

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਟੀਕੇ

Vaccines that are recommended
if you are pregnant

ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.nhs.uk/pregnancy/
keeping-well/vaccinations/](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations/) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ
ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ
ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



COVID-19 immunisation
Protect yourself and your pregnancy



ਕੋਵਿਡ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ - ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 2 ਤੋਂ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
www.rcog.org.uk 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ
covid19.glos.nhs.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਫਲੂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਫਲੂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵੀ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ ਤੱਕ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/flu-jab/ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ - NHS (www.nhs.uk) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ



COVID-19 immunisation

Protect yourself and your pregnancy



ਕਾਲੀ ਖੰਘ

ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations/> 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦਾ ਟੀਕਾ ਸਿਰਫ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/whooping-cough-vaccination/ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

