

واکسن‌های دوره بارداری:

آنچه باید بدانید

اگر باردار هستم یا پلان دارم باردار شوم چرا باید واکسن بزنم؟

بارداری سبب ایجاد تغییرات خاصی در بدن شما می‌شود که می‌تواند سیستم ایمنی، قلب و شش‌های شما را متأثر بسازد. این تغییرات می‌تواند شما را در برابر ابتلاء به برخی بیماری‌ها و رنج بردن از عفونت شدید مستعدتر سازد. در صورت ابتلاء به بیماری‌های واگیر مانند سرخجه در دوران بارداری، این عفونت می‌تواند به کودک شما منتقل شود که ممکن با ابتلاء به امراضی متولد شود که تا آخر عمر او را متأثر سازد. سایر بیماری‌های قابل پیشگیری از طریق واکسن چون پرتوزیس (سیاه سرفه) نیز وجود دارند که ایمن سازی آنها در کودکان بسیار کم سن و سال خیلی شدید هستند.

ازینرو، واکسینه شدن با واکسن‌های توصیه شده هم قبل از بارداری و هم در جریان بارداری، به شما و کودک تان بهترین محافظت ممکن در برابر بیماری‌های مضر قابل پیشگیری از طریق واکسن به عنوان نمونه سرخجه، آبله مرغان، آنفولانزا (آنفلانزا) و سیاه سرفه را فراهم نماید.

قصد دارم باردار شوم. کدام واکسن‌ها را قبل از بارداری باید دریافت کنم که در دوران بارداری دریافت کرده نمی‌توانم؟



قبل از باردار شدن، دو نوع واکسن توصیه شده است که بگیرید البته در صورتی‌که هیچگاه این واکسن‌ها را در گذشته دریافت نکرده اید. این واکسن‌ها عبارت اند از:

1. واکسن واریسلا (آبله مرغان)
2. واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR)

یادداشت: شما نمی‌توانید این واکسن‌ها را در دوران بارداری دریافت کنید؛ زیرا آنها واکسن‌های زنده هستند و در نتیجه خطر احتمالی را برای جنین در حال رشد شما ببار می‌آورند (لطفاً برای کسب معلومات بیشتر، به بخش **واکسن‌های زنده در مقابل غیرزنده** در این برگه اطلاعات مراجعه نمایید.)

دلیل توصیه دریافت واکسن‌های واریسلا و MMR قبل از باردار شدن این است که در صورت ابتلاء به واریسلا یا سرخجه در دوران بارداری، این امر می‌تواند سبب شود که کودک شما با ابتلاء به امراضی تولد شود که تا آخر عمر وی را متأثر خواهد ساخت. در حقیقت، سرخجه علت عمده عوارض تولد در جهان در میان بیماری‌های قابل پیشگیری از طریق واکسیناسیون است.

در صورت ابتلاء به آبله مرغان در دوران بارداری، کودک تان ممکن با وزن کم، اختلالات چشم یا اندام، زخم‌های پوستی یا آسیب مغزی متولد شود. ابتلاء به سرخجه در دوران بارداری، می‌تواند منجر به سندرم **سرخجه مادرزادی (CRS)** شود؛ به این معنی که کودک تان ممکن با مشکلاتی از جمله مشکلات قلبی (مثلاً بیماری مادرزادی قلبی)، مشکلات چشم (آب مروارید)، ناشنوایی، ناتوانی‌های ذهنی، یا دیابت (شکر)، متولد شود.

در صورتی‌که می‌خواهید باردار شوید، با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید تا معلوم گردد که آیا به ایمن‌سازی در برابر واریسلا یا سرخجه دارید نیاز دارید یا خیر.

واکسن‌های زنده در برابر واکسن‌های غیر زنده

واکسن‌های زنده از نسخه ضعیف شده (تضعیف شده) ویروس یا باکتری استفاده می‌کنند. واکسن‌های غیر زنده از نسخه مرده (غیرفعال شده) ویروس یا باکتری یا بخش‌ها/فراآورده‌های جانبی ویروس‌ها یا باکتری‌ها استفاده می‌نمایند.

