



UK Health  
Security  
Agency



# गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए COVID-19 वैक्सीन पर एक गाइड

रॉयल कॉलेज ऑफ ओब्स्टेट्रिशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट और रॉयल कॉलेज ऑफ मिडवाइव्स द्वारा गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए COVID-19 वैक्सीन की काफी सिफारिश की गई है। UK में उपलब्ध कोरोनावायरस (COVID-19) टीके आपकी और आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए सबसे सुरक्षित और सबसे प्रभावी तरीका है।

## गर्भावस्था सलाह में COVID-19 टीका

वैक्सीनेशन और इम्यूनाइजेशन पर संयुक्त समिति (JCVI) की सलाह है कि गर्भवती महिलाओं को गंभीर COVID-19 बीमारी का खतरा अधिक होता है। आठम बूस्टर उन लोगों को लगाई जा रही है जिन्हें COVID-19 संक्रमण से जटिलताओं का उच्च जोखिम है, जिन्हें कुछ महीनों से बूस्ट नहीं किया गया है। इसमें गर्भवती महिलाएं भी शामिल हैं। जैसे-जैसे सर्दियों में COVID-19 संक्रमणों की संख्या बढ़ती है, इस बूस्टर को COVID-19 वाले अस्पताल में भर्ती होने के आपके जोखिम को कम करने में मदद करनी चाहिए। बूस्टर हल्के ओमाइक्रोन (Omicron) संक्रमण के खिलाफ कुछ सुरक्षा भी प्रदान कर सकता है लेकिन ऐसी सुरक्षा लंबे समय तक नहीं रहती है।

आपको और आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए आपको टीके की पेशकश की जा रही है। UK में, 250,000 से अधिक महिलाओं को जन्म देने से पहले टीका लगाया गया है, मुख्य रूप से Pfizer और Moderna टीके।

यह टीके गर्भवती महिलाओं और उनके बच्चों के लिए एक अच्छा सुरक्षा विकल्प हैं। COVID-19 टीकों में जीवित कोरोनावायरस नहीं होता है और यह गर्भवती महिला या गर्भ में उसके अजन्मे बच्चे को संक्रमित नहीं कर सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और UK, US, कनाडा और यूरोप में नियामक निकायों द्वारा COVID-19 टीकों पर साक्ष्य की लगातार समीक्षा की जा रही है।

COVID-19 टीका महिलाओं के लिए खुद को और अपने बच्चों को गंभीर COVID-19 बीमारी से बचाने का सबसे सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। गर्भवती होने वाली गैर-टीकाकृत महिलाओं को टीके लगवाने के लिए आगे आने के लिए दृढ़ता से प्रोत्साहित किया जाता है।

**जो महिलाएं गर्भवती हैं और जिन्हें पहले टीका लगाया जा चुका है, उन्हें इस शरद ऋतु में बूस्टर खुराक लेनी चाहिए।**

## अगर आप गर्भवती हैं तो आपको वैक्सीन की आवश्यकता क्यों है

यदि आपको बाद की गर्भावस्था में COVID-19 बीमारी है, तो आप और आपके अजन्मे बच्चे दोनों को अस्पताल में इलाज और गहन देखभाल सहायता की आवश्यकता वाली गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

आपके और आपके नए बच्चे के लिए COVID-19 बीमारी का समग्र जोखिम कम है, लेकिन जोखिम COVID-19 की विभिन्न तरंगों में बढ़ गया है। संक्रमण की संभावना भी बहुत तेजी से बदल सकती है और सर्दियों में इसके बढ़ने की उम्मीद है।

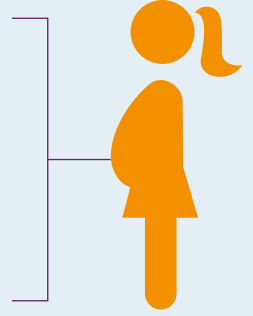
COVID-19 के टीके आपको बीमारी से उच्च स्तर की सुरक्षा प्रदान करते हैं लेकिन सुरक्षा का स्तर समय के साथ गिरता जाता है। यहां तक कि अगर आपने पहले से ही COVID-19 का टीका ले लिया है या आप संक्रमित हैं, तो शरद ऋतु बूस्टर आपकी और आपके बच्चे को आने वाले सर्दियों के महीनों में सुरक्षित रहने में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इस दौरान बीमारी का स्तर बढ़ने की उम्मीद है।

