

# गर्भावस्था के दौरान प्रतिरक्षण

शिशु को तथा स्वयं को काली खांसी  
तथा इन्फ्लूएंजा से सुरक्षित करना



Hindi

**immunise**

their best protection

यह लीफलेट गर्भावती महिलाओं तथा उनके परिवारों के लिए है। यह गंभीर बीमारियों जैसे काली खांसी तथा इन्फ्लूएंजा से मां और शिशु को सुरक्षित करने के लिए सुझाए गए प्रतिरक्षीकरण को बताती है।



## काली खांसी क्या है?

काली खांसी (कुकुर खांसी) एक गंभीर बीमारी है जो खांसने और छींकने से आसानी से फैल जाती है।

प्रत्येक गर्भावस्था में काली खांसी के प्रतिरक्षीकरण की सलाह दी जाती है क्योंकि समय के साथ प्रतिरक्षा समाप्त हो जाती है।



## यह कितनी गंभीर है?

काली खांसी आपके लिए तथा आपके शिशु को परेशान करने वाली हो सकती है। यह गंभीर खांसी का प्रहार कर सकती है तथा निमोनिया और मस्तिष्क की क्षति जैसी गंभीर जटिलताएं पैदा कर सकती है।



इसकी शुरुआत बस आम सर्दी- नाक बहने, छींक आने, हल्का बुखार होने तथा हल्की तकलीफ़देह खांसी से होती है। खांसने के दौरे बदतर हो जाते हैं तथा बाद में हाँफते हुए सांस लेने या 'हूहू' की आवाज तथा कभी-कभी उल्टी हो जाती है। खांसी 3 माह तक बनी रहती है।

800+

75%  
+  
+

3 की मृत्यु

**तथ्य:** न्यूजीलैंड में 2010-2013 के प्रकोप में 800 से अधिक शिशु काली खांसी की चपेट में आए थे। इनमें से, 75% को अस्पताल में उपचार की जरूरत हुई। दो शिशुओं और एक तीन साल के बच्चे की मृत्यु हो गयी।

## सबसे अधिक जोखिम पर कौन है?

काली खांसी 1 साल से कम आयु के शिशुओं के लिए बदतर होती है। वे अक्सर ठीक प्रकार से फीड करने या सांस लेने में सक्षम नहीं होते हैं जिससे बहुत ही बीमार हो जाते हैं तथा अस्पताल में उपचार की जरूरत हो सकती है। कुछ मामलों में, शिशुओं की मृत्यु हो सकती है।

जिन शिशुओं का अभी तक प्रतिरक्षीकरण नहीं हुआ है वे सबसे अधिक जोखिम पर होते हैं।

**6 सप्ताह** पर शिशु के पहले प्रतिरक्षीकरण को याद रखें

## इन्फ्लूएंजा क्या है?

**इन्फ्लूएंजा या 'फ्लू' सर्दी नहीं है।** सामान्यतः लक्षण काफी अधिक गंभीर होते हैं तथा इनमें खांसी, सिरदर्द, बुखार या ठंड लगना, शरीर में दर्द और पीड़ा, थकान तथा आमतौर पर दुखी महसूस करना शामिल है। इन्फ्लूएंजा आपके जीवन तथा आपके अजन्मे शिशु के लिए गंभीर जोखिम पैदा कर सकता है।



## यह कितनी गंभीर है?

गर्भवती महिलाएं तथा उनके अजन्मे शिशु इन्फ्लूएंजा से उत्पन्न गंभीर जटिलताओं के जोखिम पर सबसे अधिक होते हैं। इससे जल्दी जन्म होना, गर्भपात, मृतजन्म, तथा कम वजन के शिशु जन्म हो सकता है।



**तथ्य:** प्रत्येक वर्ष लगभग 500

न्यूजीलैंडवासियों की इन्फ्लूएंजा के कारण मृत्यु हो जाती है।

गर्भावस्था के दौरान प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय तथा फेफड़े में परिवर्तन गर्भवती महिलाओं को गंभीर इन्फ्लूएंजा की जटिलताओं के जोखिम पर अधिक डालता है।

गर्भवती महिलाओं को गैर-गर्भवती महिलाओं की तुलना में इन्फ्लूएंजा के कारण अस्पताल में भर्ती होने की संभावना प्रच गुना अधिक होती है।



**तथ्य:** हाल ही के वर्षों में, न्यूजीलैंड की गर्भवती महिलाओं की गैर-गर्भवती महिलाओं की तुलना में इन्फ्लूएंजा संबंधी जटिलताओं के कारण अस्पताल में भर्ती होने की संभावना पाँच गुना अधिक थी।

# मैं कैसे अपने शिशु को तथा स्वयं को इन बीमारियों से सुरक्षित कर सकता हूँ?

काली खांसी तथा इन्फ्लूएंजा से स्वयं के तथा अपने शिशु को सुरक्षित करने के लिए प्रतिरक्षीकरण सर्वश्रेष्ठ तरीका है।

गर्भावस्था के दौरान **काली खांसी से बचाव के लिए प्रतिरक्षीकरण** की सलाह दी जाती है जिससे आप अपनी प्रतिरक्षा को अपने शिशु में उनके जन्म से पहले आगे बढ़ा सकते हैं। यह शिशु की उसको 6 सप्ताह पर पहले प्रतिरक्षण मिलने तक सुरक्षा प्रदान करने में मदद करता है।

