



UK Health
Security
Agency



دليل إرشادي حول لقاح COVID-19 مقدم للحوامل أو المرضعات



هذا اللقاح يُقدّم إليك لحمايتك أنت وطفلك. تطعمت أكثر من 250,000 امرأة في المملكة المتحدة قبل وضع حملها بلقاحي Moderna و Pfizer على وجه الخصوص.

وهذان اللقاحان يوفران مستوى جيد من الأمان للحوامل وأطفالهن. لقاح COVID-19 لا يحتوي على فيروس كورونا الحي، ولا يمكن إصابة الحامل أو جنينها بالمرض داخل الرحم.

تقوم منظمة الصحة العالمية والهيئات التنظيمية في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأوروبا بالمراجعة المستمرة للأدلة العلمية المعنية بلقاحات COVID-19.

لقاح COVID-19 يُعتبر أكثر الطرق أماناً وفعالية للنساء لحمايتهن وأطفالهن من الإصابة بمرض COVID-19 الشديد. ونحث النساء اللاتي أصبحن حوامل ولم يتطعن على التقدم للتطعيم.

النساء الحوامل اللاتي سبق تطعيمهن يجب أن يحصلن على الجرعة التنشيطية هذا الخريف.

يوصي بشدة المعهد الملكي لأطباء النساء والولادة (RCOG) والمعهد الملكي للقابلات (RCM) الحوامل والمرضعات بتناول لقاح COVID-19. إذ إن لقاحات فيروس كورونا (COVID-19) المتاحة في المملكة المتحدة أكثر الطرق أماناً وفعالية لحمايتك وحماية طفلك.

لقاح COVID-19 ونصيحة للحوامل

أصدرت اللجنة المشتركة المعنية بالتطعيم والتحصين (JCVI) نصيحة بأن الحوامل معرضات لمخاطر صحية أكبر من الإصابة بمرض COVID-19. وتقدّم الجرعة التنشيطية لموسم الخريف لكل المعرضين لمخاطر المضاعفات من الإصابة بمرض COVID-19 الذين قد لا يكونوا قد تناولوا الجرعة التنشيطية لبضعة أشهر. ومن بينهم النساء الحوامل. مع زيادة أعداد الإصابات بمرض COVID-19 في فصل الشتاء، فهذه الجرعة التنشيطية سوف تساعد على تقليل مخاطر دخولك المستشفى بسبب الإصابة بمرض COVID-19. وقد توفر الجرعة التنشيطية أيضاً بعض الحماية من الإصابة بالمتحور Omicron إلا أنها لا تدوم طويلاً.

لماذا تحتاجين اللقاح إذا كنت حاملاً

إذا أصبت بمرض COVID-19 في آخر فترة حملك، فإنك وجنينك معرضان لمخاطر أعلى من الإصابة بأمراض خطيرة قد تحتاجين العلاج منها في المستشفى ودعم الرعاية المركزة.

مستوى المخاطر الكلية من الإصابة بمرض COVID-19 لك ولوليدك منخفض، إلا أنه ازداد في الموجات المختلفة التي شهدناها لمرض COVID-19. قد تتغير احتمالات الإصابة من المرض تغيراً سريعاً، ومن المتوقع أن تزداد في موسم الشتاء.

توفر لقاحات COVID-19 مستويات عالية من الحماية ضد الأمراض، إلا أنها تنخفض مع مرور الوقت. حتى إذا حصلت بالفعل على لقاح COVID-19 أو أصبت بالمرض، فإن الجرعة التنشيطية للخريف مهمة للمساعدة على حمايتك أنت وطفلك في خلال أشهر الشتاء المقبلة حيث من المتوقع أن ترتفع مستويات الإصابة.

وهناك معلومات باعثة على الاطمئنان بشأن سلامة لقاحات COVID-19 المقدمة إلى الحوامل في المملكة المتحدة حيث تطعمت أكثر من 250,000 امرأة قبل ولادتها، وفي عدد كبير في بلدان متعددة تشمل الولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا.

