गर्भावस्था के दौरान आपके लिए ज़रूरी टीके



टीके हमारी स्वास्थ्य सेवा का एक बेहद अहम हिस्सा हैं, खास तौर पर गर्भावस्था के दौरान। प्रीनेटल (डिलीवरी से पहले) टीके आपकी और आपके बच्चे की सुरक्षा करते हैं, क्योंकि अगर आप किसी ऐसी बीमारी की चपेट में आते हैं जिसे टीके के रोका जा सकता है तो आप दोनों के लिए खतरा बहुत ज़्यादा बढ़ जाता है। गर्भावस्था के दौरान, अनुशंसित टीके लगवाना बहुत ज़रूरी है। ये टीके आपके बच्चे के पैदा होने से पहले ही उसमें बीमारी से लड़ने वाले एंटीबॉडी ट्रांसफ़र कर देते हैं। इससे उसे जीवन के पहले महीनों के दौरान सुरक्षा मिलती है। टीके गर्भावस्था के दौरान आपके बीमार पड़ने की संभावना को भी कम करते हैं, जो खतरनाक हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान नीचे बताए गए टीकों की सलाह दी जाती है:

टीडीएपी

Tdap टीका तीन बीमारियों से बचाता है: टेटनस, डिप्थीरिया और परट्यूसिस (काली खांसी)। गर्भवती लोगों को प्रत्येक गर्भावस्था के दौरान 27 से 36 सप्ताह के बीच Tdap का टीका लगवाने की ज़रूरत होती है। यह आपके बच्चे को जन्म के तुरंत बाद और जीवन के पहले कुछ महीनों तक सुरक्षा देता है। काली खांसी हर उम्र के व्यक्ति को प्रभावित करती है, लेकिन शिशुओं और छोटे बच्चों में यह जानलेवा हो सकती है। जब तक शिशु 2 महीने का नहीं हो जाता, तब तक उसे DTaP टीका (बच्चों का डिप्थीरिया, टेटनस और परट्यूसिस का टीका) नहीं लगाया जा सकता है। जब तक बच्चे 6 महीने के नहीं हो जाते और उन्हें तीन खुराकें नहीं मिल जातीं, तब तक उन्हें पूरी सुरक्षा नहीं मिलती। यही कारण है कि गर्भावस्था में Tdap का टीका लगवाना इतना ज़रूरी होता है। Tdap और DTaP टीकों से मिलने वाली इम्युनिटी समय के साथ कम होने लगती है, इसलिए सभी वयस्कों को हर 10 साल में Tdap का एक बूस्टर टीका लगवाने की ज़रूरत पड़ती है। नए-नए बने माता-पिता को यह पक्का कर लेना चाहिए कि बच्चे के पास रहने वाले सभी लोगों को Tdap और बाकी जरूरी टीकों की अप टू डेट डोज़ लगी हो।

आरएसवी

रेस्पिरेटरी सिंसिशियल वायरस (RSV) एक आम वायरस है जिससे आम तौर पर हल्के, सर्दी-ज़ुकाम जैसे लक्षणहोते हैं। लेकिन बुजुर्ग लोगों, शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए, RSV गंभीर और यहाँ तक कि जानलेवा भी हो सकता है। असल में, RSV शिशुओं के अस्पताल में भर्ती होने की एक बड़ी वजह भी है। राहत की बात यह है कि गर्भवती लोग टीके के ज़रिए अपने बच्चों को RSV से सुरक्षित रख सकते हैं। RSV आमतौर पर सितंबर से जनवरी तक फ़ैलता है। गर्भवती लोगों को इन महीनों में, अपनी गर्भावस्था के 32 से 36 सप्ताह के दौरान, RSV टीका, एब्रिस्वो (Abrysvo) लगवाना चाहिए। यह नवजात शिशुओं को तुरंत सुरक्षा प्रदान करता है जो तकरीबन 6 महीने तक बनी रहती है। यदि आपको गर्भावस्था के दौरान एब्रिसवो नहीं लगाया गया था, तो आपके बच्चे को 8 महीने का होने से पहले, उसके पहले RSV सीज़न के दौरान मोनोक्लोनल एंटीबॉडी ट्रीटमेंट (निरसेविमैब या क्लेसरोविमैब) दिया जाना चाहिए। यदि आपको पिछली गर्भावस्था के दौरान RSV टीका लगाया गया था, तो आपको दोबारा यह टीका लगवाने की ज़रुरत नहीं है, लेकिन आपके बच्चे को मोनोक्लोनल एंटीबॉडी ट्रीटमेंट मिलना चाहिए।

फ्लू (इन्फ्लुएंज़ा)

