

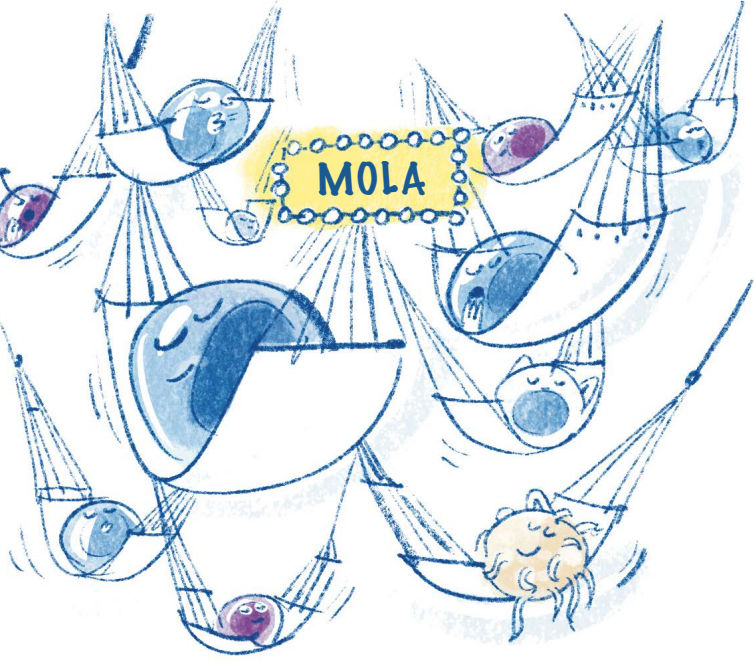


Enfeksiyondan korunma ve hamilelik

Annelik adayları için önemli karar yardımcıları

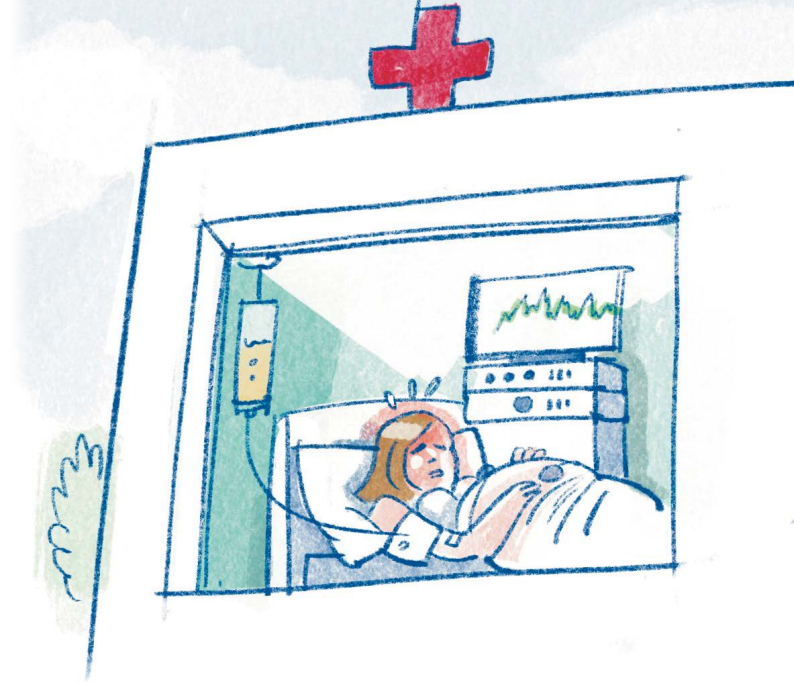
Hamilelikte bağışıklık sistemi

İlk kararı bağışıklık sisteminiz verir: Mola verir.



Tam bir ikilem: Gebelikte, enfeksiyon korumasının “tetikte” olması iki kat daha önemli olacakken, bağışıklık sistemi gidip mola verir. Bunun sonucu olarak, ciddi enfeksiyonların görülme riski artar.

