

流感疫苗

患者教育系列

80% 以上的怀孕与流感季时间重叠。每年，数以千计的孕妇因流感并发症住院。在孕期接种流感疫苗是防止您因流感病得很重和出现并发症的最佳方式，它也能帮助防止您的宝宝在出生后患流感。

孕期接种流感疫苗的益处有哪些？

流感是影响呼吸系统的病毒导致的。流感症状一般比普通感冒症状更严重，持续更久。流感症状包括：咳嗽、头痛、发烧、肌肉疼痛、疲惫等。

怀孕导致免疫系统、肺部和心脏发生变化，使孕妇更容易因流感病得很重。怀孕期间感染流感会导致肺炎等严重疾病，并导致早产等妊娠问题。

接种流感疫苗是预防流感的最佳方式。研究表明，接种流感疫苗可降低患流感相关呼吸系统疾病近一半的风险，住院风险平均降低40%。

在怀孕期间接种流感疫苗也会保护出生后的宝宝。疫苗使身体免疫系统产生针对流感病毒的抗体，抗体通过胎盘输送给胎儿。妈妈接种了疫苗，宝宝出生时就能预防流感，保持他们安全、不会病得很重，直到他们6个月大时自己可以接种疫苗。

在怀孕期间接种流感疫苗安全吗？

怀孕期间接种流感疫苗一直都是安全的。最近几十年，数百万孕妇接种了流感疫苗，没有出现重大并发症。研究表明，在怀孕前或怀孕期间接种流感疫苗与出生缺陷风险增加之间没有联系。尚未发现流感疫苗导致流产或早产。

什么时候接种疫苗最好？

处在后三个月孕期的孕妇，可以在七、八月份接种流感疫苗，这是为宝宝在流感季出生后提供保护的最好机会。九、十月份一般是其他所有孕妇接种流感疫苗的好时机。

流感疫苗的保护作用持续一年。流感病毒变化迅速，因此疫苗每年都会更新，应对正在传播的最常见流感毒株。

虽然一般公众可获得鼻部喷雾剂疫苗，但不建议孕妇使用，因为它含有减毒活性流感病毒。孕期不建议使用活性疫苗。孕妇应接种灭活流感疫苗。

如果您感染流感并且怀孕怎么办？

如果您在过去2周内怀孕或者已经生产，无论您是否接种了流感疫苗，都要立即去您的健康保健专业人士那里就诊，获取抗病毒药物（Tamiflu）。如果您接触了流感患者，您的健康保健专业人士可能也会建议您服用抗病毒药物。现有信息表明，抗病毒药物不会增加出生缺陷风险。

抗病毒药物帮助降低流感症状的严重程度，缩短病程。在症状出现后48小时内给药效果最好，但也可以在症状出现后任何时间给药。

为了防止感染流感，我还能做什么？

采取一些预防措施会有帮助，比如经常洗手，在咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻，以及避免与生病的人密切接触。不过，接种流感疫苗是防止您患流感的首要 and 最佳方式。

要点速览

- 孕妇比未怀孕女性患流感并发症的风险更高。
- 抵御流感的最好办法是接种流感疫苗。多年来数百万女性的数据显示，在怀孕期间接种流感疫苗是安全的。
- 流感疫苗不会导致流感。一些人在接种流感疫苗后出现轻微病症，是免疫系统对疫苗的响应导致的。
- 孕妇在怀孕期间接种流感疫苗，使宝宝获得对流感的抗体，帮助防止宝宝患严重病症，直到他们 6 个月大时自己可以接种流感疫苗。
- 虽然接种流感疫苗是预防流感的最佳方法，仍要采取其他预防措施，包括勤洗手、咳嗽或打喷嚏时掩口鼻、避免与生病的人密切接触。

CDC: [流感与怀孕](#)

CDC: [流感疫苗是如何制成的](#)

MotherToBaby: [季节性流感疫苗（流感疫苗）](#)

术语

抗体：免疫系统对病毒等外来物质作出反应而产生的蛋白质。

胎盘：怀孕期间形成的特殊器官。该器官把营养、抗体和氧气输送给胎儿。它还产生维持妊娠的激素。

免疫系统：保护身体免受细菌和病毒等外来物质侵害的细胞和器官。

2025 年 8 月更新

美国母胎医学会 (SMFM) 和美国疾病预防控制中心 (CDC) 的合作协议 CDC-RFA-DD-23-0004 《加强伙伴关系以应对出生缺陷、婴儿疾病及相关病情，并改善孕产妇健康》为这份资料的编写提供了支持。作者表达的观点不一定反映美国卫生与人类服务部的官方政策，也不代表获得美国政府的认可。