

# Flu, your pregnancy and you

What you need to know and do to protect yourself and your baby



Бременните жени са изложени на повишен риск от получаване на сериозни усложнения от грип, в сравнение с други здрави възрастни.

Грипът може да бъде сериозна за новородени бебета, които могат да хващат на инфекцията от майките си.

Тази брошура описва как като ваксинацията грип по време на бременност може да помогне на вас и вашето бебе защита срещу тази инфекция.

Какво е грип?

Грипът е силно заразна болест. Симптомите, които идват по-бързо, включват много температура, втрисане, главоболие, болки и страдания в ставите и мускулите, както и прекалена умора. Лошият пристъп на грип е по-лошо от тежка настинка. Вие сте вероятно да прекарат няколко дни в леглото. Сериозни инфекции, въпреки че по-рядко, могат да доведат до хоспитализация, трайна нетрудоспособност и дори смърт.

Какво причинява грип?

Грипът се причинява от вируси, които се разпространяват от човек на човек. Те зарази дихателната система (вятъра тръба и белите дробове), където те могат да доведат до пневмония и други усложнения. Вирусите могат да се променят всяка година, което е защо хората трябва да се ваксинира всяка година.

Как се разпространява грип?

Когато заразен човек кашля или кихане, те се разпространяват грипния вирус в малки капчици от слюнка върху широка площ. Тези капчици може да се вдишват от други хора, или те могат да се качват чрез докосване повърхности, където капките са кацали. Можете да се предотврати разпространението на вируса, като обхваща устата и носа си, когато кихане и кашляне, и ще можете да измиете ръцете си често или използвайте ръчни гелове да се намали рискът от бране на вируса. Но най-добрият начин да се помогне да се избегне улавянето и разпространение на грипа е от наличието на ваксинацията преди началото на грипния сезон.

Как мога да се избегне улавянето грип?

Тъй като хората са инфекциозни един или два дни преди симптомите започват да се покаже (както и до седем дни след), те няма да знаят, ако те са разпространение на вируса, или не. Така че е много трудно да се избегне контакт с хора, заразени с вируса на грип. И, разбира се, членовете на вашето семейство винаги може да го внесе в дома.

Можете да измиете ръцете си редовно, но това няма да спре да те хване болестта от вдишването на заразени капчици във въздуха.

Най-добрият начин да предотвратите появата на грип е от наличието на ваксинацията.

Защо е бременна я направи по-сериозно за мен, ако получа грип?

Когато сте бременна, тялото ви естествено отслабва имунната (отбрана), за да се гарантира, че бременността е успешна. В резултат на това, вие сте по-малко способни да се борят с инфекциите в сравнение с когато не сте бременна. Това означава, че ако бременна жена хваща грип, тя е много по-вероятно, отколкото една жена, която не е бременна, трябва да бъдат приети в болница, или, в редки случаи, да бъдат допуснати за интензивно лечение и дори да умре.

Как бебето ми от полза, ако имам ваксинацията?

Младите бебета също са изложени на висок риск от сериозно болен, ако те хване грип, тъй като тяхната имунна (отбрана) система не е напълно развита и те са твърде млади, за да бъде дадена ваксина срещу грип. Вашето бебе ще бъде от полза, ако имате грип ваксинация, защото:

- Ако сте по-малко вероятно да се разболеят от грип и страдат усложнения като пневмония, особено в по-късните етапи на бременността
- получаване на грип по време на бременност може да доведе до повишен риск от спонтанен аборт, преждевременно раждане или с ниско тегло бебето. Като ваксинацията намалява шансовете за получаване на грип, който на свой ред означава, че риска от тези усложнения е много намалено
- 5 грип, вашата бременност и вие - Какво трябва да знаем и да правим
- тя ще ви помогне да защитите вашето бебе, който ще продължи да има някакъв имунитет към грипа през първите няколко месеца от живота си
- ще продължи да бъде защитено в грипния сезон, и така да е по-малко вероятно да премине грип върху новия си новороденото бебе

Но аз мислех, бременни жени не би трябвало да имат ваксинации.

От 2009 г. голяма част от развитите страни са въвели рутинни програми за ваксина грип за бременни. Този опит показва, че няма докладвани проблеми с безопасността, свързани с ваксинирането против грип и бременността или бебето.

Ще получа ли някакви странични ефекти?