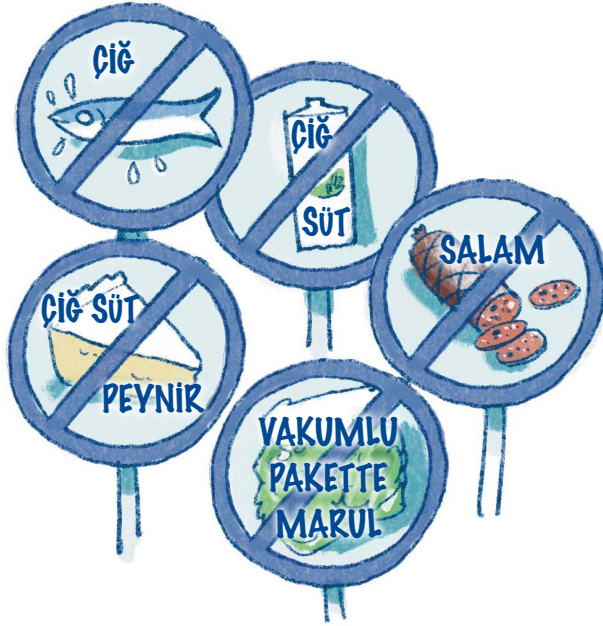
Bağışıklık sistemi ara verdiğinde enfeksiyonlardan nasıl korunabileceğinizi buradan öğrenin.



Neden böyle oluyor? Çocuğunuz, bağışıklık sisteminin yabancı olarak tanıdığı, ve normalde savaşması gereken, babaya ait genetik özellikleri miras alır. Gebelik sürecini aksatmamak için bağışıklık sistemi “mola” moduna geçer ve doğacak çocuk bu sayede huzur içinde gelişebilir.

Beslenme yoluyla enfeksiyonlardan korunma

Kolay bir karar: Doğru beslenmeye ve hijyene dikkat.



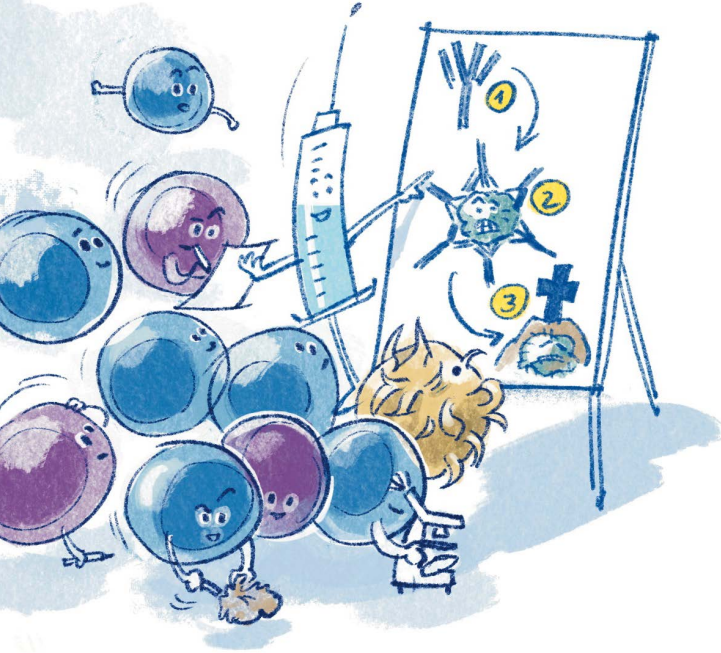
Örneğin, plasentayı geçerek bebeğe zarar verebilecek patojenler içerdiklerinden, bu gıdalardan kaçının: Çiğ, az pişmiş et • çiğ balık • pastörize olmayan süt ürünleri • (vakumlu) pakette marul. Tükürükte patojenler olabileceğinden, özellikle küçük çocuklarla yiyecek, çatal bıçak veya tabağınızı paylaşmayın.



