



UK Health
Security
Agency

NHS

حامل؟

التطعيم يساعد على
حمايتك وحماية طفلك من
الأمراض المعدية

احرصي على
التطعيم ضد:

الإنفلونزا

Flu (Influenza)

السعال الديكي

Whooping cough

(Pertussis)

الحصبة الألمانية

German measles

(Rubella)



immunization

تصف هذه النشرة التطعيمات التي تساعد على حمايتك وحماية طفلكِ خلال فترة الحمل وبعدها.

ما فعالية اللقاحات؟

تساعد اللقاحات نظام الدفاع الطبيعي لجسمك (جهاز المناعة) على إنتاج أجسام مضادة واقية، فتحارب المرض وتقي الإنسان منه لفترة طويلة.

وهكذا عند تطعيمك ضد مرض معين وفي حال اختلاطكِ بهذا المرض في وقت لاحق، فسوف يتصدى جهازك المناعي للإصابة أسرع.

يمكن أن يساعد التطعيم على الوقاية من المرض أو تقليل خطورته، وتنتقل الأجسام المضادة التي ينتجها الجسم خلال فترة الحمل إلى الجنين وتساعد على حمايته خلال الأشهر القليلة الأولى من عمره.



تقل احتمالية إصابتك بالإنفلونزا عقب أخذ لقاحها، كما يقل خطر إصابتك بمضاعفات خطيرة كالالتهاب الرئوي. ولهذه الأسباب، ينصح الأطباء جميع الحوامل بأخذ لقاح الإنفلونزا.

ما مخاطر الإصابة بالإنفلونزا على طفلي؟

يمكن أن تشكل الإنفلونزا خطورة على الأجنة وحديثي الولادة ويمكن أن تتسبب في حدوث الولادة المبكرة أو انخفاض الوزن عند الولادة أو ولادة جنين ميت أو حتى وفاة المولود خلال الأسابيع الأولى من عمره.

ماذا يحدث خلال عملية التطعيم؟

التطعيم ضد الإنفلونزا عبارة عن حقنة في الذراع، ومن المعتاد إعطاؤه من نهاية سبتمبر/أيلول، ويتوفر للحوامل بالمجان، ويتصف بأنه آمن في أي وقت خلال فترة الحمل، ويبقى من المرض خلال ما يقرب من 14 يومًا من التطعيم.



التطعيم خلال فترة الحمل

الإنفلونزا (Flu (Influenza)

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا عبارة عن مرض شديد العدوى يصاحبه أعراض كارتفاع درجة الحرارة والقشعريرة وأوجاع وآلام المفاصل والعضلات والصداع والإجهاد الشديد. وعادةً ما تكون أسوأ من نزلات البرد الشديدة وقد تضطرين إلى قضاء بضعة أيام في السرير لكي تتعافى. ومع أنّ الإصابات الخطيرة أقل شيوعًا لدى الأصحاء من الكبار، فقد تتسبب أحيانًا في دخول المستشفى وإعاقة دائمة وقد تؤدي إلى الوفاة.

لماذا تعتبر الإنفلونزا أخطر خلال فترة الحمل؟

يرجع ذلك إلى التغيرات الطبيعية التي تحدث خلال فترة الحمل، فمن الطبيعي أن يضعف جهازك المناعي لكي يضمن نجاح حملك، ولكن قد تضعف قدرتك على محاربة العدوى؛ ومع نمو طفلك، فلا يمكنك أخذ نفس عميق كالسابق، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض كالالتهاب الرئوي. ويمكن أن تؤدي هذه التغيرات مجتمعة إلى زيادة المخاطر على الحوامل، لا سيما خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل وفي حال وجود عوامل خطر أخرى كمرض السكري.

من المحتمل أن تحتاج الحامل المصابة بالإنفلونزا إلى دخول المستشفى أكثر من غير الحامل.



ماذا ينبغي أن أفعل إذا شعرت أنني مصابة بالإنفلونزا؟

سارعي بالاتصال بطبيبك وأخبريه أنك حامل؛ يوجد دواء يمكنك تناوله يساعد على تخفيف بعض الأعراض، ولكن عليك تناوله في أقرب وقت ممكن عقب ظهور الأعراض حتى يصبح فعالاً. ويتمثل السبيل الأمثل لحمايتك وحماية طفلك من الإنفلونزا في أخذ اللقاح قبل بداية موسم الإنفلونزا، عادةً في سبتمبر/أيلول تقريبًا، ولكن لا يزال بوسعك أخذه في أي وقت خلال فصل الشتاء.

