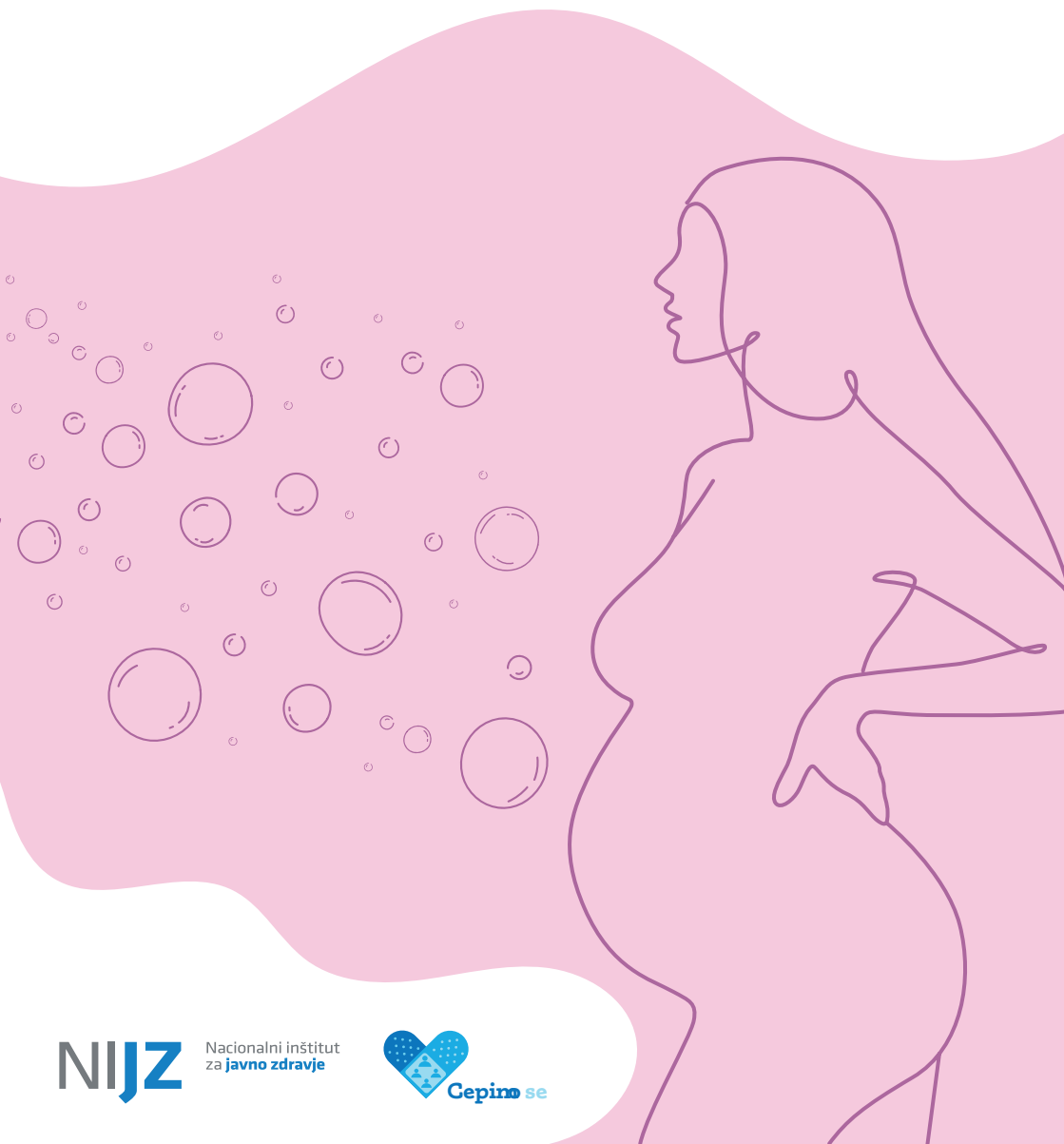


# ZDRAVA MAMA, ZDRAV OTROK

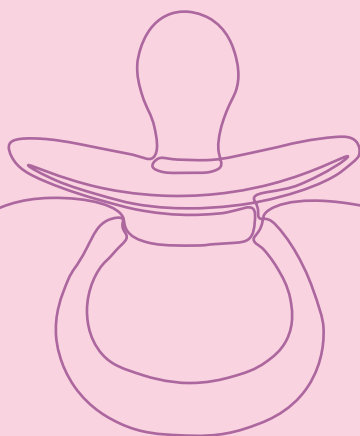


**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Cepino se



Ljubljana, september 2024  
Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Gradivo je nastalo ob podpori WHO.

*Draga nosečnica, kmalu mama,*

*pred vami je verjetno eno najlepših obdobj življenja – pričakovanje novega družinskega člana, nato pa materinstvo oziroma starševstvo. V tem času je pomembna predvsem skrb za zdravje – tako vaše kot tudi zdravje vašega otroka. V brošuri najdete pojasnila, zakaj je za vas in vašega otroka pomembno, da se proti nekaterim nalezljivim boleznim cepite že med nosečnostjo. Tako boste namreč varno in učinkovito zaščitili sebe, s tem pa v prvih, najranljivejših mesecih življenja tudi svojega dojenčka. Želimo vam zdravja polno in varno nosečnost ter družinsko življenje.*

*Nacionalni inštitut za javno zdravje*

# Gripa

Pri nosečnicah je večje tveganje za zaplete zaradi gripe.

