلو بے پناہ انفیکشن کی حامل بیماری ہے جس کی علامات میں بخار، کپکپاہٹ، جسمانی درد اور جوڑوں اور پٹھوں میں درد، سر درد اور انتہائی تھکن وغیرہ شامل ہیں۔ فلو عام طور پر زکام سے زیادہ بدتر ہوتا ہے اور آپ کو صحت بحال ہونے تک چند دن بستر پر گزارنے پڑ سکتے ہیں۔ اگرچہ صحت مند بالغ افراد میں شدید انفیکشنز عام طور پر کم ہوتے ہیں، تاہم بعض اوقات وہ اسپتال میں داخلے، مستقل معذوری اور یہاں تک کہ موت کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔

**حمل میں فلو زیادہ سنگین کیوں ہوتا ہے؟**

ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ حمل کے دوران معمول کی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہوتی ہیں۔ آپ کے حمل کو کامیاب بنانے کے لیے آپ کا مدافعتی نظام قدرتی طور پر کمزور ہو جاتا ہے، لیکن اس کے سبب سے آپ میں انفیکشنز سے لڑنے کی قوت بھی کم ہو جاتی ہے۔ جوں جوں آپ کے بچے کا حجم بڑھتا ہے، آپ گہرے سانس نہیں لے سکتیں، جس سے انفیکشنز جیسے کہ نمونیا کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ خصوصاً حمل کے دوران اور اگر ساتھ ہی دیگر خطراتی عامل جیسے کہ ذیابیطس ہو تو، مجموعی طور پر، یہ تبدیلیاں حاملہ خواتین کے لیے خطرات میں اضافہ کر دیتی ہیں۔

> **غیر حاملہ عورت کے مقابلے میں اگر حاملہ عورت کو فلو ہو جائے تو اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ اسے اسپتال میں داخل ہونا پڑے گا۔**

**اگر مجھے محسوس ہو کہ مجھے فلو ہوگیا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟**
فوری طور پر اپنے GP سے رابطہ کریں اور بتائیں کہ آپ حاملہ ہیں۔ ایک دوا موجود ہے جو آپ کو فلو کی کچھ علامات میں آرام پہنچا سکتی ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ علامات کا آغاز ہوتے ہی آپ جلد از جلد اسے لے لیں تاکہ یہ اثر دکھا سکے۔ فلو سے خود کو اور اپنے بچے کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فلو کا موسم شروع ہونے سے پہلے ہی، عموماً ستمبر کے لگ بھگ، ویکسین لگوا لی جائے، لیکن آپ سردی کے موسم میں بھی کسی وقت ویکسین لگوا سکتی ہیں۔

> **« حاملہ خواتین اور ان کے بچوں کے لیے فلو ایک سنگین انفیکشن ثابت ہوسکتا ہے۔ حاملہ خواتین کو ہر حمل کے دوران ایک مفت فلو ویکسین ضرور لگوانی چاہیئے۔ اسے حمل کے کسی بھی مرحلے پر اور فلو کے موسم میں جلد از جلد لگوایا جاسکتا ہے۔**

## کالی کھانسی (پرٹوسس)

**کالی کھانسی کیا ہوتی ہے؟**
کالی کھانسی انتہائی انفیکشن کا حامل مرض ہے جو 1 سال سے کم عمر بچوں کے لیے انتہائی سنگین ہوسکتا ہے۔ کالی کھانسی کے شکار بہت سے چھوٹے بچوں کو اسپتال میں داخل کرنا پڑتا ہے۔

کالی کھانسی میں کھانسی کے طویل دورے پڑتے ہیں اور گلا بند ہونے سے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ 'کھڑکھڑاہٹ' کی آواز کھانسی کے ہر دورے کے بعد زبردستی اور منہ سے سانس لینے سے پیدا ہوتی ہے۔ ضروری نہیں کہ چھوٹے بچوں میں بھی یہ آواز پیدا ہو، لہٰذا ان میں کالی کھانسی کا پتہ لگانا مشکل ہوسکتا ہے۔

