



محافظت از عفونت و حاملگی

حمایت مهم در تصمیم گیری برای مادران منتظر

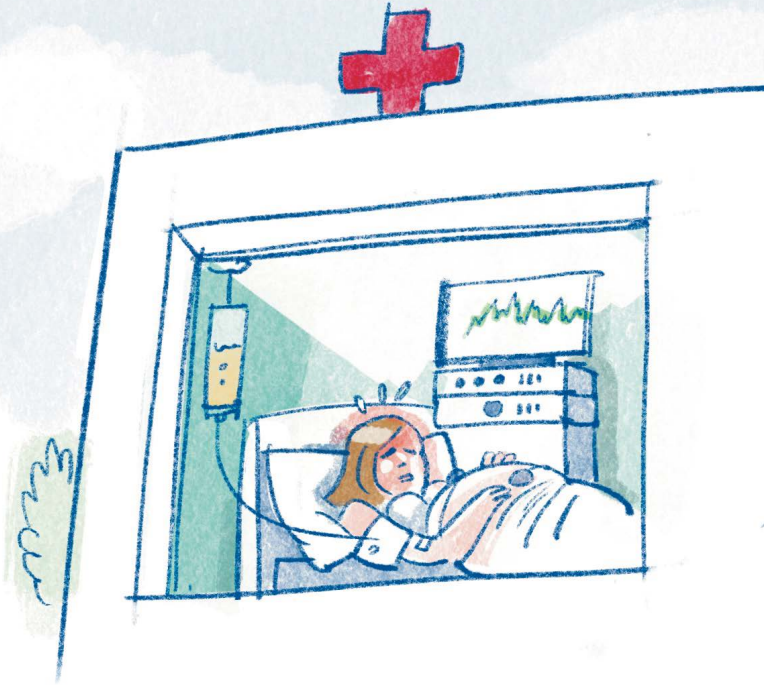
سیستم دفاعی در طول حاملگی

سیستم دفاعی شما اولین تصمیم را می گیرد: یک وقفه می گیرد.



این یک معضل است: در طول حاملگی، محافظت «کاملاً فعال» در برابر عفونت دو برابر اهمیت دارد — و با این حال سیستم دفاعی به سادگی وقفه می گیرد. در نتیجه، خطر عفونت های شدید افزایش می یابد.

در اینجا بفهمید با وجود سیستم دفاعی که اکنون در وقفه است، چگونه می توانید از خود در برابر عفونت ها محافظت کنید.



چرا چنین است؟ طفل شما صفات ژنتیکی را از پدر به ارث می برد که سیستم دفاعی آن را بیگانه می داند — و باید علیه آن مبارزه کند. برای اینکه روند حاملگی مختل نشود، سیستم دفاعی به حالت «توقف» می رود — و طفل نارسیده می تواند در آرامش رشد کند.

محافظت در برابر عفونت ذریعه تغذیه

یک تصمیم آسان: تغذیه مناسب داشته باشید و بهداشت را رعایت نمایید.



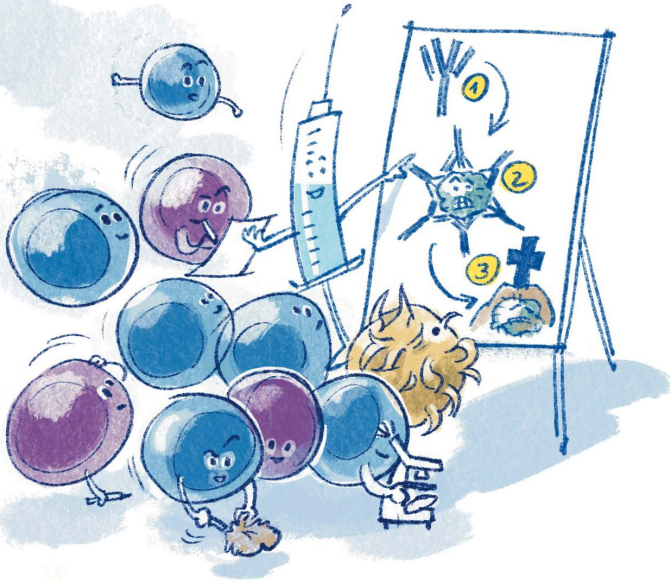
چرا چنین است؟ طفل شما صفات ژنتیکی را از پدر به ارث می برد که سیستم دفاعی آن را بیگانه می داند — و باید علیه آن مبارزه کند. برای اینکه روند حاملگی مختل نشود، سیستم دفاعی به حالت «توقف» می رود — و طفل نارسیده می تواند در آرامش رشد کند.