عوامل المخاطر للحوامل

إذا كنت تعانين من حالات صحية أساسية، مثل:



- مشكلات المناعة
- الربو
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب
- مرض السكري

أو إذا انطبقت عليك الحالات التالية:

- زيادة في الوزن
- عمرك فوق 35 سنة
- في الثلاثة أشهر الأخيرة من حملك (أكثر من 28 أسبوعاً)
- تنحدرين من أصول عرقية للأقليات السوداء أو الآسيوية
- لم تحصلي على جرعات

في هذه الحالات، فأنت معرضة للإصابة بمرض COVID-19 أكثر من النساء غير الحوامل من نفس

عمرك. الحوامل اللاتي يعانين من حالات صحية أساسية معرضات لمخاطر أعلى من المضاعفات الصحية الخطيرة من الإصابة بمرض COVID-19.



إذا كنتِ حاملاً

تغيرت مخاطر إصابة الحوامل وجنينهن بمرض COVID-19 ومدى سهولة الإصابة بالمرض مع وجود سلالات مختلفة من COVID-19. ولا يمكننا التكهّن بنوع السلالة الجديدة الذي ستظهر، لذا من المهم أن نضمن حمايتك إذا كنتِ حاملاً. هناك أدلة تشير إلى أن التطعيم في أثناء الحمل قد يساعد على وقاية الوليد في الأشهر 6 الأولى من حياته من دخول المستشفى بسبب الإصابة بمرض COVID-19. هذا لأن مناعة الأم قد تنتقل إلى الجنين في الرحم وتعطيه حماية قصيرة الأجل بعد ولادته. وتندرج الحوامل في برنامج التطعيم ضد COVID-19 تحت الفئة المعرضة لمخاطر صحية. لذا فإننا نحث النساء اللاتي أصبحن حوامل ولم يتطعن على التقدم للحصول على الجرعتين الأوليين من اللقاح. النساء الحوامل اللاتي سبق تطعيمهن يجب أن يحصلن على الجرعة التنشيطية هذا الخريف.

توقيت الجرعة التنشيطية لموسم الخريف

يجب أن يُعرض عليك موعد في الفترة ما بين سبتمبر وديسمبر، مع إعطاء الأولوية للفئات الأكثر عرضة للخطر.

يجب أن تحصلي على الجرعة التنشيطية بعد 3 أشهر على الأقل من آخر جرعة حصلت عليها من اللقاح.

وقد يمكنك أن تحصلي على لقاح الإنفلوانزا في الوقت نفسه. فمن المهم أن تحصلي على الحماية لضمان سلامتك في أثناء حملك وسلامة طفلك. لا تنتظري بعد أن تضعي حملك.



أن أصبح حاملاً

لا توجد أي ضرورة لتجنب الحمل بعد التطعيم بلقاح COVID-19. توصلت دراسات علمية مختلفة إلى أن لقاحات COVID-19 لا تؤثر على خصوبة الذكر أو الانثى، أو على فرص حملك، أو على تعرضك لمخاطر الإجهاض التلقائي. فقد حصلت 100,000 امرأة تقريبا في إنجلترا على لقاح COVID-19 قبل حملهن وسارت الأمور بلا مشاكل حتى وضعن حملهن.

الرضاعة الطبيعية

فوائد الرضاعة الطبيعية معروفة حق المعرفة.

لهذا السبب، فقد أوصت اللجنة المشتركة المعنية بالتطعيم والتحصين JCVI بالتطعيم باللقاح في أثناء الرضاعة. وهذا يتماشى مع التوصيات الصادرة من الولايات المتحدة الأمريكية ومنظمة الصحة العالمية. فالنساء المطعّمات ينتجن أجساماً مضادة تساعد على حمايتهن من مرض COVID-19. وهذه الأجسام المضادة موجودة أيضاً في حليب الأم وقد تساعد على حماية وليدهن الذي يرضع رضاعة طبيعية. واللقاح نفسه لا ينتقل إلى حليب الأم.