فلو ویکسین کے منفی اثرات خود بیماری کے مقابلے میں معمولی ہوتے ہیں اور یہ صرف حاملہ خواتین میں ہی نہیں بلکہ تمام لوگوں میں دیکھے جاتے ہیں۔ انجکشن کے مقام پر درد اور جلد کا سرخ ہو جانا سب سے عمومی اثر دیکھا جاتا ہے۔ آپ کو سر درد، پٹھوں میں درد، بخار یا تھکن بھی ہوسکتی ہے؛ یہ علامات ویکسینیشن کا اثر شروع ہونے کے بعد عموماً ایک یا دو دن رہتی ہیں۔

فلو کے موسم میں آپ جب بھی حاملہ ہوں گی، تو آپ کو فلو کی ویکسین لگوانی پڑے گی۔

## میرے بچے کے لیے کیا فوائد ہیں؟

ویکسینیشن کروانے سے، حمل کے دوران آپ کے فلو میں مبتلا ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے چنانچہ فلو سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ آپ کے بچے میں بھی فلو کے خلاف کچھ قوتِ مدافعت پیدا ہو جائے گی کیونکہ اینٹی باڈیز آنول کے ذریعے آپ سے آپ کے بچے میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ اس سے بچے کو زندگی کے ابتدائی چند ماہ کے دوران کچھ تحفظ مل جائے گا۔ اگر فلو کے پورے موسم کے دوران آپ کا تحفظ جاری رہے گا، تو آپ کے فلو میں مبتلا ہونے اور نوزائیدہ بچے میں اس کی منتقلی کے امکانات کم ہو جائیں گے۔

## کیا حمل کے دوران فلو کی ویکسینیشن کروانا محفوظ عمل ہے؟

حاملہ خواتین کو لگائی جانے والی فلو ویکسینز میں مردہ (غیر فعال) فلو وائرسز ہوتے ہیں اور یہ فلو پیدا نہیں کرسکتے۔ 2009 سے، کئی ممالک نے تمام حاملہ خواتین کو باقاعدگی سے فلو ویکسین دی ہے۔ تحقیقی جائزے بتاتے ہیں کہ غیر فعال فلو ویکسینز حمل کے تمام مراحل کے دوران ماں اور بچے دونوں کے لیے محفوظ اور مؤثر انداز میں لگوائی جاسکتی ہیں۔

کالی کھانسی کے خلاف کچھ تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ یہ تحفظ آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا اور آپ کے بچے کو پیدائش کے بعد 8 ویں ہفتے میں کالی کھانسی کی ویکسین لگوانی ہوگی۔

## مجھے کب ویکسین لگوانی چاہیئے؟

اپنے بچے کو تحفظ دینے کے لیے ویکسین لگوانے کا بہترین وقت حمل کا 16واں ہفتہ ہے یا پھر حمل کے وسطی دورانیے میں ہونے والے اسکین کے فوراً بعد لگوا لینی چاہیے جوکہ عموماً حمل کا 18 سے 20 واں ہفتہ ہوتا ہے۔ اگر آپ نے اس دورانیے میں ویکسین نہ لگوائی ہو، تو پھر آپ اپنے حمل کے دوران کسی بھی وقت ویکسین لگوا سکتی ہیں لیکن اس کا بہترین وقت 16 اور 32 ہفتوں کے درمیان ہے۔ آپ حمل کے بالکل آخری دورانیے میں بھی ویکسین لگوا سکتی ہیں لیکن پھر وہ اتنی مؤثر نہیں رہے گی۔ ویکسین آپ کے بازو میں لگایا جانے والا واحد انجکشن ہوتا ہے۔

چونکہ کالی کھانسی کی ویکسین سے ملنے والا تحفظ وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتا ہے، لہٰذا اگر آپ کو بچپن میں ویکسین لگی ہو یا آپ کو کبھی کالی کھانسی رہی ہو، تب بھی آپ کو ویکسین لگوا لینی چاہیے۔ اگر پچھلے حمل کے دوران آپ کو ویکسین لگی ہو، تب بھی آپ کو دوبارہ لگوا لینی چاہیے کیونکہ ویکسینیشن ہر حمل میں ضروری ہوتی ہے۔