به دلیل اینکه واکسن‌های غیر زنده از ویروس یا باکتری زنده در واکسن استفاده نمی‌نمایند، در صورت دریافت یکی از این واکسن‌ها، آلوده شدن به ویروس یا باکتری مذکور غیر ممکن است. به دلیل اینکه واکسن‌های زنده از نسخه ضعیف شده ویروس یا باکتری استفاده می‌نمایند، می‌توان آن‌ها را به شکل ایمن در افرادی با سیستم ایمنی سالم بدون ایجاد کدام عفونت تطبیق کرد.

اما واکسن‌های زنده در کل برای افرادی با سیستم ایمنی شدیداً ضعیف- یا برای افراد باردار، توصیه نمی‌شود. در صورتی‌که باردار هستید، این احتمال می‌رود که حتی شکل ضعیف ویروس یا باکتری موجود در یک واکسن زنده، نوزاد متولد نشده شما را آلوده بسازد. به همین دلیل است که در دوران بارداری معمولاً واکسن‌های غیر زنده توصیه می‌شوند نه واکسن‌های زنده.

باردار هستم. کدام واکسن‌ها را باید دریافت کنم؟

سه واکسن هستند که در جریان هر بارداری توصیه می‌شوند. این واکسن‌ها عبارت‌اند از:

1. واکسن آنفلوانزا (آنفلوانزا) (به برگه اطلاعات ما در مورد [واکسن‌های آنفلوانزا در بارداری](#) مراجعه نمایید)
2. واکسن پرتوسس (سیاه سرفه) که به عنوان واکسن ترکیبی کزاز یا تیتانوس، دیفتیری و پرتوسس (Tdap) تجویز می‌شود (به اطلاعات تصویری ما را در مورد [واکسن سیاه سرفه در بارداری](#) مراجعه نمایید)
3. واکسن COVID-19 (کرونا)

دریافت این واکسن‌ها در دوران بارداری، شما را قادر می‌سازد تا **محافظت کوتاه مدت** در برابر این بیماری‌ها را به کودک تان منتقل نمایید (لطفاً به بخش **انتقال ایمنی** مراجعه نمایید: **واکسینه شدن چگونه در دوران بارداری از کودک تان محافظت می‌نماید**. اطلاعات بیشتر در این برگه اطلاعاتی موجود است).

مبتلاء شدن به سیاه سرفه یا آنفلوانزا (آنفلوانزا) در دوران بارداری می‌تواند منجر به زایمان قبل از وقت، تولد کودک با وزن کم یا به دنیا آمدن کودک مرده شود. اما در صورت واکسینه شدن در برابر این بیماری‌های دوران بارداری و سپس مبتلاء شدن به هر یکی از این بیماری‌ها در دوران بارداری، احتمال کمتری وجود دارد که این عوارض را تجربه نمایید.



واکسن COVID-19 (کرونا)، به طور ویژه برای افراد باردار توصیه می‌شود؛ زیرا ابتلاء به COVID-19 (کرونا) در دوران بارداری منجر به بستری شدن در بیمارستان شده می‌تواند و ممکن است سبب زایمان قبل از وقت شود. ابتلاء به COVID-19 (کرونا) در دوران بارداری، احتمال متولد شدن کودک تان با وزن کم و نیازمندی آنها به بستری شدن در بیمارستان را نیز افزایش می‌دهد. ایمن سازی در برابر COVID-19 (کرونا) در دوران بارداری، بهترین راه برای محافظت از شما و کودک تان در برابر این بیماری است.

هر سه واکسن همچنین سوابق ایمنی خوبی دارند و هیچ مدرکی مبنی بر ضرر رسانیدن این واکسن‌ها با باردار یا کودک وجود ندارد.