همچنین به بهداشت بیشتر توجه کنید: میوه ها و ترکاری خام را به خوبی بشویید. هنگام دست زدن به خاک، دستکش بپوشید. اگر با مدفوع تماس پیدا کردید، مثلاً هنگام تبدیل دایپر طفل دیگر خود، رعایت بهداشت مخصوص دست ها نیز توصیه می شود. دستکش پوشیدن یا شستن دقیق و مکمل دست ها از شما محافظت می کند.

محافظت در برابر عفونت ذریعه واکسیناسیون

موفقیت در یادگیری، یک عامل تعیین کننده است؛ زیرا واکسین ها برای سیستم دفاعی شما یک قهرمان محسوب می شوند.



واکسین برای سیستم دفاعی شما یک درس است. زیرا واکسیناسیون، اجزای کشته شده یک ویروس یا باکتری را به بدن وارد می کند. همچنین واکسن های mRNA وجود دارند که شامل نقشه راه عامل مریضی هستند و باعث می شوند حجرات بدن شما، اجزای عامل مریضی را تولید کنند.



بنابراین «نمونه های نمایشی» واکسینه می شوند. سیستم دفاعی با مهاجمان آشنا می شود و یاد می گیرد چگونه از خود دفاع کند. در نتیجه، وقتی مریضی رخ دهد، سیستم دفاعی بهتر آماده است تا عفونت را سریع تر و مؤثرتر از بین ببرد.

محافظت در برابر عفونت ذریعه واکسیناسیون

فواید قطعی واکسیناسیون: فایده دوگانه در دوران حاملگی.



یک سیستم دفاعی آموزش دیده دو برابر اهمیت دارد. این سیستم از شما بصورت طبیعی محافظت می کند و در صورت ابتلا به عفونت، روند مریضی را ملایم تر می سازد. فایده دوگانه: آنتی بادی های تولید شده حفاظت در برابر عفونت را به طفل شما منتقل می کنند. ذریعه جفت در دوران حاملگی و ذریعه شیر مادر پس از تولد.



محافظت آنتی بادی الی شش ماه اول زندگی نوزاد مؤثر است. این موضوع به طور اهمیت دارد؛ زیرا سیستم دفاعی بدن در این مدت هنوز نیاز به تکامل دارد. بنأ طفل شما برای زندگی آماده تر می شود.

محافظت در برابر عفونت ذریعه واکسیناسیون

هر تصمیم واکسیناسیون، همچنین تصمیمی
درباره سنجش خطر و فایده است.



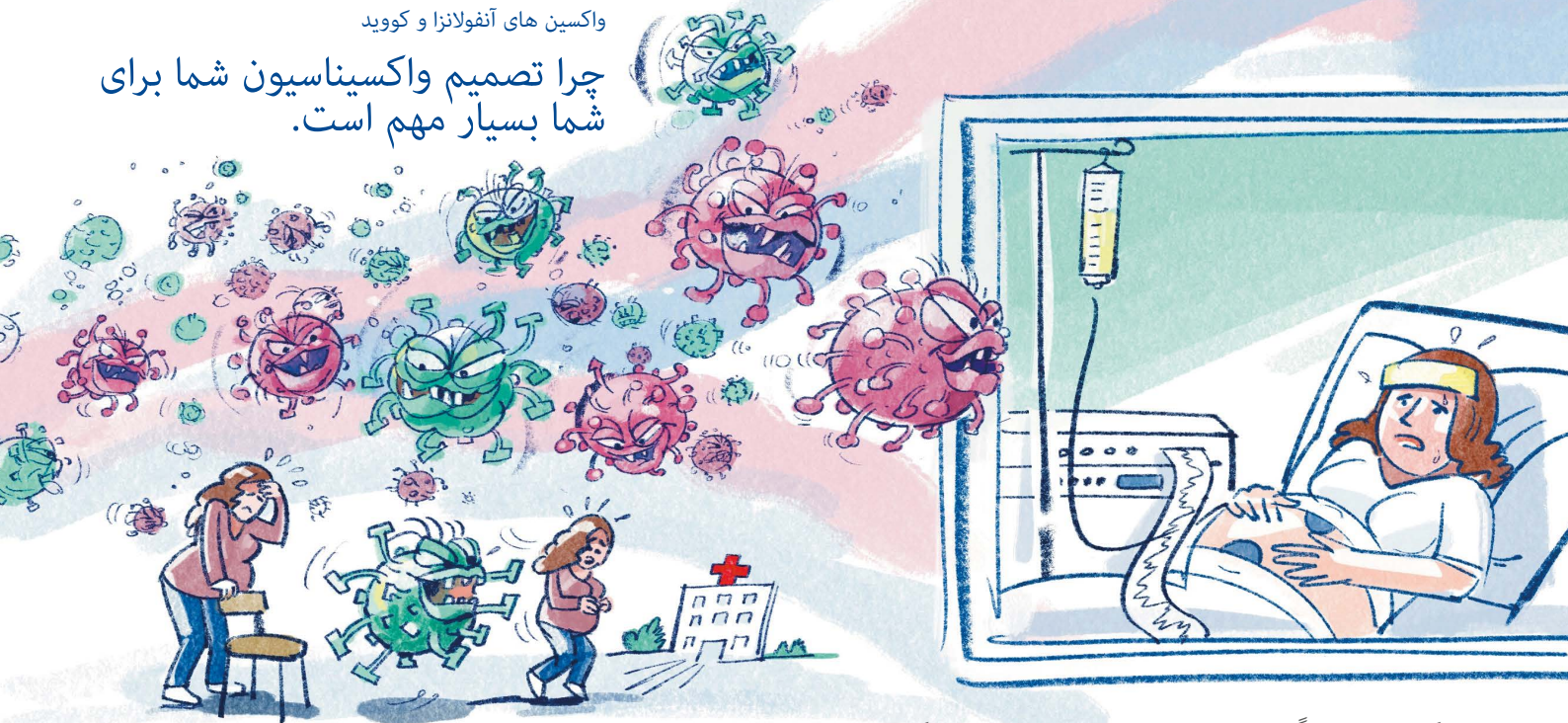
واکسین همواره تعادلی است بین عوارض جانبی ممکن —
که رایج ترین آنها علائم سرماخوردگی، سرخی و درد در محل
پیچکاری است — و فواید برای مادر و طفل. البته، ما نمی
توانیم برای شما تصمیم بگیریم. اما شما مجبور نیستید —
و نباید مجبور باشید — که به تنهایی تصمیم بگیرید.