کالی کھانسی کی ویکسین فلو کی ویکسین کے ساتھ ساتھ دی جاسکتی ہے لیکن دونوں کو ساتھ لگوانے کے لیے سردی کا موسم آنے تک انتظار نہ کریں۔ اگر آپ اپنے حمل کے 16 ویں ہفتے سے ہی ویکسین لگوا لیں گی تو آپ کے بچے کو بہترین تحفظ ملے گا۔

اگر آپ کی GP سرجری یا دائی کی جانب سے آپ کو مطلع نہ کیا گیا ہو، تو جتنی جلدی ہوسکے ویکسینیشن کروانے کے لیے اپائنٹمنٹ طے کریں۔

کالی کھانسی عموماً 2 سے 3 ماہ جاری رہتی ہے۔ چھوٹے بچوں میں یہ نمونیا اور مستقل ذہنی نقص کا باعث بن سکتی ہے۔ بدترین کیسز میں، یہ موت کا بھی باعث بن سکتی ہے۔

ہر سال تقریباً 300 بچے کالی کھانسی میں مرض میں مبتلا ہو کر اسپتال میں داخل ہوتے ہیں۔ اس انفیکشن کی دیگر پیچیدگیاں یہ ہیں:

- سانس لینے میں شدید مشکل کے باعث سانس لینے کے عمل میں عارضی وقفے آنا
- بے تحاشہ قے کے باعث وزن گرنا
- اچانک دورے یا دماغ میں نقص آنا
- انسیفلائٹس (دماغ میں سوجن)

## مجھے کالی کھانسی کی ویکسین کی ضرورت کیوں ہے؟

2012 میں برطانیہ میں کالی کھانسی کے شکار ہونے والے افراد کی تعداد میں اضافہ ہوا تھا، ان میں سے 3 ماہ کی عمر کے 400 بچے تھے جن میں سے 14 بچے وفات پا گئے تھے۔

مزید اموات کی روک تھام میں مدد کے لیے، 2012 کے دوران حاملہ خواتین کے لیے کالی کھانسی کا ویکسینیشن پروگرام شروع کیا گیا۔ آپ کو حمل کے 16 ویں ہفتے سے آپ کے GP یا میٹرنٹی سروسز کی جانب سے کالی کھانسی کی ویکسین لگائی جائے گی۔ آپ کا جسم کالی کھانسی کے خلاف اینٹی باڈیز بنائے گا جو آنول کے ذریعے آپ کے بچے کے جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح پیدائش کے بعد آپ کے بچے کو

**کیا حمل کے دوران کالی کھانسی کی ویکسین لگوانا محفوظ ہے؟**

تحقیقی جائزوں سے معلوم ہوا ہے کہ کالی کھانسی کی ویکسین آپ اور آپ کے بچے کے لیے انتہائی محفوظ ہے۔ آپ کو معمولی نوعیت کے عمومی منفی اثرات کا سامنا ہوسکتا ہے۔ ان میں شامل ہیں: انجکشن کے مقام پر سوجن، جلد کا سرخ ہونا اور درد کی حساسیت۔

چونکہ کالی کھانسی کی کوئی واحد ویکسین دستیاب نہیں ہے، لہٰذا اس ویکسین میں تشنج، پولیو اور خناق کے خلاف تحفظ بھی شامل ہوتا ہے۔ ویکسین کے یہ تمام حصے مردہ (غیر فعال) ہوتے ہیں اور حمل کے دوران بحفاظت دیئے جاسکتے ہیں۔

آپ اور آپ کے بچے کے لیے ویکسین لگوانا اُس خطرے سے کہیں زیادہ محفوظ ہے کہ جو کالی کھانسی کی شکل میں آپ کے نوزائیدہ بچے پر حملہ آور ہو جائے۔

**«چھوٹے بچوں کے لیے کالی کھانسی انتہائی سنگین بیماری ثابت ہوسکتی ہے۔ آپ اپنے حمل کے 16ویں ہفتے میں ویکسین لگوا کر اپنے بچے کو تحفظ دینے میں مدد دے سکتی ہیں۔**

**یاد رکھیں، اگرچہ آپ نے حمل کے دوران کالی کھانسی کی ویکسین لگوا لی تھی، تب بھی آپ کے بچے کو اس سے ملنے والا تحفظ آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا لہٰذا یہ بات اہم ہے کہ آپ کے بچے کو خود اس کی عمر کے 8 ویں، 12 ویں اور 16 ویں ہفتے میں ویکسین لگائی جائے۔**

