



UK Health
Security
Agency



کوویڈ 19 ویکسین کے بارے میں ایک رہنمائی ان خواتین کے لیے جو حاملہ ہیں یا دودھ پلا رہی ہیں



آپ کو آپ اور آپ کے بچے کی حفاظت کے لیے ویکسین کی پیشکش کی جا رہی ہے۔ برطانیہ میں، 250,000 سے زیادہ خواتین کو بچے کی پیدائش سے پہلے ٹیکے لگائے گئے ہیں، خاص طور پر فائزر اور موڈرنا ویکسین کے ساتھ۔

یہ ویکسین حاملہ خواتین اور ان کے بچوں میں اچھی حفاظتی پروفائل رکھتی ہیں۔ کوویڈ 19 ویکسینز میں زندہ کورونا وائرس نہیں ہوتا ہے اور یہ حاملہ عورت یا اس کے رحم میں موجود بچے کو متاثر نہیں کر سکتیں۔

عالمی ادارہ صحت اور برطانیہ، امریکہ، کینیڈا اور یورپ میں قواعد و ضوابط بنانے والے اداروں کی جانب سے کوویڈ 19 ویکسینز سے متعلق شواہد کا مسلسل جائزہ لیا جا رہا ہے۔

کوویڈ 19 ویکسین خواتین کے لیے خود کو اور اپنے بچوں کو شدید کوویڈ 19 بیماری سے بچانے کا سب سے محفوظ اور مؤثر طریقہ ہے۔ غیر ویکسین شدہ خواتین جو حاملہ ہو جاتی ہیں ان کی بھرپور حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنی ویکسین کے لیے آگے آئیں۔

وہ خواتین جو حاملہ ہیں اور پہلے ویکسین لے چکی ہیں انہیں اس موسم خزاں میں بوسٹر کی خوراک لینی چاہیے۔

رائل کالج آف اوبسٹریشینز اینڈ گائناکالوجسٹ اور رائل کالج آف مڈوائف کی جانب سے حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے کوویڈ 19 ویکسین کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے۔ برطانیہ میں دستیاب کورونا وائرس (کوویڈ 19) ویکسین آپ اور آپ کے بچے کی حفاظت کا سب سے محفوظ اور مؤثر طریقہ ہیں۔

حمل کے مشورے میں کوویڈ 19 ویکسین

ویکسینیشن اور امیونائزیشن کی مشترکہ کمیٹی (JCVI) کا مشورہ ہے کہ حاملہ خواتین کو شدید کوویڈ 19 بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ خزاں کا بوسٹر ان لوگوں کو پیش کیا جا رہا ہے جن کو کوویڈ 19 انفیکشن سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہے، جنہیں شاید کچھ مہینوں سے بوسٹر نہیں دیا گیا ہو۔ اس میں حاملہ خواتین بھی شامل ہیں۔ چونکہ موسم سرما میں کوویڈ 19 انفیکشن کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے، اس بوسٹر کو آپ کے کوویڈ 19 کے ساتھ ہسپتال میں داخل ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دینی چاہیے۔ بوسٹر ہلکے اومیکرون انفیکشن کے خلاف کچھ تحفظ بھی فراہم کر سکتا ہے لیکن ایسا تحفظ زیادہ دیر تک نہیں رہتا۔

حاملہ خواتین کے لیے خطرے کے عوامل

اگر آپ کے بنیادی طبی مسائل ہیں جیسے:



- مدافعتی مسائل
- دمہ
- بلند فشار خون
- مرض قلب
- ذیابیطس

یا اگر آپ ہیں:

- زیادہ وزن رکھنے والی
- 35 سال سے زیادہ عمر کے
- آپ کے حمل کے تیسرے سہ ماہی میں (28 ہفتوں سے زیادہ)
- سیاہ فام اور ایشیائی اقلیتی نسلی پس منظر کی
- غیر ویکسین شدہ یا جزوی طور پر ویکسین شدہ رہنا

آپ کو کوویڈ 19 سے اسی عمر کی خواتین سے زیادہ خطرہ ہے جو حاملہ نہیں ہیں۔ حاملہ خواتین جن کے بنیادی طبی مسائل ہیں ان کو کوویڈ 19 سے سنگین پیچیدگیوں کا شکار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ حاملہ ہیں

