

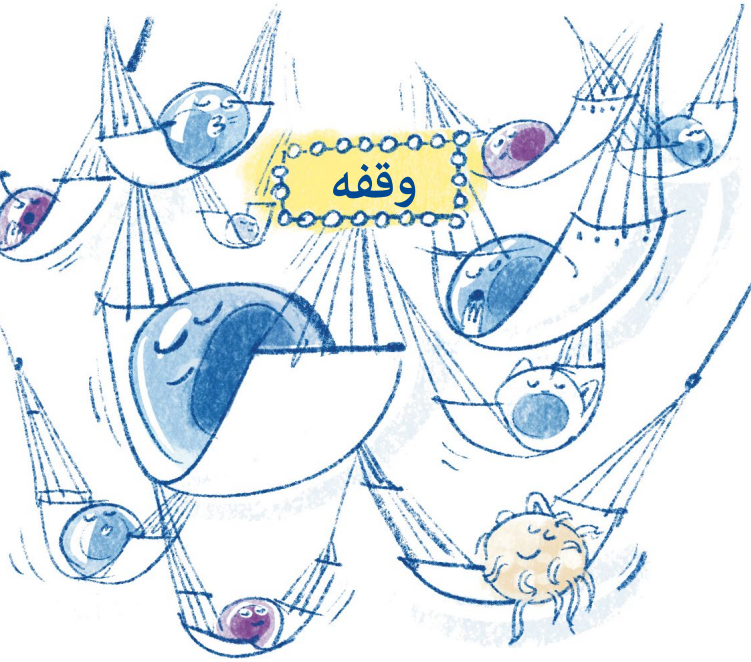


له عفونت څخه خوندیتوب او میندواري

د میندوارو میندو لپاره د مهمو پرېکړو په برخه کې ملاتړ

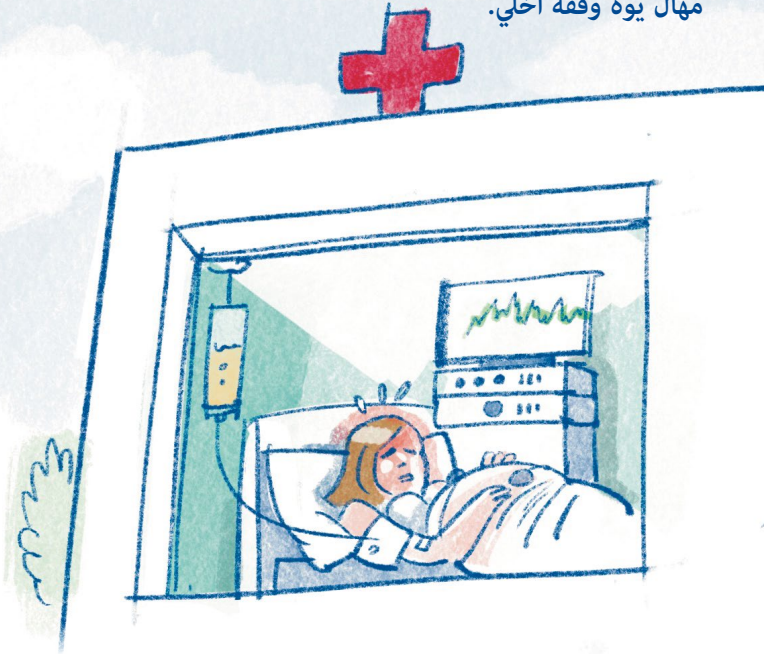
د میندواری پر مهال د بدن دفاعي سیستم

ستاسو د بدن دفاعي سیستم لومړنۍ
پرېکړه کوي: دا یوه وقفه اخلي.



دا د مخه یوه ستونزه وه: د میندواری پر مهال د عفونت پر وړاندې د "ځیرک" خوندیتوب اهمیت دوه برابره دی — او د بدن دفاعي سیستم په اسانۍ سره یوه وقفه اخلي. په پایله کې د شدیدو عفونتونو خطر زیاتېږي.

دلته ومومئ چې څنګه کولای شئ خپل ځان د بدن د دفاعي سیستم په برخه کې له عفونتونو څخه خوندي کړئ کوم چې دا مهال یوه وقفه اخلي.



