



UK Health
Security
Agency



باردار هستید؟

ایمن سازی به محافظت از
شما و نوزادتان در برابر
بیماری های عفونی کمک می
کند



در برابر بیماری
های زیر ایمن شوید:

آنفلانزا (Flu)

(Influenza/آنفلانزا)

خروسک (Whooping cough)

(Pertussis/سیاه سرفه)

سرخجه (German measles)

(Rubella/روپلا)

این دفترچه راهنما واکسیناسیون
هایی را شرح می دهد که به
محافظت از شما و نوزادتان در
طول بارداری و پس از آن کمک
می کنند.

واکسن ها چگونه عمل می کنند؟

واکسن ها به سیستم دفاعی طبیعی بدنتان (سیستم ایمنی) کمک می کنند تا آنتی بادی های محافظ ایجاد کند. آنتی بادی ها با بیماری ها مبارزه می کنند و محافظت طولانی تری را ایجاد می کنند.

بنابراین، اگر در مقابل بیماری خاصی واکسینه شده اید و بعدها با آن بیماری در تماس باشید، سیستم ایمنی شما به آن عفونت سریع تر پاسخ خواهد داد.

واکسیناسیون به پیشگیری از بیماری یا کاهش شدت آن کمک می کند. آنتی بادی هایی که در طول بارداری ایجاد می شوند به نوزاد متولد نشده شما منتقل می شوند و به محافظت از آنها در چند ماه اول زندگی شان کمک می کنند.



دریافت واکسن آنفولانزا به این معنا است که احتمال ابتلای شما به آنفولانزا کاهش می یابد، و از خطر ابتلایتان به بیماری های حادی مانند ذات الریه می کاهد. به این دلایل، به همه زنان باردار توصیه می شود که واکسن آنفولانزا را دریافت کنند.

آنفولانزا چه خطری برای نوزاد من دارد؟

آنفولانزا ممکن است برای نوزادان متولد نشده و تازه متولد شده جدی باشد و ممکن است موجب تولد زودرس، وزن کم هنگام تولد، مرده زایی یا حتی مرگ در هفته های اول زندگی شود.

واکسیناسیون شامل چه مواردی می شود؟

واکسیناسیون آنفولانزا تزریقی در بازو است.

این واکسن معمولاً از اواخر سپتامبر در دسترس است و برای زنان باردار رایگان می باشد. دریافت این واکسن هر زمان در طول بارداری بی خطر است و پس از واکسیناسیون حدود 14 روز زمان می برد تا محافظت را ایجاد کند.



آنفلانزا (Flu/Influenza)

آنفلانزا چیست؟

آنفلانزا بیماری بسیار مسری است که علائمی چون تب، لرز، درد در مفاصل و ماهیچه ها، سردرد و خستگی مفرط دارد. آنفلانزا معمولاً از سرماخوردگی حاد شدیدتر است و شاید نیاز باشد که چند روزی را در بستر بمانید تا بهبود یابید. اگرچه عفونت های حاد معمولاً در بزرگسالان سالم شایع نیستند، اما گاهی می توانند موجب بستری در بیمارستان، معلولیت دائم و حتی مرگ شوند.

چرا آنفلانزا در بارداری شدیدتر است؟

این به دلیل تغییراتی است که معمولاً در طول بارداری ایجاد می شوند. سیستم ایمنی شما بطور طبیعی ضعیف می شود تا اطمینان حاصل شود که بارداریتان موفقیت آمیز است، اما ممکن است توانایی شما در مبارزه با عفونت ها کاهش یابد. با رشد نوزادتان، نمی توانید تنفس عمیقی داشته باشید، این موجب افزایش خطر ابتلا به عفونت های مانند ذات الریه می شود. این تغییرات همراه هم می توانند موجب افزایش خطر برای زنان باردار شوند، به ویژه در اواخر بارداری و در صورتیکه سایر عوامل خطر مانند دیابت نیز وجود داشته باشند.

احتمال بستری در بیمارستان برای زن بارداری که به آنفلانزا مبتلا می شود بیشتر از زنی است که باردار نیست.



اگر به نظر می رسد به آنفولانزا مبتلا شده ام چه کاری باید انجام دهم؟

بلافاصله با GP (پزشک عمومی) خود تماس بگیرید و اطلاع دهید که باردار هستید. دارویی وجود دارد که می توانید استفاده کنید و این دارو به کاهش برخی علائم کمک می کند، اما پس از شروع علائم باید هر چه سریع تر آن را مصرف کنید. بهترین راه برای محافظت از خود و نوزادتان در مقابل آنفولانزا این است که واکسن را پیش از شروع فصل آنفولانزا، معمولاً در حدود سپتامبر، دریافت کنید، اما باز هر زمان در طول فصل زمستان می توانید این واکسن را دریافت کنید.

