



UK Health
Security
Agency



કોવિડ-19 (COVID-19) રસી પરની માર્ગદર્શિકા મહિલાઓ માટે કે જેઓ સગર્ભા હોય અથવા સ્તનપાન કરાવે છે

રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબસ્ટેટ્રિશિયન્સ અને ગાયનેકોલોજિસ્ટ્સ અને રોયલ કોલેજ ઓફ મિડવાઈવ્સ દ્વારા સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ માટે કોવિડ-19 (COVID-19) રસીની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. યૂકેમાં (UK) ઉપલબ્ધ થતી કોરોનાવાઈરસ કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ તમને અને તમારા બાળકને સુરક્ષિત રાખવાનો સૌથી સલામત અને સૌથી અસરકારક માર્ગ છે.

ગર્ભાવસ્થામાં કોવિડ-19 (COVID-19) રસીની સલાહ

રસીકરણ અને રોગપ્રતિક્ષા પરની સંયુક્ત સમિતિની (JCVI) સલાહ એ છે કે સગર્ભા મહિલાઓને ગંભીર કોવિડ-19 (COVID-19) રોગનું જોખમ વધારે હોય છે. પાનખર બૂસ્ટર કોવિડ-19 (COVID-19) ચેપથી થતી ગૂંચવણોનું ઊંચું જોખમ ધરાવતા લોકોને ઓફર કરવામાં આવી રહ્યું છે, કે જેઓને કદાચ થોડા મહિનાઓથી વેગ આપવામાં આવ્યો ન હોય. આમાં સગર્ભા મહિલાઓનો સમાવેશ થાય છે. શિયાળામાં કોવિડ-19ના (COVID-19) ચેપોની સંખ્યા વધી રહી હોવાથી, આ બૂસ્ટર કોવિડ-19 (COVID-19) સાથે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાના તમારા જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરવી જોઈએ. બૂસ્ટર હળવા ઓમિક્રોન (Omicron) ચેપ સામે પણ થોડીક સુરક્ષા પૂરી પાડી શકે પણ આવી સુરક્ષા લાંબા સમય સુધી ચાલતી નથી.

તમને અને તમારા બાળકને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમને રસી ઓફર કરવામાં આવી રહી છે. યૂકેમાં, 250,000થી વધારે મહિલાઓને જન્મ આપતા પહેલાં રસી આપવામાં આવી છે, મુખ્યત્વે ફાઈઝર (Pfizer) અને મોડર્ના (Moderna) રસીઓ સાથે.

આ રસીઓ સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને તેમના બાળકોમાં સારી સલામતીનો પ્રોફાઈલ કે રૂપરેખા ધરાવે છે. કોવિડ-19 રસીઓમાં જીવંત કોરોનાવાયરસ નથી અને તે સગર્ભા સ્ત્રી અથવા તેણીના ગર્ભમાં અજાત કે ન જન્મેલા બાળકને ચેપ લગાવી શકતો નથી.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા અને યૂકે (UK), યુએસ (US) કેનેડા (Canada) અને યુરોપની (Europe) નિયમનકારી સંસ્થાઓ દ્વારા કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ અંગેના પુરાવાઓની સતત સમીક્ષા કરવામાં આવી રહી છે.

કોવિડ-19 (COVID-19) રસી મહિલાઓ માટે પોતાને અને તેમના બાળકોને ગંભીર કોવિડ-19 (COVID-19) રોગ સામે સુરક્ષિત રાખવાનો સૌથી સલામત અને સૌથી અસરકારક માર્ગ છે. રસી વિનાની સગર્ભા બનેલી મહિલાઓને તેઓની રસી માટે આગળ આવવા માટે ભારપૂર્વક પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

જે મહિલાઓ સગર્ભા હોય અને અગાઉ રસી આપવામાં આવેલ હોય તેઓએ આ પાનખરમાં બૂસ્ટર ડોઝ લેવો જોઈએ.

