



ولاية كاليفورنيا — وكالة الصحة والخدمات الإنسانية  
إدارة كاليفورنيا للصحة العامة



جافين نيوزوم (GAVIN NEWSOM)  
الحاكم

توماس جيه أراجون (TOMÁS J. ARAGÓN)، طبيب، دكتوراه في الطب  
مدير ومسؤول الصحة العامة في الولاية

19 يونيو 2023

الى:  
جميع سكان كاليفورنيا

الموضوع:  
توجيه خاص بتنافي اللقاح أثناء الحمل

المواد ذات الصلة: نشرة اللقاح والحمل | تعرف على حقائق كل لقاح | المزيد من التوجيهات بشأن الرعاية الصحية واجراء الفحوصات | المزيد حول اللقاحات | جميع التوجيهات | المزيد من اللغات

تحديثات اعتباراً من 19 يونيو 2023:

• أحدث التوصيات والموارد بما يتوافق مع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منه (CDC)، حول لغة اللقاح والجرعة المعززة.

توصي وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا (CDPH)، ومراكز CDC، والكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG)، وجمعية طب الأم والجنين، بتلقي لقاح كوفيد-19 للحوامل أو المرضعات أو اللاتي يحاولن الحمل الآن أو قد يصبحن حوامل في المستقبل. قد تراودك أسئلة حول اللقاحات والحمل، وهو أمر طبيعي. نحن نجيب عن العديد من الأسئلة الشائعة أدناه. ولكن، يمكنك أيضًا التحدث إلى موفر الرعاية الصحية الخاص بك لمساعدتك في اتخاذ قرارك بشأن الحصول على لقاح كوفيد-19، والنظر في الاطلاع على [صفحة CDC الإلكترونية](#) هذه للمزيد من المعلومات.

أسئلة وأجوبة

هل تلقي اللقاح آمن أثناء فترة الحمل؟

نعم، تلقي لقاحات كوفيد-19 قبل وبعد فترة الحمل، هو فعل [آمن وفعال](#)، ولا تسبب لقاحات كوفيد-19 مشاكل في الخصوبة. إذا كنت حاملاً أو مرضعاً، يمكنك اختيار تلقي لقاح COVID-19 mRNA (موردنا أو فايزر-بيونتك) أو لقاح COVID-19 Novavax. ستلتقين أيضاً لقاحاً محدثاً من mRNA والمعززات عندما تكونين مؤهلاً لتلقيها. تستخدم هذه اللقاحات قطعة صغيرة غير ضارة من الفيروس، تحفز حدوث استجابة مناعية، ولكنها لا تجعلك مريضاً. إذا تعرضت لكورونا، بعد تلقي اللقاح، فسيتعرف جهازك المناعي على الفيروس ويصنع أجساماً مضادة لحمائك أنت ومولودك من الإصابة بكورونا. أظهر الخبراء والعديد من الدراسات الكبيرة التي أجريت على عشرات الآلاف من الأشخاص أن إعطاء اللقاحات للحوامل أو المرضعات آمن لهم ولمولديهم. من المرجح أن تمرضين بصورة شديدة نتيجة الإصابة بكورونا، إذا كنت حاملاً. تزيد عدوى كوفيد-19 أيضاً، من خطر الولادة المبكرة أو ولادة جنين ميت.



## هل لقاحات كوفيد-19 ناجعة.

نعم، تحمي لقاحات كوفيد-19 من الإصابة بكوفيد-19. يبدأ مفعول اللقاح عن طريق تحفيز استجابة مناعية تجعل جسمك ينتج أجساماً مضادة واقية، والتي تنتقل أيضاً إلى الجنين في الرحم. يمكن أن يساعد إكمال جرعتين من سلسلة لقاح COVID-19 mRNA الأولية وتلقي اللقاحات في مواعيدها أثناء فترة الحمل، في حماية المواليد الذين نقل أعمارهم عن 6 أشهر من الإقامة في المستشفى بسبب كوفيد-19.

## هل يحمي اللقاح مولودي؟

نعم، عندما تلقي لقاحات كوفيد-19 أثناء فترة الحمل، فإنك تبني أجسام مضادة لكورونا-19 والتي تنتقل بدورها إلى الجنين في الرحم. هذا يحمي مولودك من الإصابة بكوفيد-19 منذ اليوم الأول ويستمر في العادة لعدة أشهر. وهو أمر مهم عندما يكون المواليد صغاراً جدًا لتلقي اللقاح ويكونون أكثر عرضة للمرض الشديد إذا أصيبوا بكوفيد-19 أو أي عدوٍ تنفسية آخر.

## ما هي التأثيرات طويلة الأجل على مولودي، في حالة تلقيت لقاح كوفيد-19 أثناء فترة الحمل؟

يحميك لقاح كوفيد-19 أنت ومولودك من الإصابة بكوفيد-19، وبدون تأثيرات طويلة الأجل. لا يمكن اللقاح أن ينقل العدوٍ لك أو لمولودك، لأن لقاحات كوفيد-19 المتوفرة في الولايات المتحدة لا تحتوي على فيروسات حية تسبب الإصابة بكوفيد-19.

## ماذا لو كان لدي حالات صحية أخرى أو ضعف في الجهاز المناعي؟

قد تتعافى من حالات صحية أخرى، إلى جانب الحمل، تجعلك أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد نتيجة الإصابة بكوفيد-19، أو الإنفلونزا، أو غيرها من حالات عدوٍ الجهاز التنفسى. تشاوري مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك مخاوف أخرى حول تلقي اللقاح والالتزام بأحدث اللقاحات لحماية نفسك وحملك.