**میں سمجھتی تھی کہ بچوں کو کالی کھانسی کی ویکسین لگائی جاتی ہے؟**

برطانیہ میں، بچوں کو ان کی عمر کے 8 ویں، 12 ویں اور 16 ویں ہفتے میں کالی کھانسی کی ویکسین لگائی جاتی ہے۔ انہیں 8 ہفتے کی عمر سے پہلے کالی کھانسی کی ویکسینز نہیں لگائی جاتیں کیونکہ تب وہ ممکنہ طور پر زیادہ اثر انگیز ثابت نہیں ہوسکتیں۔ بچوں میں مکمل تحفظ پیدا کرنے کے لیے 3 خوراکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

> **آپ اپنے حمل کے 16ویں ہفتے کے فوراً بعد کالی کھانسی کی ویکسین لگوا کر اپنے نوزائیدہ بچے کو تحفظ دینے میں مدد دے سکتی ہیں۔**

**میرے بچے کے لیے کیا فوائد ہیں؟**

اپنے بچے کو اس کی زندگی کے ابتدائی 2 ماہ میں کالی کھانسی سے محفوظ رکھنے کا واحد طریقہ خود کو کالی کھانسی کی ویکسین لگوانا ہے۔ ویکسین سے آپ کو ملنے والا تحفظ آنول کے ذریعے بچے تک پہنچ جاتا ہے اور آپ کے بچے کو کالی کھانسی سے محفوظ رکھتا ہے یہاں تک کہ وہ اتنے بڑے ہو جائیں کہ خود انہیں بچاؤ کی ویکسین لگوائی جائے۔

تحقیقی جائزوں سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ نوزائیدہ بچوں میں کالی کھانسی سے بچاؤ کے لیے ویکسین بہت مؤثر ہے۔

ویکسینیشن سے آپ کو ملنے والے تحفظ کا یہ مطلب بھی ہے کہ آپ کے کالی کھانسی میں مبتلا ہونے اور بچے میں اس کی منتقلی کا امکان کم ہو گیا ہے۔

**مجھے حمل کے بعد MMR ویکسینیشن کی ضرورت کیوں ہوتی ہے؟**
یہ مستقبل میں ہونے والے حمل میں آپ اور آپ کے بچے کو محفوظ رکھے گی اور آپ کو خسرہ، گلہڑ اور روبیلا کے خلاف طویل تر تحفظ دے گی۔ اگر آپ نے پہلے یہ ویکسین نہیں لگوائی ہے تو آپ کو اس کی 2 خوراکیں لگوانی ہوں گی۔ آپ کی پریکٹس نرس بعد از پیدائش ہونے والے طبی جائزے کے وقت ہی آپ کو پہلی ویکسین لگا دے گی اور دوسری خوراک ایک مہینے بعد لگائی جائے گی۔ ویکسینیشنز کے 1 ماہ بعد تک آپ کو دوبارہ حاملہ ہونے سے گریز کرنا چاہیے، لہٰذا آپ کو ایک قابلِ بھروسہ مانع حمل طریقۂ کار اختیار کرنا ہوگا۔

اگر آپ کو یہ یقین نہ ہو کہ آپ پہلے MMR ویکسینیشن لگوا چکی ہیں یا نہیں، تو آپ بعد از پیدائش اپنے طبی جائزے میں اپنی GP سرجری سے معلوم کرسکتی ہیں۔

**کیا ویکسینیشن کے بعد میں بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟**
جی ہاں، MMR، فلو اور کالی کھانسی کی ویکسینیشنز کے بعد بچے کو اپنا دودھ پلانا محفوظ ہے۔ درحقیقت، اگر حمل کے دوران آپ نے کالی کھانسی کی ویکسین لگوائی تھی، تو آپ کے دودھ میں حفاظتی اینٹی باڈیز شامل ہوں گی چنانچہ آپ اپنا دودھ پلا کر اپنے تحفظ کو بچے میں منتقل کرنا جاری رکھ سکتی ہیں۔