જો તમે સગર્ભા હો તો તમને રસીની શા માટે જરૂર છે

જો તમને કોવિડ -19 (COVID-19) રોગ સગર્ભાવસ્થામાં મોડે થયેલ હોય, તો તમે અને તમારા અજાત બાળક એમ બન્નેને ગંભીર રોગનું જોખમ વધી જાય છે કે જે હોસ્પિટલમાં સારવારની જરૂર, અને ઈન્ટેન્સિવ કે ગહન કેર સપોર્ટની જરૂર રહે છે.

તમને અને તમારા નવા બાળક માટે કોવિડ-19 (COVID-19) રોગથી એકંદરે જોખમ ઓછું છે પણ કોવિડ-19 ના (COVID-19) વિવિધ લહેરોમાં વધારો થયો છે. ચેપની સંભાવના પણ ખૂબજ ઝડપથી બદલાઈ શકે અને શિયાળામાં વધવાની અપેક્ષા છે.

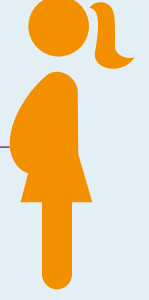
કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ તમને રોગ સામે ઉચ્ચ સ્તરોનું રક્ષણ આપે છે પણ સુરક્ષાનું સ્તર સમય જતાં ઘટતું જાય છે. જો તમે કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ લીધી હોય અથવા રોગ થયેલ હોય તો પણ, પાનખર બૂસ્ટર તમને અને તમારા બાળકને આગામી શિયાળાના મહિનાઓમાં સુરક્ષિત રહેવામાં મદદ કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે જ્યારે રોગના સ્તરોમાં વધારો થવાની અપેક્ષા છે.

યૂકેમાં (UK) સગર્ભા મહિલાઓને આપવામાં આવતી કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓની સલામતી વિષે પુષ્ટિ આપતી માહિતી છે, જ્યાં 250,000 થી વધારે મહિલાઓને જન્મ આપતા પહેલાં રસી આપવામાં આવી છે, અને ઘણા બીજા દેશોમાં કે જેમાં યુએસ (US) અને ઓસ્ટ્રેલિયાનો (Australia) સમાવેશ થાય છે.

સગર્ભા મહિલાઓ માટે જોખમી ઘટકો

જો તમને અંતર્ગત તબીબી સ્થિતિઓ હોય જેવીકે

- રોગપ્રતિરક્ષિત સમસ્યાઓ
- દમ
- હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- હૃદયરોગ
- ડાયબીટીઝ



અથવા જો તમને હોય તો:

- વધારે વજન
- 35 વર્ષથી વધારે ઉંમર
- ગર્ભાવસ્થાના તમારા ત્રીજા ત્રિમાસિક ગાળા (28 અઠવાડિયાઓથી વધારે)
- અશ્વેત અને એશિયન લઘુમતી વંશીય પાર્શ્વભૂમિકાના
- રસી લીધા વગરના અથવા આંશિક રીતે રસી લીધેલ રહ્યા હોય



જે મહિલાઓ આવી સરખી ઉંમરની કે જેઓ સગર્ભા ન હોય તેના કરતાં તમને કોવિડ-19 (COVID-19) માંથી વધારે જોખમ- ભય રહે છે. અંતર્ગત ક્લિનિકલ પરિસ્થિતિઓ ધરાવતી સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં કોવિડ-19 (COVID-19) માંથી ગંભીર ગૂંચવણોથી ભોગ બની સહન કરવાનું જોખમ વધારે છે.

પાનખર બૂસ્ટરનો સમય

તમને સપ્ટેમ્બર અને ડિસેમ્બરની વચ્ચે એપોઈન્ટમેન્ટ ઓફર કરવી જોઈએ, જેમાં સૌથી વધારે જોખમ ધરાવતા લોકોને પ્રથમ બોલાવવામાં આવે છે.

