



UK Health
Security
Agency



Jesteś w ciąży?



**Szczepienia
pomagają chronić
Ciebie i Twoje
dziecko przed
chorobami
zakaźnymi**

Szczep się
przeciwko:

Grypie

(ang. **flu, influenza**)

Krztuścowi

(ang. **whooping cough,
pertussis**)

Różyczce

(ang. **German measles,
rubella**)

immunisation



**W tej ulotce opisano
szczepienia, które
pomagają chronić
Ciebie i Twoje
dziecko w czasie
ciąży i po niej.**

Jak działają szczepionki?

Szczepionki pomagają naturalnemu systemowi obronnemu organizmu (układowi odpornościowemu) wytworzyć ochronne przeciwciała. Przeciwciała zwalczają choroby i zapewniają długotrwałą ochronę.

Dlatego, jeśli jesteś zaszczepiona przeciwko konkretnej chorobie i zetkniesz się z nią później, układ odpornościowy szybciej zareaguje na infekcję.

Szczepienia mogą zapobiec chorobie lub sprawić, że będzie ona mniej poważna. Przeciwciała wytworzone w czasie ciąży przechodzą do Twojego nienarodzonego dziecka i pomagają chronić je w pierwszych miesiącach życia.

Szczepienia w czasie ciąży

Grypa (ang. influenza, flu)

Czym jest grypa?

Grypa jest wysoce zakaźną chorobą, której objawy to gorączka, dreszcze, bóle stawów i mięśni, bóle głowy i ogromne zmęczenie. Grypa jest zazwyczaj gorsza niż mocne przeziębienie i może wymagać spędzenia kilku dni w łóżku, aby dojść do siebie. Mimo że poważne infekcje rzadziej występują u zdrowych dorosłych, to czasami mogą prowadzić do hospitalizacji, trwałego kalectwa, a nawet śmierci.

Dlaczego zachorowanie na grypę jest poważniejsze w ciąży?

Dzieje się tak z powodu normalnych zmian, które zachodzą w czasie ciąży. Układ odpornościowy jest naturalnie osłabiony, by zapewnić pomyślny przebieg ciąży, jednak zdolność do walki z infekcjami może być mniejsza. Kiedy dziecko rośnie, nie możesz oddychać dostatecznie głęboko, co zwiększa ryzyko infekcji, takich jak zapalenie płuc. Wszystkie te zmiany mogą zwiększyć ryzyko dla kobiet w ciąży, zwłaszcza w późnym okresie ciąży i jeśli występują inne czynniki ryzyka, takie jak cukrzyca.



Istnieje większe prawdopodobieństwo, że kobieta w ciąży, która zachoruje na grypę, będzie musiała zostać przyjęta do szpitala niż kobieta, która nie jest w ciąży.

Szczepienie przeciwko grypie oznacza mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na grypę i zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc. Z tych powodów wszystkim kobietom w ciąży zaleca się szczepienie przeciwko grypie.

Jakie jest możliwe ryzyko związane z grypą dla mojego dziecka?

Grypa może być groźna dla nienarodzonych i nowo narodzonych dzieci i może prowadzić do przedwczesnego porodu, niskiej wagi urodzeniowej, urodzenia martwego dziecka, a nawet śmierci w pierwszych tygodniach życia.

Na czym polega szczepienie?

Szczepionka przeciw grypie jest podawana w ramię. Zwykle jest ona dostępna od końca września i jest bezpłatna dla kobiet w ciąży. Można ją bezpiecznie stosować w każdym momencie ciąży, a ochrona po szczepieniu jest zapewniona po około 14 dniach.



Efekty uboczne szczepionki przeciw grypie są łagodne w porównaniu z samą chorobą i występują u wszystkich ludzi, nie tylko u kobiet w ciąży. Najczęściej pojawia się ból i zaczerwienienie w miejscu wstrzyknięcia. Mogą też wystąpić bóle głowy, bóle mięśni, gorączka lub zmęczenie. Te objawy utrzymują się zwykle przez dzień lub dwa po szczepieniu, ponieważ szczepionka zaczyna działać.