دا ولې داسې دی؟ ستاسو ماشوم له خپل پلار څخه جنیټیکي ځانګړتیاوې په ارث وړي چې د بدن دفاعي سیستم هغه د بېګانه په توګه پېژني — او اړ دی چې مبارزه ورسره وکړي. د دې لپاره چې د میندواری په دوره کې اخلاص را منځته نکړي، د بدن دفاعي سیستم د "ځنډ حالت" ته اوړي — او نازېږدلی ماشوم کولای شي په آرامۍ کې وده وکړي.

د تغذیې له لارې د عفونت پر وړاندې خونديتوب

یوه اسانه پرېکړه: مناسبه تغذیه او
حفظ الصحة وساتئ.



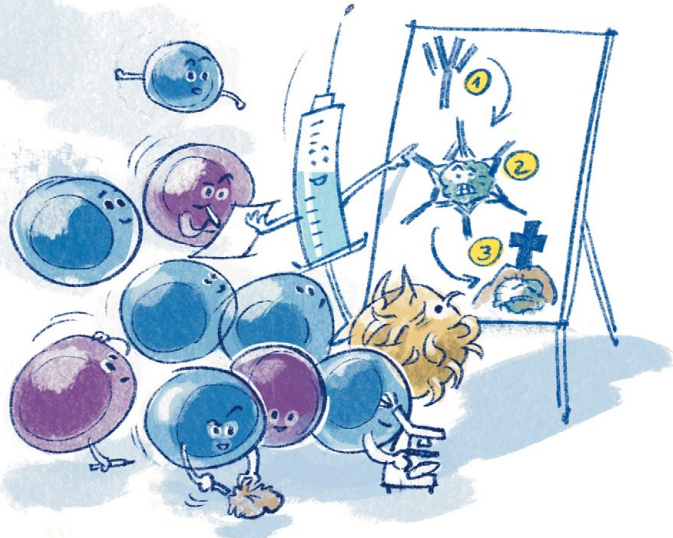
د بېلګې په توګه له دې خوړو څخه ډډه وکړئ ځکه چې په هغوی کې داسې مېکروبونه موجود دي چې له رحم څخه تېرېږي او ماشوم ته زیان رسوي: خامه، نیمه پخه غوښه • خام کب • داسې محصولات چې له ناپاستوریزه شویو شیدو څخه جوړ شوي وي • (په خلا کې) د مخه بسته بندي شوي سلاد. خواړه، کاشوغي یا لوبښي له چا سره مه شریکئ، په ځانګړې توګه له کوچنیو ماشومانو سره ځکه چې کېدای شي د هغوی په لارو کې مېکروبونه وي.



همدارنګه حفظ الصحة ته خورا زیات پام کوئ: خامه مېوه او سبزي په بشپړه توګه ومینځئ. کله چې په خاورو کې لاس وهئ دستکشې واغونډئ. که مو له بولو سره ولګېږئ، د بېلګې په توګه د خویندو/ وروڼو ډایپرونه بدلئ، په دې صورت کې د لاسونو لپاره ځانګړې حفظ الصحة توصیه کېږي. دستکشې یا په سمه توګه د لاسونو مینځل به تاسو خوندي کړي.

د واکسیناسیون له لارې د عفونت پر وړاندې خونديتوب

د بریالیتوب زده کړه د پرېکړې یو فکتور دی،
ځکه چې واکسینونه ستاسو د بدن د دفاعي
سیستم لپاره د روزنې حیثیت لري.



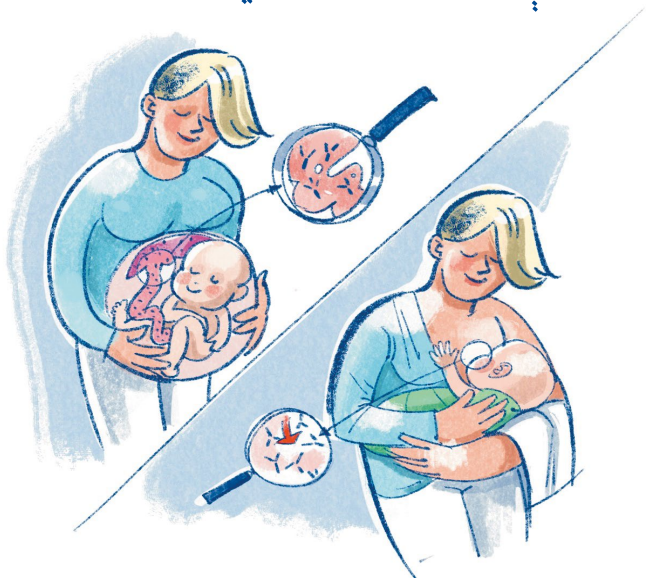
واکسین ستاسو د بدن د دفاعي سیستم لپاره یو درس دی. دا
ځکه چې په واکسینونو کې د هغو ویروسونو یا باکتریاوو مړې
شوې اجزاوې موجودې دي چې ستاسو بدن ته تزریق کېږي. د
mRNA واکسین هم کارول کېدای شي چې د ناروغۍ زېږوونکي
جنیټیکي نقشه پکې شامله ده او ستاسو د بدن حجرې
تحریکوي تر څو د ناروغۍ د عامل اجزاوې تولید کړي.



