

الحمل واللقاحات

اللقاحات التي يجب الحصول عليها قبل الحمل:

قبل أن تصبحي حاملاً، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو إلى السلطات الصحية العامة المحلية للتأكد من أن لقاحاتك محدثة.

- **لقاح التهاب الكبد الوبائي ب:** يُنصح به لمن لم يتلقوا التطعيم سابقاً. فهو يمنع انتقال التهاب الكبد الوبائي ب من الأم إلى الطفل. ينبغي على الحاملين المزمين لالتهاب الكبد الوبائي ب مناقشة الخطوات الوقائية الإضافية مع مقدم الرعاية الصحية.
- **لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV):** يُنصح به لمن لم يتلقوا التطعيم سابقاً. فهو يقلل من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم، والثآليل التناسلية، وغيرها من الأمراض المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري. كما أن التطعيم قبل الحمل يمنع انتقال فيروس الورم الحليمي البشري إلى الجنين.
- **لقاح MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية):** يُنصح به قبل الحمل في حال عدم التطعيم مسبقاً. جرعتان منه توفران حماية كاملة. ولأن لقاح MMR هو لقاح حي، يجب إعطاؤه قبل شهر على الأقل من الحمل، ولا يُعطى أثناء الحمل. قد تُسبب عدوى الحصبة الألمانية في بداية الحمل الإجهاض أو متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية.
- **لقاح جدري الماء (الحماق):** يُنصح به قبل الحمل إذا لم تُصابي بجدري الماء أو لم تتلقى لقاح جدري الماء. يزيد جدري الماء في بداية الحمل من خطر العيوب الخلقية، وقد يُسبب مضاعفات خطيرة لدى الحوامل، مثل الالتهاب الرئوي. يُمول لقاح جدري الماء من القطاع العام للمواليد في عام 2000 أو بعده، ولذين يعانون من حالات صحية معينة أو يعيشون مع شخص يعاني من نقص المناعة. قد يضطر آخرون لدفع ثمن اللقاح. تواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد من أهليتك ومناعتك قبل الحمل.
- **لقاح التهاب الكبد الوبائي أ:** يُنصح بأخذه قبل الحمل إذا لم يتم تطعيمه مسبقاً، خاصةً للأفراد الذين يسافرون إلى مناطق عالية الخطورة أو المعرضين لمخاطر مهنية أعلى. قد يُسبب التهاب الكبد الوبائي أ مرضاً شديداً أثناء الحمل. اللقاح غير مُمول من قبل الحكومة، ولكن قد يُعطى لمن هم أكثر عرضة للخطر.

ملحوظة: يتمتع العديد من البالغين بمناعة ضد بعض هذه الأمراض من خلال العدوى السابقة أو التطعيم، ولكن من المهم التأكد من المناعة مع مقدم الرعاية الصحية قبل الحمل.

اللقاحات التي تحتاجينها أثناء الحمل:

تعتبر بعض اللقاحات مهمة بشكل خاص أثناء الحمل لأنها:

- تحميك من الأمراض الخطيرة والاستشفاء والمضاعفات التي تزداد احتمالية حدوثها أثناء الحمل.
- تنتقل الأجسام المضادة إلى طفلك، مما يوفر له الحماية في الأشهر الأولى من حياته عندما يكون صغيراً جداً بحيث لا يمكن تطعيمه.
- **لقاح الإنفلونزا ولقاح كوفيد-19:** يُنصح بتلقي لقاحي الإنفلونزا وكوفيد-19 خلال كل حمل لحمايتك أنت وطفلك من الأمراض الخطيرة. تنتقل الأجسام المضادة من هذه اللقاحات إلى طفلك، موفرةً له الحماية في الأشهر الأولى من حياته. يتوفر لقاح الإنفلونزا كل خريف، عادةً بدءاً من سبتمبر أو أكتوبر. كما تتوفر لقاحات كوفيد-19 على مدار العام. يجب أيضاً تطعيم أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية للمساعدة في حماية المواليد الجدد من العدوى.
- **لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV):** يُنصح بتلقي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) بين الأسبوعين 32 و36 من الحمل لحماية المواليد الجدد من الإصابة الشديدة بالفيروس، والتي قد تُسبب التهابات رئوية ودخول المستشفى. يكون الأطفال أكثر عرضة للخطر خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم. في أونتاريو، يُقدم لقاح الفيروس المخلوي التنفسي مجاناً للمواليد الجدد خلال موسم الإصابة بالفيروس (من أكتوبر إلى أبريل). تتوفر

خيارات بديلة للوقاية من الفيروس المخلوي التنفسي، مثل حقنة "بيفورتوس"، وهو يُعطى للطفل فور ولادته. لذا، يُفضل استشارة مقدم الرعاية الصحية بشأن هذا القرار.

- **لقاح Tdap (الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي):** يُنصح بتلقي لقاح Tdap مجاًاً خلال كل حمل، ويفضل أن يكون ذلك بين الأسبوعين 27 و32. يحمي هذا اللقاح المواليد الجدد من السعال الديكي (الشاهوق)، الذي قد يُسبب مشاكل تنفسية حادة لدى الرضع. إذا لم يُتلَّقه قبل ذلك، يُمكن إعطاؤه حتى الولادة. كما ينبغي على أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية تلقي جرعة مُعززة من Tdap إذا لم يتلقوها خلال السنوات العشر الماضية، للمساعدة في تكوين "مظلة" واقية حول الطفل.

اللقاحات التي تحتاجونها بعد الحمل:

إذا فاتتك أيٌّ من اللقاحات الموصى بها قبل الحمل أو أثناءه، فينبغي عليك الحصول عليها بعد ولادة طفلك. ويشمل ذلك لقاح MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية) ولقاح جدري الماء (الحماق)، اللذين لا يُنصح بإعطائهما أثناء الحمل. يُقلل التطعيم من خطر الإصابة بالمرض ويمنع انتقال العدوى إلى طفلك، خاصةً في الأشهر القليلة الأولى عندما يكون صغيراً جداً على التطعيم.

الرضاعة الطبيعية واللقاحات:

تُوفّر الرضاعة الطبيعية بعض المناعة لطفلك، ولكنها ليست بديلاً عن التطعيم. أثناء الرضاعة الطبيعية، من الآمن لك تلقي جميع اللقاحات الروتينية، بما في ذلك لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)، ولقاح جدري الماء (Varicella)، ولقاح الكزاز والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap).

خاتمة: التطعيم هو أفضل وسيلة لحماية نفسك وطفلك من الأمراض الخطيرة. حافظي على تطعيم طفلك بانتظام، وتأكدي من تطعيم أفراد عائلتك أيضاً لتهيئة بيئة آمنة لطفلك.

إذا كانت لديك أسئلة أخرى، يمكنك التحدث عبر الهاتف مع طبيب بشكل فردي، مجاناً، في عيادة VaxFacts+ (المعروفة أيضاً باسم HealthFacts) - احجز الآن على www.shn.ca/vaxfacts

المصادر:

https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/health-programs-advice/immunization/vaccines-for-adults/?accordion=vaccines-for-pregnancy أو https://tinyurl.com/ybm4zfrt	 أو قم بالمسح هنا:
https://www.canada.ca/en/public-health/services/immunization-vaccines/vaccination-pregnancy-after.html أو https://tinyurl.com/ycy77j84	 أو قم بالمسح هنا:
https://www.shn.ca/vaxfacts/	 أو قم بالمسح هنا: