



Ochrona przed infekcjami a ciąża

**Ważne informacje ułatwiające przyszłym
mamom podjęcie decyzji**

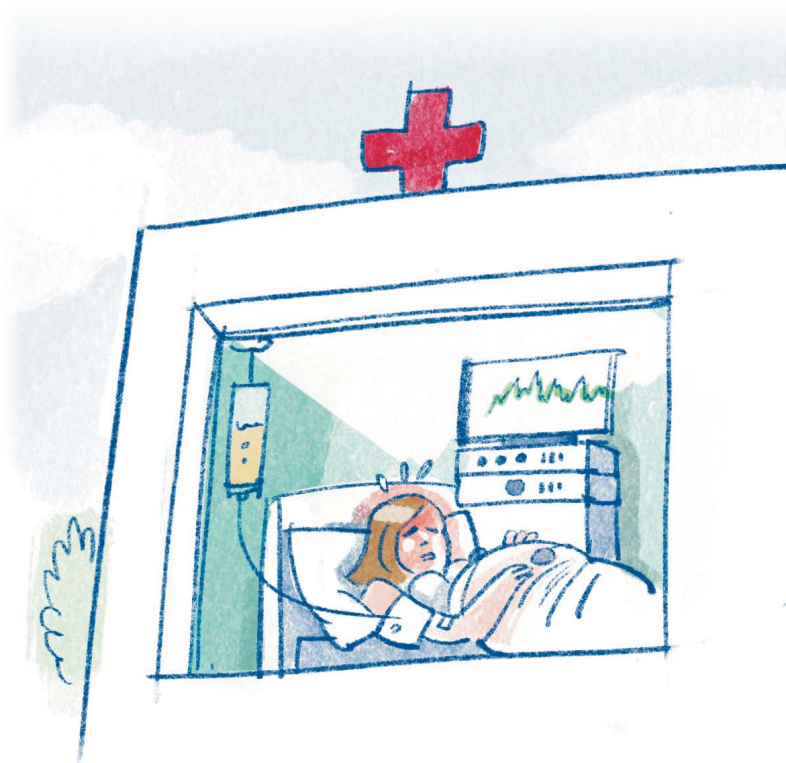
System immunologiczny w trakcie ciąży

Pierwszą decyzję podejmuje Twój układ immunologiczny: wstrzymuje swoją pracę.



To nie lada dylemat: w czasie ciąży szczególnie ważna byłaby wyjątkowo „czujna” ochrona przed infekcjami – a tymczasem układ odpornościowy robi sobie wakacje. W konsekwencji wzrasta ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji.

Tutaj dowiesz się, jak chronić się przed infekcjami, mimo że układ odpornościowy właśnie robi sobie przerwę.



Dlaczego tak się dzieje? Twoje dziecko dziedziczy genetyczne cechy ojca, które Twój system immunologiczny rozpoznaje jako obce i w normalnych okolicznościach powinien je zwalczać. Aby nie zaburzać przebiegu ciąży, układ odpornościowy „robi sobie przerwę”, a nienarodzone dziecko może spokojnie się rozwijać.

Ochrona przed infekcjami poprzez dietę

Prosta decyzja: dbaj o prawidłowe odżywianie i higienę.