Przeciwko grypie powinnaś zaszczepić się w każdej ciąży i w każdym sezonie grypowym.

Jakie są korzyści dla mojego dziecka?

Szczepiąc się, zmniejszasz prawdopodobieństwo zachorowania na grypę w czasie ciąży, a tym samym ryzyko powikłań z nią związanych.

Twoje dziecko również rozwine pewną odporność na grypę, ponieważ przeciwciała są przekazywane dziecku przez łożysko. Zapewni to pewną ochronę podczas kilku pierwszych miesięcy życia. Ponieważ będziesz chroniona przez cały sezon grypowy, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zachorujesz na grypę i przekażesz ją swojemu nowo narodzonemu dziecku.

Czy szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna w czasie ciąży?

Szczepionki przeciwko grypie oferowane kobietom w ciąży zawierają tylko zabite (inaktywowane) wirusy grypy i nie mogą wywołać grypy. Od 2009 roku wiele krajów oferuje rutynowo szczepionkę przeciw grypie wszystkim kobietom w ciąży. Badania pokazują, że inactywowane szczepionki przeciwko grypie mogą być bezpiecznie i skutecznie podawane na wszystkich etapach ciąży zarówno matce, jak i dziecku.

Co powinnam zrobić, jeśli wydaje mi się, że zachorowałam na grypę?

Skontaktuj się pilnie ze swoim lekarzem rodzinnym i poinformuj go, że jesteś w ciąży. Istnieje lek, który może złagodzić niektóre z objawów, jednak aby lek zadziałał, należy go zażyć jak najszybciej po wystąpieniu objawów. Najlepszym sposobem ochrony siebie i swojego dziecka przed grypą jest zaszczepienie się przed rozpoczęciem sezonu grypowego, zwykle w okolicach września, jednak można się zaszczepić w dowolnym momencie sezonu zimowego.

 **Grypa może być poważną infekcją dla kobiet w ciąży i ich dzieci. Kobiety w ciąży powinny otrzymać bezpłatną szczepionkę przeciw grypie podczas każdej ciąży. Można ją podawać na każdym etapie ciąży i jak najwcześniej w sezonie grypowym.**

Krztusiec (ang. whooping cough, pertussis)

Czym jest krztusiec?

Krztusiec jest wysoce zakaźną chorobą, która może być bardzo poważna dla dzieci poniżej 1 roku życia. Większość małych dzieci z krztuścem trafia do szpitala.

Krztusiec może powodować długie ataki kaszlu i krztuszenie się, co utrudnia oddychanie.

Odgłos „piania” jest spowodowany tym, że po każdym ataku kaszlu brakuje tchu. Małe dzieci nie zawsze wydają ten dźwięk, więc może być on trudny do rozpoznania.

Krztusiec trwa zazwyczaj od 2 do 3 miesięcy. U małych dzieci może prowadzić do zapalenia płuc i trwałego uszkodzenia mózgu. W najgorszych przypadkach może spowodować śmierć.

Co roku około 300 dzieci trafia do szpitala z krztuścem. Do innych powikłań zakażenia należą:

- czasowe przerwy w oddychaniu w wyniku poważnych trudności z oddychaniem
- utrata wagi spowodowana nadmiernymi wymiotami
- drgawki lub uszkodzenie mózgu
- zapalenie mózgu (obrzęk mózgu)



Dlaczego powinnam się zaszczepić przeciwko krztuścowi?

W 2012 roku w Wielkiej Brytanii wzrosła liczba osób, które zachorowały na krztusiec. Czterysta z nich to niemowlęta poniżej 3 miesiąca życia, z których 14 zmarło.

Aby zapobiec większej liczbie zgonów, w 2012 roku rozpoczęto program szczepień przeciwko krztuścowi dla kobiet w ciąży. Szczepionkę przeciwko krztuścowi oferuje lekarz rodzinny lub położna od 16 tygodnia ciąży. Dzięki temu organizm wytworzy przeciwciała

przeciwko krztuścowi, które zostaną przekazane przez łożysko dziecku. Po urodzeniu dziecko będzie miało pewną ochronę przed krztuścem. Ochrona ta z czasem się zmniejsza i dziecko powinno otrzymać szczepionkę przeciwko krztuścowi w wieku 8 tygodni.

