Mga Bakuna sa Pagbubuntis: Kung ano ang dapat mong malaman

Bakit dapat akong magpabakuna kung ako ay buntis o nagpaplanong magbuntis?

Ang pagbubuntis ay nagdudulot ng ilang pagbabago sa iyong katawan na maaaring makaapekto sa iyong immune system, puso, at baga. Dahil sa mga pagbabagong ito ay maaari kang **mas madaling kapitan** ng ilang sakit, at makaranas ng matinding impeksyon. Kung nakuha mo ang ilang nakakahawang sakit habang buntis, tulad ng rubella, maaari mong maipasa ang impeksyon sa iyong sanggol at **ipanganak ito na may mga kondisyon na makakaapekto sa kanila habang buhay.** Bukod pa rito, may iba pang sakit na maiiwasan sa pamamagitan ng bakuna, tulad ng pertussis (malubhang ubo), na **pinakamalubha sa mga bata na napakabata pa para mabakunahan.**

Samakatuwid, makakatulong ang inirerekomendang pagpapabakuna bago at sa panahon ng pagbubuntis upang mabigyan ka at ang iyong sanggol ng **pinakamahusay na proteksyon** laban sa mga nakakapinsalang sakit na maiiwasan sa pamamagitan ng bakuna, tulad ng rubella, varicella (bulotong), influenza (trangkaso), at pertussis, at iba pa.

Nagpaplano akong magbuntis. Anong mga bakuna ang dapat kong makuha bago magbuntis na hindi ko matatanggap habang buntis?

Bago magbuntis, may dalawang inirerekomendang bakuna na dapat mong isaalang-alang kung **hindi mo pa natatanggap ang mga bakunang ito noon**. Ang mga bakunang ito ay:

1. ang bakunang varicella (bulotong).
2. ang bakuna sa tigdas, beke, at rubella (measles, mumps, and rubella, MMR).

Tandaan: Hindi mo matatanggap ang mga bakunang ito sa panahon ng pagbubuntis dahil live ang mga bakunang ito, at, samakatuwid, ay posibleng magdulot ng panganib sa iyong lumalaking sanggol (pakitingnan ang seksyong ***Live laban sa hindi live na mga bakuna*** sa factsheet na ito para sa higit pang impormasyon).

Kaya inirerekomenda na maturokan ka ng mga bakunang varicella at MMR **bago** ka mabuntis ay dahil sa **kung nahawa ka ng varicella o rubella habang buntis,** maaari itong maging sanhi na maisilang ang iyong sanggol na may mga kondisyon na **makakaapekto sa kanila habang buhay.** Sa katunayan, sa mga sakit na maiiwasan sa pamamagitan ng bakuna sa buong mundo, ang rubella ang **nangungunang sanhi** ng mga komplikasyon sa panganganak.

Kung nahawa ka ng varicella habang buntis, maaaring ipanganak ang iyong sanggol na may mababang timbang, mga abnormalidad sa mata o paa, pilat sa balat, o pinsala sa utak. Ang pagkakaroon ng rubella habang buntis ay maaaring magdulot ng **congenital rubella syndrome (CRS)**, ibig sabihin, maaaring ipanganak ang iyong sanggol na may problema sa puso (i.e., congenital heart disease), mga problema sa mata (katarata), pagkabingi, mga kapansanan sa pag-iisip, o diabetes, at iba pa.

Kung nagpaplano kang magbuntis, makipag-usap sa iyong healthcare professional upang malaman kung kailangan mong mabakunahan laban sa varicella o rubella.

Live laban sa hindi live na mga bakuna

Ang live na mga bakuna ay gumagamit ng mahina (attenuated) na bersyon ng virus o bacteria. Ang hindi live na mga bakuna ay gumagamit ng pinatay (inactivated) na bersyon ng virus o bacteria, o mga bahagi/by-product ng mga virus o bacteria.

Dahil hindi gumagamit ng buhay na virus o bacteria ang mga hindi live na bakuna, imposible na mahawa ng naturang virus o bacteria kung naturokan ka ng isa sa mga bakunang ito. Dahil gumagamit ng mahinang bersyon ng virus o bacteria ang mga live na bakuna, maaaring ligtas na gamitin ang mga ito sa mga taong may malulusog na immune system nang hindi nagdudulot ng impeksyon.