يمكن أن تشكل الإصابة بالإنفلونزا خطورة على صحة الحامل وطفلها، ويجدر بها أخذ لقاح مجاني ضد الإنفلونزا في كل حمل؛ والتطعيم جائز في أي مرحلة من مراحل الحمل وفي أقرب وقت ممكن خلال موسم الإنفلونزا.

السعال الديكي Pertussis (Whooping cough)

ما هو السعال الديكي؟

السعال الديكي عبارة عن مرض شديد العدوى يمكن أن يشكل خطورة كبيرة على صحة الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة، ويُعالج معظم الصغار المصابين بالسعال الديكي في المستشفى.

يمكن أن يسبب السعال الديكي نوبات طويلة من السعال والاختناق فيصعب التنفس، ويحدث الضجيج «الديكي» بسبب صعوبة التقاط الأنفاس بعد كل نوبة سعال، ولا يصدر الصغار هذا الصوت دائمًا فيصعب التعرف عليه.

تتصف الآثار الجانبية للقاح الإنفلونزا بأنها خفيفة مقارنة بالمرض نفسه، ولا تقتصر على الحوامل، بل تشعر بها جميع الفئات؛ وأبرزها التقرح والاحمرار في موضع الحقنة، وقد تصابن أيضًا بصداع أو آلام العضلات أو ارتفاع درجة الحرارة أو إجهاد، وتستمر هذه الأعراض عادةً لمدة تتراوح من يوم أو يومين من التطعيم خلال تنشيط جهاز المناعة.

وستحتاجين إلى التطعيم ضد الإنفلونزا في كل حمل خلال أي موسم من مواسم الإنفلونزا.

ما فوائد التطعيم لطفلي؟

التطعيم يقلل من فرصة إصابتكِ بالإنفلونزا خلال فترة الحمل وبالتالي تقل مخاطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، كما سينتج جسم طفلكِ قدرًا من المناعة ضد الإنفلونزا لأنَّ الأجسام المضادة تنتقل منكِ إلى طفلكِ عبر المشيمة، وهذا سيجعله يتمتع بقدر من الوقاية خلال الأشهر القليلة الأولى من عمره. وبما أنكِ ستتمتعين بالوقاية طوال موسم الإنفلونزا، فمن المستبعد أن تصابي بالإنفلونزا وتنقلها إلى مولودك.

هل لقاح الإنفلونزا آمن خلال فترة الحمل؟

لا تحتوي لقاحات الإنفلونزا المتوفرة للحوامل سوى على فيروسات إنفلونزا ميتة (غير نشطة) ولا يمكن أن تسبب الإنفلونزا. ومنذ عام 2009، وعدد من دول العالم تعطي لقاح الإنفلونزا لجميع الحوامل ضمن التطعيمات الروتينية، وتشير الدراسات إلى إمكانية إعطاء لقاحات الإنفلونزا غير النشطة بأمان وفعالية خلال جميع مراحل الحمل للأم والطفل على السواء.

ضد السعال الديكي عند ولادته. ولكن ستلاشى هذه الوقاية بمرور الوقت وينبغي تطعيمه بلقاح السعال الديكي في عمر 8 أسابيع.

ما الموعد المناسب للتطعيم؟

يبدأ الوقت الأنسب للتطعيم لحماية طفلك من الأسبوع الـ 16 من الحمل أو بعد فترة وجيزة من إجراء فحص منتصف الحمل، وعادة ما يكون هذا الفحص خلال الفترة الممتدة بين الأسبوعين الـ 18 والـ 20. وإذا فاتك الوقت الذي يوصي به الأطباء، فيمكنك أخذ اللقاح في أي وقت خلال فترة الحمل، إلا أنَّ الوقت الأنسب للتطعيم يكون خلال الفترة الممتدة بين الأسبوعين الـ 16 والـ 32. ولا يزال بوسعك أخذه في الأسابيع الأخيرة من الحمل ولكنه قد لا يكون بنفس الفعالية. واللقاح عبارة عن حقنة واحدة في ذراعك.

نظرًا لأنَّ الوقاية المكتسبة من لقاح السعال الديكي تتلاشى بمرور الوقت، فيجدر بك أخذ اللقاح حتى لو كنت قد أخذته في سن أصغر، أو إذا كنت قد أُصبتِ بالسعال الديكي. ويجدر بك أن تأخذه مرة أخرى، إذا كنت قد أخذته في حمل سابق، لأنَّ التطعيم ضروري في كل حمل.