તમારી રસીના છેલ્લા ડોઝના ઓછામાં ઓછા 3 મહિનાઓ પછી તમારે તમારું બૂસ્ટર લેવું જોઈએ.

તમે કદાચ તે જ સરખા સમયે તમારી ફૂલૂની રસી લઈ શકશો. તમને અને તમારા બાળકને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમે સુરક્ષિત રહો તે અગત્યનું છે. તમે બાળકને જન્મ આપ્યા પછી સુધી રાહ જોશો નહિ.



જો તમે સગર્ભા હો તો

સગર્ભા મહિલાઓ અને તેમના અજાત બાળકો માટે કોવિડ-19 (COVID-19) રોગના જોખમો અને ચેપ લાગવો કેટલું સરળ છે તે કોવિડ-19ના (COVID-19) વિવિધ પ્રકારો સાથે બદલાયું છે. આપણે આગાહી કરી શકતા નથી કે કયા નવા પ્રકારો આવશે, તેથી જો તમે સગર્ભા હો તો તમે સારી રીતે સુરક્ષિત છો તેની ખાતરી કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. એવા પુરાવા છે કે સગર્ભાવસ્થામાં રસીકરણ જીવનના પ્રથમ 6 મહિનામાં બાળકોને કોવિડ-19 (COVID-19) હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાથી રોકવામાં મદદ મળી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે માતામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગર્ભાશયમાં રહેલા બાળકને પ્રસાર કરી શકાય અને આ જન્મ પછી ટૂંકા- ગાળાની સુરક્ષા પૂરી પાડે છે.

જે મહિલાઓ સગર્ભા હોય તેઓને કોવિડ-19 (COVID-19) રસી કાર્યક્રમની અંદર ક્લિનિકલ જોખમ કે રિસ્ક ગ્રૂપની જેમ વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. રસી લીધા વિનાની સગર્ભા બનેલી મહિલાઓને તેઓના રસીના પ્રથમ 2 ડોઝીસ લેવા માટે ભારપૂર્વક પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. જે મહિલાઓ સગર્ભા છે અને અગાઉ રસી આપવામાં આવી હોય તેઓને આ પાનખરમાં બૂસ્ટર ડોઝ લેવો જોઈએ.

સગર્ભા થઈ રહી હોય

કોવિડ-19 (COVID-19) રસી પછી સગર્ભા થવાનું ટાળવાની જરૂર નથી. વિવિધ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોમાં જાણવા મળ્યું છે કે કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ પુરુષ અથવા સ્ત્રીની પ્રજનન ક્ષમતા, સગર્ભા બનવાની તમારી સંભાવનાઓ અથવા કસુવાવડ સહન કરવાના તમારા જોખમ પર કોઈ અસર કરતી નથી. ઈંગ્લેન્ડમાં લગભગ 100,000 મહિલાઓએ ગર્ભવતી બનતા પહેલાં કોવિડ-19 (COVID-19) રસી લીધી હતી અને તેમના બાળકને જન્મ આપ્યો હતો.

સ્તનપાન

સ્તનપાનના ફાયદાઓ સારી રીતે જાણીતા છે.

JCVI એ ભલામણ કરી છે કે જ્યારે સ્તનપાન કરાવતા હોય ત્યારે રસીઓ મેળવી શકાય છે. આ યુએસ (US) અને વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનની ભલામણો સાથે સુસંગત છે. રસી લીધેલી મહિલાઓ એન્ટિબોડીઝ કે પ્રતિપિંડ ઉત્પન્ન કરે છે કે જે તેમને કોવિડ-19 (COVID-19) રોગ સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે. આ એન્ટિબોડીઝ માતાના દૂધમાં પણ જોવા મળે છે અને સ્તનપાન કરાવતા બાળકોને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરી શકે. રસી પોતે જ માતાના દૂધમાં જતી નથી.

તમને કઈ રસી ઓફર કરવામાં આવશે?

