



Я беременна. Следует ли мне делать прививку от COVID*?

(I'm pregnant. Should I get the COVID vaccine?-Russian)

***Здесь приводится информация о вакцинах против COVID-19, разработанных Pfizer и Moderna. Их также называют «мРНК-вакцинами».**

Для большинства людей самое безопасное – как можно быстрее сделать прививку от COVID.

Однако эти вакцины еще не были протестированы на беременных женщинах и кормящих матерях.

Приведенная ниже информация поможет вам принять информированное решение о том, следует ли вам делать прививку от COVID, если вы беременны или пытаетесь забеременеть.

Ваши варианты:



Поставить прививку от COVID, как только вакцина будет доступна



Подождать, пока не появится больше информации о том, безопасны ли вакцины во время беременности

Каковы преимущества мРНК-вакцины от COVID?

1. COVID – это опасное заболевание. Оно особенно опасно для беременных женщин.

- Беременные женщины с COVID в 5 раз чаще попадают в отделение интенсивной терапии (ICU) или нуждаются в аппарате искусственной вентиляции легких, чем другие пациенты с COVID.¹
- У пациенток с тяжелой формой COVID может быть повышен риск преждевременных родов.²
- Беременные женщины чаще умирают от COVID, чем небеременные женщины того же возраста.^{3,4}



2. мРНК-вакцины от COVID предотвращают 95% инфекций COVID.

- По мере роста заболеваемости COVID среди населения ваш риск заражения тоже растёт.
- Вакцина защитит вас саму от COVID и поможет вам предотвратить заражение окружающих, включая вашу семью.

3. Вы не можете заболеть COVID в результате получения мРНК-вакцины.

- Эти вакцины не содержат живого вируса.⁵
- Эти вакцины не содержат ингредиентов, опасных для беременной женщины и плода.
- Многие прививки делают во время беременности в обычном порядке, и эти вакцины безопасны (например, от столбняка, дифтерии и гриппа).

См. подробную информацию о механизме воздействия этих вакцин на стр. 5.

Каковы риски мРНК-вакцины от COVID?

1. Эти вакцины от COVID еще не были протестированы на беременных женщинах.

- Эти вакцины протестировали на 40 000 человек, и серьезных побочных эффектов, связанных с вакциной, не было обнаружено.
- У нас нет данных о том, насколько эти вакцины эффективны для беременных женщин по сравнению с остальным населением.
- Мы не знаем, существуют ли какие-либо негативные факторы непосредственно для беременных, например, различные побочные эффекты или повышенный риск выкидыша или аномалий плода.
- Вакцина Moderna была протестирована на самках крыс, чтобы проверить ее влияние на ход беременности. Значительного негативного влияния на детородную функцию женщин и развитие плода не обнаружено.
- Несколько женщин забеременели во время исследования вакцины. Восемнадцать из них находились в группе, получившей настоящую вакцину, и через два месяца ни у одной не было выкидыша. В группе плацебо забеременело семнадцать женщин, и через два месяца у двух произошел выкидыш. (В целом, выкидыш происходит в 10-20% беременностей.)
- Поскольку эти исследования еще продолжаются, мы не знаем, как прошел оставшийся срок беременности.



2. После прививки у людей могут быть побочные факты.

- У многих людей проявляются симптомы, вызванные нормальной реакцией их иммунной системы на прививку. Наиболее распространенные побочные эффекты этой вакцины включают:⁶
 - Реакция в месте инъекции, например, болезненные ощущения в области руки (~84%)
 - Утомляемость (~62%)
 - Головная боль (~55%)
 - Боль в мышцах (~38%)
 - Озноб (~32%)
 - Боль в суставах (~24%)
 - Повышенная температура (~14%)
- Из каждых 100 человек, поставивших прививку, у одного поднимается температура (более 38,9°F). Постоянная высокая температура в первом триместре беременности может повысить риск врожденных дефектов или выкидыша. При высокой температуре во время беременности Центры профилактики и контроля заболеваемости (CDC) рекомендуют принимать Тайленол (ацетаминофен). Другой вариант - отложить прививку от COVID до окончания первого триместра.