Kiedy powinnam się zaszczepić?

Najlepszy czas na zaszczepienie się, aby chronić swoje dziecko, to od 16 tygodnia ciąży lub zaraz po badaniu ultrasonograficznym w połowie ciąży, czyli zwykle między 18 a 20 tygodniem. Jeśli nie zdążysz w zalecany terminie, możesz zaszczepić się w dowolnym momencie ciąży, ale najlepiej między 16 a 32 tygodniem. W późnym okresie ciąży nadal możesz otrzymać szczepionkę, ale może ona nie być tak skuteczna. Szczepionka jest pojedynczym zastrzykiem w ramię.

Ponieważ ochrona przed krztuścem zanika z czasem, powinnas się zaszczepić, nawet jeśli przyjmowałaś szczepionkę, gdy byłaś młodsza lub jeśli chorowałaś na krztusiec. Powinnas ją również powtórzyć, jeśli szczepiłaś się w poprzedniej ciąży, ponieważ szczepienie jest potrzebne w każdej ciąży.

Szczepionka przeciwko krztuścowi może być podana w tym samym czasie co szczepionka przeciwko grypie, ale nie czekaj do sezonu zimowego, żeby zaszczepić się obydwoma. Najlepsze zabezpieczenie dla dziecka uzyskasz przyjmując szczepionkę od 16 tygodnia ciąży.

Jeśli nie otrzymałaś jeszcze informacji od swojego lekarza rodzinnego lub położnej, umów się na szczepienie przy najbliższej okazji.

Myślałam, że niemowlętom podaje się szczepionkę przeciwko krztuścowi

W Wielkiej Brytanii niemowlęta otrzymują szczepionkę przeciwko krztuścowi w wieku 8, 12 i 16 tygodni. Nie podaje się im szczepionki przeciwko krztuścowi wcześniej niż w 8 tygodniu życia, ponieważ mogą nie zareagować na nią tak dobrze. Dzieci potrzebują 3 dawek szczepionki, aby uzyskać pełną ochronę.



Możesz pomóc chronić swoje nowo narodzone dziecko, podając mu szczepionkę przeciwko krztuścowi zaraz po 16 tygodniu ciąży.

Jakie są korzyści dla mojego dziecka?

Jedynym sposobem ochrony dziecka przed zachorowaniem na krztusiec w pierwszych 2 miesiącach życia jest zaszczepienie się przeciwko krztuścowi. Ochrona, którą uzyskasz dzięki szczepionce, przechodzi na dziecko przez łożysko i chroni je przed krztuścem do czasu, aż osiągnie wiek, w którym będzie można podać mu jego własną szczepionkę.

Badania wykazały, że szczepionka jest bardzo skuteczna w zapobieganiu krztuścowi u noworodków.

Ochrona, którą uzyskasz dzięki szczepieniu, oznacza również, że istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zarazisz się krztuścem i przekażesz go swojemu dziecku.

Czy szczepionka przeciwko krztuścowi jest bezpieczna w czasie ciąży?

Badania wykazały, że szczepionka przeciwko krztuścowi jest bardzo bezpieczna dla Ciebie i Twojego dziecka. Mogą wystąpić niektóre z typowych, łagodnych skutków ubocznych. Należą do nich: obrzęk, zaczerwienienie i tkliwość w miejscu wstrzyknięcia.

Ponieważ nie ma pojedynczej szczepionki przeciwko krztuścowi, szczepionka zawiera również ochronę przed tężcem, polio i błonicą. Wszystkie te części szczepionki są zabite (inaktywowane) i mogą być bezpiecznie podawane w ciąży.

Podanie szczepionki jest o wiele bezpieczniejsze dla Ciebie i Twojego dziecka, niż podejmowanie ryzyka zachorowania noworodka na krztusiec.