Gayunpaman, sa pangkalahatan ay hindi inirerekomenda ang mga live na bakuna sa mga may napakahinang immune system – o para sa mga buntis. Kung buntis ka, may posibilidad na kahit ang mahinang anyo ng virus o bacteria sa isang live na bakuna ay maaaring magbigay ng impeksyon sa iyong hindi pa isinisilang na sanggol. Ito ang dahilan kung bakit inirerekomenda ang mga hindi live na bakuna, at karaniwang hindi inirerekomenda ang mga live na bakuna, sa panahon ng pagbubuntis.

Buntis ako. Anong mga bakuna ang dapat kong matanggap?

Mayroong tatlong bakuna na inirerekomenda sa **bawat pagbubuntis.** Ang mga bakunang ito ay:

1. ang bakuna sa influenza (trangkaso) (tingnan ang aming factsheet sa mga bakuna sa influenza sa pagbubuntis)
2. ang bakuna sa pertussis (malubhang ubo), ibinibigay bilang pinagsamang bakuna sa tetanus, diphtheria, at pertussis (Tdap) (tingnan ang aming infographic sa bakuna sa pertussis sa pagbubuntis)
3. ang bakuna sa COVID-19

Makakatulong sa iyo ang mga bakunang ito upang maipasa ang ilang **panandaliang proteksyon** laban sa mga sakit sa iyong sanggol (pakitingnan ang seksyong ***Pagpasa ng kaligtasan sa sakit: Kung paano pinoprotektahan ng pagbabakuna ang ipinagbubuntis mong sanggol*** sa factsheet na ito para sa higit pang impormasyon).

Ang pagkakaroon ng pertussis o influenza (trangkaso) habang buntis ay maaaring humantong sa panganganak nang wala sa panahon, pagsilang ng iyong sanggol na may mababang timbang, o panganganak ng patay na sanggol. Gayunpaman, kung nabakunahan ka laban sa mga sakit na ito habang buntis at pagkatapos ay nahawa ng alinman sa mga ito sa panahon ng parehong pagbubuntis, mas maliit ang posibilidad na mararanasan mo ang mga komplikasyong ito.

Lalo nang inirerekomenda ang bakuna sa COVID-19 para sa mga buntis, dahil ang pagkakaroon ng COVID-19 habang buntis ay maaaring humantong sa panganganak nang wala sa panahon. Pinapataas din ng pagkakaroon ng COVID-19 habang buntis ang posibilidad na maipanganak ang iyong sanggol nang may mababang timbang at kailangang mapaospital. Ang pagpapabakuna laban sa COVID-19 habang buntis ay ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan ka at ang iyong sanggol laban sa sakit.

Ang tatlong bakunang ito ay mayroon ding **magandang rekord sa kaligtasan,** at **walang ebidensya** na nakakasama ang mga ito sa nanay o sa sanggol.

Pagpasa ng kaligtasan sa sakit: Kung paano pinoprotektahan ng pagbabakuna ang ipinagbubuntis mong sanggol

Kapag nabakunahan ka, gumagawa ang iyong katawan ng mga proteksiyon na protina na tinatawag na antibodies na partikular na nagpoprotekta laban sa sakit na dahilan kung bakit ka binakunahan. Kapag nabakunahan ka habang buntis, ipinapasa mo ang ilan sa antibodies na ito sa sanggol sa iyong sinapupunan (*sa matris*). Kapag naisilang na ang iyong sanggol, ang antibodies na ito ay nagbibigay sa kanila ng panandaliang proteksyon (mga ilang buwan o higit pa) laban na sakit na dahilan kung ka binakunahan habang buntis.

Mayroon bang iba pang bakuna na dapat kong matanggap habang buntis?

Kung buntis ka, karaniwang matatanggap mo ang **anumang hindi live na bakuna** na aprubadong gamitin sa Canada (pakitingnan ang seksyong ***Live laban sa hindi live na mga bakuna*** sa factsheet na ito para sa higit pang impormasyon). Ang mga bakuna sa Tdap (tetanus, diphtheria, at pertussis), COVID-19, at influenza lang ang inirerekomenda sa bawat pagbubuntis. Kasama sa listahan ng mga hindi live na bakuna na maaaring mong matanggap habang buntis ang:

1. bakuna sa hepatitis B,
2. bakuna sa *Haemophilus influenzae* type b (Hib),
3. bakuna sa hepatitis A,
4. bakunang meningococcal,
5. bakunang pneumococcal, at
6. hindi live na bakunang poliomyelitis (polio).