તમને ફાઈઝર (Pfizer) અથવા મોડેર્ના (Moderna) દ્વારા બનાવવામાં આવેલી રસીનો બૂસ્ટર ડોઝ આપવામાં આવશે. તમને આ બૂસ્ટર રસીઓનું અધતન કરેલ સંમિશ્રણવાળું વૃતાંત ઓફર કરવામાં આવી શકે – આવી સંમિશ્રણવાળી રસીઓમાં ઓમિક્રોન (Omicron) વેરિઅન્ટ સામે રસીના અડધા ડોઝ સાથે અગાઉની રસીના એકત્રિત અડધા ડોઝનો સમાવેશ થાય છે. ખૂબ જ ઓછી સંખ્યાના લોકો માટે તમારા ડોક્ટર દ્વારા રસીની બીજી પ્રોડક્ટ કે ઉત્પાદનની સલાહ આપવામાં આવી શકે.

અગાઉની અને સંયોજન બંને રસીઓ રક્ષણને ખૂબ જ સારી રીતે વેગ આપે છે, જો કે સંયોજન રસીઓ ઓમિક્રોનના (Omicron) અમુક પ્રકારો સામે એન્ટિબોડી કે પ્રતિપિંડના થોડા ઊંચા સ્તરોનું ઉત્પાદન કરે છે.

અમે આગાહી કરી શકતા નથી કે આ શિયાળામાં કોવિડ-19ના (COVID-19) કયા પ્રકારો ફરતા થશે, JCVI એ તારણ કાઢ્યું છે કે બંને પ્રકારોની રસીનો ઉપયોગ પુખ્ત વયના લોકોમાં થઈ શકે, અને કોઈએ પણ સંયોજન રસીઓ લેવા માટે રસીકરણમાં વિલંબ કરવો જોઈએ નહિ. તેથી તમને યોગ્ય સમયે તમારા માટે યોગ્ય રસી આપવામાં આવશે.

કૃપા કરી તમે સક્ષમ હો કે તરત જ તમને આપવામાં આવતી રસીને સ્વીકારી લો – શિયાળા પહેલાં તમારું બૂસ્ટર લેવું અને ગંભીર માંદગી સામે તમારું રક્ષણ વધારવું તે મહત્વપૂર્ણ છે.

ગર્ભાવસ્થામાં આપવામાં કે ઓફર કરવામાં આવતી અન્ય રસીઓ

તમને અને તમારા બાળકને ફૂલૂ સામે રક્ષણ આપવા અને તમારા બાળકને જન્મથી જ પર્ટુસિસ (pertusis) (ઉંટાંટિયું) સામે રક્ષણ આપવા માટેની રસીઓની પણ ગર્ભાવસ્થામાં ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ વિવિધ રસીઓને એક સાથે સુરક્ષિત રીતે આપી શકાય અથવા જુદી જુદી આપી શકાય છે અને હજી પણ તે સુરક્ષા પૂરી પાડશે.

તમારી ફૂલૂ અને કોવિડ-19ની (COVID-19) રસી એક સાથે આપવામાં આવી શકે કારણ કે તે ગર્ભાવસ્થાના કોઈપણ તબક્કે વર્ષના એક જ સરખા સમયે આપવામાં આવે છે.

ગર્ભાવસ્થાના 16 અઠવાડિયા સુધી પહોંચ્યા પછી પર્ટુસિસની રસી લેવી મહત્વપૂર્ણ છે જેથી ખાતરી કરી શકાય કે જ્યારે તમારા બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે તેમાં પૂરતા પ્રમાણની ઊંચી સુરક્ષા હોય છે. આ રસી સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થાના 18 થી 20 અઠવાડિયામાં તમારા સ્કેન પછી આપવામાં આવે છે અને તેથી તમે ક્યારે ગર્ભવતી બન્યા છો તેના આધારે, તમે આ રસી જુદી એપોઈન્ટમેન્ટ પર લઈ શકો છો.