इन्फ्लुएंज़ा (फ़्लू) किसी के लिए भी गंभीर हो सकता है, यहाँ तक कि बिल्कुल स्वस्थ व्यक्तियों के लिए भी। गर्भवती महिलाओं में फ़्लू इंफ़ेक्शन की वजह से अस्पताल में भर्ती होने या जानलेवा स्थिति बनने की संभावना काफ़ी ज़्यादा होती है। गर्भावस्था के दौरान फ़्लू से बीमार पड़ने के परिणामस्वरूप, समय से पहले (प्रीटर्म) प्रसव और समय से पहले जन्म हो सकता है। शिशुओं को 6 महीने की उम्र तक फ्लू का टीका नहीं लगाया जा सकता है, इसलिए गर्भावस्था के दौरान फ़्लू वैक्सीन लगवाने से माँ के एंटीबॉडीज़ के ज़रिए बच्चे को उसके जीवन के पहले कुछ महीनों में सुरक्षा मिलती है। फ़्लू का मौसम आमतौर पर अक्टूबर से मई तक रहता है। गर्भवती लोगों को अक्टूबर खत्म होने से पहले फ्लू का टीका लगवा लेना चाहिए और वे अपनी गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय टीकाकरण करवा सकते हैं। यदि आप गर्भवती हैं, तो आपको नेज़ल स्प्रे के रूप में फ़्लू वैक्सीन नहीं लेनी चाहिए और इसके बजाय टीका ही लगवाना चाहिए। फ़्लू का टीकाकरण आपके और आपके बच्चे के लिए बहुत सुरक्षित है। यह आपके फ़्लू से बीमार पड़ने के खतरे को 50% तक कम कर सकता है।

कोविड-19

गर्भवती लोगों और उनके बच्चों को COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार पड़ने का खतरा ज़्यादा रहता है। COVID-19 टीके इस खतरे को बहुत हद तक कम करते हैं और COVID-19 के कारण अस्पताल में भर्ती होने, गंभीर समस्याओं या मृत्यु की संभावना को भी कम करते हैं। जो गर्भवती लोग COVID-19 से बीमार पड़ जाते हैं, उनमें बीमार न पड़ने वाले गर्भवती लोगों के मुकाबले तय समय से पहले जन्म देने या कम वज़न वाले बच्चे के जन्म की संभावना ज़्यादा रहती है। शिशुओं को 6 महीने की उम्र तक COVID-19 का टीका नहीं लगाया जा सकता। जब आप गर्भवती हों तो COVID-19 का टीका लगवाकर, आप अपने बच्चे को मां के एंटीबॉडीज़ के ज़रिए तब तक सुरक्षित रख सकती हैं जब तक कि वह टीका लगवाने की उम्र का न हो जाए।



गर्भवती लोगों के अन्य प्रसवपूर्व (प्रीनेटल) टीकों से जुड़ी ध्यान रखने योग्य बातें

यदि आप कुछ रोगाणुओं के संपर्क में आते हैं, या यदि आपको इंफेक्शन होने का खतरा ज़्यादा है, तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता गर्भावस्था के दौरान अन्य टीकों की भी सलाह दे सकता है। कुछ ऐसे टीके भी हैं जिन्हें आप~~को~~ गर्भावस्था के दौरान नहीं लगवाना चाहिए। इनमें नेज़ल स्प्रे के रूप में फ्लू वैक्सीन (इसके बजाय टीका चुनें), MMR (खसरा, मंप्स और रूबेला), वैरीसेला (चिकनपॉक्स), HPV (ह्यूमन पैपिलोमावायरस) और यात्रा से जुड़े कुछ टीके शामिल हैं। कुछ लोगों को बच्चे को जन्म देने के बाद और अस्पताल से छुट्टी मिलने से पहले टीके लगवाने की ज़रुरत पड़ती है। ऐसा किसी बीमारी की वजह से हो सकता है या इसलिए हो सकता है क्योंकि उम्र के हिसाब से उनके कुछ अनुशंसित टीके छूट गए हों। टीका लगवाने के बाद एंटीबॉडीज़ बनने और सुरक्षित होने में कुछ हफ़्तों का समय लगता है। यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो इन एंटीबॉडीज़ से मिलने वाली सुरक्षा माँ के दूध के ज़रिये आपके बच्चे तक पहुँच जाएगी। जन्म के बाद, स्तनपान कराने के दौरान टीके लगवाना सुरक्षित और लाभकारी होता है।

यदि प्रसवपूर्व (प्रीनेटल) टीकों के बारे में आपके कोई भी सवाल हों, तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।