ارجاع به ایمنی: واکسن زدن چگونه از کودک تان در دوران بارداری محافظت می‌کند

زمانی که واکسن زده می‌شوید، بدن شما پروتئین‌های محافظی به نام پادتن‌ها تولید می‌کند که شما را به‌طور ویژه در برابر بیماری که در برابر آن واکسینه می‌شوید، محافظت می‌کند. وقتی در دوران بارداری واکسینه می‌شوید، برخی از این پادتن‌ها را در زهدان (در رحم) به کودک تان انتقال می‌دهید. پس از متولد شدن کودک تان، این پادتن‌ها محافظت کوتاه مدت (یک دو ماه یا بیشتر از آن) در برابر بیماری‌هایی که در دوران بارداری در برابر آن واکسینه شده‌اید، به او می‌دهند.

آیا واکسن دیگری وجود دارد که باید در دوران بارداری دریافت کنم؟

در صورتی که باردار هستید، معمولاً می‌توانید هر یک از واکسن‌های غیر زنده تأیید شده برای استفاده در کانادا را دریافت نمایید (لطفاً به بخش **واکسن‌های زنده در مقابل غیر زنده** در این برگه اطلاعاتی مراجعه نمایید). صرف واکسن‌های Tdap (کزاز، دیفتری و سیاه سرفه)، COVID-19 (کرونا)، آنفولانزا در هر دوره بارداری توصیه می‌شوند. لست واکسن‌های غیر زنده که می‌توانید در دوران بارداری دریافت کنید عبارت‌اند از:



1. واکسن هپاتیت (زردی) B،
2. واکسن هموفیلوس آنفولانزا یا باسین آنفولانزا نوع b (Hib)
3. واکسن هپاتیت (زردی) A
4. واکسن مننژیت (ضد میکروب)
5. واکسن پنوموکوک (ضد سینه‌پهلو)
6. واکسن غیر زنده فلج اطفال (پولیو)

متخصص مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند دریافت یک یا چند این واکسن‌ها را در دوران بارداری به شما توصیه کند؛ اما دریافت آنها در میان سایر عوامل بستگی به عواملی چون سابقه ایمن‌سازی، برنامه‌های سفر، میزان احتمالی قرار گرفتن شما در معرض یکی از بیماری‌های که این واکسن‌ها از آن محافظت می‌کند و ابتلاء به هرگونه بیماری مزمن پزشکی، دارد.

با متخصص مراقبت‌های بهداشتی تان صحبت کنید تا معلوم شود که آیا دریافت هر یک از واکسن‌های دوره بارداری را توصیه می‌کنند یا خیر.

آیا واکسن ویروس سلولی تنفسی (RSV) را دریافت می‌کنید؟ آیا در جریان بارداری می‌توانم آن واکسن را دریافت کنم؟

بله! در صورتی که باردار هستید، می‌توانید با خیال راحت واکسن RSV را دریافت کنید.

در ماه دسامبر 2023، واکسن محافظت از RSV برای استفاده در کانادا برای افراد که در هفته 32-36 بارداری قرار دارند مورد تأیید قرار گرفت. ایمن‌سازی در برابر RSV در دوران بارداری به کودک شما محافظت کوتاه مدت در برابر عفونت شدید RSV الی مدت شش ماه پس از تولد می‌دهد (لطفاً به بخش ارجاع به مصونیت مراجعه نمایید: واکسینه شدن چگونه در دوران بارداری از کودک تان محافظت می‌نماید اطلاعات بیشتر در این برگه اطلاعاتی موجود است). با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید تا معلوم شود که آیا می‌توانید در دوران بارداری در برابر RSV واکسینه شوید یا خیر.

در صورتی که در دوران بارداری قصد سفر داشته باشم، آیا واکسن‌های خاصی هستند که باید دریافت کنم؟

نظر به محلی که قصد سفر به آنرا دارید، متخصص مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند به شما توصیه کند واکسنی را برای محافظت در برابر یک یا چند بیماری ذیل دریافت کنید بویژه در صورتی که احتمال ابتلای شدید به یکی از آنها وجود داشته باشد:



1. تیفوئید (حصبه)
2. وبا (کلرا)
3. اشریشیا کلی انتروتوکسیژنیک (اسهال مسافران)

دریافت واکسن‌های غیر زنده محافظت‌کننده در برابر این بیماری‌ها در دوران بارداری بی‌خطر تلقی می‌شوند حتی در حالی که این واکسن‌ها به‌طور ویژه در افراد باردار تحت آزمایش قرار نگرفته‌اند (لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش **واکسن‌های زنده در مقابل غیر زنده** در این برگه اطلاعاتی مراجعه نمایید).

