NHS
North East London

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣਾ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

Bright Start in Life

ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **northeastlondon.icb.nhs.uk/BrightStart** ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੂਕਰ ਖਾਂਸੀ, ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿਨਸਿਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV), ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵਾਇਰਸ **ਨਹੀਂ** ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਕਾਲੀ ਖੰਘ

ਕਾਲੀ ਖੰਘ – ਇਸਨੂੰ ਕੂਕਰ ਖਾਂਸੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 16 ਤੋਂ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਦ ਵੀ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV)

ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿਨਸਿਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV), ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਦਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਫਲੂ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਸਟ੍ਰੇਨਸ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਵਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਪਰੰਤੂ ਫਲੂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਤਦ ਵੀ ਫਲੂ ਸੀਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਫੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟੇਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੈਅ ਤਾਰੀਖ ਤੱਕ।

ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **northeastlondon.icb.nhs.uk/BrightStart** ਤੇ ਲਵੋ