Gripa med nosečnostjo lahko povzroči prezgodnji porod ali nizko porodno težo novorojenčka.

Gripa je lahko huda bolezen za novorojenčke, saj njihov imunski sistem še ni povsem razvit.

S cepljenjem proti gripi v nosečnosti zaščitite sebe in svojega otroka v prvih mesecih življenja.

Cepljenje je varno za nosečnico in otroka, je brezplačno in se lahko opravi kadar koli v nosečnosti.

## Kaj je gripa?

Gripa je nalezljiva bolezen, ki se prenaša predvsem s kašljanjem, kihanjem, tesnimi stiki in prek površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Zanj so značilni povišana telesna temperatura, mrazenje, izčrpanost, bolečine v mišicah in kosteh, vneto žrelo in suh kašelj.

Čeprav se potek gripe lahko zaplete tudi pri zdravih odraslih, pa obstajajo skupine ljudi, pri katerih je tveganje za zaplete večje. Med njimi so tudi nosečnice.

Med možnimi zapleti pri prebolevanju gripe pri nosečnicah sta bronhitis in pljučnica. Pojavijo se lahko tudi drugi zapleti, ki vodijo v neugoden izid bolezni. Poleg tega gripa v nosečnosti poveča tveganje za prezgodnji porod in nizko porodno težo otroka.

## Zakaj je pomembno cepljenje proti gripi v nosečnosti?

To je najboljša zaščita pred gripo za nosečnice in tudi za otroka. Pri nosečnicah je namreč večje tveganje, da bodo zbolele za gripo in da bo potek bolezni težji oziroma ga bodo spremljali zapleti. Nosečnost naravno zavre delovanje imunskega sistema, ki je obramba telesa pred boleznijo. Poleg tega so v nosečnosti dodatno obremenjena pljuča in srce.

**Nosečnice, ki se cepijo proti gripi, zbolijo redkeje – tveganje se zmanjša za 40 do 60 odstotkov. Poleg tega cepljenje prepreči hude primere gripe, ki lahko škodujejo tako materi kot tudi otroku.**

## Kakšno korist bo imel moj dojenček po cepljenju?

Gripa je lahko huda bolezen tudi za novorojenčka. Njegov imunski sistem namreč še zdaleč ni povsem razvit in se zato težje bori proti okužbi. S cepljenjem med nosečnostjo telo ustvari protitelesa, ki prek posteljice preidejo na vašega otroka, po porodu pa dojenček protitelesa dobiva še z materinim mlekom. Ta ga ščitijo prvih šest mesecev življenja, ko dojenčki cepiva proti gripi še ne morejo prejeti.

**Cepljenje proti gripi med nosečnostjo zmanjša tveganje, da bo otrok v prvem pol leta življenja zbolel zaradi gripe in potreboval zdravljenje v bolnišnici.**

## Kdaj v nosečnosti se cepljenje priporoča?

Priporočljivo sicer je, da se nosečnice zaščitijo še pred začetkom sezone gripe, vendar se je smiselno cepiti tudi med samo sezono. Cepljenje proti sezonski gripi je varno v vseh obdobjih nosečnosti. Še zlasti priporočljivo je za ženske, ki so ali bodo noseče v zimskih mesecih.

## Ali je cepivo proti gripi varno?

Da. Varnost in učinkovitost cepiva proti gripi med nosečnostjo so dokazale številne študije. Gre namreč za mrtvo cepivo, ki gripe ne more povzročiti.

## Ali bom po cepljenju lahko dojila?

Seveda. Cepljenje proti gripi je varno tudi za doječe ženske. Ženske, ki prejmejo cepivo proti gripi med nosečnostjo ali dojenjem, razvijejo protitelesa, ki preidejo na dojenčke tudi prek dojenja, torej materinega mleka.

**K**er je gripa zelo nalezljiva virusna bolezen, za katero v Sloveniji na leto zbolijo med 100.000 in 200.000 ljudi, je pomembno, da se proti gripi cepijo tudi osebe, ki bodo v stiku z vašim dojenčkom v prvih, zlasti zimskih mesecih življenja. Gre predvsem za družinske člane in negovalce.

# Oslovski kašelj

Oslovski kašelj je resna bolezen, ki lahko ogrozi življenje dojenčka.

Cepljenje v nosečnosti je najboljši način za zaščito dojenčka v prvih tednih življenja.

Dojenček bo vseeno potreboval cepljenje proti oslovskemu kašlju pri 3 mesecih.

Cepite se v vsaki nosečnosti, čim prej po 24. tednu.

Cepite se lahko brezplačno pri svojem osebem ali drugem zdravniku.

