

गर्भावस्था और टीके

गर्भधारण से पहले लगवाने वाले टीके:

गर्भधारण से पहले, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (डाक्टर) या स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण से बात करें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपके टीके अद्यतन हैं।

- **हेपेटाइटिस बी टीका:** जिन्हें पहले टीका नहीं लगा है, उनके लिए सिफारिश की जाती है। यह माँ से शिशु में हेपेटाइटिस बी के संचरण को रोकता है। हेपेटाइटिस बी के पुराने वाहकों को अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (डाक्टर) से अतिरिक्त निवारक कदमों पर चर्चा करनी चाहिए।
- **ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) टीका:** जिन्हें पहले टीका नहीं लगा है, उनके लिए सिफारिश की जाती है। यह गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर, जननांग मस्सों और अन्य एचपीवी-संबंधित बीमारियों के जोखिम को कम करता है। गर्भधारण से पहले टीकाकरण शिशु में एचपीवी संचरण को रोकता है।
- **एमएमआर टीका (खसरा, कंठमाला, और रूबेला):** यदि पहले टीकाकरण नहीं हुआ है, तो गर्भधारण से पहले सिफारिश की जाती है। दो खुराकें पूर्ण सुरक्षा प्रदान करती हैं। चूंकि एमएमआर एक जीवित टीका है, इसे गर्भधारण से कम से कम एक महीने पहले दिया जाना चाहिए और गर्भावस्था के दौरान नहीं दिया जा सकता। गर्भावस्था की शुरुआत में रूबेला संक्रमण से गर्भपात या जन्मजात रूबेला सिंड्रोम हो सकता है।
- **वैरिसेला (चिकनपॉक्स) टीका:** यदि आपको कभी चिकनपॉक्स नहीं हुआ या वैरिसेला टीका नहीं लगा है, तो गर्भधारण से पहले सिफारिश की जाती है। गर्भावस्था की शुरुआत में चिकनपॉक्स होने से जन्म दोषों का खतरा बढ़ जाता है, और गर्भवती व्यक्तियों में यह निमोनिया जैसी गंभीर जटिलताएं पैदा कर सकता है। वैरिसेला टीकाकरण सार्वजनिक रूप से वित्त पोषित है उन व्यक्तियों के लिए जो 2000 या उसके बाद पैदा हुए हैं और उनके लिए जिनकी कुछ स्वास्थ्य स्थितियाँ हैं या जो किसी प्रतिरक्षा-समझौताग्रस्त व्यक्ति के साथ रहते हैं। अन्य लोगों को टीके के लिए भुगतान करने की आवश्यकता हो सकती है। गर्भधारण से पहले अपनी पात्रता और प्रतिरक्षा की पुष्टि करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से जाँच करें।
- **हेपेटाइटिस ए टीका:** यदि पहले टीकाकरण नहीं हुआ है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए जो उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों की यात्रा कर रहे हैं या जिन्हें व्यावसायिक रूप से उच्च जोखिम है, तो गर्भधारण से पहले इस पर विचार किया जाना चाहिए। हेपेटाइटिस ए गर्भावस्था में गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। टीका सार्वजनिक रूप से वित्त पोषित नहीं है लेकिन उच्च जोखिम वालों के लिए कवर किया जा सकता है।

नोट: कई वयस्क पिछले संक्रमण या टीकाकरण के माध्यम से पहले से ही इनमें से कुछ बीमारियों के लिए प्रतिरक्षित होते हैं, लेकिन गर्भधारण से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (डाक्टर) से प्रतिरक्षा की पुष्टि करना महत्वपूर्ण है।

गर्भावस्था के दौरान आवश्यक टीके:

कुछ टीके गर्भावस्था के दौरान विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे:

- आपको गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने, और जटिलताओं से बचाते हैं, जो गर्भावस्था के दौरान अधिक होने की संभावना है।