## كيف يمكنني أن أتجنب الإصابة بكوفيد-19؟ هل يمكن أن يكون كوفيد-19 أشد خطورة إذا كنت حاملاً؟

إذا كنت حاملاً أو حملت مؤخراً، فمن المرجح أن تصابين بالمرض الشديد بسبب كوفيد-19، ويشمل ذلك الإقامة في المستشفى أو الإدخال إلى وحدة العناية المركزة (ICU) أو الاضطرار إلى استخدام جهاز تنفس صناعي أو معدات خاصة تساعد على التنفس. أنت أيضًا معرضة أكبر لخطر الولادة المبكرة (ولادة الجنين قبل مرور 37 أسبوعاً على الحمل)، أو ولادة جنين ميت أو الإدخال إلى وحدة ICU لحديثي الولادة أو حدوث صancة جينية.

الحرص على ارتداء كمامة عند التواجد في الأماكن الداخلية العامة، حتى لو كان الشخص متلقٍ للقاح، حيث من الممكن أن يكون الكثير من الأشخاص مصابون بكوفيد-19 أو حالات عدوٍ الجهاز التنفسى الأخرى وبالتالي يكونون ناقلين للعدوٍ لغيرهم. أيضاً، الرجوع إلى بيانات إدارة الصحة التابعة لمنطقتك.

غسل يديك بانتظام بالماء والمصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول الذي يحتوي على 60% كحول على الأقل.

الاهتمام بجسمك للحفاظ على صحة جيدة. تذكر تناول أطعمة صحية وممارسة الرياضة بشكل يومي والحصول على قسط وافر من النوم.

تخصيص وقت للاسترخاء بممارسة الأنشطة التي تستمتع بها في المنزل. أخذ أنفاس عميقه أو التمدد أو التأمل.

التواصل مع الآخرين. التحدث مع أشخاص تثق بهم حول مخاوفك ومشاعرك.

الحفاظ على تلقي اللقاحات في مواعيدها: التوصية بأن تلقي الحوامل والمرضعات لقاحات كوفيد-19 وإنفلونزا بمواعيدها.

## ماذا ينبغي أن أعرف أيضاً حول تلقي لقاح كوفيد-19 أثناء فترة الحمل؟

قد تظهر أثار جانبية بعد تلقي اللقاح، مثل آلام الجسم والقشعريرة والتعب. هذه الآثار طبيعية لدى الجميع، وهي مؤقتة. للمزيد من المعلومات، لقاحات CDC المعتمدة أثناء فترة الحمل أو الرضاعة.

استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك حمى أثناء فترة الحمل لأي سبب من الأسباب. يوصى باستخدام أسيتامينوفين (Tylenol®) و هو آمن لمعظم الحوامل من يصبن بالحمى.

إذا كان لديك تاريخ من تفاعلات الحساسية الشديدة تجاه أي لقاح أو دواء يؤخذ عن طريق الحقن، تحدثي إلى مقدم الخدمات الخاص بك قبل تلقي اللقاح.

ينبغي ألا يتم حرمانك من تلقي لقاح كوفيد-19 لأنك حامل.

إذا كنت حاملاً، ينبغي عليك أيضًا الحصول على لقاح السعال الديكي (Tdap) في الأسبوع من 27 إلى 36 من الحمل، ولقاح الأنفلونزا في أي وقت أثناء الحمل. تلقي هذه اللقاحات في نفس الوقت الذي تتلقين فيه لقاح كوفيد-19، فعل آمن وسيوفر الحماية لك ولحملك ولمولودك بعد الولادة.

## ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض؟

الاتصال بموفر الرعاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت عليك أي من أعراض كوفيد-19 التالية: حمى، أو سعال، أو ضيق التنفس، أو قشعريرة، أو صداع، أو آلام العضلات، أو التهاب الحلق أو فقدان حاسة الشم أو التذوق، أو احتقان، أو سيلان الأنف، أو إسهال، أو غثيان أو قيء.

- **الخضوع للفحص** فوراً حتى لو كنت قد تلقيت اللقاح.
- اتباع التوصيات المدرجة في **توجيه CDPH الخاص بالعزل** إذا كانت لديك أعراض لكورونا-19 أو كانت نتائج الفحص إيجابية.

### كيف يمكن أن يؤثر كوفيد-19 على مولودي؟

يمكن أن تسبب عدوى كوفيد-19 في حالات عدوى شديدة لدى الأطفال والرضع. يوفر تلقي اللقاح أثناء فترة الحمل، الحماية للمواليد الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر والذين هم حالياً غير مؤهلين لتلقي اللقاح. إذا تم تشخيص إصابتك بكورونا-19 أو غيره من حالات عدوى الجهاز التنفسى، وكانت تستعدين للولادة، فتحثثي مع موفر الرعاية الصحية الخاص بك. اتبعي توصياته بشأن أفضل السبل لحماية مولودك.

### عندما أحضر مولودي الجديد إلى المنزل، هل من المقبول استقبال زوار؟

للمساعدة في حماية مولودك، احرص على إبقاء مولودك بعيداً عن الأشخاص المرضى. الطلب من العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية الحرص على متابعة تلقي لقاح كوفيد-19 ولللاقات الأخرى، بما في ذلك لقاحات السعال الديكي والإنفلونزا. الحرص على الطلب من الزوار الخضوع لفحص كوفيد-19 مباشرة قبل الزيارة. تذكر الأشخاص المحيطين بالمولود بغسل أيديهم باستمرار.

آخر تحديث في 19 يونيو 2023  
تاريخ النشر الأصلي في 21 مايو 2021