UK में गर्भवती महिलाओं को दिए गए COVID-19 टीकों की सुरक्षा के बारे में आश्चर्य करने वाली जानकारी है, जहां 250,000 से अधिक महिलाओं को जन्म देने से पहले टीका लगाया गया है, और अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया सहित कई अन्य देशों में।

## गर्भवती महिलाओं के लिए जोखिम कारक

यदि आपके पास अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियां हैं जैसे:

- प्रतिरक्षा समस्याएं
- दमा
- उच्च रक्तचाप
- दिल की बीमारी
- मधुमेह



## या अगर आप हैं:

- अधिक वजन के
- 35 वर्ष से अधिक उम्र के
- आपकी गर्भावस्था की तीसरी तिमाही में (28 सप्ताह से अधिक)
- काले और एशियाई अल्पसंख्यक जातीय पृष्ठभूमि के
- आंशिक रूप से या टीका नहीं लगाया गया है



**आपको COVID-19 से उसी उम्र की महिलाओं की तुलना में अधिक जोखिम है जो गर्भवती नहीं हैं।** अंतर्निहित नैदानिक स्थितियों वाली गर्भवती महिलाओं को COVID-19 से गंभीर जटिलताओं से पीड़ित होने का अधिक जोखिम होता है।

## शरद ऋतु बूस्टर का समय

आपको सितंबर और दिसंबर के बीच अपॉइंटमेंट लेनी चाहिए, जिसमें सबसे अधिक जोखिम वाले लोगों को पहले बुलाया जाएगा।

## टीके की आखिरी खुराक के कम से कम 3 महीने बाद आपको बूस्टर लगवानी चाहिए।

आप उसी समय अपने फ्लू के टीके लगवाने में सक्षम हो सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप और आपके बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए गर्भावस्था के दौरान आपकी सुरक्षा की जाए। जन्म देने के बाद तक प्रतीक्षा न करें।



## अगर आप गर्भवती हैं

गर्भवती महिलाओं और उनके अजन्मे बच्चों के लिए COVID-19 बीमारी से होने वाले जोखिम और संक्रमित होना कितना आसान है यह COVID-19 के विभिन्न प्रकारों के साथ बदल गया है। हम अनुमान नहीं लगा सकते हैं कि कौन से नए प्रकार उभरेंगे, इसलिए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि यदि आप गर्भवती हैं तो आप अच्छी तरह से सुरक्षित हैं। इस बात के प्रमाण हैं कि गर्भावस्था में टीकाकरण जीवन के पहले 6 महीनों में बच्चों के COVID-19 अस्पताल में भर्ती को रोकने में मदद कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मां में प्रतिरक्षा गर्भ में बच्चे को दी जा सकती है और यह जन्म के बाद अल्पकालिक सुरक्षा प्रदान करती है।

जो महिलाएं गर्भवती हैं, उन्हें COVID-19 वैक्सीन कार्यक्रम के अंतर्गत नैदानिक जोखिम समूह के रूप में वर्गीकृत किया गया है। गर्भवती होने वाली गैर-टीकाकृत महिलाओं को टीके की पहली 2 खुराक लेने के लिए दृढ़ता से प्रोत्साहित किया जाता है। जो महिलाएं गर्भवती हैं और जिन्हें पहले टीका लगाया जा चुका है, उन्हें इस शरद ऋतु में बूस्टर खुराक लेनी चाहिए।

## गर्भवती होना

COVID-19 वैक्सीन लेने के बाद गर्भवती होने से बचने की कोई आवश्यकता नहीं है। विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों में पाया गया है कि COVID-19 टीकों का पुरुष या महिला प्रजनन क्षमता, आपके गर्भवती होने की संभावना या आपके गर्भपात होने के जोखिम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। इंग्लैंड में लगभग 100,000 महिलाओं को गर्भवती होने से पहले और अपना बच्चा होने से पहले COVID-19 का टीका लगाया गया था।

## स्तनपान

स्तनपान के लाभ सर्वविदित हैं।

टीकाकरण और टीकाकरण पर संयुक्त समिति (JCVI) ने सिफारिश की है कि टीके स्तनपान के दौरान लगाए जा सकते हैं। यह अमेरिका और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की सिफारिशों के अनुरूप है। टीका लगवाने वाली महिलाएं एंटीबायोटिक बनाती हैं जो उन्हें COVID-19 बीमारी से बचाने में मदद करती हैं। ये एंटीबायोटिक स्तन के दूध में भी पाए जाते हैं और स्तनपान कराने वाले शिशुओं की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं। टीका स्वयं स्तन के दूध में नहीं मिलता है।