آنفولانزا می تواند عفونی جدی برای زنان باردار و نوزادانشان باشد. زنان باردار باید در هر بارداری خود واکسن آنفولانزای رایگان دریافت کنند. این واکسن را می توان در هر مرحله از بارداری و در فصل آنفولانزا در اسرع وقت تزریق کرد.

خروسک (Whooping cough) (سیاه سرفه/Pertussis)

سیاه سرفه چیست؟

سیاه سرفه بیماری بسیار مسری است که برای نوزادان زیر 1 سال می تواند بسیار جدی باشد. بیشتر نوزادان کم سن مبتلا به سیاه سرفه در بیمارستان بستری می شوند.

سیاه سرفه می تواند موجب حملات ناگهانی و طولانی سرفه و خفگی شود که تنفس را دشوار می سازد. صدای "ووپ" ماندنی که ایجاد می شود ناشی از تقلا برای نفس کشیدن پس از هر حمله ناگهانی سرفه است. نوزادان کم سن همیشه این صدا را ایجاد نمی کنند بنابراین تشخیص آن ممکن است دشوار باشد.

عوارض جانبی واکسن آنفولانزا در مقایسه با خود بیماری خفیف هستند و در تمام افراد، نه تنها زنان باردار، دیده می شوند. درد و قرمزی در ناحیه تزریق شایع ترین عوارض هستند. همچنین ممکن است دچار سردرد، درد عضلانی، تب یا خستگی شوید؛ این علائم معمولاً یک تا دو روز پس از واکسیناسیون و با شروع عملکرد آن بطول می انجامند.

در هر فصل آنفولانزا، هر زمان که باردار بودید به واکسن آنفولانزا نیاز خواهید داشت.

چه مزایایی برای نوزاد من دارد؟

با دریافت واکسن، شانس ابتلا به آنفولانزا در طول بارداری خود را کاهش می دهید و در نتیجه از خطر ابتلا به عوارض ناشی از آنفولانزا کاسته می شود. از آنجایی که آنتی بادی ها از طریق جفت از شما به نوزادتان منتقل خواهند شد، نوزادتان نیز در مقابل آنفولانزا ایمنی پیدا می کند. این موجب ایجاد مصونیت در چند ماه اول زندگی می شود. از آنجایی که مصونیت شما در طول فصل آنفولانزا ادامه خواهد داشت، احتمال ابتلای شما به آنفولانزا و انتقال آن به نوزاد تازه متولد شده تان کاهش می یابد.

آیا دریافت واکسن آنفولانزا در طول بارداری بدون خطر است؟

واکسن آنفولانزایی که به زنان باردار تزریق می شود تنها حاوی ویروس آنفولانزای کشته شده (غیر فعال) است و نمی تواند موجب ابتلا به آنفولانزا شود. از 2009، تعدادی از کشورها واکسن آنفولانزا را بطور منظم به تمام زنان باردار تزریق کرده اند. مطالعات نشان می دهد که واکسن غیر فعال آنفولانزا را می توان بطور ایمن و موثر در تمام مراحل بارداری برای مادر و نوزاد تزریق کرد.

سرفه مصونیت دارد. این مصونیت از بین خواهد رفت و نوزادان باید واکسن سیاه سرفه خود را در 8 هفته‌گی دریافت کنند.

من چه زمانی باید واکسن بزنم؟

بهترین زمان دریافت واکسن برای حفاظت از نوزادان از هفته 16ام بارداریتان یا بلافاصله پس از اسکن میان دوره بارداری است که معمولاً بین هفته‌های 18 و 20 انجام می‌شود. اگر این زمان توصیه شده را از دست بدهید، می‌توانید هر زمان در طول بارداریتان واکسن را دریافت کنید اما بهترین زمان دریافت واکسن بین هفته‌های 16 و 32 است. در اواخر بارداری نیز می‌توانید واکسن را دریافت کنید اما ممکن است آنقدر موثر نباشد. این واکسن بصورت تک تزریقی در بازوی شما انجام می‌شود.

به دلیل اینکه مصونیت ناشی از واکسن سیاه سرفه با گذشت زمان از بین می‌رود، باید واکسن را دریافت کنید حتی اگر هنگامی که جوان تر بودید آن را دریافت کرده یا به سیاه سرفه مبتلا شده اید. اگر در بارداری پیشین خود این واکسن را دریافت کردید، مجدداً باید آن را دریافت کنید، چون واکسیناسیون در هر بارداری لازم است.