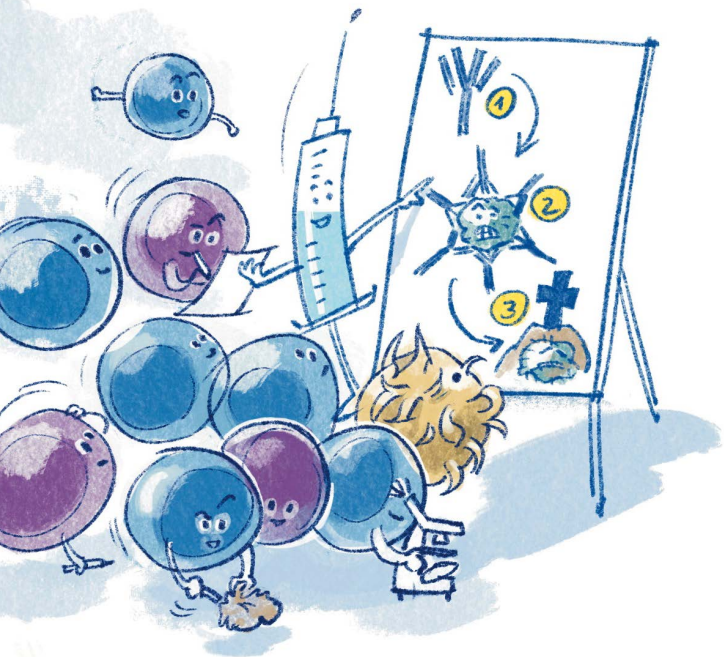
Unikaj np. tych produktów, ponieważ mogą zawierać drobnoustroje, które przenikają przez łożysko i mogą zaszkodzić dziecku: surowe, niedogotowane mięso • surowe ryby • produkty z niepasteryzowanego mleka • (próżniowo) pakowane sałatki. Nie dziel się jedzeniem, sztućcami ani naczyniami – zwłaszcza z małymi dziećmi – ponieważ w ślinie mogą znajdować się chorobotwórcze drobnoustroje.



Zwracaj szczególną uwagę na higienę. Dokładnie myj surowe owoce i warzywa. Zawsze noś rękawice ochronne podczas pracy z ziemią. Jeśli masz kontakt z wydzielinami, np. podczas zmiany pieluszek starszego dziecka, szczególnie ważna jest higiena rąk. Rękawiczki jednorazowe lub dokładne mycie rąk zapewnią Ci ochronę.

Ochrona przed infekcjami poprzez szczepienia

Skuteczność szczepień ma decydujące znaczenie, ponieważ są one treningiem dla Twojego układu odpornościowego.



Szczepionka jest materiałem dydaktycznym dla układu odpornościowego, ponieważ w trakcie szczepienia podawane są martwe fragmenty wirusa lub bakterii. Stosuje się również szczepionki mRNA, które zawierają „instrukcję budowy” patogenu i pobudzają komórki organizmu do produkcji jego elementów.



A więc szczepienie to takie „przykłady”. Układ odpornościowy ma okazję wcześniej poznać intruzów i nauczyć się, jak się przed nimi bronić. Dzięki temu w przypadku zachorowania jest doskonale przygotowany, aby szybciej i skuteczniej zwalczyć infekcję.

Ochrona przed infekcjami poprzez szczepienia

Najważniejsze zalety szczepień:
Podwójna korzyść podczas ciąży.



Dobrze funkcjonujący układ odpornościowy jest podwójnie ważny. Chroni oczywiście Ciebie i sprawia, że w przypadku infekcji jej przebieg jest łagodniejszy. Podwójna korzyść: Wytworzone przeciwciała przenoszą ochronę również na Twoje dziecko. W czasie ciąży następuje to przez łożysko, a po porodzie poprzez karmienie piersią.



Ochrona zapewniana przez przeciwciała jest skuteczna przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. To bardzo ważne, ponieważ w tym czasie układ odpornościowy dziecka dopiero się wykształca. Tak więc Twoje dziecko zaczyna życie dobrze przygotowane.

Ochrona przed infekcjami poprzez szczepienia

Każda decyzja dotycząca szczepień jest również decyzją dotyczącą stosunku korzyści do ryzyka.



Szczepienie zawsze wymaga rozważenia potencjalnych skutków niepożądanych, takich jak objawy przeziębienia, zaczerwienienie i ból w miejscu wkłucia, a z drugiej strony korzyści dla matki i dziecka. Oczywiście nie możemy podjąć tej decyzji za Ciebie. Jednak nie musisz – i nie powinnaś – podejmować jej sama.



W czasie ciąży najważniejsze są szczepienia przeciwko grypie, koronawirusowi, krztuścowi i wirusowi syncytialnemu dróg oddechowych (RSV).

Lekarze i naukowcy z niemieckiego towarzystwa ginekologicznego i położniczego, uznanego gremium ekspertów, zalecają te szczepienia.

Szczepienia przeciwko grypie i COVID

Dlaczego Twoja decyzja o szczepieniu
jest tak ważna.



Choroby takie jak grypa i COVID mogą mieć dla każdego z nas niezwykle poważne skutki. Szczególnie w ciąży – gdy układ odpornościowy jest „na przerwie” – szczepienie może zapobiec ciężkim przebiegom choroby i związanym z nimi zagrożeniom. To pozwala uniknąć poważnych powikłań.