نو دا “تشرېحي بېلگې” دي په کومو کې چې واکسین ورکول
کېږي. د بدن دفاعي سیستم برید کوونکي پېژني او دا زده
کوي چې څنګه له خپل ځان څخه دفاع وکړي. په پایله کې،
دا د ناروغۍ پر مهال ښه چمتو کېږي تر څو عفونت په
چټکۍ سره او په اغېزناکه توګه کمې کچې ته را ښکته کړي.

د واکسیناسیون له لارې د عفونت پر وړاندې خونديتوب

د واکسین څرګندې ګټې: د مېندواری پر مهال یې ګټه دوه برابره وي.



د بدن یو ښه روزل شوی دفاعي سیستم دوه ګونې اهمیت لري. دا تاسو په طبیعي توګه خوندي کوي او ډاډمنوي چې د عفونت پر مهال خفیفه دوره تېره کړئ. دوه ګونې ګټې: تولید شوې انټي باډي لېږدول کېږي تر څو ستاسو ماشوم د عفونت پر وړاندې خوندي کړي. د مېندواری پر مهال د رحم له لارې او له زېږون څخه وروسته د سینې د شیدو په وسیله د تغذیې له لارې.



د انټي باډي خونديتوب ستاسو د ماشوم د ژوند د لومړنیو شپږ میاشتو لپاره اغېزناک دی. دا په ځانګړې توګه خورا مهم دی ځکه چې د بدن دفاعي سیستم لا هم اړتیا لري تر څو په دې موده کې تکامل ته ورسېږي. له دې امله ستاسو ماشوم د ژوند لپاره ښه چمتو کېږي.

د واکسیناسیون له لارې د عفونت پر وړاندې خونديتوب

د هر واکسین پرېکړه همدارنګه یوه د خطر-ګټې پرېکړه ده.



واکسیناسیون تل د دوه مواردو تر منځ یو توازن دی چې یوه لوري ته احتمالي جانبي عوارض دي - تر ټولو عام یې د زوکام نښې نښانې، د تزریق په ځای کې سوروالی او درد دی - او بل لوري ته د مور او ماشوم لپاره د واکسین ګټې دي. البته موږ نشو کولای ستاسو لپاره تصمیم ونیسو. مګر تاسو اړ نه یاست - او نباید اړ شئ چې - په یوازې توګه تصمیم ونیسئ.



د میندواری پر مهال د والګي، کرونا وېروس، تور ټوخي او تنفسي سپنشیال وېروس (RSV) واکسینونه تر ټولو مهم دي. د جرمني د نسایي ولادي ټولنې ډاکټران او ساینس پوهان - چې د متخصصینو یو پېژندل شوی پنل دی - دا واکسینونه توصیه کوي.

د والگي او کووید واکسینونه

ستاسو د واکسین ترلاسه کولو تصمیم ولې ستاسو لپاره خورا مهم دی.



له طبي پلوه، د گټو تله پر خطرونو درنه ده. واکسیناسیون د مور او ماشوم لپاره غوره روغتیا ډاډمنوي. له جدي عفونت څخه په روغتون کې د بستري کېدو یا حتی له وخت څخه مخکې یا مړه ماشوم د پیدا کېدو خطر د پام وړ توګه را ښکته کېږي. لویې څېړنې چې زرګونه میندواری ښځې پکې ښکېلې دي او د والگي واکسین یې ترلاسه کړی دی، ښيي چې د مور او ماشوم لپاره منفي عوارض نلري.

