கர்ப்பம் மற்றும் தடுப்பூசிகள்

கட்டுரை: Scarborough Centre for Healthy Communities

கர்ப்பமாகும் முன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய தடுப்பூசிகள்

கர்ப்பமாகும் முன், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரிகளுடன் பேசி தேவையான தடுப்பூசிகள் அனைத்தும் பெற்றுள்ளீர்களா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

ஹெபடைட்டிடிஸ பி (Hepatitis B) தடுப்பூசி

இதனை முன்பு பெறாதவர்கள் பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது தாயிடம் இருந்து குழந்தைக்கு ஹெபடைட்டிஸ பி (Hepatitis B) பரவுவதைத் தடுக்கும். ஹெபடைட்டிஸ பி (Hepatitis B) நோயை நீண்ட காலமாக கொண்டிருப்பவர்கள், மேலும் என்ன செய்ய வேண்டுமென்று மருத்துவரிடம் கேட்டறிய வேண்டும்.

மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (Human Papillomavirus - HPV) தடுப்பூசி

இதனை முன்பு பெறாதவர்கள் பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது கர்ப்பப்பை புற்றுநோய், பாலியல் உறுப்புகளின் கூன்கள் மற்றும் பிற HPV தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை குறைக்கிறது. கர்ப்பமாகும் முன் இந்த தடுப்பூசி எடுத்தால், குழந்தைக்கு HPV பரவுவதைத் தடுக்கும்.

Measles, Mumps, Rubella - MMR (சாமாக்கோளை, குச்சி காய்ச்சல், ருபெல்லா) தடுப்பூசி

முன்பு பெறாதவர்கள், கர்ப்பமாகும் முன் இதனைப் பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இரண்டு டோஸ்கள் முழு பாதுகாப்பை வழங்கும்.இது உயிருள்ள வைரஸ் கொண்ட தடுப்பூசி என்பதால், கர்ப்பமாகும் குறைந்தபட்சம் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பே இது பெறப்பட வேண்டும். கர்ப்பத்தின்போது செலுத்த முடியாது. கர்ப்பத்தின் ஆரம்பகட்டத்தில் ருபெல்லா தொற்று (Rubella Infection)

ஏற்படுவதால் கரு அழிவோ அல்லது பிறவிக் குறைபாடுகள் (congenital rubella syndrome) ஏற்படலாம்.

வரிசெல்லா/சிக்கன்பாக்ஸ் (Varicella-Chickenpox) தடுப்பூசி

நீங்கள் முன்பு சிக்கன்பாக்ஸ் நோயை (Chicken Pox) அடையவில்லையா அல்லது இந்த தடுப்பூசியைப் பெறவில்லையா என்றால், கர்ப்பமாகும் முன் இதை எடுத்துக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் சிக்கன்பாக்ஸ் (Chicken Pox) ஏற்பட்டால் குழந்தைக்கு பிறவிக் குறைபாடுகள் வரும் அபாயம் அதிகமாகும். கர்ப்பணிகளுக்கு இது தீவிர நியூமோனியா (Pneumonia) போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படுத்தலாம்.2000 அல்லது அதற்குப் பிறகு பிறந்தவர்கள், சில உடல்நிலை பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுடன் வாழ்பவர்கள் – இவர்கள் இலவசமாக இந்த தடுப்பூசியைப் பெறலாம். மற்றவர்கள் அதை வாங்க செலவு செய்ய வேண்டியிருக்கும். கர்ப்பமாகும் முன், நீங்கள் இந்த தடுப்பூசியுக்கு தகுதியானவரா மற்றும் உங்களுக்கு நோயெதிர்ப்பு இருக்கிறதா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் சரிபாருங்கள்.

ஹெபடைடிஸ்ஏ (Hepatitis A) தடுப்பூசி

முன்பு இந்த தடுப்பூசி எடுக்கவில்லை என்றால், குறிப்பாக அதிக அபாயம் உள்ள பகுதிகளுக்குப் பயணிக்கிறவர்கள் அல்லது வேலைக்காக அபாயம் உள்ள இடங்களில் இருப்பவர்கள் இந்த தடுப்பூசியைப் பெறலாம். ஹெபடைடிஸ்ஏ (Hepatitis A) வைரஸ் கர்ப்பத்தில் கடுமையான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இது பொது நிதியால் (publicly funded) வழங்கப்படாது; ஆனால் அபாயக்குழுவினருக்குப் பெறக்கூடும்.

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்

பெரும்பாலான மக்கள் முன்னால் இந்த நோய்கள் வந்திருப்பதாலோ அல்லது தடுப்பூசி போட்டிருப்பதாலோ நோயெதிர்ப்பு சக்தி பெற்றிருக்கலாம். ஆனாலும், கர்ப்பமாகும் முன் உங்கள் மருத்துவரிடம் நோயெதிர்ப்பு இருக்கிறதா என்று சரிபார்ப்பது முக்கியம்

<u>கர்ப்பத்தின் போது பெற வேண்டிய தடுப்பூசிகள்</u>

கர்ப்பமாக இருக்கும்போது சில தடுப்பூசிகள் மிகவும் முக்கியமானவை, ஏனெனில் அவை:

- உங்களை கடுமையான நோய்கள், மருத்துவமனை அனுமதி, மற்றும் சிக்கல்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன.
- உங்கள் உடலில் உருவாகும் எதிர்ப்பு சக்தி (antibodies) உங்கள் குழந்தைக்கும் சென்றடையும். இதனால், பிறந்த பிறகு சில மாதங்கள் வரை குழந்தை பாதுகாப்பாக இருக்கும், ஏனெனில் அப்போது தடுப்பூசி போட முடியாது.