أي اللقاحات سيقدم إليك؟

ستحصلين على جرعة منشطة من لقاح فايزر Pfizer أو مودرنا Moderna. وقد تحصلين على توليفة محدّثة من هذين اللقاحين - تتضمن التوليفة نصف جرعة من اللقاح السابق مع نصف جرعة من اللقاح المضاد لمتحور Omicron. وقد ينصح الطبيب عدداً قليلاً من الناس على تناول منتج لقاح آخر.

يوفر كلا اللقاحين السابقين والتوليفة الجديدة جرعة تنشيطية ممتازة، على الرغم من أن التوليفة توفر مستويات أعلى بعض الشيء من الأجسام المضادة التي تقاوم بعض سلالات Omicron.

ولأننا غير قادرين على التكهّن باحتمال انتشار متحورات جديدة من COVID-19 في هذا الشتاء، فقد انتهت اللجنة المشتركة المعنية بالتطعيم والتحصين إلى أن كلا النوعين يمكن أن يكونا نافعين للبالغين، وأن من المهم ألا يتأخر أحد عن التطعيم حتى يتلقى توليفة اللقاحات. لذا سوف يُعرض عليك اللقاح المناسب في الوقت المناسب.

يُرجى قبول اللقاح المعروض عليك في أقرب وقت تستطيعين فيه التطعيم - لأن من الضروري أن تحصلي على الجرعة التنشيطية وبناء جهازك المناعي لحمايتك من الأمراض الخطيرة قبل حلول الشتاء.

اللقاحات الأخرى المعرضة على الحوامل

يوصى أيضاً في أثناء الحمل بالحصول على اللقاحات لحمايتك أنت وجنينك من الإنفلوانزا وحماية جنينك من السعال الديكي. ويمكن أن تُقدّم هذه اللقاحات المختلفة بطريقة آمنة سواءً مجتمعة أو منفصلة، وستوفر الحماية في كل الأحوال.

قد يُقدّم لقاحا الإنفلوانزا ولقاح COVID-19 معاً لأنهما يُقدّمان في نفس الوقت من السنة وفي أي مرحلة من مراحل الحمل.

ومن المهم أن تحصلي على لقاح السعال الديكي بعد بلوغك 16 أسبوعاً من الحمل للتأكد من أن الجنين لديه مستويات عالية من الحماية الكافية في وقت ولادته. عادةً ما يُقدّم هذا اللقاح بعد فحص الحمل في الفترة ما بين الأسبوع 18 و 20 من حملك، فربما تحصلين على هذا اللقاح في موعد مختلف حسب وقت حدوث الحمل.

هل يمكن الإصابة بمرض COVID-19 حتى بعد الحصول على اللقاح؟

ستخفّض الجرعة التنشيطية للقاح COVID-19 احتمالات الإصابة بمرض خطير من COVID-19 في هذا الشتاء. وقد يستغرق الأمر بضعة أيام كي يبني جسمك بعض أشكال الحماية من الجرعة التنشيطية.

فلا يوجد لقاح، مثله مثل كل العقاقير، يحقق الفعالية الكاملة - فقد يصاب بعض الأشخاص بمرض COVID-19 ولكن الأعراض تكون أقل حدة.

بالإضافة إلى التطعيم ستساعدك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك عملها في حياتك اليومية على تقليل انتشار COVID-19 وغيره من الأمراض الصدرية المعدية الأخرى، وعلى حماية الفئات الأكثر عرضة للمخاطر. لمزيد من المعلومات يمكن الاطلاع على (NHS advice) المشورة الصحية المقدمة من الخدمات الصحية الوطنية.



الأعراض الجانبية

قد يسبب اللقاح، مثله مثل كل العقاقير، بعض الأعراض الجانبية. تتشابه الأعراض الجانبية من لقاح COVID-19 التي قد تتعرض لها الحوامل وغير الحوامل. ولم تُحدّد مخاطر معينة للحوامل على حملهن وجنينهن. ولعله يفيدك أن تأكدي من معرفتك لما يمكن توقعه بعد حصولك على اللقاح، خاصةً إذا وضعتِ حملك أو إذا كنتِ ترعين أطفالاً آخرين.