Maaaring irekomenda ng iyong healthcare professional na makatanggap ka ng **isa o higit pa** sa mga bakunang ito habang buntis ka, **depende sa mga salik** na gaya ng iyong kasaysayan ng pagbabakuna, plano sa pagbiyahe, kung gaano ka posibleng malantad ka sa isa sa mga sakit na pinoprotektahan ng mga bakunang ito, kung mayroon kang anumang malalang medikal na kondisyon, at iba pa.

Makipag-usap sa iyong healthcare professional upang malaman kung inirerekomenda nilang makatanggap ka ng alinman sa mga bakunang ito habang buntis ka.

Paano naman ang bakuna sa respiratory syncytial virus (RSV)? Maaari ko bang matanggap ang bakunang iyon kahit buntis ako?

Oo! Maaari mong ligtas na makuha ang bakuna para sa RSV kahit buntis ka.

Simula noong Disyembre 2023, inaprubahan na gamitin sa Canada ang isang bakuna na nagpoprotekta laban sa RSV para sa mga 32 hanggang 36 na linggong buntis. Ang pagpapabakuna laban sa RSV habang buntis ay nagbibigay ng panandaliang proteksyon sa iyong sanggol laban sa malubhang impeksyon sa RSV nang hanggang sa anim na buwan pagkapanganak (pakitingnan ang seksyong *Pagpasa ng kaligtasan sa sakit: Kung paano pinoprotektahan ng pagbabakuna ang ipinagbubuntis mong sanggol* sa factsheet na ito para sa higit pang impormasyon). Makipag-usap sa iyong healthcare professional upang malaman kung maaari kang mabakunahan laban sa RSV habang buntis.

Kung nagpaplano akong bumyahe habang buntis, mayroon bang ilang bakuna na dapat kong matanggap?

Depende kung saan ka bibyahe, maaaring irekomenda ng iyong healthcare professional na bakunahan ka laban sa isa o higit pang sakit, lalo na kung posible kang malubhang mahawa ng isa sa mga ito:

1. typhoid
2. cholera
3. enterotoxigenic Escherichia coli (pagtatae ng mga biyahero)

Itinuturing na ligtas ang mga hindi live na bakuna laban sa mga sakit na ito kung buntis ka, kahit na hindi ito partikular na pinag-aralan para sa mga buntis (pakitingnan ang seksyong ***Live laban sa hindi live na mga bakuna*** sa factsheet na ito para sa higit pang impormasyon).

Hindi inirerekomenda ang **bakuna sa yellow fever** para sa mga buntis (ito ay isang live na bakuna). **Gayunpaman**, kung **kailangan mo talagang** bumiyahe sa isang lugar kung saan talamak/aktibo ang yellow fever at wala kang lubos na proteksyon laban sa **kagat ng lamok,** maaaring irekomenda ng iyong healthcare professional na maturokan ka ng bakuna sa yellow fever.

Lubos ding inirerekomenda na ikaw ay bumisita sa isang **travel health clinic** nang hindi bababa sa **anim na linggo bago ka bumiyahe palabas** ng Canada kung buntis ka. Mabibigyan ka ng mga travel clinic ng napapanahong impormasyon – tulad ng kung aling mga bakuna ang maaaring kailanganin mo depende kung saan ka pupunta – kung paano mo pinakamahusay na protektahan ang iyong sarili at ang iyong lumalaking sanggol mula sa ilang sakit na makukuha lamang sa ibang bansa na maaaring maging napakalubha kung nakuha sa panahon ng pagbubuntis.

Maaari ba akong magpabakuna kung nagpapasuso ako?

Oo, ligtas kang makakatanggap ng **alinman sa mga karaniwang inirerekomendang bakuna sa Canada** kahit nagpapasuso ka. **Walang ebidensya** na makakasama ang alinman sa mga bakunang ito sa iyo o iyong sanggol habang nagpapasuso ka.

Gayunpaman, **hindi inirerekomenda** ang mga sumusunod na bakuna para sa mga nagpapasuso:

1. ang bakuna sa yellow fever
2. ang bakuna sa oral typhoid
3. ang bakuna sa Bacille Calmette-Guérin
4. ang bakuna sa Ebola
5. ang bakuna sa live na dumaraming maliliit na bulutong

Sa mga **napakabihira at malubhang pagkakataon**, maaaring irekomenda ng iyong healthcare professional na mabakunahan ka ng isa o higit pa sa mga bakunang nakalista sa itaas. Gayunpaman, ayon sa nabanggit, hindi karaniwang inirerekomenda ang mga ito kung nagpapasuso ka, dahil maaaring maipasa sa iyong sanggol ang buhay na mga virus/bacteria na ginamit sa mga bakunang ito sa pamamagitan ng iyong gatas. Para sa ilan sa mga nakalistang bakuna, kasalukuyang walang sapat na data upang matukoy kung ligtas itong maibibigay sa mga nagpapasuso.