Что советуют эксперты?

В связи с тем, что COVID – это очень опасное заболевание, и оно очень легко распространяется, CDC рекомендует применение мРНК-вакцины от COVID-19 для взрослых.⁷

Однако из-за того, что исследования воздействия этой вакцины на беременных женщин еще не проводилось, четких рекомендаций для беременных еще не получено. Это стандартная процедура для нового препарата, и это не связано с каким-либо опасением в отношении этой вакцины.

Медицинское общество матери и плода настоятельно рекомендует, чтобы беременные женщины имели доступ к вакцинам против COVID. Оно рекомендует, чтобы каждый человек принял личное решение о вакцинации в консультации со своим врачом или акушеркой.⁸

Американская коллегия акушеров и гинекологов рекомендует, чтобы беременных женщин **не** лишали доступа к вакцине от COVID.⁹

О чем еще мне нужно подумать, прежде чем принять решение?

1 Убедитесь в том, что вы получили как можно больше информации о COVID и о вакцине. Обратитесь к надежному источнику информации, например, к вашей акушерке или врачу. На 5-й странице приводится подробная информация о вакцине.

2 Подумайте о своем личном риске. Посмотрите следующие два столбца и подумайте о том, насколько у вас высокий риск заболеть COVID (слева). Подумайте о вашей безопасности. Можете ли вы защитить себя от коронавируса (справа)?

Риск заболевания COVID выше, если...

- Вы вступаете в контакт с людьми, которые с вами не живут
- Вам 35 или более лет
- У вас избыточный вес
- У вас другие проблемы со здоровьем, такие как диабет, высокое давление или сердечное заболевание
- Вы курите
- Вы относитесь к национальному меньшинству, либо в вашей общине или населенном пункте высокий процент заболеваемости COVID
- Вы медработник¹⁰

Если у вас высокий риск заболеть COVID, наверное, есть смысл сделать прививку.

Если у вас невысокий риск заболеть COVID, и...

- Вы всегда можете носить маску
 - Вы и те, кто с вами живет, можете соблюдать социальную дистанцию на протяжении всей беременности
 - В вашей общине или населенном пункте НЕ повышен и НЕ повышается процент заболеваемости COVID
 - Вы считаете, что сама вакцина вызовет у вас большой стресс (вас больше беспокоят неизвестные риски, чем риск заболеть COVID)
 - У вас была серьезная аллергическая реакция на какую-либо вакцину
- ... возможно, вам лучше подождать, пока появится дополнительная информация.**

Как насчет грудного вскармливания?

Как сообщает **Медицинское общество матери и плода** и **Академия медицины грудного вскармливания**, нет никаких оснований опасаться, что вакцина повлияет на безопасность грудного молока.^{8,11} Вакцина не содержит живого вируса, поэтому ребенок не может заразиться от нее вирусом. мРНК быстро распадается, поэтому попадание ее в грудное молоко маловероятно.

Когда мы болеем инфекционным заболеванием или делаем прививку, наш организм вырабатывает антитела, чтобы бороться с инфекцией. Антитела могут попасть в грудное молоко и затем к ребенку, помогая предотвратить инфекцию.



Выводы

1. Как показывают данные, COVID может принести беременным женщинам больше вреда, чем небеременным.
2. Риски, связанные с получением мРНК-вакцины против COVID во время беременности, по-видимому, невелики, но они еще до конца не изучены.
3. Подумайте о том, каковы ваши личные шансы заболеть COVID. Если у вас высокий риск заражения или в вашей общине или населенном пункте высокая заболеваемость COVID, наверное, вам есть смысл поставить прививку во время беременности.
4. Ставить или нет прививку против COVID во время беременности – это ваше личное дело.