د والگي او کووید ناروغۍ کولای شي زموږ ټولو لپاره خورا ناوړه پایلې ولري. په ځانګړې توګه د میندواری پر مهال - کله چې د بدن دفاعي سیستم یوه وقفه اخلي - واکسیناسیون کولای شي د شدیدو ناروغیو او اړوندو خطرونو څخه مخنیوی وکړي. تاسو کولای شئ ووايئ چې دا مرسته کوي تر څو وضعیت د "خفیف" پر لور لاړ شي.

د تور ټوخي او RSV واکسين

ستاسو د واکسين ترلاسه کولو تصميم
ولي ستاسو د نوي زېږيدلي ماشوم لپاره
خورا مهم دی.



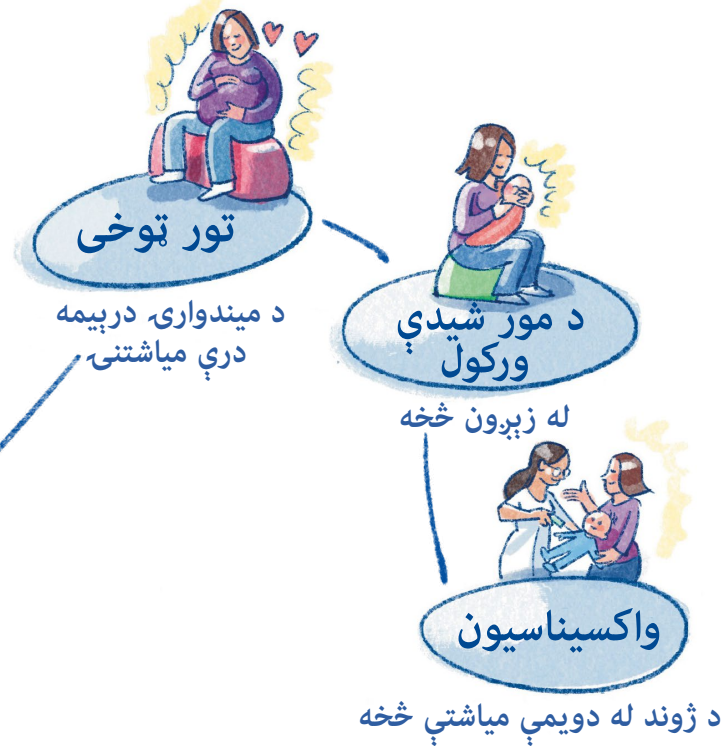
مور د ميندواړۍ په پای کې دغه دوه واکسينونه توصيه کړو. دا ځکه چې تور ټوخي يا د تنفسي سنشيوال وېروس (RSV) عفونت د روغتيا لپاره خطر دی، په ځانگړې توگه د نويو زېږيدلو ماشومانو لپاره. د واکسيناسيونيو مناسب مهالوبش هم کېدای شي په دې کتابچه کې وموندل شي.

له طبي پلوه، د گټو تله همدارنگه دلته پر خطرونو درنه ده. د ميندواړۍ پر مهال واکسين ترلاسه کول ماشوم د مور د انټي باډي په وسيله خوندي کوي او هغوی د اوږدې مودې لپاره په روغتون کې له پاتې کېدو څخه ساتي. په لويه کچه مطالعات د هغوی خونديتوب ثابتوي.

د واکسین لپاره سم وخت خورا مهم دی.



د میندواری دویمه درې میاشتې



د میندواری له 13 مې اونۍ څخه، د کوویډ او والګی واکسینونه توصیه کېږي تر څو مور له شدیدې ناروغۍ څخه خوندي کړي. د میندواری په وروستیو کې، د تور ټوخی او RSV واکسینونه ښه او ګټور دي. دا ځکه هغه انتې باډي چې له مور څخه ماشوم ته لېږدول کېږي، لکه د شیدو له لارې، هم نوی زېږیدلی ماشوم خوندي کوي. د ژوند له دویمې میاشتې څخه، باید ستاسو ماشوم همدارنګه د واکسیناسیون خونديتوب ترلاسه کړي.

غوره ده چې ټول خلک په داسې حالت کې وي چې ټول واکسینونه یې بشپړ وي او د شري، روبیلا، د چرګانو ټیاکو او زونا، ټیتانوس، ډېفټري، پولیو، هېپاټېټ او کوویډ-19 واکسینونه یې ترلاسه کړي وي. پر میندواری مور سربېره، په دې کې د ژوند شریک، نیاګانې او نیکونه، کاکا ګان، عمه ګانې او خويندې/ وروڼه هم شامل دي.