حاملہ خواتین اور ان کے پیدا ہونے والے بچوں کے لیے کوویڈ 19 بیماری کے خطرات اور اس کا انفیکشن لگنا کتنا آسان ہے یہ کوویڈ 19 کی مختلف قسموں کے ساتھ بدل گئے ہیں۔ ہم یہ اندازہ نہیں لگا سکتے کہ کون سی نئی قسمیں ابھریں گی، اس لیے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کی اچھی طرح سے حفاظت ہے۔ اس بات کا ثبوت ہے کہ حمل میں ویکسینیشن زندگی کے پہلے 6 مہینوں میں بچوں کے کوویڈ 19 کے ہسپتال میں داخلے کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ماں میں قوت مدافعت رحم میں موجود بچے کو منتقل کی جا سکتی ہے اور یہ پیدائش کے بعد قلیل مدتی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

حاملہ خواتین کو کوویڈ 19 ویکسین پروگرام کے اندر کلینیکل رسک گروپ یعنی طبی طور پر خطرے کے گروپ میں رکھا جاتا ہے۔ غیر ویکسین شدہ خواتین جو حاملہ ہو جاتی ہیں ان کو ویکسین کی پہلی 2 خوراکیں لینے کی سختی سے ترغیب دی جاتی ہے۔ وہ خواتین جو حاملہ ہیں اور پہلے ویکسین کر چکی ہیں انہیں اس موسم خزاں میں بوسٹر کی خوراک لینا چاہیے۔

اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کو ویکسین کی ضرورت کیوں ہے؟

اگر آپ کو حمل میں آگے جا کر کوویڈ 19 ہوتا ہے، تو آپ اور آپ کے نوزائیدہ بچے دونوں کو سنگین بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جس کے لیے ہسپتال کے علاج اور انتہائی نگہداشت کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ اور آپ کے نئے بچے کے لیے کوویڈ 19 بیماری کا مجموعی خطرہ کم ہے لیکن کوویڈ 19 کی مختلف لہروں میں بڑھ گیا ہے۔ انفیکشن کا امکان بھی بہت تیزی سے بدل سکتا ہے اور موسم سرما میں اس میں اضافہ متوقع ہے۔

کوویڈ 19 ویکسین آپ کو بیماری کے خلاف اعلیٰ سطح کا تحفظ فراہم کرتی ہیں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ تحفظ کی سطح گرتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو پہلے ہی کوویڈ 19 ویکسین یا بیماری ہو چکی ہے، موسم خزاں کا بوسٹر آپ اور آپ کے بچے کو آنے والے موسم سرما کے مہینوں میں محفوظ رہنے میں مدد کرنے کے لیے اہم ہے جب بیماری کی سطح میں اضافے کی توقع ہے۔

برطانیہ میں حاملہ خواتین کو دی جانے والی کوویڈ 19 ویکسین کی حفاظت کے بارے میں یقین دہانی کرنے والی معلومات موجود ہیں، جہاں 250,000 سے زیادہ خواتین کو بچے کی پیدائش سے پہلے ویکسین لگائی گئی ہے، اور امریکہ اور آسٹریلیا سمیت بہت سے دوسرے ممالک میں۔

خزاں کے بوسٹر کا وقت

آپ کو ستمبر اور دسمبر کے درمیان اپائنٹمنٹ کی پیشکش کی جانی چاہیے، جس میں سب سے زیادہ خطرہ والے افراد کو پہلے بلایا جائے۔

آپ کو ویکسین کی آخری خوراک کے کم از کم 3 ماہ بعد اپنا بوسٹر لینا چاہیے۔

آپ ایک ہی وقت میں فلو کی ویکسین لینے کے قابل ہو سکتی ہیں۔ آپ کو اور آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے حمل کے دوران محفوظ رہیں۔ آپ پیدائش کے بعد تک انتظار نہ کریں۔



حمل میں پیش کردہ دیگر ویکسین

آپ کو اور آپ کے بچے کو فلو سے بچانے کے لیے اور آپ کے بچے کو پیدائش سے ہی کالی کھانسی (کالی کھانسی) سے بچانے کے لیے ویکسین بھی حمل میں تجویز کی جاتی ہیں۔ یہ مختلف ویکسینز محفوظ طریقے سے ایک ساتھ دی جا سکتی ہیں یا الگ سے دی جا سکتی ہیں اور پھر بھی تحفظ فراہم کریں گی۔

آپ کے فلو اور کوویڈ 19 کی ویکسین ایک ساتھ دی جا سکتی ہیں کیونکہ وہ حمل کے کسی بھی مرحلے پر سال کے ایک ہی وقت میں دی جاتی ہیں۔

حمل کے 16 ہفتوں تک پہنچنے کے بعد کالی کھانسی کی ویکسین لگانا ضروری ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ جب آپ کا بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کے تحفظ کی کافی سطح ہوتی ہے۔ یہ ویکسین عام طور پر حمل کے 18 سے 20 ہفتوں میں آپ کے اسکین کے بعد دی جاتی ہے اور اس لیے آپ کو یہ ویکسین کسی مختلف ملاقات پر لگ سکتی ہے، اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کب حاملہ ہوئیں۔