Hijyene daha çok dikkat edin: Çiğ meyve ve sebzeleri iyice yıkayın. Toprakla uğraşırken eldiven giyin. Örneğin diğer çocukların bezlerini değiştirirken, dışkı ile temas ederseniz ellerinizin hijyenine de özellikle dikkat etmeniz tavsiye edilir. Eldiven veya elleri sık sık yıkama koruma sağlar.

Aşı ile enfeksiyon koruması

Aşı, bağışıklık sisteminiz için bir eğitim olduğundan, öğrenme başarısı önemli bir etkindir.



Aşı, bağışıklık sisteminiz için bir derstir. Çünkü, aşı sırasında bir virüs veya bakterinin ölü bileşenleri vücuda uygulanır. Patojenin yapısını içeren ve vücut hücrelerini patojenin bileşenlerini üretmeye teşvik eden mRNA aşıları da kullanılabilir.



Yani “açıklayıcı örnekler” aşılanır. Bağışıklık sistemi, istilacıları tanıyarak kendini nasıl savunabileceğini öğrenir. Sonuç olarak, hastalık durumunda enfeksiyonu daha hızlı ve etkili bir şekilde ortadan kaldırmak için en iyi şekilde hazırlanmış olur.

Aşı ile enfeksiyon koruması

Aşının önemli faydaları: Hamilelik sırasında faydaları iki katına çıkar.



İyi eğitilmiş bir bağışıklık sisteminin önemi iki kat fazladır. Sizi doğal şekilde korur ve bir enfeksiyon durumunda hastalığın hafif seyretmesini sağlar. Çifte fayda: Üretilen antikorlar enfeksiyon korumasını çocuğunuza aktarır. Bu aktarım, hamilelik sırasında plasenta yoluyla ve doğumdan sonra da anne sütüyle gerçekleşir.



Antikorlar tarafından sağlanan koruma, bebeğinizin ilk altı ayında etkili olur. Vücudun bağışıklık sistemi bu süre zarfında henüz olgunlaşıyor olduğundan, bu aktarım özellikle önemlidir. Dolayısıyla çocuğunuz hayata donanımlı bir şekilde başlar.

Aşı ile enfeksiyon koruması

Her aşı kararı aynı zamanda bir risk-fayda dengesi kararıdır.



Aşı kararı verirken, bir yandan en yaygın olarak soğuk algınlığı semptomları, enjeksiyon bölgesinde kızarıklık ve ağrı olmak üzere olası yan etkiler ve diğer yandan anne ve çocuk için faydaları düşünmek gerekir. Elbette bu kararı sizin yerinize biz veremeyiz. Ancak bu kararı kendi başınıza vermek zorunda da değilsiniz ve olmamalısınız.