يمكن إعطاء لقاح السعال الديكي بالتزامن مع لقاح الإنفلونزا ولكن لا تنتظري حتى فصل الشتاء لأخذهما معًا؛ وسوف يتمتع طفلك بأفضل قدر من الوقاية إذا أخذتِ اللقاح بداية من الأسبوع الـ 16 من الحمل.

وإذا لم يخبرك طبيبك أو قابلتك بهذا التطعيم، فاحجزي موعدًا لأخذه في أقرب فرصة لك.

من الشائع أن يستمر السعال الديكي لمدة تتراوح من شهرين إلى 3 أشهر. ويمكن أن يؤدي إلى الالتهاب الرئوي وتلف دائم في الدماغ بالنسبة للصغار، بل يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في أسوأ الحالات.

يدخل نحو 300 طفل إلى المستشفى سنويًا بسبب السعال الديكي، وتشمل المضاعفات الأخرى للعدوى ما يلي:

- توقف مؤقت في التنفس بسبب صعوبة شديدة في التنفس
- فقدان الوزن بسبب القيء المفرط
- تشنجات أو تلف الدماغ
- التهاب الدماغ (تورم المخ)

لماذا أحتاج إلى لقاح السعال الديكي؟

زاد عدد المصابين بالسعال الديكي في المملكة المتحدة في عام 2012، وكان 400 منهم من الرضع دون سن 3 أشهر، توفي منهم 14 رضيعًا.

وحرصًا على تجنب المزيد من الوفيات، انطلق برنامج لتطعيم الحوامل ضد السعال الديكي خلال عام 2012. وهكذا سيحرص طبيبك أو وحدة خدمات الأمومة المتابعة لحالتك على تطعيمك بلقاح السعال الديكي بداية من الأسبوع الـ 16 من الحمل. فينتج جسمك أجسامًا مضادة للسعال الديكي تنتقل إلى طفلك عبر المشيمة، وعندئذ يتمتع طفلك بقدر من الوقاية



هل لقاح السعال الديكي آمن خلال فترة الحمل؟

كشفت الدراسات أنَّ لقاح السعال الديكي آمن جدًا لك ولطفلك، ولكن قد تشعرين ببعض الآثار الجانبية الخفيفة الشائعة، ومنها تورم واحمرار وحساسية في موضع الحقنة.

ونظرًا لعدم توفر لقاح واحد للسعال الديكي، فإنَّ اللقاح يقيك كذلك من الكزاز (التيتانوس) وشلل الأطفال والدفتيريا؛ وكل عناصر اللقاح هذه ميتة (غير نشطة) ويمكن إعطاؤها بأمان خلال فترة الحمل.

اللقاح أمان لك ولطفلك وخير من المخاطرة بتعريضه للإصابة بالسعال الديكي.

يمكن أن يكون السعال الديكي من الأمراض شديدة
الخطورة على الصغار، ويمكنك المساعدة على




حماية طفلك من خلال أخذ
اللقاح بداية من الأسبوع الـ
16 من الحمل.

تذكري أنه حتى لو كنتِ قد أخذتِ لقاح السعال
الديكي خلال فترة الحمل، فإنَّ الوقاية
التي يمنحها لطفلك ستتلاشى، ولذا
ينبغي تطعيمه في عمر 8 أسابيع و12
أسبوعًا و16 أسبوعًا.



ظننت أنّ الأطفال أخذوا لقاح السعال الديكي؟

يأخذ الأطفال في المملكة المتحدة لقاح السعال الديكي في عمر 8 أسابيع و12 أسبوعًا و16 أسبوعًا، ولا يأخذه قبل إتمام 8 أسابيع لأنّ استجابة أجسامهم قد لا تكون كما ينبغي، ويحتاجون إلى 3 جرعات من اللقاح لكي يتمتعوا بالقدر المناسب من الوقاية.

يمكنك المساعدة على حماية طفلك 
حديث الولادة من خلال أخذ لقاح السعال الديكي
بعد الأسبوع الـ 16 من الحمل بفترة وجيزة.

ما فوائد التطعيم لطفلي؟

يتمثل السبيل الوحيد لوقاية طفلك من السعال الديكي خلال الشهرين الأولين من عمره في أخذ لقاح السعال الديكي خلال فترة الحمل، إذ تنتقل الوقاية التي ستكتسبها من اللقاح إلى طفلك عبر المشيمة وتحميه من السعال الديكي حتى يصل إلى المرحلة العمرية المناسبة لتطعيمه باللقاح.