Z punktu widzenia lekarzy przeważają korzyści. Jedno szczepienie zapewnia lepsze zdrowie i matki, i dziecka. Ryzyko hospitalizacji z powodu ciężkiej infekcji lub nawet przedwczesnego porodu lub porodu martwego jest znacznie mniejsze. Badania przeprowadzone na wielu tysiącach kobiet w ciąży zaszczepionych przeciwko grypie nie wykazały żadnych negatywnych skutków dla matki i dziecka.

Szczepienie przeciw krztuścowi i RSV

Dlaczego Twoja decyzja o szczepieniu jest tak ważna dla Twojego noworodka.

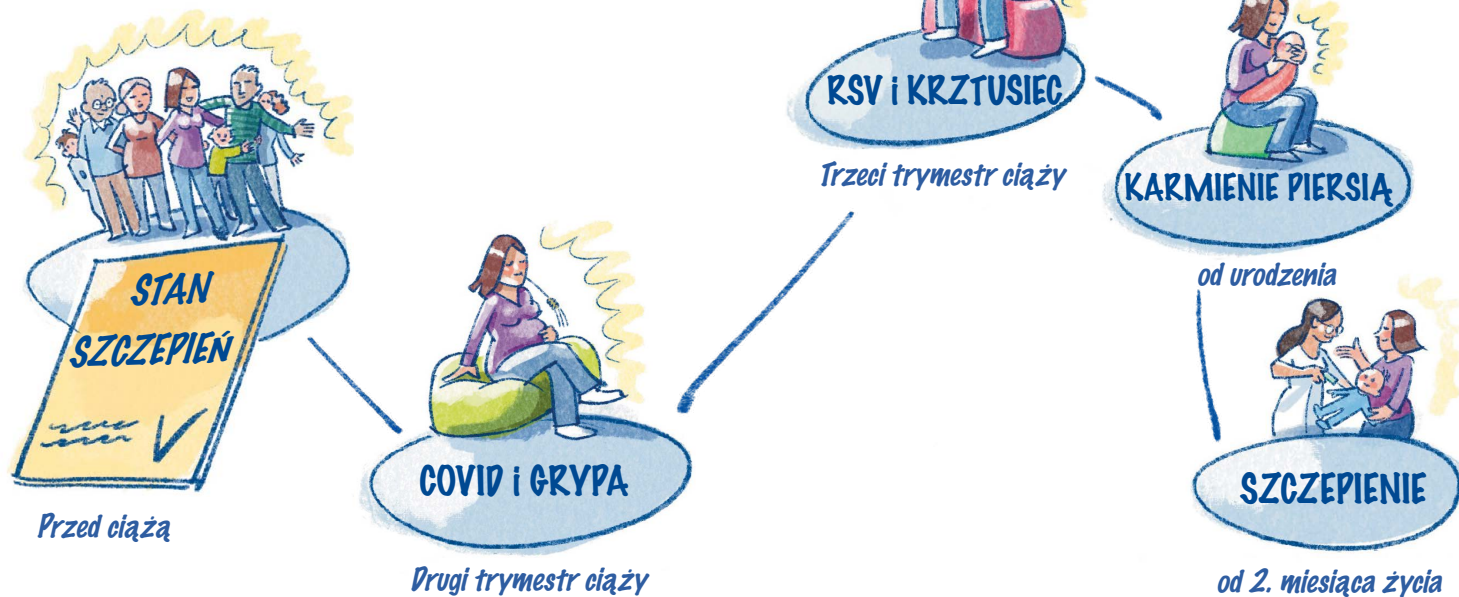


Te dwa szczepienia zalecamy wykonać pod koniec ciąży. Infekcja krztuścem lub wirusem syncytialnym układu oddechowego (RSV) stanowi szczególne zagrożenie zdrowotne dla noworodków. W tej ulotce również znajdziesz odpowiedni plan szczepień.

Z punktu widzenia lekarzy tutaj także przeważają korzyści. Szczepienie w trakcie ciąży chroni noworodka – poprzez przeciwciała matki – przed dłuższą hospitalizacją. Duże badania potwierdzają jego bezpieczeństwo.