د واکسين طبي توصیه

موږ په کلکه د واکسين له لارې د عفونت
پر وړاندې د خونديتوب ملاتړ کوو.



د واکسين د گټو او زيانونو په اړه په ټولنه کې بحثونه کېږي او ځينې وختونه کولای شي له جانبي عوارضو څخه يوه اوږدمهاله وېره را منځته کړي. البته ځينې تراژېديک انفرادي موارد موجود دي او له همدې امله موږ د واکسين توصیه په دقت او مسووليت سره ترسره کوو. مگر موږ هغه د خپلې غوره پوهې او وجدان له مخې اعلانوو.

خپرونکو - په UKE (د پوهنتون طبي مرکز) کې د خپرونکو په گډون - د واکسيناسيون د مهمو اغېزو په اړه يوه جامع څېړنه ترسره کړې ده. ستاسو څرگند توافقي: د واکسيناسيون په ملاتړ! واکسينونه زموږ په ټولنه کې د عطف يو ټکی دی. ځکه ډېر هغه خلک چې واکسين يې ترلاسه کړي دي، په هغوی کې د ناروغۍ عوامل په کمه کچه خپرېدای شي. او هر څومره ژر چې واکسيونه ترلاسه کېږي، اندېښنه همدومره ورسره کمېږي.

يوازې يو څه زموږ لپاره تعينوونکي دي:
فقط ستاسو په څېر، موږ ستاسو او ستاسو د
ماشوم لپاره هغه څه غواړو چې تر ټولو غوره وي.



دا د کووید وبا د خپرېدو له مهاله را پدېخوا نه ده چې
موږ پوهېږو د ناروغۍ د پوه نوي عامل خپرېدل څومره
خطرناک وي. د اقليمي بدلون په پایله موږ له نویو
خطرونو سره مخ کېږو لکه داسې غوماشي چې کولای
شي اروپا ته ناروغۍ راوړي. له همدې امله زموږ څېړنې
هېڅکله نه درېږي.



موږ په پرلپسې توګه د مېندواړۍ پر مهال پر واکسينونو
څېړنې کوو تر څو په راتلونکي کې موږ او ماشوم خوندي
کړو. تازه علمي موندنې زموږ د سلا مشورې په خدمتونو کې
د مېندواړو ښځو لپاره ځای پر ځای کېږي. موږ يوازې کولای
شو تاسو وهڅوو: يوازې تصميم مه نيسئ. په UKE کې د
واکسيناسيون په اړه له وړيا سلا مشورو څخه ګټه واخلي.

تاسو د مخه یو ښه تصمیم نیولی دی: نور زده کړئ!

له عفونت څخه د خونديتوب په اړه نور
معلومات او سرچینې د څنگ ته ورکړل شوي
QR کوډ په کارولو سره ترلاسه کېدای شي.

د واکسین په اړه سلا مشورې لپاره یوه
لیدنه تنظیم کړئ

impfen.und.schwangerschaft@uke.de



uke.de/infothek-geburtshilfe

حقوقی خبرتیا

طرحه او نظر

Isabel Graf

پروفیسور طبي ډاکټر Petra Arck
پروفیسور طبي ډاکټر Anke Diemert

متن

Walter Plötz

تصویرونه

Björn von Schlippe

ترتیب

Detlev Riller

تمويل

د دې معلوماتي کتابچې چمتو کولو
تمويل د (Calls for Transfer, C4T) نوښت له لوري وشو،
چې د Hamburg Innovation GmbH یوه پروژه ده،
د هامبورگ د آزاد او هنسپتیک ښار
د ساینس، څېړنې، مساوات او ناحیو د ډیپارټمنټ
له لوري تمویلېږي.
(www.hamburginnovation.de)

خپروونکی

د هامبورگ اپېنډورف پوهنتون روغتیايي مرکز (UKE)
د نسايي ولادي، ماشومانو او تنکیو ځوانانو روغتیايي مرکز
Martinistraße 52, 20246 Hamburg



مور هيله مند يو چي ستاسو د واکسيناسيون
د پرېکړې په برخه کې مو له تاسو سره
مرسته کېږي وي.

