



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Вакцинация против гриппа

Вакцинация в период беременности
защищает и мать, и ребёнка.





Остаться здоровой во время беременности

Во время беременности особое значение приобретает здоровье матери и ребёнка.

Заболевание гриппом во время беременности может нанести серьёзный вред и здоровью матери, и ребёнка. Это связано с тем, что в процессе беременности повышается риск тяжелого течения заболевания. Возможны осложнения, требующие стационарного лечения, такие, например, как пневмония. Кроме того, грипп повышает риск задержки развития плода, выкидыша или преждевременных родов.

Сезонный грипп – риск, которого можно избежать

Чтобы свести к минимуму риск тяжёлого течения гриппа, Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует всем беременным вакцинацию от сезонного

гриппа. Доказано, что прививка от гриппа представляет собой эффективную защиту для матери и ребёнка.

Что такое сезонный грипп?

Грипп – очень заразное инфекционное заболевание. В наших широтах он возникает прежде всего зимой, преимущественно с января по март. В это время вероятность заразиться гриппом и заболеть особенно высока.

Вирус гриппа передаётся воздушно-капельным путём, например, при разговоре, кашле, а также через руки при контакте с загрязнёнными поверхностями. Вирус поражает и повреждает слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Это вызывает не только типичные симптомы (сухой кашель и боль в горле), но и делает организм уязвимым для определённых бактериальных возбудителей. Это может привести к одновременному заражению другими патогенами.

Типичные симптомы гриппа:

- резкое повышение температуры тела ($\geq 38,5$ °C)
- сухой рефлексорный кашель
- головная боль, боль в горле, ломота в мышцах и суставах
- вялость, иногда тошнота и рвота
- повышенная потливость

Такие типичные симптомы характерны примерно для трети случаев заболевания.

Возможны и серьёзные осложнения, например, воспаление лёгких или сердечной мышцы (миокардит).

В отличие от гриппа простудные заболевания (насморк) вызываются большим количеством других вирусов. Такие заболевания протекают, как правило, легче и проходят уже через несколько дней.

**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

Вакцинация против гриппа защищает только от вирусов гриппа, а не от всех простудных заболеваний.

Почему грипп во время беременности опасен?

Во время беременности иммунная система менее активна. Это естественный механизм защиты для будущего ребенка, который не позволяет иммунной системе беременной женщины видеть в нем чужеродный объект и нападать. Вследствие этого беременные женщины более восприимчивы к инфекциям.

Кроме того, во время беременности меняются дыхание и кровообращение, что дополнительно повышает риск тяжёлого течения гриппа.



Ограниченные возможности лечения во время беременности

Применение любых медикаментов во время беременности должно быть тщательно взвешено, потому что безопасность матери и нормальное развитие ребёнка очень важны. Это касается и противовирусных препаратов, решение о применении которых во время беременности принимается только после тщательного осмотра в каждом конкретном случае.

Антибиотики неэффективны в борьбе с инфекционным заболеванием, таким как грипп. Они подходят только для лечения бактериальных инфекций. Поэтому антибиотики следует применять лишь в случае осложнений, вызванных смешанной инфекцией (вирус-бактерия).

Профилактика гриппа с использованием противогриппозных вакцин лучше, чем его лечение!



Как можно себя защитить?

Лучшая защита от гриппозной инфекции – своевременная вакцинация. Пройти ее следует по возможности с октября до середины декабря – до начала сезона гриппа. Это поможет организму выработать антитела для борьбы с вирусами гриппа.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ВАКЦИНАЦИЯ**

Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует всем здоровым беременным женщинам делать прививки от сезонного гриппа со второго триместра беременности. А при наличии хронических заболеваний, таких как астма, диабет или гипертония, следует прививаться уже с 1-го триместра беременности. Беременным женщинам, не прошедшим полную иммунизацию, кроме того рекомендована вакцинация от коронавируса, ее можно пройти со 2-го триместра беременности. Вакцинация против гриппа и против COVID-19 может быть проведена в один прием.

Также рекомендуется разовая вакцинация от коклюша в последнем триместре (после 28-й недели беременности). Однако не существует самостоятельной вакцины от коклюша. Поэтому делают прививку комбинированной вакциной от столбняка, дифтерии, коклюша и иногда от полиомиелита (детский паралич).

Ежегодная корректировка состава вакцин

Поскольку вирус гриппа мутирует ежегодно, для достижения оптимальных результатов прививочный материал необходимо ежегодно обновлять. Так называемые четырехвалентные вакцины защищают от четырех вариантов вируса гриппа, которые с наибольшей вероятностью



ожидаются в следующем сезоне. Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует использование четырехвалентной вакцины от гриппа, начиная с октября.