» Krztusiec może być bardzo poważną chorobą dla małych dzieci. Możesz pomóc chronić swoje dziecko, podając mu szczepionkę od 16 tygodnia ciąży.

Pamiętaj, że nawet jeśli otrzymałaś szczepionkę przeciwko krztuścowi w ciąży, ochrona, jaką zapewni ona Twojemu dziecku, będzie się zmniejszać, dlatego ważne jest, aby Twoje dziecko otrzymało własne szczepienia w 8, 12 i 16 tygodniu życia.



Szczepienie przed ciążą lub po ciąży

Jeżeli planujesz zajść w ciążę, powinnaś upewnić się, że masz aktualne szczepienia.

Różyczka (ang. rubella, German measles)

Zachorowanie na różyczkę w czasie ciąży może być bardzo poważne dla Twojego dziecka, powodując stan zwany zespołem różyczki wrodzonej (ang. congenital rubella syndrome, CRS). CRS może prowadzić do głuchoty, ślepoty, zaćmy (problemy z oczami), a nawet problemów z sercem. Może też doprowadzić do śmierci dziecka lub konieczności przerwania ciąży.

Jesteś chroniona przed różyczką, jeśli wcześniej chorowałaś na tę chorobę lub jeśli kiedykolwiek otrzymałaś 2 dawki szczepionki zawierającej różyczkę (np. różyczka, odra-różyczka lub odra-świnka-różyczka w szkole, w dzieciństwie lub w gabinecie lekarza rodzinnego). Jeśli nie jesteś pewna, czy przeszłaś zakażenie różyczką lub czy byłaś szczepiona, możesz to sprawdzić w swojej przychodni.

Najlepiej byłoby, gdybyś przed zajściem w ciążę otrzymała 2 dawki szczepionki przeciw różyczce. W przeciwnym razie można przyjąć szczepionkę przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR) do 1 miesiąca przed zajściem w ciążę. MMR jest szczepionką żywą (osłabioną), dlatego nie podaje się jej w czasie ciąży. Chociaż nie ma dowodów na to, że podanie szczepionki MMR w czasie ciąży jest szkodliwe dla dziecka, zaleca się, byś poczekała z jej przyjęciem do czasu, kiedy dziecko się urodzi.

Dlaczego potrzebuję szczepionki MMR po ciąży?

Ochroni to Ciebie i Twoje dziecko w każdej przyszłej ciąży i zapewni Ci długotrwałą ochronę przed odrą, świnką i różyczką. Jeśli nie otrzymałaś wcześniej tej szczepionki, będziesz potrzebowała dwóch dawek. Pierwsza szczepionka zostanie podana przez pielęgniarkę przychodni zdrowia w czasie wizyty kontrolnej po porodzie, a druga dawka miesiąc później. Przez miesiąc po szczepieniu powinnaś unikać zajścia w ciążę, dlatego musisz stosować niezawodną metodę antykoncepcji.

Jeśli nie jesteś pewna, czy byłaś szczepiona przeciwko MMR, możesz to sprawdzić u swojego lekarza rodzinnego podczas wizyty kontrolnej po porodzie.

Czy po szczepieniu mogę karmić dziecko piersią?

Tak, karmienie dziecka piersią po szczepieniu MMR, szczepieniu przeciwko grypie i krztuścowi jest bezpieczne. Tak naprawdę, jeśli zaszczepisz się przeciwko krztuścowi będąc w ciąży, w mleku matki znajdą się ochronne przeciwciała, więc możesz nadal dzielić się swoją ochroną z dzieckiem poprzez karmienie piersią.

Wysypka w ciąży

Co powinnam zrobić, jeśli będę miała kontakt z osobą z wysypką lub jeśli wystąpi u mnie wysypka?

Musisz natychmiast powiadomić swoją położną, lekarza rodzinnego lub ginekologa, jeśli wystąpi u Ciebie wysypka lub będziesz miała kontakt z osobą z wysypką w dowolnym momencie ciąży.