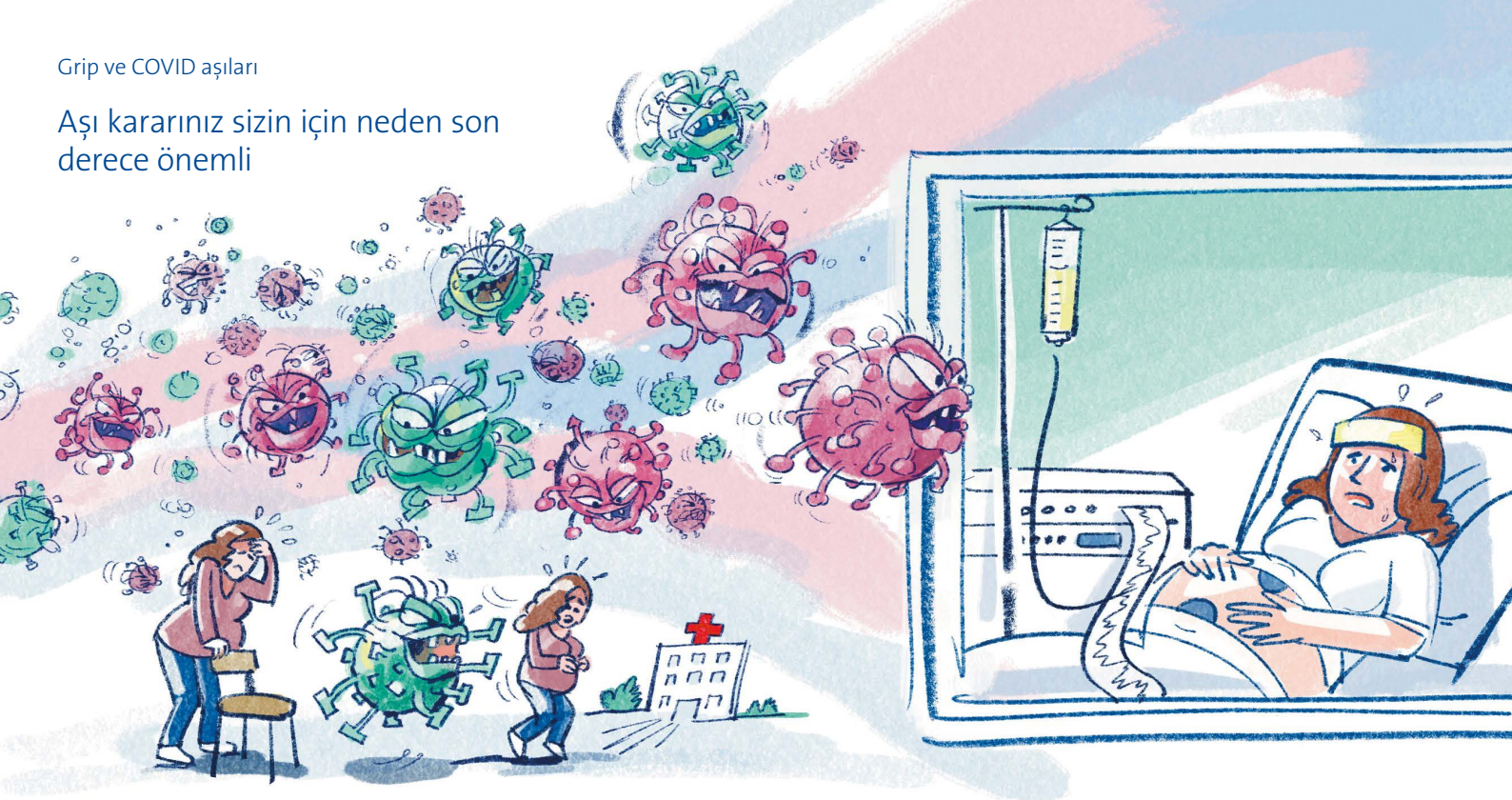


Hamilelik sırasında en önemli aşılar; grip, koronavirüs, boğmaca ve solunum sinsityal virüs (RSV) aşılarıdır.

Alman Jinekoloji ve Doğum Derneği'nden doktorlar ve bilim insanlarından oluşan tanınmış bir uzmanlar topluluğu bu aşıları tavsiye etmektedir.

Grip ve COVID aşıları

Aşı kararınız sizin için neden son derece önemli



Grip ve COVID hastalıkları her birimiz için gerçekten son derece önemli sonuçlar doğurabilir. Özellikle bağışıklık sisteminin duraklamaya girdiği hamilelik döneminde aşı yaptırmak ciddi seyreden hastalıkları ve bunlara bağlı riskleri önleyebilir. Yani bu hastalıkları hafif atlatmamızı sağlar.

Tıbbi açıdan bakıldığında, aşının faydaları risklerinden daha ağır basmaktadır. Aşı, hem anne, hem de çocuğun daha sağlıklı olmasını sağlar. Ciddi bir enfeksiyon nedeniyle hastaneye yatırılma, hatta erken doğum ya da ölü doğum riskleri önemli ölçüde azalır. Binlerce hamile kadının influenza aşısı olduğu kapsamlı araştırmalarda, bu aşılardan anne ve çocuk için hiçbir olumsuz etkisi görülmemiştir.