## Kaj je oslovski kašelj?

Oslovski kašelj (pertussis) je zelo nalezljiva bakterijska okužba dihal, ki povzroča hude napade kašlja. Najbolj prizadene dojenčke do šestega meseca starosti. Mnogi dojenčki z oslovskim kašljem sploh ne kašljajo, ampak lahko samo prenehajo dihati in pomodrijo.

Majhni dojenčki imajo največje tveganje za resne zaplete, kot so pljučnica, vročinski krči, možganske krvavitve in težave z dihanjem. Večkrat potrebujejo bolnišnično zdravljenje, zaradi oslovskega kašlja lahko celo umrejo.

## **Kdaj je moj dojenček izpostavljen tveganju?**

Ko je v stiku z osebo, ki preboleva oslovski kašelj. Klinična slika bolezni v začetku ni značilna, zato so lahko kužne tudi osebe, ki nimajo značilnega kašlja.

## **Zakaj je pomembno cepljenje proti oslovskemu kašlju v nosečnosti?**

Cepljenje nosečnic proti oslovskemu kašlju zaščiti otroka pred boleznijo v prvih tednih življenja, preden vzpostavi lastno zaščito s cepljenjem, ki se začne pri treh mesecih. Poleg tega cepljenje pred boleznijo zaščiti tudi nosečnico, ki bi lahko po porodu prenesla bolezen na svojega otroka.

## **Kdaj v nosečnosti se cepljenje priporoča?**

Cepljenje nosečnic je priporočljivo čim prej po 24. tednu nosečnosti, in sicer v vsaki nosečnosti. Cepljenje je priporočljivo, četudi ste bili cepljeni v preteklosti ali ste celo preboleli oslovski kašelj, saj zaščita ni trajna.



## Ali je cepivo proti oslovskemu kašlju varno?

Da, varno je tako za nosečnico kot za otroka. Cepljenje ne more povzročiti oslovskega kašlja, saj gre za mrtvo cepivo. Prav tako cepljenje ne poveča tveganja za zaplete med nosečnostjo.

## Ali bom po cepljenju lahko dojila?

Da, s cepivom se lahko cepijo nosečnice, ki bodo dojile.

**P**omembno je, da so proti oslovskemu kašlju zaščitene tudi osebe, ki bodo v prvih tednih življenja najbliže vašemu dojenčku, torej drugi družinski člani ter negovalci. Cepijo naj se vsaj dva tedna pred kakršnimkoli stikom z vašim dojenčkom. Za preostale svoje otroke poskrbite, da so cepljeni v skladu z nacionalnim programom cepljenja.

# RSV

RSV je pri majhnih otrocih najpogostejši povzročitelj brohiolitisa.

Cepljenje nosečnice zaščiti dojenčka pred hudimi okužbami z RSV v prvih mesecih življenja.

Cepljenje proti RSV je priporočljivo med 24. in 36. tednom nosečnosti.

Cepite se lahko brezplačno pri izbranem osebem zdravniku ali drugem zdravniku.

## Kaj je RSV?

RSV (respiratorni sincicijski virus) je najpogostejši povzročitelj akutnega brohiolitisa pri majhnih otrocih. Približno dve tretjini dojenčkov se okužita z RSV v prvem letu življenja, do konca drugega leta pa se z RSV okuži skoraj vsak otrok.

**Nevarnost, da se razvije težja oblika okužbe z RSV, imajo zlasti prezgodaj rojeni otroci, otroci s kronično pljučno boleznijo in otroci s hujšo prirojeno srčno napako.**

## Kako se RSV prenaša?

Okužbe z RSV se širijo s telesnim stikom z okuženim in s kužnimi kapljicami (kašljanje, kihanje). RSV lahko na površinah preživi več ur. Virusu smo izpostavljeni nevede in ga zlahka prenesemo na dojenčke.

## **Zakaj je pomembno cepljenje proti RSV v nosečnosti?**

Cepljenje nosečnic proti RSV je priporočljivo, ker spodbudi tvorbo ustreznih protiteles. Ta se nato prenesejo z matere na otroka, kar novorojenčku nudi zaščito pred hudimi okužbami z RSV v prvih mesecih življenja ter zmanjšuje tveganje za resne zaplete in zdravljenje v bolnišnici.

## **Kdaj v nosečnosti se cepljenje priporoča?**

Cepljenje proti RSV je priporočljivo med 24. in 36. tednom nosečnosti. To je obdobje, ko se lahko razvije dovolj protiteles, ki se prenesejo na otroka in nudijo zaščito po rojstvu. Cepljenje se opravi z enim odmerkom cepiva.

## **Ali je cepljenje proti RSV v nosečnosti varno?**

Da, cepljenje je varna in tudi učinkovita zaščita novorojenčkov pred hudimi okužbami z RSV. Po cepljenju se lahko pojavijo bolečina na mestu cepljenja, glavobol in bolečine v mišicah, a so ti znaki praviloma blagi in kratkotrajni.

## **Ali bom po cepljenju lahko dojila?**

Da, saj cepljenje proti RSV med nosečnostjo ne vpliva na dojenje. Pri novorojenčkih, ki so jih dojile matere, cepljene proti RSV, niso ugotovili neželenih učinkov.