શું તમને રસી લીધા પછી પણ કોવિડ-19 (COVID-19) હજી પણ થઈ શકે?

કોવિડ-19 (COVID-19) બૂસ્ટર આ શિયાળામાં કોવિડ-19 (COVID-19) થી તમને ગંભીર રીતે અસ્વસ્થ થવાની સંભાવનાને ઘટાડશે. તમારા શરીરને બૂસ્ટરમાંથી કેટલીક વધારાની સુરક્ષા બનાવવામાં તેને થોડા દિવસો લાગી શકે.

બધી દવાઓની જેમ, કોઈ પણ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક નથી – અમુક લોકોને રસીકરણ લેવા છતાં પણ કોવિડ-19 (COVID-19) થઈ શકે, પણ કોઈપણ ચેપ ઓછો ગંભીર હોવો જોઈએ.

રસી આપવાની સાથોસાથ તમે તમારા દૈનિક જીવનમાં એવી સરળ બાબતો પણ કરી શકો છો જે કોવિડ-19 (COVID-19) અને અન્ય શ્વસન ચેપોના ફેલાવાને ઘટાડવામાં મદદ કરશે અને સૌથી વધારે જોખમ ધરાવતા લોકોનું રક્ષણ કરશે. વધારે માહિતી માટે જૂઓ [NHSસલાહ](#).



આડ અસરો

તમામ દવાઓની જેમ, રસી પણ સામાન્ય આડ અસરો પેદા કરી શકે. સગર્ભા અને બિન-સગર્ભા મહિલાઓમાં કોવિડ-19 (COVID-19) રસીની આડ અસરો સમાન હોય છે. સગર્ભા મહિલાઓ, તેમની ગર્ભાવસ્થા અથવા તેમના બાળકો માટે, કોઈ ચોક્કસ જોખમો નિશ્ચિત કરવામાં આવતા નથી. તમે રસી લીધા પછી શું અપેક્ષા રાખવી તે તમે જાણો છો તેની ખાતરી કરવાનું તે મદદરૂપ થઈ શકે, ખાસ કરીને જો તમે તમારા બાળકને જન્મ આપ્યો હોય અથવા અન્ય બાળકોની સંભાળ રાખતા હોય.

કૃપા કરી વાંચો **કોવિડ-19 (COVID-19) રસીકરણ: રસીકરણ લીધા પછી શું અપેક્ષા રાખવી**

સામાન્ય આડ અસરો

તમારા અગાઉના ડોઝની જેમ, સામાન્ય આડ અસરો તમામ કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ માટે સમાન હોય છે, જેમાં આ પાનખરમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી સંયોજન રસીઓનો સમાવેશ થાય છે, અને સમાવેશ થાય છે:

- જ્યાં તમે તમારું ઇજેક્ટન લીધું હતું તે હાથમાં પીડાદાયક, ભારે લાગવું અને આળાપણું હોવું – આ રસીના 1 થી 2 દિવસ આસપાસ સૌથી ખરાબ હોય છે
- થાક લાગવો
- માથાનો દુખાવો
- સામાન્ય દુઃખાવો અથવા હળવા ફૂલુ જેવા લક્ષણો

તમને સારું લાગવા મદદરૂપ બનવા માટે તમે આરામ કરી શકો છો અને પેરાસિટિમોલ લઈ શકો (પેકેજિંગમાં ડોઝની સલાહને અનુસરો).

જો કે રસીકરણ લીધાના એક કે બે દિવસમાં તાવ આવી શકે, જો તમને કોઈ અન્ય કોવિડ-19 (COVID-19) લક્ષણો હોય અથવા તમારો તાવ લાંબા સમય સુધી ચાલે તો, ઘરે રહો અને તમને પરીક્ષણ કે ટેસ્ટ કરવાની જરૂર પડી શકે. રસીકરણ લીધા પછીના લક્ષણો સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયા કરતાં ઓછા સમય ચાલે.