ஃப்ளூ மற்றும் கோவிட்-19 (Flu & COVID-19) தடுப்பூசிகள்ஃப்ளூ மற்றும் கோவிட் (Flu & COVID-19) தடுப்பூசிகள் ஒவ்வொரு கர்ப்பத்திலும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இது உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் கடுமையான நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்.
இந்த தடுப்பூசிகள் மூலம் உருவாகும் எதிர்ப்பு சக்தி குழந்தைக்கு சென்றடைந்து, பிறந்த பிறகு சில மாதங்கள் வரை பாதுகாப்பை அளிக்கும்.

- **ஃப்ளூ (Flu) தடுப்பூசி:** ஒவ்வொரு ஆண்டும் சேப்டம்பர் (September) அல்லது அக்டோபரில் (October) தொடங்கி கிடைக்கிறது.
- **கோவிட்-19 (COVID-19) தடுப்பூசி:** ஆண்டுதொறும் கிடைக்கும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் குழந்தையை கவனிப்பவர்கள் இத்தடுப்பூசிகளை பெற்றிருப்பது அவசியம். இது குழந்தையை நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்க உதவும்.

சுவாசிய ஒத்திசைவு வைரஸ் (Respiratory Syncytial Virus - RSV) தடுப்பூசி

RSV தடுப்பூசி 32 முதல் 36 வாரங்கள் இடையே பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது குழந்தையை காற்றுக்குழாய் தொற்றுகள் மற்றும் மருத்துவமனை அனுமதி போன்ற கடுமையான பாதிப்புகளிலிருந்து காக்கும்.

குழந்தைக்கு பிறந்த பின்வரும் 6 மாதங்கள் மிகவும் ஆபத்தான காலமாக இருக்கும். ஒன்டாரியோவில் (Ontario) அக்டோபர் முதல் ஏப்ரல் (October to April) வரை

(RSV பரவும் பருவத்தில்) குழந்தையை பெற்றெடுக்கவுள்ளவர்களுக்கு இந்த தடுப்பூசி இலவசம். மற்றொரு விருப்பமாக, **Beyfortus** என்ற நோயெதிர்ப்பு மருந்து குழந்தைக்கு பிறந்த பிறகு செலுத்தலாம். எந்த தேர்வு சிறந்தது என்பதைக் குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுவது நல்லது.

Tdap/Adacel தடுப்பூசி (தட்டனஸ், டிப்தீரியா, மற்றும் பெர்டுசிஸ் - Tetanus, Diptheria & Pertussis)
இத்தடுப்பூசி ஒவ்வொரு கர்ப்பத்திலும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது மற்றும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. 27 முதல் 32 வாரங்களுக்கு இடையில் பெறுவது சிறந்தது. இது குழந்தையை **வூப்பிங் கஃப் - whooping cough** (கடுமையான இருமல்) போன்ற மூச்சுப்பற்றான பிரச்சனைகளில் இருந்து காக்கும். முன்னதாக எடுக்காதிருந்தால், பெற்றெடுக்கும் வரை எந்த நேரத்திலும் எடுக்கலாம். குடும்பத்தினர் மற்றும் குழந்தையை கவனிக்கும் நபர்கள், கடந்த 10 ஆண்டுகளில் இந்த தடுப்பூசியைப் பெறவில்லை என்றால், அதையும் எடுத்துக்கொள்வது முக்கியம். இது குழந்தைக்கு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்க உதவும்.

<u>கர்ப்பத்துக்குப் பிறகு பெற வேண்டிய தடுப்பூசிகள்</u>

கர்ப்பத்திற்கு முன் அல்லது கர்ப்பத்தின் போது நீங்கள் தவறவிட்ட தடுப்பூசிகளை, குழந்தை பிறந்த பின் உடனே பெற வேண்டும். இதில் **MMR (சாமாக்கோளை, குச்சிக்காய்ச்சல், ருபெல்லா)** மற்றும் **வரிசெல்லா (சிக்கன்பாக்ஸ் - Varicella/Chicken Pox)** போன்ற தடுப்பூசிகள் அடங்கும், இவை கர்ப்பத்தின் போது கொடுக்க முடியாது.
இந்த தடுப்பூசிகளை எடுத்தால் உங்களுக்கு நோய் வருவதற்கான அபாயம் குறையும். புதியதாக பிறந்த குழந்தைக்கு நோய் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும் — குறிப்பாக குழந்தை பிறந்த பிறகு சில மாதங்கள் தடுப்பூசி போட முடியாத நேரத்தில்

தாய்ப்பால் மற்றும் தடுப்பூசிகள்
தாய்ப்பால் மூலம் சில நோய்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு (நோயெதிர்ப்பு) குழந்தைக்கு கிடைக்கும். ஆனால் இது தடுப்பூசியை மாற்ற முடியாது. நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போதும், **MMR, Varicella மற்றும் Tdap** உள்ளிட்ட தடுப்பூசிகளை எடுத்து கொள்ள மிகவும் பாதுகாப்பானது.

முடிவாக
தடுப்பூசி என்பது உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் கடுமையான நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க மிகச்சிறந்த வழியாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு தேவையான தடுப்பூசிகள் அனைத்தும் சரியான நேரத்தில் போடப்படுகிறதா என்று உறுதி செய்யுங்கள். அதே நேரத்தில், குடும்ப உறுப்பினர்களும் தடுப்பூசி

பெற்றிருக்க வேண்டும். இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்க முடியும்.

மேலும் கேள்விகள் உள்ளதா?
நீங்கள் மருத்துவருடன் 1-க்கு-1 இலவசமாக தொலைபேசியில் பேசலாம் – VaxFacts+ Clinic இல் இப்போது பதிவு செய்யலாம்: ☞ **www.shn.ca/vaxfacts**

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

Picture to be inserted