Несмотря на то, что эффективность вакцин от гриппа невозможно точно предугадать, вакцинация может предотвратить многие заболевания. Кроме того, в тех отдельных случаях, когда, несмотря на вакцинацию, беременные всё же заболели гриппом, болезнь протекала в более легкой форме.

Хорошо переносится и матерью, и ребёнком

Вакцина для профилактики гриппа у взрослых не содержит живых, способных к размножению возбудителей заболевания, а лишь определенные частицы, необходимые для получения иммунного ответа. Поэтому вероятность заражения матери и ребенка от вакцины исключена. Так называемые инактивированные вакцины – в том числе от столбняка и коклюша – являются эффективным и безопасным средством защиты для матери и ребенка. Прививку живыми вакцинами (например, от кори, свинки, краснухи) следует делать не во время, а перед возможной беременностью.



Важно знать

Беременные женщины могут получить прививку от гриппа в ходе ведения беременности в гинекологической клинике. Кроме того, такую возможность предоставляют обычные терапевтические клиники, некоторые учреждения здравоохранения, аптеки или работодатели. Рекомендуемая прививка оплачивается медицинской страховкой.

Прививки от гриппа и от коронавируса можно делать одновременно. В этом случае вероятность реакции на вакцинацию несколько выше, чем при наличии временного промежутка между двумя вакцинами.

Безопасность вакцины подтверждена

Безопасность вакцины для беременных и плода была подтверждена в многочисленных клинических исследованиях. Исследования не выявили увеличения числа серьезных реакций, связанных с введением вакцины. Показано, что введение вакцины не повышает риск преждевременных родов или кесарева сечения, а также не влияет на состояние здоровья младенцев после родов.

Когда нельзя делать прививку

Прививку не следует делать при заболевании, сопровождающемся высокой температурой ($\geq 38,5$ °C), или тяжелой острой инфекции. Прививку следует сделать, как только это станет возможным. При наличии медицинского диагноза, подтверждающего тяжёлую форму аллергии на куриный белок, которая, однако, случается очень редко, рекомендуется вакцинация в условиях, где возможны клиническое наблюдение и лечение. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

Побочные эффекты: риски и решения

Иногда на месте инъекции может возникнуть покраснение, небольшая припухлость или лёгкая болезненность. Кроме того, возможно небольшое повышение температуры или общее недомогание. Как правило, эти симптомы безобидны и указывают на активацию иммунной защиты организма. Такие серьёзные побочные эффекты, как высыпания или мгновенная аллергическая реакция, встречаются в очень редких случаях.

Бесспорно одно: риск от вакцинации значительно ниже, чем риск заболеть гриппом в тяжелой форме!



Двойная польза

Вакцинация будущей матери защищает ребенка и после рождения, потому что антитела матери передаются ребёнку через плаценту. Это называется «естественным пассивным иммунитетом». Такая защита очень важна, потому что и грипп, и коклюш у детей первого года жизни часто сопровождается осложнениями. Младенцев можно вакцинировать против гриппа лишь с 6 месяца жизни. Первичная вакцинация от коклюша осуществляется после второго месяца жизни, однако стабильной вирусной защиты можно достичь не раньше 5-го месяца жизни.



**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

Каждому, кто имеет тесный контакт с новорождённым, стоит задуматься о противогриппозной вакцинации. Так он сможет защитить не только себя, но и младенца. Кроме того, STIKO рекомендует обновить прививку от коклюша всем членам семьи новорожденного, а также лицам, обеспечивающим уход.

Соблюдение гигиены как дополнительная защита

В дополнение к противогриппозной вакцинации риск заражения можно уменьшить с помощью простых гигиенических мер:

- ▶ регулярно мыть руки с мылом
- ▶ в случае заболевания держаться на расстоянии от других лиц
- ▶ не использовать бумажные носовые платки повторно, а выбрасывать их после однократного использования
- ▶ для более надёжной защиты носить медицинскую маску
- ▶ кашлять и чихать в локтевой сгиб, а не в ладонь – это снижает распространение бактерий



Дополнительная информация

О вакцинации:

- www.impfen-info.de/grippeimpfung
- www.infektionsschutz.de
- www.rki.de/influenza-impfung

О здоровье детей:

- www.kindergesundheit-info.de

Выходные данные

Издатель: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

50819 Кёльн

Все права защищены.

Брошюра создана в сотрудничестве с Robert Koch-Institut

Оформление: dotfly GmbH, Кёльн

По состоянию на июнь 2023 года.

Номер заказа: 62005005

Фотографии: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Westend61/Hoxton/
Sam Edwards, Prostock-studio – stock.adobe.com, Monkey Business –
stock.adobe.com

**Эту брошюру можно заказать в BZgA, 50819 Köln, на сайте www.bzga.de
или по электронной почте bestellung@bzga.de. Данная брошюра не пред-
назначена для использования в коммерческих целях.**

Брошюру можно загрузить
на шести языках.

