



# 懷孕了？

保護自己和寶寶，抵抗流感和百日咳！

## 流感真得危險嗎？

是的。如果感染了流感，和患普通感冒是不一樣的。即使身體健康、充滿活力，您仍然會得流感。事實上，懷孕後患流感的幾率更高。流感可能導致嚴重的併發症，如高燒、肺炎、住院護理甚至是死亡，包括您自己和寶寶<sup>1</sup>。

與沒有懷孕的女性相比，孕婦如果得了流感，入院護理的必要性很可能翻倍。<sup>2</sup> 流感可能導致早產、低體重兒以及死產。<sup>2</sup> 孕期得了流感還會增加胎兒未來罹患精神分裂症和躁鬱症的幾率。<sup>3,4</sup>

## 患百日咳的危險

對成年人來說，咳嗽可持續數月，會引起嘔吐、睡眠障礙甚至肋骨骨折。百日咳的傳染性極強，很容易傳染給其他人，包括寶寶。<sup>5</sup>

寶寶如果得了百日咳，會引發呼吸困難（嘴唇變藍或不停地喘氣）、肺炎、住院和死亡。<sup>5</sup>

**寶寶最易通過護理人員感染百日咳，包括他們的母親<sup>6</sup>**

## 這些疾病是否常見？

加州每年有數百萬人患流感，有大約1,300名6個月以下的嬰兒因罹患流感而住院。<sup>7</sup> 2010以及2014年，加州約有10,000人被診斷為百日咳，其中2010年有10名嬰兒死亡。可悲的是，入院治療的病例中高達70%是6個月以下的嬰兒。<sup>8</sup>

## 怎樣保護寶寶和自己？

美國婦產科醫師協會(ACOG)、美國兒科學會(AAP)和疾病控制與預防中心(CDC)建議所有孕婦應

### 接種流感疫苗

每年流感高發季（八月-來年五月）時儘早接種流感疫苗。<sup>9,10</sup>

### 接種百日咳(Tdap)疫苗

妊娠晚期，即妊娠第27至36周應接種疫苗，即使您在懷孕前已接種過疫苗。每次懷孕後都要接種Tdap疫苗。<sup>11,12</sup>



## 為甚麼在孕期接種疫苗？

您可能還沒意識到，懷孕期間身體發生了一系列變化，從而使自己和寶寶面臨嚴重併發症的危險。懷孕期間，抵抗細菌的能力減弱，因而更容易罹患流感或百日咳。

隨著腹部不斷變大，肺部空間變得越來越小，也就是說如果得了流感或百日咳的話，您會出現更多的呼吸問題。<sup>1</sup>

孕期接種流感和Tdap疫苗可以保護自己和寶寶，抵抗嚴重疾病。您從疫苗中獲得的保護，傳遞給了子宮內的寶寶。這樣可以保護寶寶，直到她足夠大，然後自己接種疫苗，來建立自身的保護。<sup>13</sup>

寶寶在6個月大時就可以接種流感疫苗，6-8周時可第一次接種百日咳(DTaP)疫苗。<sup>8,14</sup> 母乳幫助很大，但是不足以幫助寶寶在出生後的前幾個月抵抗流感和百日咳。寶寶的抵抗力要依賴你接種的疫苗。<sup>13</sup>

## 在哪里接種疫苗？

你可以從醫生、當地衛生部門或藥店獲得流感和Tdap疫苗。欲查詢附近的位址，請訪問：[vaccine.healthmap.org](http://vaccine.healthmap.org)。查看地址和保險方案中詳細的費用和保險範圍。

## 疫苗的效果如何？

流感和百日咳疫苗對孕婦的效果非常明顯。研究顯示，孕婦接種疫苗後，對於防止6個月以下嬰兒因流感而入院治療的有效率達92%。<sup>18</sup> 另有研究顯示，流感疫苗降低孕婦呼吸併發症的有效率約達50%。<sup>19</sup> 研究發現，在孕晚期接種百日咳疫苗，對於幫助2個月以下嬰兒抵抗百日咳的有效率達91%。<sup>20</sup>

## 疫苗的安全性如何？

數百萬孕婦已經安全地接種了流感和百日咳疫苗。多項研究表明懷孕期間接種流感和Tdap疫苗對孕婦和胎兒都是安全的。疫苗不會影響胎兒的生長發育。<sup>21-24</sup> 孕婦接種的流感疫苗是用滅活病毒製成的，因此流感疫苗不可能傳染流感。<sup>25</sup> 同樣地，Tdap病毒不含任何活菌，因此不會傳染百日咳。這兩種疫苗最常見的副作用是手臂疼痛。但是不接種疫苗的風險更大。<sup>26</sup>

## 向醫生瞭解疫苗接種資訊。 您的寶寶需要依賴您。

### 參考文獻：

1. Rasmussen S, et al. *Am J Obstet Gynecol*. 2012; 207(3Suppl): S3-8.
2. Creanga AA, et al. *Obstet Gynecol*. 2010; 115(4): 717-26.
3. Brown AS, et al. *Am J Psychiatry*. 2010; 167(3): 261-280.
4. Parboosing R, et al. *JAMA Psychiatry*. 2013; 70(7): 677-685.
5. Lloyd KL. *J Midwifery Womens Health*. 2013; 58(3): 288-96.
6. Skoff TH, et al. *Pediatrics*. 2015, Oct; 136(4): 635-41.
7. Chaves SS, et al. *Pediatr Infect Dis J*. 2014 Sep; 33(9): 912-9.
8. California Department of Public Health. 2014, May. [www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/Pertussis.aspx](http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discond/Pages/Pertussis.aspx)
9. ACOG. Committee Opinion. 2010 Oct; No. 468.
10. CDC. 2013, Jan. <http://www.cdc.gov/flu/protect/infantcare.htm>
11. ACOG. Committee Opinion. 2013 Jun; No. 566.
12. CDC. *MMWR*. 2013; 62(07): 131-5.
13. Maertens K, et al. *Vaccine*. 2014; 32: 1786-1792.
14. CDC. *MMWR*. 2013; 62(RR07): 1-43.
15. Misegades LK, et al. *JAMA*. 2012; 308(20): 2126-2132.
16. CDC. *MMWR* 2011; 60(41): 1424-1426.
17. Doyle TJ, et al. *PLoS ONE*. 2013; 8(10): e79040.
18. Benowitz I, et al. *Clin Infect Dis*. 2010; 51(12): 1355-1361.
19. Thompson MG, et al. *Clin Infect Dis*. 2014; 58(4): 449-57.
20. Amirthalingam G, et al. *Lancet*. Published online 15 July 2014 .
21. Munoz FM, et al. *JAMA*. 2014; 311(17): 1760-1769.
22. Nordin JD, et al. *J Pediatr*. 2014; in press.
23. Naleway AL, et al. *Vaccine*. 2014; 32: 3122-3127.
24. Donegan K. et al. *BMJ*. Published online 11 July 2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4094143/>
25. CDC. 2014, May. [www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm](http://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm)
26. Munoz FM. *Pediatr Ann*. 2013; 42(8): 153-8.

可以在您當地的衛生部門獲取此材料的免費複本：<http://bit.do/immunization>