

# اللقاحات المهمة خلال الحمل

## اللقاحات التي توفر الوقاية لك ولطفلك

### Pregnancy vaccinations Vaccinations to protect you and your baby

Arabic

## قبل أن تصبحي حاملاً

يمكن أن يوفر التلقيح لك ولجنينك الوقاية من الأمراض الضارة، لذلك من المهم أن تأخذي جميع اللقاحات المطلوب أن تتلقّيتها قبل أن تصبحي حاملاً، لأنّ:

- بعض الأمراض يمكن أن تضرّ بحملك
  - بعض اللقاحات غير مأمون أخذها بعد أن تصبحي حاملاً.
- ويمكن معرفة ما إذا كنت تتمتعين بالوقاية بواسطة فحص دم بسيط.

المرض	اللقاح	المعلومات
<u>الحصبة، النكاف، الحميراء (MMR)</u>	لقاح MMR	يمكن أن تسبب الإصابة بمرض الحصبة أو النكاف أو الحميراء أثناء الحمل الإجهاض التلقائي أو الولادة المبكرة أو عيوباً خلقية خطيرة.
<u>جدري الماء</u>	لقاح Varicella	يمكن أن يسبب مرض جدري الماء عيوباً خلقية خطيرة.

ينبغي أن لا تحملي لمدة شهر بعد أن تتلقّي لقاح MMR أو لقاح varicella (جدري الماء) لأن هذين اللقاحين قد يُلحقان الضرر بطفلك.

راجعِي مقدم(ة) الرعاية الصحية خاصتك إذا كنت حاملاً ولم تأخذي لقاح MMR أو لقاح جدري الماء، إذ يمكنه:

- إحالتك لإجراء فحص دم لمعرفة ما إذا كنت تتمتعين بالوقاية من هذه الأمراض
- إعطائك المزيد من النصائح عن الوسائل التي يمكنك أن تحمي بها نفسك.

## اللقاحات المهمة خلال الحمل

اللقاحات التي يُنصح بأخذها خلال فترة الحمل (الإنفلونزا، السعال الديكي و COVID-19) مأمونة وفعّالة لك ولطفلك. تساعد اللقاحات خلال فترة الحمل على وقاية طفلك من تلك الأمراض ومن مضاعفاتها، إذ بعد أن تتلقحي تنتقل الأجسام المضادة خاصتك إلى جنينك. يمكنك حجز موعد للتلقيح بواسطة:

- طبيبك
- مقدم(ة) رعاية الأمومة الذي يعتني بك (مثلاً: القابلة القانونية، اخصائي التوليد)
- صيدلي مشارك ببرامج التلقيح، أو
- الخدمة الطبية للأبوريجينيين.

راجعِي مقدم الرعاية الصحية خاصتك بشأن اللقاحات التي يُنصح بأن تحصلي عليها.

اللقاح	الزمن	التكلفة	المعلومات
<b>لقاح Influenza (الإنفلونزا)</b>	في أية مرحلة من كلِّ حمل.	مجاناً* للنساء الحوامل	النساء الحوامل أكثر عرضةً للمعاناة من توعك شديد بسبب الإنفلونزا، ويمكن أن يحتم عليك وعلى طفلك دخول المستشفى للحصول على الرعاية. يساعد لقاح الإنفلونزا على وقايتك من مضاعفات الإنفلونزا الخطيرة؛ كما يساعد على وقاية طفلك إلى أن يبلغ الشهر الأول من حياته، ويصبح بإمكانه الحصول على اللقاح الخاص به. الأطفال تحت سن ٦ شهور من العمر أكثر عرضةً لدخول المستشفى بسبب الإنفلونزا من الأطفال الأكبر سنًا.
<b>لقاح Pertussis (السعال الديكي)</b>	بين الأسبوع ٢٠ والأسبوع ٣٢ من كلِّ حمل (يُعطى غالباً في الأسبوع ٢٨ من الحمل)	مجاناً* للنساء الحوامل	السعال الديكي مرض شديد العدوى، ويمكن أن يسبب عدوى تهدد الحياة لدى الأطفال الصغار. يمكن أن يوفر أخذك لقاح السعال الديكي خلال فترة الحمل الوقاية لطفلك، لحين أن يصبح بإمكانه تلقي اللقاح عند بلوغه من العمر ٦ شهور. كذلك ينبغي على المقربين من طفلك (مثل شريك حياتك أو أجداد طفلك) التلقيح إذا لم يكونوا قد تلقوا هذا اللقاح خلال السنوات الـ١٠ الماضية. اطلبي منهم أخذ اللقاح قبل أسبوعين على الأقل من ولادة طفلك. احرصي على أن يكون أيُّ أطفال آخرين لديك قد تلقوا اللقاحات المطلوبة لهم.
<b>لقاح COVID-19</b>	في أية مرحلة من الحمل.	مجاناً*	النساء الحوامل غير الملقحات أكثر عرضةً للإصابة بتوعك شديد بسبب COVID-19 ويُنصح بأن يتلقين جرعتين من هذا اللقاح.

\*قد يستوفي بعض مقدمي الرعاية رسماً إدارياً أو رسم استشارة. استعلمي من طبيبك أو قابلك القانونية أو الصيدلي إذا كان ذلك ينطبق عليك.

## عند ولادة طفلك

### بالنسبة لك

من المأمون أن تتلقي معظم اللقاحات الروتينية فوراً بعد إنجاب طفلك، حتى ولو كنت تُرضعينه رضاعة طبيعية. راجعي مقدم(ة) الرعاية خاصتك بشأن اللقاحات التي قد تحتاجينها.

### بالنسبة لطفلك

يعتبر تلقي طفلك لقاحاته في موعدها أفضل وقاية له ضد الأمراض التي يمكن الوقاية منها والأمراض الخطيرة. وجميع اللقاحات التي تُعطى للأطفال في أستراليا تم اختبارها ومراقبتها بعناية للتأكد من أمانها وفعاليتها.

## أرقام هواتف للاتصال

- تكلمي مع إحدى ممرضات صحة الأمهات والأطفال على الرقم **1800 882 436** (خط المساعدة لشؤون الحمل والولادة والأطفال). الخط مفتوح من ٧ صباحاً إلى منتصف الليل من كل يوم.
- اتصلي بـ **Mother Safe** إذا كانت لديك مخاوف بشأن التعرض لأمراض خلال الحمل، بما في ذلك التعرض للعدوى واللقاحات:
  - سدني والمناطق التابعة لها **9382 6539**
  - المناطق غير التابعة لسدني **1800 647 848**.



[health.nsw.gov.au/pregnancyvaccinations](https://health.nsw.gov.au/pregnancyvaccinations)