आपको गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए जो आपके शिशु को प्रभावित कर सकती हैं, गर्भावस्था के दौरान **इन्फ्लूएंजा से बचाव के लिए प्रतिरक्षण** की सलाह दी जाती है। टीकाकरण के लिए सबसे अच्छा समय इन्फ्लूएंजा के शीत के चरम से पहले, शरद ऋतु होता है।

टीका गर्भावस्था में प्रयोग के लिए सुरक्षित होते हैं। आपके शरीर में वैक्सीन स्वयं आगे नहीं जाती है, बल्कि वेक्सीन के प्रत्युत्तर में आप जो एंटीबॉडी उत्पन्न करते हैं वे यह करते हैं।



# टीके कितने प्रभावी हैं?

बच्चों के स्वयं प्रतिरक्षित हो सकने से पहले गर्भावस्था के दौरान **काली खांसी से बचाव के लिए शिशुओं का प्रतिरक्षण करना** शिशुओं की सुरक्षा के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है।



**तथ्य:** गर्भावस्था के दौरान काली खांसी से बचाव के लिए प्रतिरक्षण लगभग 90% शिशुओं को उनके जीवन के पहले कुछ सप्ताहों में सुरक्षा प्रदान करता है।

समय के साथ सुरक्षा धीमी हो जाती है। लोगों को कुछ सालों के बाद काली खांसी हो सकती है, भले ही उन्होंने प्रतिरक्षण करवा लिया हो या वे पहले इससे पीड़ित हो चुके हों। यही कारण है जिससे **प्रत्येक गर्भावस्था के दौरान काली खांसी से बचाव के लिए प्रतिरक्षण की सिफारिश की जाती है।**

जब स्वस्थ वयस्कों में टीका तथा परिसंचारी इन्फ्लूएंजा के स्ट्रेन के बीच अच्छा मेल होता है तो अधिकांश इन्फ्लूएंजा A और B स्ट्रेन को रोकने के लिए **इन्फ्लूएंजा से बचाव के लिए प्रतिरक्षण** प्रभावी होता है।



## शिशु के जन्म होने के बाद

आपके शिशु के जन्म होने के बाद, उन्हें काली खांसी तथा कई अन्य गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए सुझाए गए समय पर प्रतिरक्षित करें।



प्रतिरक्षीकरण में विलंब करने से आपके शिशु को रोकी जा सकने वाली बीमारियों से उस समय अधिक जोखिम होता है जब वे गंभीर बीमारी की चपेट में सबसे अधिक आ सकते हैं।

जबकि नियमित रूप से सभी शिशुओं के लिए सुझाया नहीं जाने वाला, इन्फ्लूएंजा का प्रतिरक्षीकरण 6 माह से अधिक के बच्चों के लिए खरीदने हेतु उपलब्ध है। उल्लेखनीय श्वसन संबंधी बीमारी के इतिहास वाले तथा कुछ अन्य गंभीर स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों से पीड़ित शिशुओं और बच्चों के लिए यह निःशुल्क है। अगर आपको लगता है कि यह आपके शिशु पर लागू हो सकता है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

## अपने शिशु को सुरक्षित करने के लिए अन्य तरीके

- शिशुओं के निकट संपर्क में रहने वाले वयस्कों को काली खांसी से बचाव के लिए प्रतिरक्षीकरण की सलाह दी जाती है।
- शिशुओं को खांसी से पीड़ित किसी व्यक्ति से दूर रखें, भले ही वे और शिशु पूरी तरह से प्रतिरक्षित हों।
- यथाशीघ्र अपने शिशु को चिकित्सक के पास नामांकित कराएं क्योंकि उनका जन्म यह सुनिश्चित करने के लिए हुआ है कि उन्हें समय पर जरूरी देखभाल प्राप्त हो।

## अपने शिशु को सुरक्षित करें

1. **दाई और चिकित्सालय के पास नामांकन कराएं** – जैसे ही आपको अपने गर्भवती होने का पता चलता है
2. **गर्भावस्था के दौरान प्रतिरक्षित हों** – काली खांसी और इन्फ्लूएंजा से बचाव के लिए
3. **शिशु को समय पर प्रतिरक्षित कराएं** – 6 सप्ताह, 3 माह तथा 5 माह
4. **गर्भवती महिलाओं तथा शिशुओं के लिए निःशुल्क प्रतिरक्षीकरण** – राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम देखें

### मुझे अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है?

- अपनी स्थानीय फार्मसी से पूछें
- अपनी दाई, नर्स या डॉक्टर से बात करें
- **0800 611 116** पर कॉल करें
- **[www.health.govt.nz/immunisation](http://www.health.govt.nz/immunisation)** पर जाएं

यह संसाधन [health.govt.nz](http://health.govt.nz) से उपलब्ध है। July 2023। HE2583



**Te Whatu Ora**  
Health New Zealand

**Te Kāwanatanga  
o Aotearoa**  
New Zealand Government

**immunise**

their best protection