واکسن سیاه سرفه را می‌توان هم زمان با واکسن آنفولانزا تزریق کرد اما برای دریافت هم زمان آنها تا فصل زمستان منتظر نمانید. اگر واکسن را از هفته 16ام بارداری دریافت کنید، نوزادان بیشترین مصونیت را پیدا خواهد کرد.

اگر از مطب GP یا مامای خود تماسی دریافت نکردید، وقت ملاقاتی بگیرید تا در اولین فرصت خود واکسن را دریافت کنید.

سیاه سرفه معمولا حدود 2 تا 3 ماه بطول می انجامد. این بیماری در نوزادان کم سن می تواند موجب ذات الریه و آسیب دائمی مغز شود. این بیماری در بدترین شرایط، می تواند موجب مرگ شود. سالانه حدود 300 نوزاد مبتلا به سیاه سرفه در بیمارستان بستری می شوند. دیگر عوارض ناشی از این عفونت عبارتند از:

- وقفه های موقت در تنفس در نتیجه مشکل شدید در تنفس
- کاهش وزن به دلیل استفراغ مفرط
- تشنج یا آسیب مغزی
- آنسفالیت (ورم مغزی)

چرا به واکسن سیاه سرفه نیاز داریم؟

در 2012 تعداد افراد مبتلا به سیاه سرفه در بریتانیا افزایش پیدا کرد، 400 نفر از این افراد نوزادان زیر 3 ماه بودند و از این تعداد 14 نوزاد جان باختند.

برای کمک به پیشگیری از مرگ و میر بیشتر، در 2012 برنامه واکسیناسیون سیاه سرفه یا سیاه سرفه برای زنان باردار آغاز شد. از هفته 16^{ام} بارداریتان، واکسن خروسک یا سیاه سرفه توسط GP تان یا خدمات زنان و زایمان تزریق می شود. بدن شما آنتی بادی های علیه سیاه سرفه تولید خواهد کرد که از طریق جفت به نوزادتان منتقل خواهند شد. آنگاه نوزادتان هنگام تولد در مقابل سیاه



آیا دریافت واکسن سیاه سرفه در طول بارداری بی خطر است؟
مطالعات نشان داده اند که واکسن سیاه سرفه برای شما و نوزادتان بسیار بی خطر است. ممکن است شما به برخی از عوارض جانبی خفیف شایع دچار شوید. این عوارض جانبی عبارتند از: ورم، قرمزی و درد هنگام لمس در محل تزریق.

از آنجایی که واکسن مجزای سیاه سرفه موجود نیست، این واکسن مصنوعیت علیه کزاز، فلج اطفال و دیفتری را نیز دارا می باشد. تمام اجزای این واکسن کشته شده (غیر فعال) هستند و می توان بدون ایجاد خطر در بارداری آن را تزریق کرد.

دریافت واکسن برای شما و نوزادتان بسیار ایمن تر از خطر ابتلای نوزادتان به سیاه سرفه است.

سیاه سرفه می تواند بیماری بسیار جدی در نوزادان کم سن باشد. شما با دریافت واکسن از هفته 16^{ام}



بارداریتان می توانید به محافظت از نوزادتان کمک کنید.

به یاد داشته باشید، حتی اگر شما واکسن سیاه سرفه را در بارداری تزریق کرده باشید، مصنوعیتی که این واکسن به نوزادتان می دهد از بین خواهد رفت بنابراین مهم است که نوزادتان واکسن های خود را در 8، 12 و 16 هفتگی دریافت کند.



فکر می کردم واکسن سیاه سرفه به نوزادان تزریق شده است؟

در بریتانیا، واکسن سیاه سرفه در 8، 12 و 16 هفتگی به نوزادان تزریق می شود. واکسن سیاه سرفه زودتر از 8 هفتگی به نوزادان تزریق نمی شود چون ممکن است پاسخی به آن ندهند. نوزادان به 3 دوز واکسن نیاز دارند تا بدنشان مصونیت کامل را ایجاد کند.