જો તમારા લક્ષણો વધારે ખરાબ થઈ રહ્યા હોય તેવું જોવા મળે અથવા જો તમને ચિંતા હોય તો, તમે NHS 111 પર કોલ કરી શકો અથવા ટેક્સ્ટફોનના ઉપયોગ માટે 18001 111 પર કરી શકો છો. તમે યલો કાર્ડ યોજના (Yellow Card Scheme) દ્વારા રસીઓ અને દવાઓની શંકાસ્પદ આડ અસરોનો રિપોર્ટ પણ કરી શકો છો.

આડ અસરોનો રિપોર્ટ કરવા વિષે

શંકાસ્પદ આડ અસરોનો રિપોર્ટ યલો કાર્ડ સ્કીમને (Yellow Card Scheme) કરી શકાય:



- ઓનલાઇન યલો કાર્ડ સ્કીમ (Yellow Card Scheme)
- 0800 731 6789 (સવારના 9 થી સાંજના 5) ઉપર યલો કાર્ડ સ્કીમને (Yellow Card Scheme) કોલ કરવો
- એપલ (Apple) અથવા એન્ડ્રોઇડ (Android) માટે યલો કાર્ડ એપ્પ (Yellow Card app) ડાઉનલોડ કરી અને તેનો ઉપયોગ કરવો

ગંભીર આડ અસરો

ફાઈઝર (Pfizer) અને મોડર્ના (Moderna) કોવિડ-19 (COVID-19) બંને રસીઓ પછી હૃદયના સોજાના કિસ્સાઓ જેને (માયોકાર્ડિટિસ અથવા પેરિકાર્ડિટિસ કહેવામાં આવે છે) કે જે ભાગ્યેજ રિપોર્ટ કરવામાં આવ્યા છે. આ કેસો મોટાભાગે નાના પુરુષોમાં અને રસીકરણ લીધાના કેટલાક દિવસોની અંદર જોવા મળ્યા છે. અસર પામેલા મોટાભાગના લોકોને આરામ અને સરળ સારવારને અનુસરીને વધારે સારું લાગ્યું અને ઝડપથી સ્વસ્થ થઈ ગયા છે.

રસીકરણ લીધા પછી, જો તમને અનુભવ થાય તો, તમારે તાકીદે તબીબી સલાહ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ:

- છાતીમાં દુખાવો
- હાંફ ચઢવો
- ઝડપી ધબકતુ, ફફડાટ અથવા ધબ ધબ કરતી હૃદયની લાગણીઓ થાય

જો તમને કોઈ પણ અગાઉના ડોઝ પછી ગંભીર આડ અસરો થઈ હોય તો તમને વધારે રસીકરણ લેવાનું ટાળવા અથવા વિલંબ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે. તમારે આની તમારા ડોક્ટર અથવા નિષ્ણાત સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ. આડ અસરોનો રિપોર્ટ કેવી રીતે કરવો તેની માહિતી માટે કૃપા કરી નીચે જુઓ.

વધારે માહિતી

ધ રોયલ કોલેજ ઓફ ઓબ્સ્ટેટ્રિશિયન્સ એન્ડ ગાયનેકોલોજિસ્ટ્સ (RCOG) અને રોયલ કોલેજ ઓફ મિડવાઇવ્સ (RCM) પાસે બીજી માહિતી છે જે તમને કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ અને ગર્ભાવસ્થા વિષે મદદરૂપ થઈ શકે.

ગર્ભાવસ્થા, સ્તનપાન, પ્રજનનક્ષમતા અને કોવિડ-19 (COVID-19) રસીની માહિતી NHS UK ઉપર.

જો તમને કોવિડ-19 (COVID-19) રસીકરણ માટે ચર્ચા કરવાની ઇચ્છા હોય તો કૃપા કરી તમારી મિડવાઇફ, ડોક્ટર અથવા નર્સનો સંપર્ક કરો.