کیا آپ کو ویکسین لگوانے کے بعد بھی کوویڈ 19 ہو سکتا ہے؟

کوویڈ 19 بوسٹر اس موسم سرما میں کوویڈ 19 سے آپ کے شدید بیمار ہونے کے امکانات کو کم کر دے گا۔ آپ کے جسم کو بوسٹر سے کچھ اضافی تحفظ حاصل کرنے میں کچھ دن لگ سکتے ہیں۔

تمام ادویات کی طرح، کوئی بھی ویکسین مکمل طور پر کارآمد نہیں ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کو ویکسین لگوانے کے باوجود بھی کوویڈ 19 ہو سکتا ہے، لیکن کوئی بھی انفیکشن کم شدید ہونا چاہیے۔

ویکسین لگوانے کے ساتھ ساتھ ایسی آسان چیزیں ہیں جو آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں کر سکتے ہیں جو کوویڈ 19 اور سانس کے دیگر انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کریں گی اور ان لوگوں کی حفاظت کریں گی جو سب سے زیادہ خطرے میں ہیں۔ مزید معلومات کے لیے دیکھیں [NHS مشورہ](#)۔



حاملہ ہونا

کوویڈ 19 ویکسین کے بعد حاملہ ہونے سے بچنے کی ضرورت نہیں ہے۔ مختلف سائنسی مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ کوویڈ 19 ویکسین کا مرد یا عورت کی تولیدی قوت، آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات یا اسقاط حمل کے خطرے پر کوئی اثر نہیں ہوتا ہے۔ انگلینڈ میں تقریباً 100,000 خواتین نے حاملہ ہونے اور اپنے بچے کو جنم دینے سے پہلے کوویڈ 19 کی ویکسین لگائی تھی۔

دودھ پلانا

دودھ پلانے کے فوائد معروف ہیں۔

CVI لے سفارش کی ہے کہ دودھ پلانے کے دوران ویکسین حاصل کی جا سکتی ہیں۔ یہ امریکہ اور عالمی ادارہ صحت کی سفارشات کے مطابق ہے۔ ویکسین شدہ خواتین اینٹی باڈیز تیار کرتی ہیں جو انہیں کوویڈ 19 بیماری سے بچانے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ اینٹی باڈیز ماں کے دودھ میں بھی پائی جاتی ہیں اور دودھ پلانے والے بچوں کی حفاظت میں مدد کر سکتی ہیں۔ ویکسین خود ماں کے دودھ میں نہیں آتی۔

آپ کو کون سی ویکسین پیش کی جائے گی؟

آپ کو فائزر یا موڈرنا کی بنائی ہوئی ویکسین کی بوسٹر خوراک دی جائے گی۔ آپ کو ان بوسٹر ویکسین کا تازہ ترین امتزاج ورژن پیش کیا جا سکتا ہے۔ امتزاج ویکسین میں پچھلی ویکسین کی آدھی خوراک اور اومیکرون ویرینٹ کے خلاف ویکسین کی آدھی خوراک شامل ہوتی ہے۔ بہت کم لوگوں کے لیے آپ کے ڈاکٹر کی طرف سے ایک اور ویکسین پروڈکٹ کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

پچھلی اور امتزاج ویکسین دونوں تحفظ کو بہت اچھی طرح سے بڑھاتی ہیں، حالانکہ امتزاج ویکسین اومیکرون کی کچھ قسم کے خلاف اینٹی باڈی کی قدرے زیادہ سطح پیدا کرتی ہیں۔

جیسا کہ ہم یہ پیش گوئی نہیں کر سکتے کہ اس موسم سرما میں کوویڈ 19 کی کون سی قسمیں گردش کر رہی ہوں گی، CVI لے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ دونوں قسم کی ویکسین بالغوں میں استعمال کی جا سکتی ہیں، اور یہ کہ کسی کو بھی امتزاج ویکسین حاصل کرنے کے لیے ویکسینیشن میں تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔ لہذا آپ کو صحیح وقت پر آپ کے لیے صحیح ویکسین پیش کی جائے گی۔

براہ کرم آپ کو پیش کی جانے والی ویکسینیشن کو قبول کریں جیسے ہی آپ

مضر اثرات

تمام ادویات کی طرح، ویکسینز بھی عام مضر اثرات کا سبب بن سکتی ہیں۔ کوویڈ 19 ویکسین کے مضر اثرات حاملہ اور غیر حاملہ خواتین میں ایک جیسے ہیں۔ حاملہ خواتین، ان کے حمل یا ان کے بچوں کے لیے کسی خاص خطرات کی نشاندہی نہیں کی گئی ہے۔ اس بات کو یقینی بنانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کو ویکسین لگوانے کے بعد کیا امید رکھنا ہے، خاص طور پر اگر آپ کا بچہ پیدا ہوا ہو یا آپ کی دیکھ بھال کے لیے دوسرے بچے ہوں۔