## आपको कौन सी वैक्सीन दी जाएगी?

आपको Pfizer या Moderna द्वारा बनाए गए टीके की बूस्टर खुराक दी जाएगी। आपको इन बूस्टर टीकों के एक नए संयोजन संस्करण की पेशकश की जा सकती है - संयोजन टीकों में Omicron संस्करण के खिलाफ एक टीके की आधी खुराक के साथ संयुक्त टीके की आधी खुराक शामिल है। बहुत कम संख्या में लोगों के लिए आपके डॉक्टर द्वारा किसी अन्य वैक्सीन उत्पाद की सलाह दी जा सकती है।

पिछले और संयोजन दोनों टीके सुरक्षा को बहुत अच्छी तरह से बढ़ावा देते हैं, हालांकि संयोजन टीके Omicron के कुछ प्रकार के खिलाफ एंटीबायोटिक के थोड़े उच्च स्तर का उत्पादन करते हैं।

जैसा कि हम अनुमान नहीं लगा सकते हैं कि इस सर्दी में COVID-19 के कौन से प्रकार प्रसारित होंगे, जेसीवीआई (JCVI) ने निष्कर्ष निकाला है कि वयस्कों में दोनों प्रकार के टीके का उपयोग किया जा सकता है, और किसी को भी संयोजन टीके प्राप्त करने के लिए टीकाकरण में देरी नहीं करनी चाहिए। तो आपको सही समय पर आपके लिए सही वैक्सीन की पेशकश की जाएगी।

कृपया जितनी जल्दी हो सके आपको दिए जाने वाले टीकाकरण को स्वीकार करें - सर्दियों से पहले अपने बूस्टर का होना और गंभीर बीमारी से अपनी सुरक्षा का निर्माण करना महत्वपूर्ण है।

## गर्भवस्था में दिए जाने वाली अन्य वैक्सीन

गर्भवस्था में आपको और आपके बच्चे को फ्लू से बचाने और आपके बच्चे को पर्टुसिस (काली खांसी) से बचाने के लिए टीके लगाने की भी सलाह दी जाती है। ये अलग-अलग टीके सुरक्षित रूप से एक साथ लगाए जा सकते हैं या अलग-अलग दिए जा सकते हैं और फिर भी सुरक्षा प्रदान करेंगे।

आपके फ्लू और COVID-19 के टीके एक साथ लगाए जा सकते हैं क्योंकि वे गर्भवस्था के किसी भी चरण में वर्ष के एक ही समय में दिए जाते हैं।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके बच्चे के जन्म के समय पर्याप्त उच्च स्तर की सुरक्षा है, गर्भवस्था के 16 सप्ताह तक पहुंचने के बाद पर्टुसिस का टीका लगवाना महत्वपूर्ण है। यह टीका आमतौर पर गर्भवस्था के 18 से 20 सप्ताह में आपके स्कैन के बाद दिया जाता है और इसलिए आपके गर्भवती होने पर निर्भर करते हुए, आपको यह टीका एक अलग अपॉइंटमेंट में लगाया जा सकता है।

## क्या वैक्सीन लगवाने के बाद भी आपको COVID-19 हो सकता है?

COVID-19 बूस्टर इस सर्दी में आपके COVID-19 से गंभीर रूप से अस्वस्थ होने की संभावना को कम कर देगा। आपके शरीर को बूस्टर से कुछ अतिरिक्त सुरक्षा बनाने में कुछ दिन लग सकते हैं।

सभी दवाओं की तरह, कोई भी टीका पूरी तरह से प्रभावी नहीं है - कुछ लोगों को टीकाकरण होने के बावजूद भी COVID-19 हो सकता है, लेकिन इसके बाद कोई भी संक्रमण कम गंभीर होना चाहिए।

टीकाकरण करवाना ऐसी सरल चीजें हैं जो आप अपने दैनिक जीवन में कर सकते हैं जो COVID-19 और अन्य श्वसन संक्रमणों के प्रसार को कम करने और उच्चतम जोखिम वाले लोगों की सुरक्षा में मदद करेंगी। अधिक जानकारी के लिए [NHS सलाह](#) देखें।



## दुष्प्रभाव

सभी दवाओं की तरह, टीके आम दुष्प्रभाव पैदा कर सकते हैं। COVID-19 वैक्सीन के दुष्प्रभाव गर्भवती और गैर-गर्भवती महिलाओं में समान हैं। गर्भवती महिलाओं, उनकी गर्भधारण या उनके बच्चों के लिए कोई विशेष जोखिम की पहचान नहीं की गई है। यह सुनिश्चित करने में मददगार हो सकता है कि आप जानते हैं कि टीका लगवाने के बाद आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए, खासकर यदि आपका बच्चा हुआ है या अन्य बच्चों की देखभाल करनी है।