Mga isasaalang-alang na bakuna kung nagpaplano kang magbuntis, kasalukuyan kang buntis, o nagpapasuso ka

Ikaw ay...	Mga bakunang lubos na inirerekomenda	Mga bakunang isasaalang-alang	Mga bakunang hindi mo dapat matanggap
Nagpaplanong magbuntis	• ang bakuna sa tigdas, beke, at rubella (measles, mumps, and rubella, MMR) **partikular na nagpoprotekta laban sa rubella** • bakuna sa varicella (bulotong) **Tandaan:** matatanggap mo lamang ang mga bakunang ito kung **hindi mo pa ito natanggap noon**	• anumang rutina o inirerekomendang bakuna na hindi mo pa natanggap noon o hindi na-update noong	• n/a
Buntis	• bakuna sa tetanus, diphtheria, at pertussis (Tdap), **partikular na nagpoprotekta laban sa pertussis** • bakuna sa influenza (trangkaso) • Bakuna sa COVID-19	• bakuna sa hepatitis B • Bakuna sa *Haemophilus influenzae* type b (Hib) • bakuna sa hepatitis A • bakunang meningococcal • bakunang pneumococcal	• **anumang live na bakuna**, gaya ng bakuna sa tigdas, beke, at rubella (measles, mumps, and rubella, MMR), at bakuna sa varicella (bulotong) (pakitingnan ang seksyong ***Live laban sa hindi live na mga bakuna*** sa factsheet na ito para sa higit pang impormasyon)

Mga Bakuna sa Pagbubuntis: Kung ano ang dapat mong malaman

Ikaw ay...	Mga bakunang lubos na inirerekomenda	Mga bakunang isasaalang-alang	Mga bakunang hindi mo dapat matanggap
Buntis	**Tandaan:** dapata mangtanggap ang mga bakunang ito sa **bawat pagbubuntis**, natanggap mo man ang mga bakunang ito noon o hindi	• hindi live na bakuna sa poliomyelitis (polio) • hindi live na bakuna sa typhoid • bakuna sa cholera at enterotoxigenic Escherichia coli (pagtatae ng mga biyahero)	
Pagpapasuso	• n/a	Maaari mong matanggap **ang anuman sa mga inirerekomendang rutinang bakuna sa Canada** kahit nagpapasuso ka	• bakuna sa yellow fever • bakuna sa oral typhoid • Bakuna sa Bacille • Calmette- • Guerin • Bakuna sa Ebola • bakuna sa live na dumaraming maliliit na bulutong

Mga Sanggunian

Pamahalaan ng Canada. (2023.) Mga bakuna sa pagbibiyahe.
https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/vaccines

Mga Bakuna sa Pagbubuntis: Kung ano ang dapat mong malaman

Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada. (2022.) Gabay sa Pagpapabakuna ng mga Taga-Canada. Pangunahing immunology at vaccinology.
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

Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada. (2023.) Gabay sa Pagpapabakuna ng mga Taga-Canada. Pagbabakuna sa mga mahihina ang immune system.
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

Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada. (2023.) Gabay sa Pagpapabakuna ng mga Taga-Canada. Mga bakuna sa rubella.
https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-20-rubella-vaccine.html

Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada. (2023.) Gabay sa Pagpapabakuna ng mga Taga-Canada. Mga bakuna sa varicella (bulutong).
https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-24-varicella-chickenpox-vaccine.html

Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada. (2024.) Gabay sa Pagpapabakuna ng mga Taga-Canada. Pagbabakuna sa pagbubuntis at pagpapasuso.
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

Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada. (2024.) Gabay sa Pagpapabakuna ng mga Taga-Canada. Mga bakuna sa COVID-19.
https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-26-covid-19-vaccine.html

Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada. (2024.) Gabay sa Pagpapabakuna ng mga Taga-Canada. Respiratory syncytial virus (RSV).
https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/respiratory-syncytial-virus.html

World Health Organization. (2019.) Rubella.
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rubella