गर्भावस्थाको समयमा तपाईंलाई चाहिने खोपहरू



खोपहरू स्वास्थ्य सेवाको महत्त्वपूर्ण भाग हुन् जसमा गर्भावस्थाको समय पनि पर्दछ। प्रसवपूर्व खोपहरूले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित राख्छन् किनकि खोपबाट रोकथाम गर्न सकिने रोग लाग्दा तपाईं दुवैजनालाई बढी जोखिम हुन्छ। गर्भावस्थाको समयमा, सिफारिस गरिएका खोपहरू लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यी खोपहरूले तपाईंको बच्चालाई जन्म हुनुभन्दा पहिले नै रोगसँग लड्ने एन्टिबडीहरू प्रदान गर्दछन्। यसले उहाँहरूलाई उहाँहरूको जीवनको पहिलो महिनाहरूमा सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

破伤风、白喉、百日咳疫苗

Tdap खोपले तीन रोगहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ: धनुष्टङ्कार, डिप्थेरिया र परट्युसिस (लहरे खोकी)। गर्भवती व्यक्तिहरूले प्रत्येक गर्भावस्थाको क्रममा 27 देखि 36 हप्ताको बिचमा Tdap खोप लगाउनुपर्छ। यसले तपाईंको बच्चालाई जन्मिएपछि तुरुन्तै र जीवनको पहिलो केही महिनासम्म सुरक्षा प्रदान गर्दछ। लहरे खोकी सबै उमेरका मानिसहरूलाई लाग्छ तर यो शिशु र साना बच्चाहरूमा घातक हुन सक्छ। बच्चाहरूले 2 महिनाको उमेर नपुगेसम्म DTaP खोप (बालबालिकाको डिप्थेरिया, धनुष्टंकार र लहरे खोकी खोप) लगाउन पाउँदैनन्। उहाँहरूले तीन मात्रा नलगाएसम्म कम्तीमा 6 महिनाको उमेर नपुगेसम्म पूर्ण सुरक्षा हुँदैन। यसैकारण गर्भावस्थामा Tdap खोप लगाउनु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। Tdap र DTaP खोपहरूबाट प्राप्त हुने प्रतिरक्षा समयसँगै घट्दै जान्छ, त्यसैले सबै वयस्कले हरेक 10 वर्षमा Tdap बूस्टर खोप लगाउनुपर्छ। नयाँ आमाबुवाले आफ्नो बच्चाको वरिपरि रहेका सबै व्यक्तिले Tdap र अन्य सिफारिस गरिएका खोपहरू लगाइसकेको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

呼吸道合胞病毒

श्वासप्रश्वास सिन्सिसियल भाइरस (RSV) सामान्य भाइरस हो जसले प्रायः हल्का, रुघाजस्तो लक्षणहरू निम्त्याउँछ। तर वृद्ध वयस्क, शिशु र साना बच्चाहरूका लागि, RSV गम्भीर र घातक पनि हुन सक्छ। वास्तवमा, RSV नै शिशुहरू अस्पताल भर्ना हुनुको प्रमुख कारण हो। धन्य, गर्भवतीहरूले खोप लगाएर आफ्ना शिशुहरूलाई RSV बाट बचाउन सक्नुहुन्छ। RSV सामान्यतया सेप्टेम्बरदेखि जनवरीसम्म फैलिन्छ। गर्भवतीहरूले उहाँहरू 32 देखि 36 हप्ताको गर्भवती हुँदाका ती महिनाहरूमा RSV खोप, Abrysvo लगाउनुपर्छ। यसले नवजात शिशुहरूलाई तत्काल सुरक्षा प्रदान गर्दछ र यो करिब 6 महिनासम्म रहन्छ। तपाईंले गर्भावस्थाको

बेला एब्रिसभो लगाउनुभएको थिएन भने तपाईंको बच्चाले 8 महिना पुग्नुअघि आफ्नो पहिलो RSV सिजनमा मोनोक्लोनल एन्टिबडी उपचार (निर्सेभिम्याब वा क्लेस्रोभिम्याब) पाउनुपर्छ। तपाईंले विगतको गर्भावस्थामा RSV खोप लगाउनुभएको थियो भने तपाईंले फेरि खोप लगाउनु पर्दैन तर तपाईंको बच्चाले मोनोक्लोनल एन्टिबडी उपचार गराउनुपर्छ। इन्फ्लुएन्जा