يُرجى قراءة **لقاح COVID-19: ما المتوقع حدوثه بعد التطعيم**

الآثار الجانبية الخطيرة

طرأت حالات نادرة على مستوى العالم من التهاب في القلب (تسمّى التهاب عضلة القلب أو التهاب غلاف القلب)، بعد الحصول على لقاحي COVID-19 من Moderna و Pfizer. وكانت هذه الحالات في معظمها بين الرجال الأصغر سناً، بعد عدة أيام من الحصول على اللقاح. تعافى معظم هؤلاء الأشخاص، وسرعان ما تحسنت حالتهم بعد الراحة والعلاج البسيط.

يجب الإسراع بطلب المشورة الطبية يعد التطعيم إذا شعرت بما يلي:

- ألم في الصدر
- ضيق التنفس
- الشعور بضربات قلب سريعة، أو رفرفة، أو ضربات قلب قوية

إذا ظهرت عليك آثار جانبية أخطر بعد أي جرعة سابقة حصلت عليها، فقد يُنصح بتجنب الحصول على جرعة أخرى أو تأخير موعدها. يجب مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أو الإخصائي. يُرجى الاطلاع على المعلومات التالية حول كيفية الإبلاغ عن الأعراض الجانبية.

معلومات إضافية

لدى المعهد الملكي لأطباء النساء والولادة (RCOG) والمعهد الملكي للقابلات (RCM) معلومات أخرى ربما تكون مفيدة **حول لقاحات COVID-19 والحمل**.



ترد معلومات عن الحمل والرضاعة الطبيعية والخصوبة ولقاح COVID-19 على **NHS UK موقع الخدمات الصحية الوطنية بالمملكة المتحدة**.

إذا أردت مناقشة مسألة التطعيم ضد COVID-19، يُرجى الاتصال بقاتلتك أو طبيبك أو ممرضك.

الآثار الجانبية الشائعة

تتشابه الآثار الجانبية لكل لقاحات COVID-19 المستخدمة، مثل التي استخدمت في هذا الخريف، وتتضمن ما يلي:

- الشعور بألم في الذراع في منطقة الحقن وبثقل فيها وبألم عند لمسها - وعادةً ما يكون الوضع أسوأ في اليوم 1 أو يوم 2 من تناول اللقاح
- الشعور بالتعب
- الصداع
- آلام عامة، أو أعراض خفيفة مثل أعراض الإنفلونزا
- يمكنك الراحة، وتناول باراسيتامول (يُرجى أتباع النصائح الواردة في العبوة) للشعور بالتحسن.

على الرغم من إمكانية ارتفاع درجة الحرارة في اليومين الأولين من الحصول على اللقاح، إذا ظهر عليك أي أعراض أخرى بسبب لقاح COVID-19 أو طالبت مدة ارتفاع حرارتك، يجب البقاء في البيت والترتيب لعمل اختبار. تستمر عادةً الأعراض بعد التطعيم لمدة أقل من أسبوع.

إذا بدا أن الأعراض تتفاقم أو إذا ساورك القلق، يُرجى الاتصال برقم الخدمات الصحية الوطنية 111 NHS أو استعمال الرسائل النصية الهاتفية على الرقم 111 18001. كما يمكنك الإبلاغ عن أي أعراض جانبية مشتبته فيها من اللقاحات والأدوية من خلال برنامج البطاقة الصفراء Yellow Card Scheme.

الإبلاغ عن الأعراض الجانبية



يمكن الإبلاغ عن الاشتباه في أعراض جانبية إلى برنامج البطاقة الصفراء Yellow Card scheme:

- على الموقع **Yellow Card Scheme**
- الاتصال ببرنامج البطاقة الصفراء على الرقم 0800 731 6789 (من الساعة 9 صباحاً إلى 5 مساءً)
- تنزيل تطبيق البطاقة الصفراء Yellow Card واستعماله لأنظمة آبل أو أندرويد.