



الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي خلال فترة الحمل

يناير 2024

بينما قد تكون أمراض الجهاز التنفسي، مثل كوفيد-19، وفيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)، والأنفلونزا خفيفة بالنسبة إلى بعض السيدات، فإن هناك بعض الحالات، مثل الحمل، التي تُعرض السيدات لخطر أكبر للإصابة بمرض شديد. حتى إذا كنت بصحة جيدة بشكل عام، فإن التغييرات التي تحدث في طريقة عمل جهازك المناعي، وقلبك، ورتئيك أثناء الحمل قد تجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد.



فيمكن أن يساعد ارتداء القناع، وغسل يديك بشكل متكرر، والابتعاد عن الأشخاص المرضى، والحصول على أحدث لقاحات كوفيد-19 والأنفلونزا في حمايتك من الإصابة بالمرض، كما يساعد جسمك في مقاومة العدوى إذا تعرضت لكوفيد-19 والأنفلونزا. إن الحصول على لقاح RSV خلال موسم RSV (من سبتمبر إلى يناير) من شأنه المساعدة في حماية طفلك من الإصابة الشديدة في أشهر حياته الأولى.

فقد يُشكّل كوفيد-19، والأنفلونزا، وRSV أيضًا مخاطر جدية على الأطفال الرضع، الذين قد لا يمتلكون أجسامًا مضادة أو جهازًا مناعيًا قويًا بما يكفي لمقاومة هذه الأمراض. ومن ثم يمكن أن يؤدي الحصول على التطعيم ضد أمراض الجهاز التنفسي هذه أثناء الحمل إلى نقل الأجسام المضادة الواقية إلى طفلك؛ ما يساعد في حمايته من الإصابة الشديدة في أشهر حياته الأولى قبل أن يتمكن من الحصول على التطعيم.

لماذا يزيد الحمل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي؟

يتغير جسمك كثيرًا أثناء الحمل. تتعرض النساء الحوامل لتغيرات في أنظمة المناعة لديهن، ووظائف القلب والرئتين. وغالبًا ما ترتبط الأمراض التنفسية بالحمى، التي يمكن أن تؤثر على نمو طفلك. نتيجةً لهذه التغيرات في جسمك أثناء الحمل، قد تكونين أكثر عرضة للمرض أو الإصابة بأعراض أكثر حدة أثناء الحمل مما لو لم تكوني حاملًا.

كيف نعلم أن لقاحات COVID-19، والأنفلونزا، وRSV آمنة أثناء الحمل؟

نعلم أن هذه اللقاحات آمنة أثناء الحمل لأنه تم دراستها لسنوات عديدة. فهناك العديد من الدراسات التي تثبت أمان هذه اللقاحات وأن الفوائد تفوق بكثير أي مخاطر. كما تدعم وتوصي Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and American College of Obstetricians and Gynecologists (والوقاية منها)، و Society for Maternal-Fetal Medicine بالتطعيم ضد هذه الأمراض أثناء الحمل. من الآمن والموصى به تلقي لقاحات COVID-19، والأنفلونزا، وRSV أثناء الحمل.

ما أفضل وقت للحصول على لقاح COVID-19، أو الأنفلونزا، أو RSV أثناء الحمل؟

يجب أن تحصلي على لقاح COVID-19 والأنفلونزا بمجرد أن تكوني مؤهلة لذلك، خلال أي فصل من فصول الحمل. ويوصى بتلقي لقاحات RSV بين الأسبوعين 32 و36 من الحمل خلال موسم RSV. فإذا حصلت الأم الحامل على لقاح RSV قبل الولادة بما لا يقل عن 14 يومًا، فلن يحتاج الطفل إلى تلقي لقاح RSV (إلا في حالات نادرة). استشيرني مُقدِّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك لمعرفة الوقت الأمثل لك في موعدك التالي.

كيف تؤثر لقاحات COVID-19، والأنفلونزا، وRSV في طفلي؟

يساعد الحصول على لقاحات COVID-19، والأنفلونزا، وRSV أثناء الحمل على حماية طفلك من الأمراض الشديدة، والدخول إلى المستشفى، والوفاة جرّاء هذه الأمراض. فالتطعيم أثناء الحمل يساعد في نقل الأجسام المضادة الواقية عبر المشيمة/الحبل السري أثناء الحمل، وعبر حليب الثدي بعد ولادة الطفل. كما أن الأطفال غير مؤهلين لتلقي لقاحات COVID-19، أو الأنفلونزا حتى يبلغوا 6 أشهر من العمر، لذا من المهم الحصول على لقاح COVID-19 أو الأنفلونزا عندما تكونين مؤهلة أثناء الحمل للمساعدة في حمايتك أنت وطفلك من مضاعفات الأمراض الشديدة.

أنا حامل، ما لقاحات أمراض الجهاز التنفسي التي أعد مؤهلة للحصول عليها؟

COVID-19 - أنت مؤهلة لأي نوع من لقاحات COVID-19 لعام 2023-2024، إذا لم تكوني قد تلقيت جرعة لقاح COVID-19 لعام 2023-2024 مسبقًا.

الأنفلونزا - أنت مؤهلة للقاح الأنفلونزا إذا لم تكوني قد تلقيت واحدًا بعد لموسم الأنفلونزا 2023-2024. يمكن للنساء الحوامل الحصول على أي لقاح مضاد للأنفلونزا غير نشط مرخص وموصى به. فلا يُوصى بلقاح بخاخ الأنف للسيدات الحوامل.

RSV - أنت مؤهلة إذا كنت بين الأسبوع الـ 32 و36 من الحمل، وهو موسم RSV (من سبتمبر إلى يناير).

المصادر:

[لقاحات COVID-19 أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html>

[أمان لقاح الأنفلونزا والحمل | CDC](https://www.cdc.gov/flu/highrisk/qa_vacpregnant.htm)

https://www.cdc.gov/flu/highrisk/qa_vacpregnant.htm

[تطعيم RSV للسيدات الحوامل | CDC](https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/public/pregnancy.html)

<https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/public/pregnancy.html>