**با دریافت واکسن سیاه سرفه بلافاصله پس از هفته 16
ام بارداریتان می توانید به محافظت از نوزاد تازه
متولد شده خود کمک کنید.**



واکسن چه مزایایی برای نوزاد من دارد؟

تنها راه حفاظت از نوزادتان در برابر ابتلا به سیاه سرفه در 2 ماه اول زندگی این است که خودتان واکسن سیاه سرفه را دریافت کنید. مصونیتی که از واکسن کسب می کنید از طریق جفت به نوزادتان منتقل می شود و تا زمانی که به اندازه کافی بزرگ شده و واکسن خود را دریافت نماید، از او در برابر سیاه سرفه محافظت می کند.

مطالعات نشان داده است که واکسن در پیشگیری از ابتلای نوزادان تازه متولد شده به سیاه سرفه بسیار اثر بخش است. همچنین مصونیتی که از واکسن کسب می کنید به این معنا است که احتمال ابتلای شما به سیاه سرفه و انتقال آن به نوزادتان کاهش می یابد.

چرا پس از بارداری به واکسن MMR نیاز دارم؟

این واکسن در بارداری آتی شما از شما و نوزادتان محافظت می کند و در برابر سرخک، اوریون و سرخجه مصونیت طولانی تری در شما ایجاد می کند. اگر پیشتر این واکسن را دریافت نکرده اید، به 2 دوز واکسن نیاز خواهید داشت. پرستار عملی شما اولین واکسن را هم زمان با کنترل پس از زایمانتان و دومین دوز را یک ماه بعد به شما تزریق خواهد کرد. به مدت 1 ماه پس از واکسیناسیون باید از بارداری اجتناب کنید، بنابراین به روش جلوگیری مطمئنی نیاز دارید.

اگر مطمئن نیستید که واکسن MMR را دریافت کرده اید، می توانید هنگام کنترل پس از زایمانتان این مسئله را با مطب GP خود بررسی کنید.

آیا پس از واکسیناسیون می توانم نوزادم را با شیر خود تغذیه کنم؟

بله، شیردهی به نوزادتان پس از دریافت واکسن های MMR، آنفولانزا و سیاه سرفه خطری ندارد. در حقیقت، اگر هنگام بارداری واکسن سیاه سرفه را دریافت کنید، شیر شما حاوی آنتی بادی های محافظ خواهد شد بنابراین می توانید به سهیم شدن مصونیت خود با نوزادتان از طریق شیردهی ادامه دهید.

بثورات جلدی در بارداری

اگر با فرد مبتلا به بثورات جلدی در تماس بودم، یا اگر من به بثورات جلدی مبتلا شدم چه کاری باید انجام دهم؟
هر زمان در طول بارداری خود، اگر به بثورات جلدی مبتلا هستید یا با فرد دیگری که مبتلا به بثورات جلدی است در تماس بودید، باید فوراً به ماما، GP یا متخصص زنان و زایمان خود اطلاع دهید.

واکسیناسیون پیش یا پس از بارداری

اگر برای بارداری برنامه ریزی می کنید باید اطمینان حاصل کنید که همه واکسن هایتان را تا آن تاریخ دریافت کرده اید.

روبل (Rubella) (سرخجه/German measles)

ابتلا به سرخجه در طول بارداری می تواند خطر بسیار جدی برای نوزادان داشته باشد، و موجب بیماری به نام سندروم سرخجه مادرزادی (congenital rubella syndrome) (CRS) شود. CRS می تواند منجر به ناشنوایی، نابینایی، آب مروارید (مشکلات چشمی) یا حتی مشکلات قلبی شود. این بیماری حتی می تواند منجر به مرگ نوزاد یا احتمال پایان دادن به بارداری شود.

اگر پیشتر به این عفونت مبتلا شده اید یا اگر 2 دوز واکسن حاوی سرخجه (برای مثال، سرخجه، سرخک-سرخجه یا سرخک-اوریون-سرخجه در مدرسه، در کودکی، یا در مطب GP خود) را دریافت کرده باشید، در برابر این بیماری مصون خواهید بود. اگر مطمئن نیستید که به عفونت سرخجه مبتلا شده یا واکسن را دریافت کرده اید، می توانید با مطب GP خود کنترل کنید.

در شرایط ایده آل شما باید پیش از بارداری 2 دوز واکسن حاوی سرخجه دریافت کرده باشید. در غیر این صورت، آنگاه واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR) تا 1 ماه پیش از بارداری قابل تزریق است. MMR واکسن زنده (ضعیف شده) است بنابراین در طول بارداری تزریق نمی شود. اگرچه شواهدی مبنی بر اینکه دریافت واکسن MMR در طول بارداری موجب آسیب به نوزادان می شود وجود ندارد، اما توصیه می شود که برای دریافت این واکسن تا پس از تولد نوزادان منتظر بمانید.