Boğmaca ve RSV aşısı

Aşı kararınız yenidoğan bebeğiniz için neden son derece önemli.

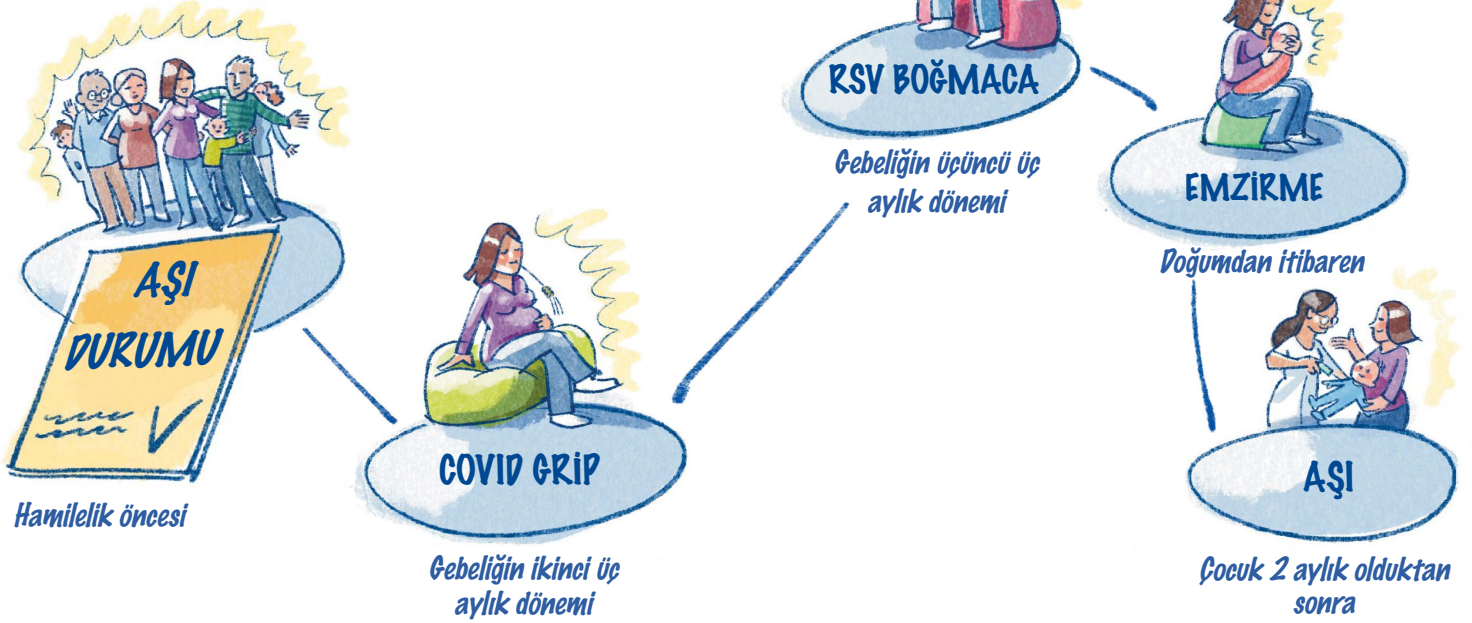


Bu iki aşının hamileliğinizin son döneminde yapılmasını tavsiye ediyoruz. Bunun nedeni, boğmaca veya solunum sinsityal virüs (RSV) enfeksiyonunun özellikle yenidoğan bebekler için bir sağlık tehdidi oluşturmasıdır. Uygun bir aşı takvimini de bu broşürde bulabilirsiniz.

Tıbbi açıdan bakıldığında, faydaları daha fazladır. Hamilelik sırasında yapılan aşı, annenin antikorları sayesinde yenidoğanın uzun süre hastanede kalmasını engeller. Kapsamlı araştırmalar, aşıların güvenli olduğunu kanıtlamıştır.

Aşı takvimi

Aşının doğru zamanda yapılması çok önemlidir.