Что думают беременные врачи?

Мы знаем, что COVID может протекать очень тяжело во время беременности, и знаем, что вакцина не содержит живого вируса. Поскольку у меня скоро начнется третий триместр беременности, и я работаю на первой линии борьбы с этим заболеванием, для меня выбор ясен: я буду первой в очереди на прививку, как только мне разрешат ее поставить. (беременная врач отделения скорой помощи)

Я немного опасаясь делать то, что еще не было протестировано на беременных пациентках. На ранней стадии беременности и без того много причин для беспокойства, не говоря уже о новой неизвестной вакцине. Поэтому я взвесила риски и преимущества в случае, если я сделаю прививку, и если я, медработник на переднем крае борьбы с коронавирусом, не буду ее делать, и обсудила их с мужем и моими врачами. В конце концов я все-таки решила поставить прививку. (беременная врач отделения скорой помощи)

Я на 34-й неделе беременности и планирую поставить прививку после родов, а во время беременности я хочу воздержаться от вакцинации. Беременные женщины не были включены в исследование; кроме того, я не сталкиваюсь с больными COVID у себя на работе, поэтому я считаю, что мой риск контакта с вирусом будет низким во время второй волны заболеваемости. (беременная врач-терапевт)

Я сейчас кормлю ребенка грудью, и я думаю, что риск заражения малыша и других детей и мужа коронавирусом намного выше, чем теоретический риск, который

может быть связан с этой новой вакциной. Я решила поставить прививку, как только вакцина будет доступна. (кормящая грудью врач-гинеколог)

У вас есть дополнительные вопросы? Позвоните своему врачу или акушерке, чтобы поговорить о своем личном решении.

Хотите поделиться мнением об этом руководстве?

Вам понравился это руководство, помогающее принять решение? Оставьте отзыв об этом руководстве, помогающем принять решение, на веб-сайте <https://is.gd/COVIDVac> или отсканируйте этот QR-код.

Нам нужна ваша помощь!



Если вы сделаете прививку, расскажите CDC о своих впечатлениях от вакцины

Если вы сделаете прививку, вы получите информационный листок V-safe с инструкциями о веб-сайте и приложении V-safe для сообщения о симптомах после вакцинации. Советуем зарегистрироваться, чтобы помочь нам консультировать других женщин в будущем.

Дополнительная информация о мРНК-вакцинах против COVID

Как действуют мРНК-вакцины против COVID?

- Вакцины против COVID компаний Pfizer и Moderna – это мРНК-вакцины (мРНК – это матричная рибонуклеиновая кислота).
- мРНК не является чем-то новым – в нашем организме содержится много мРНК. мРНК-вакцины исследуются на протяжении последних двадцати лет.
- Механизм действия мРНК-вакцины такой же, как у вируса. мРНК аналогична карточке с рецептом, которая попадает в организм и в течение короткого времени «готовит» один рецепт. Это рецепт небольшой части вируса (шиповидный белок).
- Когда этот шиповидный белок высвобождается из клеток, организм воспринимает его как инородный, что вызывает реакцию иммунной системы. Этот иммунный ответ вызывает побочные эффекты (такие как ломота в теле и повышение температуры), но ведет к повышению иммунитета.
- мРНК быстро распадается, поэтому она действует только короткое время.
- Именно по такому же принципу действуют другие вирусы, такие как простуда: вирусы используют наш собственный организм и клетки для выработки своих белков. А наша иммунная система атакует эти белки, чтобы мы не болели.
- Вакцина никак не может вызвать у людей COVID.⁵

Что показало исследование?

Мы знаем, что, как показали клинические исследования мРНК-вакцин компаний Pfizer и Moderna, в каждом из которых участвовало более 30 000 человек (включая тех, кто получил плацебо), вакцина снижает шансы заболевания COVID и тяжелой формы COVID. В каждом исследовании более 15 000 участников получили вакцину и более 15 000 – солевой раствор (плацебо).

