

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰਿਵਰਤਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਬੈਲਾ, ਤਾਂ ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਨਾਲ ਹੀ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਟੂਸਿਸ (ਕਾਲੀ ਖੰਘ), ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਬੈਲਾ, ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ), ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ), ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੋ ਟੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਹ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਹਨ:

1. ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ) ਦਾ ਟੀਕਾ
2. ਖਸਰਾ, ਮੰਪਸ, ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਐਮਐਮਆਰ) ਦਾ ਟੀਕਾ



# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਨੋਟ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਾਈਵ ਟੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਤ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ **ਲਾਈਵ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟੀਕਿਆਂ** ਦਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਅਤੇ ਐਮਐਮਆਰ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਜਾਂ ਰੂਬੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਣਗੀਆਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਰੂਬੈਲਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਾਗ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੂਬੈਲਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੂਬੈਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਆਰਐਸ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜਮਾਂਦਰੂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਮੋਟੀਆ), ਬਹਿਰਾਪਣ, ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ, ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਜਾਂ ਰੂਬੈਲਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਲਾਈਵ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟੀਕੇ

ਲਾਈਵ ਟੀਕੇ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ **ਕਮਜ਼ੋਰ (ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ)** ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟੀਕੇ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਇੱਕ **ਮਾਰੇ ਗਏ (ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ)** ਕਿਸਮ, ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ **ਭਾਗ/ਉਤਪਾਦ** ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟੀਕੇ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਕਤ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣਾ **ਅਸੰਭਵ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗ ਦੇ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ - ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਿੰਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਹਨ:

1. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ](#))
2. ਪਰਟੂਸਿਸ (ਕਾਲੀ ਖੰਘ) ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਵੱਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ (ਟੀਡੈਪ) ਸੰਯੁਕਤ ਵੈਕਸੀਨ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰਟੂਸਿਸ [ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਦੇਖੋ](#))
3. ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਭਾਗ [ਪਾਸਿੰਗ ਆਨ ਇਮਿਊਨਿਟੀ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ](#) ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ)।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਟੂਸਿਸ ਜਾਂ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਨਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨੋਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਚੰਗਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੀਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨਾਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨੂੰ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹੋ (*ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ ਵਿੱਚ*)। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਲੱਗਭਗ ਦੋ ਮਹੀਨੇ) ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

## ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟੀਕਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ਼ਨ *ਲਾਈਵ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ*)। ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ Tdap (ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ), ਕੋਵਿਡ-19, ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ,
2. ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟਾਈਪ ਬੀ (ਹਿਬ) ਵੈਕਸੀਨ,
3. ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ,
4. ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ,
5. ਨਯੂਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ, ਅਤੇ
6. ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਪੋਲੀਓਮਾਈਲਾਈਟਿਸ (ਪੋਲੀਓ) ਵੈਕਸੀਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓਗੇ, ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਕੇ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ।

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (ਆਰਐਸਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ? ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਉਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਰਐਸਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਸੰਬਰ 2023 ਤੱਕ, ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਜੋ ਆਰਐਸਵੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 32 ਤੋਂ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਰਐਸਵੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਆਰਐਸਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ [ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ](#) ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ)। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਐਸਵੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

1. ਟਾਈਫਾਈਡ
2. ਹੈਜ਼ਾ
3. ਐਂਟਰੋਟੈਕਸੀਜੇਨਿਕ ਐਸਚੇਰੀਚੀਆ ਕੋਲੀ  
(ਯਾਤਰੀ ਦੇ ਦਸਤ)

ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ਼ਨ [ਲਾਈਵ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟੀਕੇ](#) ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ)।



# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪੀਲੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ (ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ)। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ ਬਹੁਤ ਆਮ/ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਲੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. ਪੀਲੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ
2. ਓਰਲ ਟਾਈਫਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ
3. ਬੈਸੀਲ ਕੈਲਮੇਟ-ਗੁਏਰਿਨ ਵੈਕਸੀਨ
4. ਈਬੋਲਾ ਵੈਕਸੀਨ
5. ਚੇਚਕ ਦੀ ਲਾਈਵ ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ



ਨਿਅੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ/ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅੰਕੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਹੋ... ਕੀ ਤੀਕੇ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕੇ	ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ	ਟੀਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਖਸਰਾ, ਮੰਪਸ, ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਐਮਐਮਆਰ ਵੈਕਸੀਨ), ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਬੇਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ</li> <li>ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ) ਦਾ ਟੀਕਾ</li> </ul> <p>ਨੋਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕੇ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਸੁਝਾਏ ਹੋਏ ਟੀਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਨਹੀਂ ਹਨ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ</li> </ul>
ਗਰਭਵਤੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ (ਟੀਡੀਏਪੀ) ਵੈਕਸੀਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ</li> <li>ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟਾਈਪ ਬੀ (ਹਿਬ) ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਰੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਈਵ ਟੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਸਰਾ, ਮੰਪਸ, ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (ਐਮਐਮਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ, ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ) ਵੈਕਸੀਨ</li> </ul> <p>(ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ਼ਨ <b>ਲਾਈਵ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ</b> ਦੇਖੋ।)</p>

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਤੁਸੀਂ ਹੋ... ...	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕੇ	ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ	ਟੀਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
ਗਰਭਵਤੀ	ਨੋਟ: ਇਹ ਟੀਕੇ ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਪੋਲੀਓਮਾਈਲਾਈਟਿਸ (ਪੋਲੀਓ) ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਗੈਰ-ਲਾਈਵ ਟਾਈਫਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਹੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਐਂਟਰੋਟੈਕਸੀਜੇਨਿਕ ਐਸਚੇਰੀਚੀਆ ਕੋਲੀ (ਯਾਤਰੀ ਦਸਤ) ਵੈਕਸੀਨ</li> </ul>	
ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ</li> </ul>	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੀਲੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਓਰਲ ਟਾਈਫਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਬੈਸੀਲ</li> <li>ਕੈਲਮੇਟ-</li> <li>ਗੁਆਰਿਨ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਈਬੋਲਾ ਵੈਕਸੀਨ</li> <li>ਲਾਈਵ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪਿੰਗ ਚੇਚਕ ਟੀਕਾ</li> </ul>

ਹਵਾਲੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ। (2023.) ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਟੀਕੇ।  
<https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/vaccines>



# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



**ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ। (2022.) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ। ਮੁਢਲੀ ਇਮਯੂਨੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਵਿਗਿਆਨ।**

<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>

**ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ। (2023.) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ। ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ।**

<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>

**ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ। (2023.) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ। ਰੁਬੇਲਾ ਟੀਕੇ।**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-20-rubella-vaccine.html>

**ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ। (2023.) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ। ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨਪੋਕਸ) ਦਾ ਟੀਕਾ**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-24-varicella-chickenpox-vaccine.html>

**ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ। (2024.) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ।**

<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>

**ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ। (2024.) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-26-covid-19-vaccine.html>

**ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ। (2024.) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ। ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (ਆਰਐਸਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/respiratory-syncytial-virus.html>

**ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ। (2019.) ਰੁਬੇਲਾ।**

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rubella>