براہ کرم پڑھیں **کوویڈ 19 ویکسینیشن: ویکسینیشن کے بعد کیا امید رکھی جائے**

سنگین مضر اثرات

فائزر اور موڈرنا کوویڈ 19 دونوں ویکسین کے بعد دل کی سوزش کے کیسز (جسے مایوکارڈٹس یا پریکارڈیٹس کہا جاتا ہے) بہت کم رپورٹ ہوئے ہیں۔ یہ کیسز زیادہ تر نوجوان مردوں میں اور ویکسینیشن کے کئی دنوں کے اندر دیکھے گئے ہیں۔ زیادہ تر متاثرہ افراد آرام اور آسان علاج کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں اور تیزی سے صحت یاب ہوئے ہیں۔

آپ کو فوری طور پر طبی مشورہ لینا چاہئے اگر، ویکسینیشن کے بعد، آپ کو تجربہ ہوتا ہے:

- سینے کا درد
- سانس میں کمی
- تیز دھڑکنے، پھڑپھڑانے یا دھڑکتے دل کے احساسات

اگر آپ کو کسی پچھلی خوراک کے بعد سنگین مضر اثرات ہوتے ہیں تو آپ کو مزید ویکسینیشن سے بچنے یا تاخیر کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا ماہر سے اس پر بات کرنی چاہیے۔ مضر اثرات کی اطلاع دینے کے بارے میں معلومات کے لیے برائے مہربانی ذیل میں دیکھیں۔

مزید معلومات

رائل کالج آف اوبسٹریشینز اینڈ گائناکالوجسٹ (RCOG) اور رائل کالج آف مڈوائف (RCM) کے پاس ایسی دوسری معلومات ہیں جو آپ کو کوویڈ 19 **ویکسین اور حمل** کے بارے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

حمل، دودھ پلانا، تولیدی قوت اور کوویڈ 19 ویکسین کی معلومات **NHS UK** پر۔

اگر آپ کوویڈ 19 ویکسینیشن پر بات کرنا چاہتی ہیں تو براہ کرم اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ کریں۔



عام مضر اثرات

جیسا کہ آپ کی پچھلی خوراک کے ساتھ، عام مضر اثرات تمام کوویڈ 19 ویکسینوں کے ایک جیسے ہیں، بشمول اس موسم خزاں میں استعمال ہونے والی امتزاج ویکسین، اور ان میں شامل ہیں:

- جس بازو میں آپ نے انجکشن لگایا تھا وہاں درد، بھاری احساس اور سوزش کا ہونا - یہ ویکسین لگنے کے تقریباً 1 سے 2 دن بعد بدترین ہوتا ہے۔
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- سر درد
- عام درد یا ہلکے فلو جیسی علامات
- آپ آرام کر سکتے ہیں اور پیراسیٹامول لے سکتے ہیں (پیکجنگ میں خوراک کے مشورے پر عمل کریں) تاکہ آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد ملے۔

اگرچہ ویکسینیشن کے ایک یا دو دن کے اندر بخار ہو سکتا ہے، لیکن اگر آپ کو کوویڈ 19 کی کوئی دوسری علامت ہیں یا آپ کا بخار زیادہ دیر تک رہتا ہے، تو گھر پر رہیں اور آپ کو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ ویکسینیشن کے بعد علامات عام طور پر ایک ہفتے سے کم رہتی ہیں۔

اگر آپ کی علامات بدتر ہوتی نظر آتی ہیں یا اگر آپ فکر مند ہیں، تو آپ NHS 111 پر کال کر سکتے ہیں یا ٹیکسٹ فون کے لیے 18001111 استعمال کریں۔ آپ ییلو کارڈ اسکیم کے ذریعے ویکسین اور ادویات کے مشتبہ مضر اثرات کی بھی اطلاع دے سکتے ہیں۔



مضر اثرات کی اطلاع دینا

ییلو کارڈ اسکیم کو مشتبہ مضر اثرات کی اطلاع دی جا سکتی ہے:

- آن لائن **ییلو کارڈ اسکیم**
- ییلو کارڈ اسکیم پر کال کرنا 08007316789 (صبح 9 سے شام 5 بجے تک)
- ایپل یا انڈروئڈ کے لیے ییلو کارڈ ایپ ڈاؤن لوڈ اور استعمال کرنا