流感疫苗

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) जोकसैलाई पनि गम्भीर हुन सक्छ, स्वस्थ व्यक्तिहरूलाई पनि हुनसक्छ। गर्भवती व्यक्तिहरूमा फ्लूको संक्रमणको कारण अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने वा ज्यान जाने खतरा हुने सम्भावना बढी हुन्छ। गर्भावस्थाको समयमा फ्लू लाग्नाले समयपूर्व प्रसव पीडा र समयपूर्व जन्म हुन सक्छ। शिशुहरूलाई 6 महिनाको उमेरसम्म फ्लू विरुद्ध खोप लगाउन सकिँदैन, त्यसैले गर्भवती हुँदा फ्लूको खोप लगाउनुले तपाईंलाई उहाँहरूको जीवनको पहिलो महिनाहरूमा तपाईंको मातृ प्रतिरक्षा प्रणालीमार्फत उहाँहरूलाई सुरक्षित गर्न सक्षम बनाउँछ। फ्लूको मौसम सामान्यतया अक्टोबरदेखि मेसम्म रहन्छ। गर्भवती व्यक्तिहरूले अक्टोबरको अन्त्यसम्ममा फ्लू खोप लगाउनुपर्छ र उहाँहरूले आफ्नो गर्भावस्थाको कुनै पनि समयमा खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने तपाईंले नाकमा छर्ने फ्लू खोप लगाउनु हुँदैन र यसको सट्टा सुई लगाउनुपर्छ। फ्लू खोप लगाउनु तपाईं र तपाईंको बच्चाका लागि अत्यन्त सुरक्षित हुन्छ। यसले तपाईंलाई फ्लू लाग्ने जोखिम 50% ले कम गर्न सक्छ।

新冠疫苗

गर्भवती र उहाँहरूका शिशुहरूलाई COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी पर्ने जोखिम बढी हुन्छ। COVID-19 खोपहरूले यो जोखिमलाई अत्यधिक कम गर्दछ र COVID-19 का कारण अस्पताल भर्ना हुने, जटिलताहरू हुने वा मृत्यु हुने सम्भावनालाई कम गर्दछ। COVID-19 बाट बिरामी पर्ने गर्भवतीहरूमा बिरामी नपर्नेहरूभन्दा समयपूर्व बच्चा जन्माउने वा कम जन्म तौल भएको बच्चा जन्माउने सम्भावना बढी हुन्छ। बच्चाहरूले 6 महिना पुगेपछि मात्रै COVID-19 खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। गर्भवती हुँदा COVID-19 खोप लगाउँदा, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई खोप लगाउन सक्ने उमेर पुगेसम्म मातृ प्रतिरक्षाहरूको माध्यमबाट सुरक्षित गर्न सक्नुहुन्छ। गर्भवतीहरूका लागि COVID-19 खोपहरू धेरै सुरक्षित छन्।



प्रसवपूर्व अन्य खोपसम्बन्धी विचारहरू

तपाईं केही निश्चित किटाणुहरूको सम्पर्कमा आउनुभयो भने वा तपाईंलाई संक्रमण हुने उच्च जोखिम भएमा तपाईंको सेवा प्रदायकले गर्भावस्थाको समयमा अन्य खोपहरू लगाउन पनि सिफारिस गर्न सक्दछ। तपाईंले गर्भाचस्थाको समयमा लगाउन नहुने केही खोप छन्। यसमा नाकमा छर्किने फ्लू खोप (यसको सट्टा सुई लगाउनुहोस्), MMR (दादुरा, गलगाँड र रूबेला), भेरिसेला (ठेउला), HPV (ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस) र केही यात्रा खोपहरू पर्छन्। केही मानिसले बच्चा जन्माएपछि र अस्पतालबाट निस्कनुअघि खोप लगाउनु पर्ने हुन्छ। यो रोगको अवस्थाका कारण वा उमेरको आधारमा सिफारिस गरिएका खोपहरू नपाएको कारणले हुन सक्छ। खोप लगाएपछि एन्टीबडी उत्पादन हुन र सुरक्षित हुन केही हप्ता लाग्छ। तपाईंले स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने यी एन्टिबडीहरूबाट हुने सुरक्षा स्तन दूधमार्फत तपाईंको बच्चामा सर्ने छ। जन्मपछि, स्तनपान गराउँदा खोप लगाउनु सुरक्षित र लाभदायक हुन्छ।

तपाईंसँग प्रसवपूर्व खोपहरूका बारेमा कुनै प्रश्न छन् भने, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।