İdeal olarak, tüm yakınlarınızın aşıları eksiksizdir ve kızamık, kızamıkçık, suçiçeği ile zona, tetanoz, difteri, çocuk felci, hepatit ve COVID-19'a karşı aşılandırıdır.

Buna, anne adayının yanı sıra eşi, büyükanne ve büyükbabalar, amcalar, teyzeler ve kardeşler de dahildir.

Gebeliğin 13. haftasından itibaren, anneyi ağır seyreden bir hastalıktan korumak için COVID ve grip aşıları tavsiye edilmektedir. Gebeliğin sonlarına doğru boğmaca ve RSV aşıları düşünülmelidir. Bunun nedeni, örneğin emzirme yoluyla anneden çocuğa aktarılan antikorların yenidoğanı da korumasıdır. Çocuğunuza da yaşamının 2. ayından itibaren aşı yapılmalıdır.

Doktorların aşı tavsiyesi

Aşı yoluyla enfeksiyona karşı korunmayı kesinlikle desteklemekteyiz.



Toplumda aşının artıları ve eksileri, hatta yan etkilerden duyulan büyük korkuya kadar uzanan şekilde tartışılmaktadır. Elbette trajik bazı istisnai vakalar yaşanmıştır ve bu nedenle aşı tavsiyemizi asla hafife alarak dile getirmiyoruz. Bu tavsiyemizi, bilgimizi ve vicdani sorumluluğumuzu dikkate alarak vermekteyiz.

UKE de dahil olmak üzere araştırmacılar, aşının önemli etkilerini kapsamlı olarak araştırmışlardır. Araştırmacıların net ortak fikirleri: Aşı yanlısı! Aşı, toplumumuzda bir dönüm noktasıdır. Ne kadar çok insan aşılanırsa, patojenlerin yayılması o kadar azalır. Aynı zamanda aşı korkusu da azalır.

Araştırma ve tavsiye

Bizim için önemli olan tek bir şey var:
Sizin gibi biz de SİZ ve çocuğunuz için en iyisini
istiyoruz.



Küresel COVID pandemisinden önce de yeni bir patojenin ortaya çıkmasının ne kadar tehlikeli olabileceğini biliyorduk. İklim değişikliği, Avrupa'ya hastalık getirebilecek sivrisinekler gibi yeni risklerle karşı karşıya olduğumuz anlamına geliyor. -İşte bu yüzden araştırmalarımıza asla ara vermiyoruz.



Gelecekte de anneyi ve çocuğu koruyabilmek için hamilelik dönemi aşılarını sürekli olarak araştırıyoruz. Güncel bilimsel bulgular, hamile kadınlara yönelik danışmanlık hizmetlerimize dahil edilmektedir. Size sadece şunu söylemek isteriz: Kararı kendi başınıza vermeyin. UKE'nin ücretsiz aşı danışmanlığından yararlanın.

İyi bir karar verdiniz bile: bilgilenmek!

Yandaki karekodu tarayarak enfeksiyon önleme konusunda daha fazla bilgi ve kaynak bulabilirsiniz.

Aşı danışmanlığı randevusu için
impfen.und.schwangerschaft@uke.de



uke.de/
infothek-
geburtshilfe

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



Künye

Fikir ve konsept

Isabel Graf

Prof. Dr. med. Petra Arck

Prof. Dr. med. Anke Diemert

Metin

Walter Plötz

Görseller

Björn von Schlippe

Sayfa düzeni

Detlev Riller

Finansman

Bu bilgilendirme broşürünün hazırlanması,
Hamburg Innovation GmbH şirketinin bir projesi olan
ve Hamburg Bilim, Araştırma, Eşitlik ve İlçeler Bakanlığı
tarafından teşvik edilen Calls for Transfer (C4T)
girişimi tarafından desteklenmiştir.
(www.hamburginnovation.de)

Yayımlayan

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

Aşı kararınızda size yardımcı olabildiğimizi umuyoruz.