Може да получите болки в ръката на мястото на инжектиране, а невисока температура и болки в мускулите за два след ваксинацията на ден. Сериозни нежелани реакции са чести.

Кога трябва да имате ваксинацията?

Ваксината срещу грип трябва да се даде време на зимния сезон - можете спокойно да имаме ваксината на всеки етап от бременността от зачеването г. насам. Вие ще трябва ваксинацията грип всеки грипен сезон, ако сте бременна, тъй като грипните вируси могат да са се променили от времето, когато посетите Вашия лекар и / или акушерка по време на следващата си бременност. Ще бъде дадена ваксинирането като инжекция в рамото.

Има ли някакви други ваксинации I трябва да имат по време на бременността ми да защитя нероденото бебе?

Да; трябва да има коклюш ваксина, но това трябва да се има предвид в идеалния случай между 28 и 32 седмици, за да се осигури най-добрата защита за новия новороденото бебе.

Можете да получите този ваксинацията по всяко време на годината.

За повече информация, моля вижте [www.nhs.uk / условия / бременност-и-бебе / страници / магарешка кашлица-ваксинацията-pregnant.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/pregnant-and-babies/pages/flu-vaccine-pregnant.aspx)

Колко ваксинации ще ми трябва?

Ако сте бременна, ще ви трябва само един грип ваксинация във всеки грипен сезон. Ако очакваме повече от едно бебе, ще трябва само една ваксинация.

Мисля, че може би щях да хвана грип, какво трябва да направя?

Можете да говорите с Вашия лекар незабавно и спомена, че сте бременна. Там е лекарство, можете да вземете, че може да помогне с облекчаване на някои от симптомите, но това трябва да бъде взето възможно най-скоро, след като симптомите се появяват, за да бъде от полза.

Въпреки това, най-добрият начин за вас и вашето бебе защита срещу грип е да имаме ваксината, ако е възможно преди грипния сезон започва. 7 грип, вашата бременност и вие - Какво трябва да знаем и да правим

Имах грип преди забременяване - не съм имунната сега?

Вие не можете да бъдете сигурни, че сте имунна, защото има няколко грипни вируси около във всеки един момент и вие няма да знаете кой сте имали. Ваксината срещу грип помага за защита срещу три или четири вирусите най-вероятно ще бъдат циркулира, така че трябва да

има ваксинацията, за да получите най-добрата защита.

Имах противогрипната ваксина за последен път бях бременна, мога все още трябва да го има сега, че съм бременна отново?

Да; грипните вируси могат да се променят всяка година, така че ваксините са променени, за да ги обвържат. Да бъдеш ваксинирани една година, не ще ви предпази по време на следващия. Чувал съм за някои деца, които имат ваксинирането като назален спрей. Мога ли да имам, че вместо инжекция?

Ваксината спрей за нос е жива ваксина. Въпреки, че няма доказателства за вреди, причинени на бременни жени от с грип ваксината носната, инжектираната грип ваксината е предпочитан за бременни жени, тъй като не е жива ваксина.

Кой ще ми даде ваксинацията?

Вашият GP, или евентуално акушерка или фармацевт, ще бъде в състояние да ви даде ваксината, най-вероятно по време на септември или октомври преди началото на грипния сезон. За жени, които стават

бременна през зимата противогрипната ваксина все още трябва да бъде на разположение и можете да го има на всеки етап от бременността.

Ще мога ли да е напълно защитена от ваксинация?

До като ваксинацията ще бъде значително намаляване на риска от получаване на грип, но няма ваксина предлага 100% защита. Чрез намаляване на риска вие също ще бъде намаляване на рисковете по време на бременността и за бебето си, след като те са родени. Тъй като грипния вирус може да се променя от година на година, винаги има риск, че ваксината не съвпада с циркулиращ вирус. През последните десет години ваксината като цяло е добър мач за циркулиращите щамове макар миналата година той е бил по-малко.

Къде мога да получа повече информация?

Говорете с Вашия лекар, акушерка или фармацевт, или посетете бременност и грип страници за избор сайта на NHS на адрес: [www.nhs.uk/Conditions/бременност-и-бебе/Pages/грип-ваксина-ваксина-pregnant.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/бременност-и-бебе/Pages/грип-ваксина-ваксина-pregnant.aspx)

© Crown авторското право 2015

3079112 1p 100k юли 2015 (ESP)

Продуциран от Williams Lea за обществено здраве Англия

[www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)