Harmonogram szczepień

Właściwy termin szczepienia ma kluczowe znaczenie.



Najlepiej, jeśli wszystkie osoby mają kompletne szczepienia i są zaszczepione przeciwko odrze, różyczce, ospie wietrznej i półpaścowi, tężcowi, błonicy, polio, wirusowemu zapaleniu wątroby i COVID-19.

Zatem oprócz przyszłej mamy, również partner/partnerka, babcię i dziadkowie, wujkowie i ciotki oraz rodzeństwo.

Od 13. tygodnia ciąży zalecane są szczepienia przeciwko COVID i grypie. Mają one na celu ochronę przyszłej mamy przed ciężkim przebiegiem infekcji. Pod koniec ciąży warto zaszczepić się przeciwko krztuścowi i RSV. Ponieważ przeciwciała przekazywane dziecku przez matkę, np. poprzez karmienie piersią, chronią również noworodka. Od 2. miesiąca życia dziecko również powinno skorzystać z ochronnego działania szczepień.

Zalecenia lekarskie dotyczące szczepień

Jesteśmy zdecydowanie za ochroną przed infekcjami poprzez szczepienia.



Kwestia szczepień budzi w społeczeństwie kontrowersje – aż po irracjonalny strach przed działaniami niepożądanymi. Oczywiście zdarzają się pojedyncze tragiczne przypadki, dlatego nie wydajemy zaleceń dotyczących szczepień pochopnie. Mówimy o nich zgodnie z naszą najlepszą wiedzą i przekonaniem.

Naukowcy – również z UKE – intensywnie badali najważniejsze skutki szczepień. Ich jednoznaczny wniosek: Szczepmy się! Szczepienia są kamieniem milowym naszego społeczeństwa. Ponieważ im więcej osób się zaszczepi, tym trudniej będzie rozprzestrzeniać się patogenom. A wtedy strach przed szczepieniem szybciej przestaje być straszny.

Badania i porady

Dla nas decydujące jest jedno:
Podobnie jak Ty, pragniemy tego, co najlepsze
dla Ciebie i Twojego dziecka.



Już przed pandemią COVID wiedzieliśmy, jak niebezpieczne jest pojawienie się nowego patogenu. W wyniku zmian klimatycznych pojawiają się nowe zagrożenia, takie jak komary, które mogą przenosić choroby do Europy. Dlatego nasze badania nigdy nie ustają.



Nieustannie prowadzimy badania nad szczepieniami w okresie ciąży, aby chronić matkę i dziecko zarówno teraz, jak i w przyszłości. Najnowsze wyniki badań naukowych są uwzględniane w naszej ofercie doradczej dla kobiet w ciąży. Możemy Cię tylko zachęcić: nie podejmuj decyzji sama. Skorzystaj z bezpłatnego doradztwa w UAE.

Podjętaś już dobrą decyzję: postanowiłaś zasięgnąć informacji!

Więcej informacji i źródeł na temat
zapobiegania infekcjom znajdziesz pod
poniższym kodem QR.

Umówienie terminu rozmowy dorad-
czej dotyczącej szczepień:
impfen.und.schwangerschaft@uke.de



[uke.de/
infothek-
geburtshilfe](https://uke.de/infothek-geburtshilfe)

**Wird die polnische Version
auf die Webseite mit
einem eigenen QR-code
gestellt?**



Stopka redakcyjna

Pomysł i koncepcja

Isabel Graf

Prof. Dr. med. Petra Arck

Prof. Dr. med. Anke Diemert

Tekst

Walter Plötz

Ilustracje

Björn von Schlippe

Layout

Detlev Riller

Finansowanie

Opracowanie tej broszury informacyjnej zostało
sfinansowane w ramach inicjatywy Calls for Transfer
(C4T) – projektu realizowanego przez Hamburg Innova-
tion GmbH, finansowanego przez Urząd ds. Nauki,
Badań, Równości i Okręgów oraz miasta Hansestadt
Hamburg.
(www.hamburginnovation.de)

Wydawca

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin
Martinstraße 52, 20246 Hamburg

Mamy nadzieję, że pomogliśmy w podjęciu decyzji o szczepieniu.