واکسن تب زرد برای افراد باردار **توصیه نمی‌شود** (این واکسن یک واکسن زنده است). اما در صورتی که **باید حتماً** به مکانی سفر کنید که تب زرد بسیار رایج/فعال است و در آنجا در برابر نیش پشه به خوبی محافظت نخواهید شد، در این صورت متخصص مراقبت‌های بهداشتی ممکن دریافت واکسن تب زرد را به شما توصیه نماید.

همچنان **جداً توصیه می‌شود** که در صورت باردار بودن، حداقل شش هفته قبل از قصد سفر به خارج از کانادا، به **کلینیک سلامت مسافرتی** مراجعه نمایید. کلینیک‌های مسافرتی می‌توانند اطلاعات به روز را در اختیار شما قرار دهند - مثلاً نظر به مقصد سفرتان به کدام واکسن‌ها نیاز دارید - در مورد بهترین روش محافظت از خود و کودک در حال رشد تان در برابر بیماری‌های خاصی که صرف در کشورهای دیگر وجود دارند که در صورت مبتلا شدن به آن در دوران بارداری می‌توانند بسیار جدی باشند.

آیا در صورت شیردهی می‌توانم واکسن بزخم؟



بله، اگر شما خانم شیرده هستید، می‌توانید به راحتی هر یک از **واکسن‌های توصیه شده معمول در کانادا** را دریافت کنید. هیچ مدرکی مبنی بر ضرر رسانیدن هریک از این واکسن‌ها در دوران بارداری به شما یا کودک تان وجود ندارد.

اما واکسن‌های ذیل برای افرادی که شیر می‌دهند **توصیه نمی‌شود**:

1. واکسن تب زرد
2. واکسن تیفوئید (حصبه) خوراکی
3. واکسن سل
4. واکسن واریسلا (آبله مرغان)
5. واکسن ابولا

در **حالات مخففه**، متخصص مراقبت‌های بهداشتی ممکن دریافت یک یا چند واکسن فوق‌الذکر را به شما توصیه نماید. اما همانگونه که ذکر شد، دریافت این واکسن‌ها معمولاً در دوره شیردهی توصیه نمی‌شود؛ زیرا ویروس‌ها/باکتری‌های زنده مورد استفاده در این واکسن‌ها می‌توانند از طریق شیر مادر به کودک تان منتقل شوند. در رابطه به برخی دیگر از واکسن‌های لست شده، در حال حاضر داده‌های کافی برای تعیین تزریق یا عدم تزریق ایمن آنها برای افراد شیردهنده وجود ندارد.

اگر می‌خواهید باردار شوید، باردار هستید یا شیر می‌دهید، واکسن‌های ذیل را در نظر بگیرید

شما	به دریافت واکسن‌ها توصیه می‌شوید	واکسن‌های که باید در نظر گرفته شود	واکسن‌های که نباید دریافت کنید
برنامه ریزی برای باردار شدن	<ul style="list-style-type: none"> • واکسن سرخک، اوریون (گوشک) و سرخجه (واکسن MMR)، به ویژه برای محافظت در برابر سرخجه • واکسن واریسلا (آبله مرغان) <p>توجه: شما باید این واکسن‌ها را صرف در صورتی دریافت کنید که هیچگاه آنها را در گذشته دریافت نکرده اید</p>	<ul style="list-style-type: none"> • هر واکسن معمولی یا توصیه شده که آنرا هیچگاه دریافت نکرده اید یا به روز نیستند 	<ul style="list-style-type: none"> • قابل اجرا نیست
باردار بودن	<ul style="list-style-type: none"> • واکسن کزاز، دیفتری و سیاه سرفه (Tdap) به طور ویژه برای محافظت در برابر سیاه سرفه توصیه می‌شوند • واکسن آنفولانزا (آنفولانزا) • واکسن COVID-19 (کرونا) 	<ul style="list-style-type: none"> • واکسن هپاتیت (زردی) B، • واکسن هموفیلوس آنفولانزا یا باسین آنفولانزا نوع b (Hib) • واکسن هپاتیت (زردی) A، • واکسن مننژیت (ضد میکروب) • واکسن پنوموکوک (ضد سینه پهلوی) 	<ul style="list-style-type: none"> • هر گونه واکسن زنده، مانند واکسن سرخک، اوریون (گوشک) و سرخجه (MMR) و واکسن واریسلا (آبله مرغان) <p>(برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به بخش واکسن‌های زنده در مقابل غیرزنده در این برگه اطلاعات مراجعه نمایید)</p>