در دوران حاملگی، واکسیناسیون علیه آنفولانزا، ویروس
کرونا، سیاه سرفه و ویروس سین سیشیال تنفسی (respira-
tory syncytial virus, RSV) اهمیت زیادی دارد.
داکترها و دانشمندان از انجمن زنان و زایمان جرمنی —
یک گروه شناخته شده از کارشناسان — این واکسین ها را
توصیه می کنند.

واکسین های آنفولانزا و کووید

چرا تصمیم واکسیناسیون شما برای شما بسیار مهم است.



امراض آنفولانزا و کووید می توانند واقعاً پیامدهای بسیار جدی برای همه ما داشته باشند. به ویژه در دوران حاملگی — وقتیکه سیستم دفاعی در حال استراحت است — واکسیناسیون می تواند از امراض شدید و خطرات آن جلوگیری کند. می توان گفت که واکسین کمک می کند مریضی «ملایم تر» پیش برود.

از دیدگاه طبی، بناً فواید واکسیناسیون، بیشتر از هرگونه خطر احتمالی آن است. واکسین صحت بهتر مادر و طفل را تضمین می کند. خطر بستر شدن در شفاخانه به دلیل عفونت شدید یا حتی زایمان زودرس یا مرده زایی بطور قابل توجهی کاهش می یابد. مطالعات گسترده ای که با حضور هزاران زن حامله واکسینه شده علیه آنفولانزا انجام شده اند، هیچ گونه اثر منفی برای مادر و طفل نشان نداده اند.

چرا تصمیم واکسیناسیون شما برای نوزاد تازه متولد شده اتان بسیار مهم است.



ما این دو واکسیناسیون را در اواخر دوران حاملگی توصیه می کنیم. زیرا عفونت ناشی از سیاه سرفه یا ویروس سین سیشیال تنفسی (RSV) تهدیدی جدی برای صحت، بخصوص برای نوزادان است. یک جدول زمانی مناسب برای واکسیناسیون را نیز می توانید در این کتابک بیابید.

از دیدگاه طبی، در این مورد هم فواید واکسیناسیون بیشتر از هرگونه خطر احتمالی است. واکسیناسیون در دوران حاملگی، باعث می شود که از نوزاد ذریعه آنتی بادی های مادر محافظت شود و از بستر شدن دراز مدت در شفاخانه جلوگیری می کند. مطالعات گسترده، مصئونیت آنها را ثابت کرده اند.

زمان مناسب واکسیناسیون کاملاً حیاتی است.



پیش از حاملگی



در سه ماهه دوم حاملگی



در سه ماهه سوم حاملگی



از زمان تولد



از ماه دوم زنده گی آغاز می شود

حالت ایده آل، همه افراد مرتبط باید وضعیت واکسیناسیون مکمل داشته باشند و علیه امراض ذیل واکسینه شده باشند: سرخکان، سرخجه، آبله مرغان، زونا، کزاز، دیفتی، فلج اطفال (پولیو)، هپاتیت و کووید-19.