واکسن های دیگری که در موردشان باید با مامای خود صحبت کنید

هپاتیت ب (Hepatitis B)

هنگام تولد، نوزادانی که از مادران مبتلا به عفونت هپاتیت ب متولد می شوند باید بلافاصله پس از تولد واکسن هپاتیت ب را دریافت کنند. باید با مطب GP تان هماهنگی هایی شود تا نوزادتان هنگامی که 1 ساله می شود، دوز های بیشتر واکسن را دریافت کند و برای عفونت آزمایش خون بدهد.

واکسن ب ث ژ (BCG)

نوزادانی که از یکی از والدین اهل کشوری متولد می شوند که در آنجا TB (سل) شایع است (یا مادر بزرگ یا پدر بزرگشان اهل آن کشورها است)، باید واکسن BCG را دریافت کنند تا آنها را از TB محافظت کند.

دریافت واکسن های توصیه شده در طول بارداری (و



پس از تولد نوزادتان) یکی از اثر بخش ترین کارهایی است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به عفونت های قابل پیشگیری با واکسن برای خود و نوزادتان انجام دهید.

حصول اطمینان از اینکه نوزادتان در 8، 12 و 16 هفته واکسن دریافت می کند به این معنا است که این مصونیت در طول سال هایی که بالاترین میزان آسیب پذیری را دارد ادامه خواهد داشت.

لینک هایی برای اطلاعات بیشتر

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/

لطفا تا زمانی که ارزیابی شوید، از کلینیک های مراقبت های بارداری، مرکز زایمان یا سایر زنان باردار دوری کنید.

هر بیماری ای که در آن تب و بثورات جلدی دارید ممکن است به دلیل ابتلا به بیماری عفونی باشد که می تواند به نوزاد متولد نشده شما آسیب برساند. ممکن است آزمایشاتی به شما پیشنهاد شوند تا مشخص شود آیا به عفونت مبتلا شده اید. متخصص سلامتی که شما را ارزیابی می کند به اطلاعات زیر نیاز خواهد داشت:

- در هفته چندم بارداری هستید
- تماس با فرد مبتلا به بیماری بثورات جلدی چه زمانی بوده است
- تاریخی که اولین بار بثورات جلدی داشتید یا با فرد مبتلا به بثورات جلدی تماس داشتید
- توصیفی از بثورات جلدی (آیا بثورات جلدی شما برجسته و ناهموار است یا تاول هایی پر از مایع است؟)
- در گذشته به چه عفونت هایی مبتلا شدید برای مثال آبله مرغان، سرخک
- پیش از این چه واکسن هایی دریافت کرده اید

اگر هنگام بارداری با فردی مبتلا به بثورات جلدی در تماس بودید یا اگر شما به بثورات جلدی مبتلا شدید، در اسرع وقت از GP یا مامای خود مشاوره بگیرید.

اگر در گزارش کردن بیماری بثورات جلدی تعلل کنید شاید تشخیص دقیق یا درمان توصیه شده برای شما امکان پذیر نباشد.

سابقه واکسیناسیون بارداری

واکسیناسیون بارداری خود را در قسمت زیر ثبت کنید تا اطمینان یابید که شما و نوزادتان فرصت مصونیت پیدا کردن در برابر آنفولانزا، سیاه سرفه و سرخجه (روبل) را از دست نمی دهید.

واکسن	زمان دریافت آن	تاریخ داده شده
(Flu) آنفولانزا	در فصل آنفولانزا هر زمان در طول بارداریتان	
سیاه سرفه (Whooping cough)	از هفته 16 ^{ام} بارداری، پس از اسکنتن	
*دوز 1 MMR	پس از تولد نوزادتان، در کنترل 6 هفته پس از یا پرستار GP زایمانتان (با (عملی).	
*دوز 2 MMR	چهار هفته پس از اولین (دوز) (همانند فوق).	

*اگر پیشتر واکسنی دریافت نشده است



© Crown copyright 2022

2903655FA Farsi 1p 850K NOV 2021

UK Health Security Agency gateway number: 2022087

First published March 2016

متن این سند می تواند بدون اجازه رسمی یا هزینه برای استفاده شخصی یا درون منزل تکثیر شود.

برای سفارش نسخه های بیشتری از این دفترچه راهنما به سایت زیر مراجعه کنید:

www.healthpublications.gov.uk یا با شماره های زیر تماس بگیرید: 0300 123 1002،

Minicom: 0300 123 1003

(8 صبح تا 6 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه)