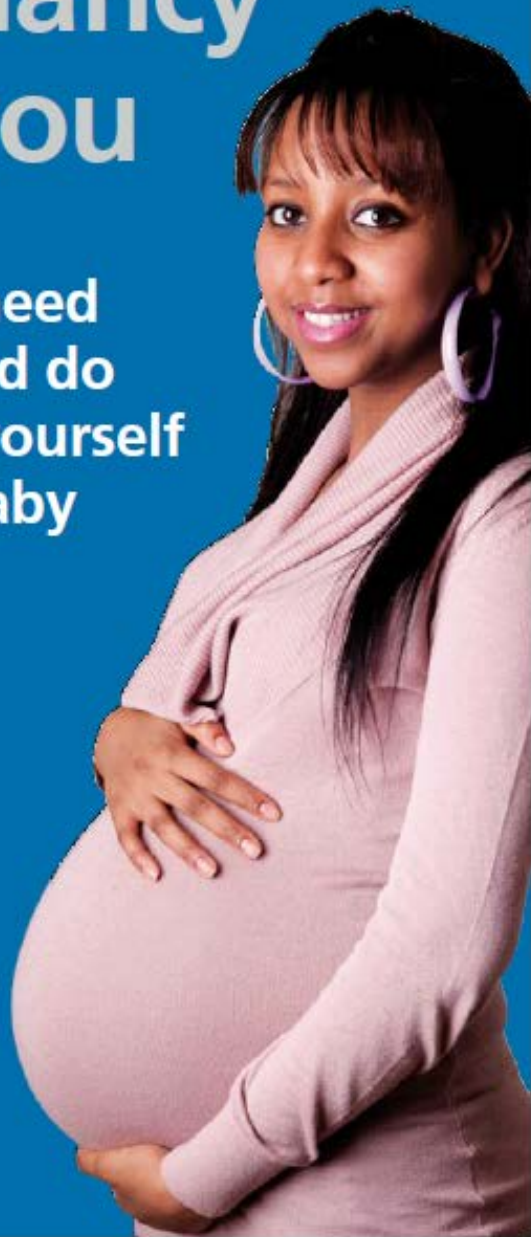


Flu, your pregnancy and you

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



Kobiety w ciąży są na zwiększone ryzyko wystąpienia poważnych powikłań z grypą, w porównaniu z innymi zdrowymi osobami dorosłymi.

Grypa może być groźna dla noworodków, które mogą złapać infekcję od matek.

Ta ulotka opisuje, jak o szczepienia przeciw grypie w czasie ciąży może pomóc chronić Ciebie i Twoje dziecko przed tym zakażeniem.

Czym jest grypa?

Grypa jest chorobą wysoce zakaźną. Objawy, które przychodzą bardzo szybko, to gorączka, dreszcze, bóle głowy, bóle stawów i mięśni, i skrajne zmęczenie. Zła walka z grypą jest gorzej niż ciężkie przeziębienie. Jest prawdopodobne, aby spędzić kilka dni w łóżku. Ciężkie zakażenia, choć mniej popularne, może prowadzić do hospitalizacji, trwałego kalectwa, a nawet śmierci.

Co powoduje grypę?

Grypa jest powodowana przez wirusy, które rozprzestrzeniają się od osoby do osoby. Zainfekować ich układ oddechowy (rura wiatr i płuc), gdzie mogą prowadzić do zapalenia płuc i innych powikłań. Wirusy mogą zmieniać się co roku, dlatego ludzie muszą być szczepione co roku.

Jak jest grypa rozprzestrzeniona?

Gdy osoba zakażona kaszle lub kicha, rozprzestrzenia się wirusa grypy w małych kropelkach śliny na dużym obszarze. Kropelki te mogą być wdychane przez innych ludzi lub mogą być odbierane przez dotyknięcie powierzchni, gdzie krople wylądowały. Możesz zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa poprzez zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu lub kichania i można często myć ręce lub użyj żelu do rąk, aby zmniejszyć ryzyko podnoszenia wirusa. Jednak najlepszym sposobem, aby uniknąć rozprzestrzeniania się grypy połowu i jest poprzez szczepienia przed rozpoczęciem sezonu grypowego.

Jak można uniknąć zachorowania na grypę?

Ponieważ ludzie są zakażeni dzień lub dwa przed objawy zaczynają wykazywać (a także do siedmiu dni po), to nie wiem, czy są one rozprzestrzeniane się wirusa, czy też nie.

Więc to jest bardzo ciężko, aby uniknąć kontaktu z osobami zakażonymi wirusem grypy. I, oczywiście, członkowie rodziny zawsze mogą przynieść go do domu.

Regularnie można umyć ręce, ale to nie powstrzyma Cię złapanie choroby przez wdychanie zainfekowanych kropelek w powietrzu.

Najlepszym sposobem, aby uniknąć grypy jest poprzez szczepienia.

Dlaczego jest w ciąży uczynić go bardziej poważne dla mnie, jeśli mam grypę?

Gdy jesteś w ciąży, organizm naturalnie osłabia układ immunologiczny (obronny), aby upewnić się, że ciąża jest sukces. W rezultacie, jesteś mniej zdolne do walki z infekcjami w porównaniu z, gdy nie jesteś w ciąży. Oznacza to, że jeśli kobieta w ciąży łapie grypę, jest o wiele bardziej prawdopodobne niż kobieta, która nie jest w ciąży, które mają być dopuszczone do szpitala lub, w rzadkich przypadkach, być dopuszczone do intensywnej terapii, a nawet śmierć.

Jak moje dziecko skorzysta, jeśli mam szczepienia?

Małe dzieci są również na wysokie ryzyko jest poważnie chory, jeśli złapać grypę, ponieważ ich układ odpornościowy (obrony) nie jest w pełni rozwinięte i są zbyt małe, aby mieć szczepionkę przeciw grypie. Twoje dziecko będzie korzystać, jeśli masz szczepienia przeciw grypie, ponieważ:

- są mniej prawdopodobne, aby chory na grypę i cierpią powikłań, takich jak zapalenie płuc, zwłaszcza w późniejszych etapach ciąży
- uzyskanie grypy podczas ciąży może prowadzić do zwiększonego ryzyka poronienie, przedwczesny poród, lub mające niski ciężar dziecka. Mając na szczepienie zmniejsza szanse na uzyskanie grypę, co z kolei oznacza, że ryzyko tych powikłań jest znacznie zmniejszona 5 Grypa, ciąży i siebie - Co trzeba

wiedzieć i zrobić

- to pomoże chronić swoje dziecko, które nadal będą mieć jakąś odporność na grypę w ciągu pierwszych kilku miesięcy życia
- będzie nadal chronione przez cały sezon grypy i tak będzie mniej prawdopodobne, aby przejść grypę na swoim nowo narodzonych dzieci

Ale myślałem, że kobiety w ciąży nie miały mieć szczepienia.

Od 2009 roku wiele krajów rozwiniętych wprowadzono rutynowe szczepionki grypy programy dla kobiet w ciąży. To doświadczenie pokazuje, że nie ma żadnych zgłoszonych problemów bezpieczeństwa odnoszące się do szczepienia przeciw grypie i ciąży lub dziecka.

Czy dostanę jakieś skutki uboczne?

Może pojawić się ból ramienia w miejscu wstrzyknięcia, niskiego stopnia gorączki i bóle mięśni za dzień lub dwa po szczepieniu. Poważne działania niepożądane występują rzadko.

Kiedy powinno się zaszczepić?

Szczepionka przeciw grypie musi być podane w sezonie zimowym - można bezpiecznie otrzymać szczepionkę na każdym etapie ciąży od poczęcia r. Potrzebne będą szczepienia przeciw grypie co sezon grypy jeśli jesteś w ciąży, ponieważ wirusy grypy mogły ulec zmianie do czasu wizyty u lekarza rodzinnego i / lub położną w czasie kolejnej ciąży. Będziesz mieć szczepionkę w zastrzyku w ramię.

Czy są jakieś inne szczepienia powinno mam podczas mojej ciąży chronić moje nienarodzone dziecko?

Tak; powinieneś mieć koklusz szczepionki kaszel, ale to musi być podane najlepiej od 28 do 32 tygodni, aby zapewnić najlepszą ochronę dla nowo narodzonych dzieci.

Możesz mieć tego szczepienia w dowolnym momencie roku.

Aby uzyskać więcej informacji, zobacz [www.nhs.uk / warunki / ciąża i-dziecko / pages / koklusz-szczepienia-pregnant.aspx](http://www.nhs.uk/warunki/ciaza-i-dziecko/pages/koklusz-szczepienia-pregnant.aspx)

Ile szczepienia będę potrzebował?

Jeśli jesteś w ciąży, trzeba będzie tylko jeden szczepienia przeciw grypie w każdym sezonie grypy.

Jeśli spodziewasz się więcej niż jednego dziecka trzeba tylko jedną dawkę szczepionki.

Myślę, że mógłbym złapać grypę, co powinienem zrobić?

Należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym pilnie i wspomnieć, że jesteś w ciąży. Jest to lek można przyjąć, że może pomóc w łagodzeniu niektórych objawów, ale to musi być podjęta jak najszybciej po objawy pojawiają się na to, aby w czymś pomóc.

Jednak najlepszym sposobem na ochronę Ciebie i Twojego dziecka przed grypą jest mieć szczepionki, jeśli to możliwe, zanim zacznie sezon grypowy. 7 Grypa, ciąża i - co trzeba wiedzieć i zrobić

Miałem grypę przed zajściem w ciążę - nie mam odpornościowy teraz?

Nie możesz być pewien, że jesteś odporny, ponieważ istnieje kilka wirusów grypy wokół w jednym czasie i nie wiem, który z nich miał. Szczepionka przeciw grypie chroni przed trzema lub czterema wirusami najprawdopodobniej będzie w obiegu, więc nie powinno być szczepienie, aby uzyskać najlepszą ochronę.

Miałem szczepionkę przeciw grypie ostatni raz byłam w ciąży, czy nadal muszę go mieć teraz, że jestem znowu w ciąży?

Tak; wirusy grypy mogą zmieniać co roku, więc szczepionki są zmieniane, aby je dopasować. Są zaszczepione jednego roku nie będzie cię chronić w czasie następnego.

Słyszałem od niektórych dzieci o szczepienia jako spray do nosa. Czy mogę mieć, że zamiast zastrzyku?

Szczepionka spray do nosa jest żywą szczepionką. Mimo, że nie ma dowodów na szkodliwość dla

kobiet w ciąży o o szczepionkę przeciw grypie nosa wstrzyknięta szczepionkę grypy jest korzystne dla kobiet w ciąży, ponieważ nie jest żywą szczepionką.

Kto da mi szczepienia?

Lekarz rodzinny, ewentualnie położna lub farmaceuta będzie w stanie podać szczepionkę, prawdopodobnie we wrześniu lub październiku, przed rozpoczęciem sezonu grypowego. Dla kobiet, które stają się

cięży w okresie zimowym szczepionka przeciw grypie powinny być nadal dostępne i można mieć go na każdym etapie ciąży.

Będę całkowicie chronione przez szczepienia?

Poprzez szczepienia będzie znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na grypę, ale żadna szczepionka nie zapewnia 100% ochronę. Poprzez zmniejszenie ryzyka będzie również zmniejszenie ryzyka w czasie ciąży i dla Twojego dziecka, gdy rodzą. Ponieważ wirus grypy może zmieniać się z roku na rok, zawsze istnieje ryzyko, że szczepionka nie jest zgodny z wirusa krążącego. W ciągu ostatnich dziesięciu lat szczepionka był ogólnie dobry mecz dla krążących szczepów choć w zeszłym roku było mniej.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Poradzić się swojego lekarza, położnej lub farmaceuty lub odwiedź ciąży i grypy stron na stronie internetowej NHS Choices na: [www.nhs.uk/Conditions/~HEAD=pobj ciąży i-dziecko / Strony / grypy Jab-szczepionki-pregnant.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/~HEAD=pobj%20ci%C3%A1%C5%BCy%20i-dziecko%20-%20Strony%20-%20grypy%20-%20Jab-szczepionki-pregnant.aspx)

© Crown copyright 2.015

3079112 1p 100k lipca 2015 (ESP)

Wyprodukowany przez Williams Lea dla zdrowia publicznego Anglii

www.nhs.uk/vaccinations