Unikaj wszelkich przychodni przedporodowych, ośrodków położniczych i innych kobiet w ciąży, dopóki nie zostaniesz przebadana.

Każda choroba, gdzie występuje gorączka i wysypka, może oznaczać, że przechodzisz chorobę zakaźną, która może zaszkodzić Twojemu nienarodzonemu dziecku. Aby sprawdzić, czy doszło do zakażenia, możesz poddać się badaniom. Pracownik służby zdrowia, który dokona oceny, będzie musiał wiedzieć:

- w którym jesteś tygodniu ciąży
- kiedy nastąpił kontakt z osobą mającą wysypkę
- data, kiedy po raz pierwszy wystąpiła u Ciebie wysypka lub miałaś kontakt z osobą z wysypką
- opis wysypki (czy jest to wypukła wysypka, czy są to pęcherzyki wypełnione płynem?)
- jakie infekcje przechodziłaś w przeszłości, np. ospę wietrzną, odrę
- jakie szczepienia otrzymałaś wcześniej

 **Jeśli masz kontakt z osobą z wysypką lub jeśli wysypka pojawiła się u Ciebie podczas ciąży, jak najszybciej skorzystaj z porady lekarza rodzinnego lub położnej.**

Jeśli zwlekasz ze zgłoszeniem wysypki, może nie być możliwe postawienie dokładnej diagnozy lub zastosowanie zalecanego leczenia.

Inne szczepionki, które warto omówić
z położną

Wirusowe zapalenie wątroby typu B (ang. hepatitis B)

Dzieci urodzone przez matki zakażone wirusem zapalenia wątroby typu B powinny otrzymać szczepionkę przeciwko zapaleniu wątroby typu B zaraz po urodzeniu. Należy umówić się z lekarzem rodzinnym, by dziecko otrzymało kolejne dawki szczepionki i po ukończeniu pierwszego roku życia wykonano badanie krwi w celu sprawdzenia, czy nie jest zakażone.

Gruźlica (BCG)

Dzieci urodzone w rodzinie (rodzice lub dziadkowie) pochodzącej z kraju, w którym gruźlica jest powszechna, powinny otrzymać szczepionkę BCG, aby ochronić je przed gruźlicą.

 **Wykonanie zalecanych szczepień w czasie ciąży (i po urodzeniu dziecka) jest jedną z najskuteczniejszych metod zmniejszania ryzyka zakażeń, którym można zapobiegać za pomocy szczepienia, u Ciebie i Twojego dziecka.**

Zapewnienie dziecku szczepień w 8, 12 i 16 tygodniu oznacza, że ochrona będzie kontynuowana w najbardziej podatnych na zachorowania latach.

Łączy do dalszych informacji

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/

Rejestr szczepień w ciąży

Zapisz poniżej swoje szczepienia ciążowe, aby mieć pewność, że Ty i Twoje dziecko nie pominiecie szczepień przeciwko grypie, krztuścowi i różyczce.

Szczepionka	Kiedy ją przyjąć?	Data podania
Grypa (ang. flu)	W sezonie grypowym w dowolnym momencie ciąży.	
Krztusiec (ang. whooping cough)	Od 16 tygodnia ciąży, po badaniu ultrasonograficznym.	
Dawka 1 szczepionki MMR*	Po urodzeniu dziecka, podczas wizyty kontrolnej w 6 tygodniu po porodzie (z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką przychodni zdrowia).	
Dawka 2 szczepionki MMR*	Cztery tygodnie po pierwszej dawce (jak wyżej).	

*Jeśli nie było wcześniejszych szczepień



© Crown copyright 2022
2903655POL Polish 1p 850K NOV 2021
UK Health Security Agency gateway number: 2022096
First published March 2016

Tekst tego dokumentu może być powielany bez formalnego pozwolenia lub opłaty do użytku osobistego lub wewnętrznego.

Aby zamówić więcej egzemplarzy tej ulotki, odwiedź stronę:
www.healthpublications.gov.uk lub zadzwoń: 0300 123 1002,
Minicom: 0300 123 1003 (8:00 – 18:00, od poniedziałku do piątku)

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