कृपया पढ़ें **COVID-19 टीकाकरण: टीकाकरण के बाद क्या अपेक्षा करें**

### आम दुष्प्रभाव

आपकी पिछली खुराक की तरह, सभी COVID-19 टीकों के लिए सामान्य दुष्प्रभाव समान हैं, जिसमें इस शरद ऋतु में उपयोग किए जाने वाले संयोजन टीके शामिल हैं, और इसमें शामिल हैं:

- जिस हाथ में आपने इंजेक्शन लगाया था, उस हाथ में दर्द, भारीपन और कोमलता महसूस होना - यह टीके के लगभग 1 से 2 दिनों के बाद सबसे खराब होता है।
- थकान महसूस करना
- सिरदर्द
- सामान्य दर्द या हल्के फ्लू जैसे लक्षण

आप आराम कर सकते हैं और बेहतर महसूस करने के लिए पैरासिटामोल (पैकेजिंग में दी गई खुराक की सलाह का पालन करें) ले सकते हैं।

हालांकि टीकाकरण के एक या दो दिन के भीतर बुखार हो सकता है, यदि आपके पास कोई अन्य COVID-19 लक्षण हैं या आपका बुखार अधिक समय तक रहता है, तो घर पर रहें और आपको परीक्षण कराने की आवश्यकता हो सकती है। टीकाकरण के बाद के लक्षण आमतौर पर एक सप्ताह से भी कम समय तक रहते हैं।

यदि आपके लक्षण बदतर होने लगते हैं या यदि आप चिंतित हैं, तो आप NHS 111 पर कॉल कर सकते हैं या टेक्स्टफोन के लिए 18001 111 का उपयोग कर सकते हैं। आप Yellow Card योजना के माध्यम से टीकों और दवाओं के संदिग्ध दुष्प्रभावों की रिपोर्ट भी कर सकते हैं।

### दुष्प्रभावों की रिपोर्टिंग

Yellow Card स्कीम को संदिग्ध दुष्प्रभावों की सूचना दी जा सकती है:

- ऑनलाइन **Yellow Card स्कीम** पर
- 0800 731 6789 (सुबह 9 से शाम 5 बजे) पर Yellow Card स्कीम पर कॉल करें
- ऐपल या एंड्रॉइड के लिए Yellow Card ऐप डाउनलोड करें और उसका उपयोग करें



### गंभीर दुष्प्रभाव

Pfizer और Moderna COVID-19 टीकों दोनों के बाद हृदय की सूजन के मामले (जिसे मायोकार्डिटिस या पेरिकार्डिटिस कहा जाता है) बहुत कम ही रिपोर्ट किए गए हैं। ये मामले ज्यादातर युवा पुरुषों में और टीकाकरण के कई दिनों के भीतर देखे गए हैं। प्रभावित लोगों में से अधिकांश ने आराम करने और सरल उपचार के बाद बेहतर महसूस किया है और जल्दी से ठीक हो गए हैं।

यदि टीकाकरण के बाद आप अनुभव करते हैं तो आपको तत्काल चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए:

- छाती में दर्द
  - सांस लेने में कठिनाई
  - तेजी से धड़कने, फड़फड़ाने या तेज़ दिल होने की भावना
- यदि पिछली किसी खुराक के बाद आपको गंभीर दुष्प्रभाव हुए हैं तो आपको आगे टीकाकरण से बचने या देरी करने की सलाह दी जा सकती है। आपको इस बारे में अपने डॉक्टर या विशेषज्ञ से चर्चा करनी चाहिए। दुष्प्रभावों की रिपोर्ट करने के तरीके के बारे में जानकारी के लिए कृपया नीचे देखें।

### अधिक जानकारी

रॉयल कॉलेज ऑफ़ ओब्स्टेट्रिशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट (RCOG) और रॉयल कॉलेज ऑफ़ मिडवाइव्स (RCM) के पास अन्य जानकारी है जो आपको COVID-19 **टीके और गर्भावस्था** के संबंध में मददगार लग सकती है।

**एनएचएस यूके** पर गर्भावस्था, स्तनपान, प्रजनन क्षमता और COVID-19 वैक्सीन की जानकारी।

यदि आप COVID-19 टीकाकरण पर चर्चा करना चाहते हैं तो कृपया अपनी दाईं, डॉक्टर या नर्स से संपर्क करें।