- После одной дозы эффективность вакцины оставляет 50%. После 2 доз эффективность и той, и другой вакцины оставляет около 95%.
- Иными словами, **на каждые 100 человек, заболевших COVID в группе плацебо, в группе тех, кто получил настоящую мРНК-вакцину, приходится всего 5 человек.**
- В обеих группах, получивших мРНК-вакцину, среди заболевших также уменьшился процент тяжелой формы заболевания.
- Серьезных проблем безопасности выявлено не было.

Предназначение: Это руководство, помогающее принять решение, предназначено для использования беременными (и планирующими забеременеть) женщинами, обдумывающими вопрос о том, делать ли им прививку от COVID-19, а также их врачами, родными и близкими. Оно было разработано рабочей группой «Совместное принятие решений: вакцинация от COVID при беременности» при медицинском факультете университета Массачусетса – Baystate. В группу входят эксперты в сфере акушерства и гинекологии, перинатологии, совместного принятия решений и коммуникации риска, экстренной медицины и текущих исследований в области COVID-19. С вопросами обращайтесь к д-ру Elizabeth Schoenfeld, Elizabeth.Schoenfeld@bhs.org. Отзывы об использовании руководства, помогающего принять решение, можно оставить в опросе (см. ссылку на стр. 5).



**Baystate
Health**



University of
Massachusetts
UMASS Medical School

Руководство, помогающее принять решение, можно копировать и распространять без дополнительного разрешения. Испанская и русская версии руководства опубликованы на сайте <http://foamcast.org/COVIDvacPregnancy>

Редакция от 22 декабря 2020 г.

1. DeBolt CA, et al. Беременные женщины с тяжелыми или критическими случаями COVID-19 имеют более высокую суммарную смертность по сравнению с аналогичной контрольной группой небеременных женщин. *Am J Obstet* 2020 ноябрь doi: [10.1016/j.ajog.2020.11.022](https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.11.022)
2. Adhikari EH, et al. Исходы беременности у женщин с коронавирусом тяжёлого острого респираторного синдрома-2 и без. *JAMA Network Open* 2020 ноябрь 3(11):e2029256
3. DiMascio D, WAPM Рабочая группа по COVID-19. Материнские и перинатальные исходы беременности у женщин с SARS-coV-2. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2020 сентябрь. doi: 10.1002/uog.23107.
4. Центры по контролю и профилактике заболеваний. Новые данные: Характеристики симптоматичных женщин репродуктивного возраста с лабораторно подтвержденным SARS-CoV-2 по статусу беременности — США, 22 января –3 октября 2020. Ноябрь 2020:1-7.
5. Abbasi J. COVID-19 и мРНК-вакцины — первый крупный тест для нового подхода. *JAMA.* 2020;324(12):1125–1127. doi:10.1001/jama.2020.16866
6. <https://www.fda.gov/media/144245/download>
7. <https://www.cdc.gov/vaccines/acip/recs/grade/covid-19-pfizer-biontech-etr.html> (доступ 14 декабря 2020 г.)
8. Заявление SMFM о вакцинации от COVID во время беременности: <https://www.smfm.org/publications/339-society-for-maternal-fetal-medicine-smfm-statement-sars-cov-2-vaccination-in-pregnancy>
9. <https://www.acog.org/en/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/12/vaccinating-Pregnant-and-Lactating-Patients-Against-COVID-19> (доступ 14 декабря 2020 г.)
10. Mutambudzi M, Niedwiedz C, Macdonald EB, et al. Профессия и риск тяжелой формы COVID-19: перспективное когортное исследование 120 075 участников UK Biobank. *Occupational and Environmental Medicine* Первичная публикация онлайн: 9 декабря 2020. Doi: 10.1136/oemed-2020-106731
11. <https://abm.memberclicks.net/abm-statement-considerations-for-covid-19-vaccination-in-lactation>