كشفت الدراسات أنّ اللقاح شديد الفعالية في وقاية حديثي الولادة من السعال الديكي.

كما أنّ الوقاية التي ستكتسبها من التطعيم ستقلل من احتمالية إصابتك بالسعال الديكي ونقله إلى طفلك.

لماذا أحتاج إلى لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية بعد الحمل؟

سيحميك هذا اللقاح أنتِ وطفلكِ خلال أي حمل مستقبلي. ويقيكِ من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية لفترات طويلة. ستحتاجين إلى جرعتين من هذا اللقاح إذا لم يسبق لكِ أخذه؛ وستعطيكي الممرضة الممارسة المتابعة لحالتك الجرعة الأولى بالتزامن مع فحص ما بعد الولادة وستعطيكي الجرعة الثانية بعد ذلك بشهر. واحذري الحمل لمدة شهر بعد التطعيم، ولذلك استخدمي وسيلة جيدة لمنع الحمل.

إذا كنتِ غير متأكدة مما إذا كنتِ قد أخذتِ لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، فيمكنكِ الاستفسار من عيادة طبيبكِ خلال فحص ما بعد الولادة.

هل يمكنني إرضاع طفلي رضاعة طبيعية بعد التطعيم؟

نعم: من الآمن إرضاع طفلكِ رضاعة طبيعية بعد أخذ لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية ولقاح الإنفلونزا ولقاح السعال الديكي. والواقع أنكِ إذا أخذتِ لقاح السعال الديكي خلال فترة الحمل، فسيحتوي لبنك الطبيعي على أجسام مضادة واقية، وهكذا يمكنكِ الاستمرار في إعطاء طفلكِ قسطاً من الوقاية عن طريق الرضاعة الطبيعية.

الطفح الجلدي خلال فترة الحمل

ماذا ينبغي أن أفعل إذا اختلطت بشخص مصاب بطفح

جلدي، أو إذا أُصبت بطفح جلدي؟

عليك إخبار قابلتكِ أو طبيبكِ أو أخصائي التوليد المتابع لحالتك على الفور إذا أُصبتِ بمرض من الأمراض المسببة للطفح الجلدي أو اختلطتِ بشخص آخر مصاب بطفح جلدي في أي وقت خلال فترة الحمل.

التطعيم قبل فترة الحمل أو بعدها

إذا كنتِ تفكرين في الحمل، فاحرصي على متابعة جميع التطعيمات.

الحصبة الألمانية Rubella (German measles)

يمكن أن تكون الإصابة بالحصبة الألمانية خلال فترة الحمل شديدة الخطورة على طفلكِ، مما يتسبب في حالة تسمى متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية (congenital rubella syndrome CRS). يمكن أن يؤدي هذه المتلازمة إلى الصمم أو العمى أو إعتام عدسة العين (الماء الأبيض) أو حتى مشكلات قلبية، ويمكن أن تؤدي أيضًا إلى وفاة الطفل أو احتمالية الإجهاض.

ستتمتعين بالوقاية من الحصبة الألمانية إذا سبق لكِ الإصابة بها أو سبق لكِ أخذ جرعتين من لقاح يحتوي على الحصبة الألمانية (كلقاح الحصبة الألمانية، أو لقاح الحصبة العادية والألمانية، أو لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية في المدرسة أو في طفولتكِ أو في عيادة طبيبكِ). وإذا كنتِ غير متأكدة مما إذا كنتِ قد أصبتِ بالحصبة الألمانية من قبل أو أخذتِ لقاحها، فيمكنكِ الاستفسار من عيادة طبيبكِ.

بناءً على الوضع المثالي، فلا بدَّ أنكِ قد أخذتِ جرعتين من لقاح يحتوي على الحصبة الألمانية قبل الحمل. وإذا تبين نقيض ذلك، فيمكنكِ أخذ لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية قبل الحمل بمدة تصل إلى شهر؛ وهذا لقاح لفيروسات حية (أضعف العلماء خطورتها) ولذا لا يؤخذ خلال فترة الحمل، وعلى الرغم من عدم وجود دليل على أنَّ أخذ هذا اللقاح خلال فترة الحمل يؤدي للطفل، فمن المستحسن أن تنتظري حتى تضعي.