علاوه بر مادر آینده، این مورد شامل پدر، مادرکلان ها و پدرکلان ها، کاکاها و ماماها، خاله ها و عمه ها و خواهر و برادرها نیز می شود.

از هفته 13 حاملگی، واکسیناسیون علیه کووید و آنفولانزا برای جلوگیری از ابتلای شدید مادر توصیه می شود. در اواخر حاملگی، تطبیق واکسین های سیاه سرفه و RSV بسیار منطقی استند. زیرا آنتی بادی هایی که از مادر به طفل منتقل می شوند — مثلاً ذریعه شیردهی — از نوزاد نیز محافظت می کنند. از ماه دوم زنده گی، طفل شما نیز باید واکسیناسیون را دریافت کند.

توصیه طبی برای واکسیناسیون

ما قاطعانه از محافظت در برابر عفونت
ذریعه واکسین حمایت می کنیم.



در جامعه، درباره مزایا و معایب واکسیناسیون بحث های زیادی مطرح می شود — و گاهی این بحث ها باعث می شوند مردم از عوارض جانبی بترسند. البته در موارد نادر، اتفاقات ناگوار فردی رخ داده اند و به همین دلیل، ما توصیه به واکسیناسیون را ساده و بدون تأمل مطرح نمی کنیم. ما توصیه به واکسیناسیون را با نهایت دقت و مسؤولیت پذیری ارائه می کنیم.

محققان — از جمله در مرکز طبی پوهنتون هامبورگ (UKE) — بطور گسترده و دقیق درباره تأثیرات مهم واکسیناسیون تحقیق کرده اند. نتیجه گیری روشن و قاطع آنها: به نفع واکسیناسیون! واکسین ها یک نقطه عطف در جامعه ما هستند. زیرا هرچه افراد بیشتری واکسینه شوند، میکروب ها و عوامل بیماری زا، کمتر فرصت گسترش پیدا می کنند. هرچه افراد بیشتری زودتر واکسینه شوند، تشویش ها درباره واکسین ها نیز کمتر خواهد شد.

تنها یک چیز برای ما تعیین کننده است:
درست مثل شما، ما نیز بهترینها را برای شما
و طفلتان می خواهیم.



ما نه فقط از زمان همه گیری جهانی کووید، بلکه پیش از آن هم می دانستیم که ظهور یک عامل بیماری زای جدید، چقدر می تواند خطرناک باشد. همراه با تغییرات اقلیمی، با خطرات جدیدی روبرو هستیم — مانند پشه هایی که ممکن است امراض را به اروپا بیاورند. به همین دلیل، تحقیقات ما هرگز متوقف نمی شود.



ما بطور پیوسته، درباره واکسیناسیون در دوران حاملگی تحقیق می کنیم تا بتوانیم از مادر و طفل در آینده محافظت کنیم. جدیدترین یافته های علمی، در خدمات مشاوره ای ما برای زنان حامله گنجانده شده است. ما صرف می توانیم شما را تشویق کنیم که: تنها تصمیم نگیرید. از مشوره رایگان واکسیناسیون در UKE بهره مند شوید.

شما در حال حاضر یک تصمیم خوب گرفته اید: بیشتر بدانید!

معلومات و منابع بیشتر درباره
پیشگیری از عفونت را می توانید با
استفاده از کد QR کنار این متن بیابید.
برای گرفتن وقت مشوره واکسیناسیون،
به آدرس ذیل یک ایمیل روان کنید:
impfen.und.schwangerschaft@uke.de



uke.de/infothek-
geburtshilfe



اعلامیه قانونی

ایده و مفهوم

Isabel Graf

پروفسور داکتر طب Petra Arck

پروفسور داکتر طب Anke Diemert

متن

Walter Plötz

تصاویر

Björn von Schlippe

طرح بندی

Detlev Riller

حمایت مالی

تهیه این کتابک معلوماتی توسط

پلان فراخوان انتقال (Calls for Transfer, C4T)، پروژه ای از

Hamburg Innovation GmbH

با تأمین مالی اداره علوم،

تحقیق، برابری و ساحات

شهر آزاد و هانزایی هامبورگ پشتیبانی شده است.

(www.hamburginnovation.de)

ناشر

مرکز طبی پوهنتون هامبورگ-اپندورف (UKE)

مرکز زنان، اطفال و طب نوجوانان

Martinistraße 52, 20246 Hamburg

امیدواریم توانسته باشیم در تصمیم گیری
شما درباره واکسیناسیون کمک کنیم.