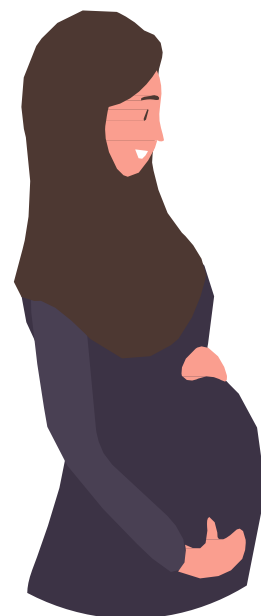
شما	به دریافت واکسن‌ها توصیه می‌شوید	واکسن‌های که باید در نظر گرفته شود	واکسن‌های که نباید دریافت کنید
باردار بودن	یادداشت: این واکسن‌ها باید در دوره هر بارداری دریافت شوند، صرف نظر از اینکه این واکسن‌ها را دریافت کرده‌اید یا خیر	<ul style="list-style-type: none"> • واکسن غیر زنده فلج اطفال (پولیو) • واکسن تیفوئید (حصبه) خوراکی • واکسن کلرا و اشتریشیا کلی انتروتوکسیژنیک (اسهال مسافران) 	
شیردهی	<ul style="list-style-type: none"> • قابل اجرا نیست 	<p>بله، اگر شما خانم شیرده هستید، می‌توانید به راحتی هر یک از واکسن‌های توصیه شده معمول در کانادا را دریافت کنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • واکسن تب زرد • واکسن تیفوئید (حصبه) خوراکی • باسیل سل • واکسن • واکسن ابولا • واکسن آبله تکثیر شونده

مراجع

دولت کانادا (2023) واکسیناسیون مسافرتی.
<https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/vaccines>

راهنمای ایمن سازی کانادا. ایمن 2022 آژانس بهداشت عمومی کانادا. ()
شناسی و واکسن شناسی پایه
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-1-key-immunization-information/page-14-basic-immunology-vaccinology.html>

راهنمای ایمن سازی 2023 آژانس بهداشت عمومی ()
کانادا. ایمن سازی افراد مبتلاء به نقص ایمنی
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-3-vaccination-specific-populations/page-8-immunization-immunocompromised-persons.html>



(راهنمای ایمن سازی کانادا. واکسن سرخجه. 2023. آژانس بهداشت عمومی کانادا)
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-20-rubella-vaccine.html>

(راهنمای ایمن سازی کانادا. واکسن آبله مرغان. 2023. آژانس بهداشت عمومی کانادا)
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-24-varicella-chickenpox-vaccine.html>

(راهنمای ایمن سازی کانادا. ایمن سازی در بارداری و شیردهی. 2024. آژانس بهداشت عمومی کانادا)
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-3-vaccination-specific-populations/page-4-immunization-pregnancy-breastfeeding.html>

(راهنمای ایمن سازی کانادا. واکسنهای 2024 آژانس بهداشت عمومی کانادا (COVID-19). کرونا)
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-26-covid-19-vaccine.html>

(راهنمای ایمن سازی کانادا. ویروس سنسیتیال تنفسی (RSV).
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/respiratory-syncytial-virus.html>

(سرخجه 2019 سازمان جهانی بهداشت)
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rubella>