- आपके शिशु को एंटीबॉडीज प्रदान करते हैं, जो जीवन के पहले कुछ महीनों में सुरक्षा प्रदान करती हैं जब वे टीकाकरण के लिए बहुत छोटे होते हैं।
- **फ्लू टीका और कोविड-19 टीका:** प्रत्येक गर्भावस्था के दौरान फ्लू और कोविड-19 टीके आपको और आपके शिशु को गंभीर बीमारी से बचाने के लिए सिफारिश किए जाते हैं। इन टीकों से एंटीबॉडीज आपके शिशु तक पहुँचती हैं, जो जीवन के पहले महीनों में सुरक्षा प्रदान करती हैं। फ्लू टीका हर पतझड़ में उपलब्ध होता है, आमतौर पर सितंबर या अक्टूबर में शुरू होता है। कोविड-19 टीके साल भर उपलब्ध हैं। परिवार के सदस्यों और देखभाल करने वालों को भी टीका लगवाना चाहिए ताकि नवजात शिशु को संक्रमण से बचाने में मदद मिल सके।
- **आरएसवी (रिस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस) टीका:** आरएसवी टीके की सिफारिश 32 और 36 सप्ताह के बीच नवजात शिशु को गंभीर आरएसवी से बचाने के लिए की जाती है, जो फेफड़ों के संक्रमण और अस्पताल में भर्ती होने का कारण बन सकता है। बच्चे जीवन के पहले छह महीनों में सबसे अधिक जोखिम में होते हैं। ऑटारियो में, आरएसवी सीज़न (अक्टूबर से अप्रैल) के दौरान डिलीवरी कराने वालों के लिए आरएसवी टीका मुफ्त है। आरएसवी को रोकने के लिए वैकल्पिक विकल्प मौजूद हैं, जैसे कि बेफोर्टस, जो आपके शिशु के जन्म के बाद दिया जाने वाला एक टीका है। इसलिए इस निर्णय के बारे में अपने स्वास्थ्य प्रदाता (डाक्टर) से बात करना सबसे अच्छा है।
- **टीडैप (एडासेल) टीका (टिटनेस, डिप्थीरिया, और पर्टुसिस):** टीडैप टीका प्रत्येक गर्भावस्था में सिफारिश किया जाता है और मुफ्त है, अधिमानतः 27 और 32 सप्ताह के बीच दिया जाता है। यह नवजात शिशु को काली खांसी (पर्टुसिस) से बचाता है, जो छोटे बच्चों में गंभीर सांस की समस्याएं पैदा कर सकती है। यदि पहले नहीं मिला, तो इसे डिलीवरी तक भी दिया जा सकता है। परिवार के सदस्यों और देखभाल करने वालों को भी टीडैप बूस्टर लेना चाहिए यदि उन्होंने पिछले 10 वर्षों में एक नहीं लिया है, ताकि शिशु के चारों ओर एक सुरक्षात्मक "घेरा" बनाने में मदद मिल सके।

गर्भावस्था के बाद आवश्यक टीके:

यदि आप गर्भधारण से पहले या दौरान कोई सिफारिश किए गए टीके छूट गए हैं, तो आपको अपने बच्चे के जन्म के बाद उन्हें लगवाना चाहिए। इसमें एमएमआर (खसरा, कंठमाला, रूबेला) और वैरिसेला (चिकनपॉक्स) टीके शामिल हैं, जो गर्भावस्था के दौरान नहीं दिए जा सकते। टीकाकरण कराने से बीमारी का जोखिम कम होता है और आपके शिशु में संक्रमण फैलने से रोकता है, विशेष रूप से पहले कुछ महीनों में जब वे टीकाकरण के लिए बहुत छोटे होते हैं।

स्तनपान और टीके:

स्तनपान आपके शिशु को कुछ प्रतिरक्षा प्रदान करता है, लेकिन यह टीकाकरण का विकल्प नहीं है। स्तनपान कराते समय, आपके लिए सभी रूटीन टीके, जिनमें एमएमआर, वैरिसेला, और टीडैप शामिल हैं, लगवाना सुरक्षित है।

निष्कर्ष: टीकाकरण अपने आप को और अपने बच्चे को गंभीर बीमारियों से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है। अपने बच्चे को बचपन के नियमित टीकाकरण के साथ अद्यतन रखें, और सुनिश्चित करें कि परिवार के सदस्य भी टीकाकरण करवाएं ताकि आपके बच्चे के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाया जा सके। यदि आपके पास और प्रश्न हैं, तो आप VaxFacts+ क्लिनिक (जिसे HealthFacts भी कहा जाता है) पर फोन पर डॉक्टर से एक-पर-एक मुफ्त में बात कर सकते हैं - अभी बुक करें www.shn.ca/vaxfacts पर।

संसाधन –

<p>https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/health-programs-advice/immunization/vaccines-for-adults/?accordion=vaccines-for-pregnancy</p> <p>OR</p> <p>https://tinyurl.com/ybm4zfrt</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 
<p>https://www.canada.ca/en/public-health/services/immunization-vaccines/vaccination-pregnancy-after.html</p> <p>OR</p> <p>https://tinyurl.com/ycy77j84</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 
<p>https://www.shn.ca/vaxfacts/</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 