لقاحات أخرى لمناقشتها مع قابلتك

التهاب الكبد ب (Hepatitis B)

يجب أن يأخذ أبناء الأمهات المصابات بعدوى التهاب الكبد بلقاح مضاد لهذا الفيروس فور ولادتهم، وينبغي التنسيق مع عيادة طبيبك لإعطاء طفلك جرعات إضافية من اللقاح وإجراء اختبار دم له عقب إتمام عامه الأول للكشف عن هذا الفيروس.

عصية كالميت غيران (BCG)

ينبغي تطعيم أبناء من آبائهم أو أمهاتهم (أو أحد أجدادهم) من دولة يشيع فيها داء السل بلقاح عصية كالميت غيران لوقايتهم من السل.

يعد أخذ اللقاحات التي يوصي بها الأطباء خلال فترة الحمل (وبعد الولادة) من أكثر الأشياء الفعالة التي يمكنك القيام بها لتقليل مخاطر إصابتك أنت وطفلك بأمراض يمكن الوقاية منها باللقاحات.

الحرص على تطعيم طفلك في عمر 8 أسابيع و12 أسبوعًا و16 أسبوعًا سيجعله يتمتع بهذه الوقاية خلال السنوات التي يكون فيها أضعف ما يكون.

روابط لمزيد من المعلومات

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/

برجاء تجنب عيادات رعاية ما قبل الولادة أو مراكز الأمومة أو أي حوامل أخريات لحين تقييم حالتك.

قد يكون أي مرض تعانين فيه من ارتفاع درجة الحرارة والطفح الجلدي ناجمًا عن إصابتك بمرض من الأمراض المعدية التي يمكن أن تؤذي الجنين. وقد تجرين اختبارات للتعرف على ما إذا كنت مصابة بأي من هذه الأمراض، وسيحتاج الأخصائي الصحي الذي يقيمك إلى معرفة:

- عدد أسابيع حملك
- آخر مرة اختلطت فيها بشخص مصاب بمرض من الأمراض المسببة للطفح الجلدي
- أول مرة ظهر عليك طفح جلدي أو اختلطت بشخص مصاب بطفح جلدي
- وصف الطفح الجلدي (هل هو ارتفاع في الجلد أو بثور مملوءة بسوائل؟)
- أنواع الأمراض المعدية التي سبق لك الإصابة بها في الماضي كجدري الماء والحصبة
- أنواع التطعيمات التي سبق لك أخذها

إذا اختلطت بشخص مصاب بطفح جلدي أو إذا أصبت بطفح جلدي خلال فترة الحمل، فسارعي باستشارة طبيبك أو قابلتك.

إذا تأخرت في الإبلاغ عن مرض من الأمراض المسببة للطفح الجلدي، فقد يتعذر إعطاؤك تشخيصًا دقيقًا أو أي علاج يوصي به الأطباء.

سجل تطعيمات الحمل

سجلي تطعيمات الحمل الخاصة بكِ وبطفلكِ أدناه حرصًا على تمتعكما بالوقاية من الإنفلونزا والسعال الديكي والحصبة الألمانية.

اللقاح	موعد التطعيم	تاريخ التطعيم
الإنفلونزا Flu	خلال موسم الإنفلونزا في أي وقت من فترة الحمل	
Whooping cough السعال الديكي	بداية من الأسبوع الـ 16 من الحمل بعد إجراء الفحص الخاص بكِ	
الجرعة الأولى MMR للحصبة والنكاف *والحصبة الألمانية	بعد الولادة، خلال فحص ما بعد الولادة في الأسبوع الـ 6 (مع الطبيب أو الممرضة الممارسة)	
الجرعة الثانية MMR للحصبة والنكاف *والحصبة الألمانية	بعد الجرعة الأولى بأربعة أسابيع (على النحو الوارد أعلاه)	

*في حالة عدم أخذ هذا التطعيم من قبل



© Crown copyright 2022

2903655AR Arabic 1p 850K NOV 2021

UK Health Security Agency gateway number: 2022081

First published March 2016

يمكن نسخ النص الوارد في هذا المستند بدون إذن رسمي أو مقابل لأغراض الاستخدام الشخصي أو المؤسسي.

أو اتصل بالرقم: 0300 123 1002، الهاتف www.healthpublications.gov.uk: لطلب المزيد من نسخ هذه النشرة، فتفضل بزيارة النصي: 0300 123 1003 (من الساعة 8 صباحًا وحتى 6 مساءً، ومن الاثنين إلى الجمعة)