## حمل کے دوران سرخ دانے

**اگر میں کسی ایسے شخص کے قریب رہوں جسے سرخ دانے ہوں، یا خود مجھے سرخ دانے ہو جائیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟**
اگر حمل کے دوران کسی بھی مرحلے پر آپ کو سرخ دانوں کا مرض ہو جائے یا آپ ایسے شخص کے قریب رہیں جسے سرخ دانے ہوں تو آپ کو لازماً فوری طور پر اپنی دائی، GP یا ماہرِ زچگی کو مطلع کر دینا چاہیے۔

## حمل سے پہلے یا بعد ویکسینیشن

اگر آپ حمل کی تیاری کر رہی ہیں تو آپ کو یہ بات یقینی بنانی چاہیے کہ آپ کی تمام ویکسینیشنز مکمل ہوں۔

### روبیلا (جرمن خسرہ)

حمل کے دوران روبیلا کا شکار ہونا آپ کے بچے کے لیے انتہائی سنگین ہوسکتا ہے، کیونکہ یہ پیدائشی روبیلا سینڈروم (CRS) نامی مرض پیدا کرتا ہے۔ CRS بہرے پن، اندھے پن، موتیا (آنکھ کے مسائل) یا حتیٰ کہ دل کے مسائل پیدا کرسکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں بچے کی موت بھی واقع ہوسکتی ہے یا ممکنہ طور پر اسقاطِ حمل بھی ہوسکتا ہے۔

اگر آپ کو پہلے انفیکشن ہو چکا ہو یا آپ کو کبھی روبیلا کی حامل ویکسین (مثلاً اسکول میں، بچپن میں، یا آپ کی GP سرجری میں) روبیلا، خسرہ-روبیلا یا خسرہ-گلھڑ-روبیلا کی 2 خوراکیں لگ چکی ہوں تو آپ روبیلا سے محفوظ رہیں گی۔ اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ آپ کو پہلے روبیلا انفیکشن ہو چکا ہے یا ویکسین لگ چکی ہے، تو آپ اپنی GP سرجری سے معلوم کرسکتی ہیں۔

سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ حاملہ ہونے سے پہلے روبیلا کی حامل ویکسین کی 2 خوراکیں لگوا لیں۔ اگر آپ نے پہلے نہ لگوائی ہوں، تو پھر خسرہ، گلھڑ اور روبیلا ویکسین (MMR) حمل سے 1 مہینہ پہلے لگوائی جاسکتی ہے۔ MMR ایک لائیو (کمزور کردہ) ویکسین ہے لہٰذا اسے حمل کے دوران نہیں دیا جاتا۔ اگرچہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ حمل کے دوران MMR ویکسین لگوانا بچوں کے لیے نقصان کا باعث بنتا ہے، تاہم اس بات کی تجویز دی جاتی ہے کہ آپ اپنے بچے کی پیدائش کے بعد تک اسے نہ لگوائیں۔

## ہیپاٹائٹس B

پیدائش کے وقت، اگر ماؤں کو ہیپاٹائٹس بی ہو تو بچوں کی پیدائش کے بعد جلد از جلد انہیں ہیپاٹائٹس B کی ویکسین لگا دینی چاہیئے۔ جب آپ کا بچہ 1 سال کا ہو جائے تو انفیکشن کے ٹیسٹ کی غرض سے آپ کے بچے کو ویکسین کی مزید خوراکیں پلانے اور خون کے ٹیسٹ کے لیے اپنی GP سرجری کے ساتھ انتظامات طے کرنے چاہئیں۔

## BCG

ایسے ملک سے تعلق رکھنے والے ماں یا باپ (یا جن کے دادا دادی نانا نانی ہوں) سے جنم لینے والے بچے جہاں TB عام ہو، انہیں TB سے محفوظ رکھنے کے لیے BCG ویکسین دی جانی چاہیئے۔

> **«حمل کے دوران (اور بچے کی پیدائش کے بعد) تجویز شدہ ویکسینیشنز اُن مؤثر ترین چیزوں میں سے ایک ہے جسے آپ اپنے اور اپنے بچے کے لیے ویکسین سے قابلِ تحفظ انفیکشنز کا خطرہ کم کرنے کے لیے عمل میں لا سکتے ہیں۔**

**اپنے بچے کو عمر کے 8 ویں، 12 ویں اور 16 ویں ہفتے میں ویکسین لگوانے کو یقینی بنانے کا مطلب یہ ہے کہ یہ تحفظ ان کی سب سے زیادہ کمزوری کے سالوں کے دوران جاری رہے گا۔**

**مزید معلومات کے لیے لنکس**

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/

جب تک آپ کا تجزیہ نہیں ہو جاتا، قبل از پیدائش کے کسی بھی کلینک، زچگی کے مقام یا دیگر حاملہ عورتوں سے دور رہیں۔

کسی بھی بیماری میں آپ کو بخار اور سرخ دانے ہونا اس وجہ سے ہوسکتا ہے کہ آپ کو انفیکشن کا حامل کوئی مرض ہو جو آپ کے رحم میں موجود بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس بات کا پتہ لگانے کے لیے کہ آیا آپ کو انفیکشن تو نہیں، آپ کے ٹیسٹس کیے جاسکتے ہیں۔ آپ کا تجزیہ کرنے والے ہیلتھ پروفیشنل کے لیے درج ذیل باتیں جاننا ضروری ہیں:

- آپ کے حمل کو کتنے ہفتے ہو چکے ہیں
- سرخ دانوں کے مرض میں مبتلا فرد سے قربت کب ہوئی تھی
- وہ تاریخ کہ جب آپ میں سرخ دانے پیدا ہوئے یا سرخ دانوں کے حامل فرد کے ساتھ آپ کی قربت ہوئی
- سرخ دانوں کی ایک تفصیل (یہ ابھرے ہوئے ہیں، غیر ہموار ہیں یا پانی یا مواد سے بھرے ہوئے باریک دانے ہیں؟)
- ماضی میں آپ کو کس قسم کے انفیکشنز ہو چکے ہیں مثلاً چکن پاکس، خسرہ
- اس سے پہلے آپ کی کونسی ویکسینیشنز ہو چکی ہیں

**« اگر حمل کے دوران آپ سرخ دانوں کے حامل کسی شخص کے قریب رہی ہوں یا خود آپ میں سرخ دانے پیدا ہو گئے ہوں، تو اپنے GP یا دائی سے جلد از جلد مشورہ طلب کریں۔**

**اگر آپ سرخ دانوں کی اطلاع دینے میں تاخیر کریں گی تو ممکن ہے کہ آپ کی بالکل درست تشخیص نہ کی جاسکے یا تجویز کردہ علاج نہ کیا جاسکے۔**

# حمل کی ویکسینیشن کا ریکارڈ

حمل کے دوران اپنی ویکسینیشنز کا ریکارڈ ذیل میں درج کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ آپ اور آپ کے بچے کا فلو، کالی کھانسی اور روبیلا (جرمن خسرہ) کے خلاف تحفظ رہ نہ جائے۔

| ویکسین | کب لگوانی ہے | دی گئی تاریخ |
|---|---|---|
| فلو | حمل کے دوران فلو کے موسم میں کسی بھی وقت۔ | |
| کالی کھانسی | آپ کے اسکین کے بعد حمل کے 16ویں ہفتے سے۔ | |
| MMR 1 خوراک* | بچے کی پیدائش کے بعد، آپ کے 6 ہفتہ جاتی بعد از پیدائش طبی جائزے میں (GP یا پریکٹس نرس کے پاس)۔ | |
| MMR 2 خوراک* | پہلی خوراک (حسبِ بالا) کے بعد چار ہفتے۔ | |

*اگر پہلے کوئی ویکسینیشن نہ کی گئی ہو

NHS

© Crown copyright 2022

2903655UR Urdu 1p 850K NOV 2021
UK Health Security Agency gateway number: 2022107

پہلی اشاعت مارچ 2016

اس دستاویز کا متن ذاتی یا اندرونِ خانہ استعمال کے لیے باضابطہ اجازت یا قیمت کے بغیر دوبارہ تخلیق کیا جاسکتا ہے۔

اس کتابچے کی مزید نقول آرڈر کرنے کے لیے وزٹ کریں: www.healthpublications.gov.uk یا فون کریں: 1002 123 0300، منی کوم (Minicom): 0300 123 1003 (صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک، پیر تا جمعہ)

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