

# رعاية ما قبل الولادة

## Prenatal Care

Prenatal care is the health care you get while pregnant. Schedule a prenatal visit as soon as you think that you are pregnant. These visits help you have a healthy pregnancy and can help find problems before they become serious for you or your baby. Your doctor will want to see you about every 4 weeks for the first 6 months of pregnancy. You will need to see your doctor more often during the last three months of pregnancy.

This is a guide. If you have problems, the doctor may want to see you more often or do more tests.

رعاية ما قبل الولادة هي الرعاية الصحية التي تتلقونها أثناء الحمل. حددي مواعيد ثابتة للزيارات الطبية قبل الولادة بمجرد اعتقادك أنك حامل. فمن شأن هذه الزيارات الطبية أن تساعدك على الحمل الصحي كما يمكنك من التعرف على المشاكل قبل أن تمثل خطراً عليك أو على طفلك. سيطلبك الطبيب بزيارته للكشف عليك كل أربعة إلى ستة أسابيع خلال الشهور الستة الأولى من الحمل. وستحتاجين إلى زيارة الطبيب أكثر من ذلك أثناء الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل.

طبيبك هو دليلك. فإذا كنت تعانين من مشاكل صحية، فقد يطلبك الطبيب بزيارته لمرات عديدة أو إجراء المزيد من الفحوصات.

## What to Expect at Your Prenatal Visits

### Your First Visit

Your first visit will be your longest visit. During this visit:

- Your height, weight and blood pressure are checked.
- Your blood is drawn to check for diseases and low iron levels.
- You will need to give a urine sample to check for infection, sugar and protein.
- You will be given a due date, an estimate of the day your baby will be born.
- You will be asked questions about you, your partner, family members, and medicines and herbs you are taking.
- Your doctor will do a physical exam including a pelvic exam with pap smear.
- The doctor will tell you to start taking a prenatal vitamin with folic acid.
- Make an appointment for your next visit.

## الأشياء المتوقعة في زيارات ما قبل الولادة

### الزيارة الأولى

ستكون زيارتك الأولى هي أطول زيارة. أثناء هذه الزيارة:

- يتم قياس طولك ووزنك ونسبة ضغط دمك.
- سيتم سحب عينة دم لفحص الأمراض ومستويات الحديد المنخفضة.
- سيطلب منك تقديم عينة بول لتحليلها لمعرفة إذا كان هناك أي عدوى ومعرفة نسبة السكر والبروتين في جسمك.
- سوف يذكر لك الطبيب موعد ولادة الجنين، وهو مجرد تقدير مبدئي لليوم الذي سيولد فيه المولود.
- سيتم توجيه بعض الأسئلة إليك عنك وعن زوجك وأفراد أسرتك والأدوية والأعشاب التي تتناولونها.
- سيُجري لك الطبيب فحوصات جسدية تتضمن فحصاً لعنق الرحم.
- سيخبرك الطبيب بالبدء في تناول فيتامينات الحمل الغنية بحمض الفوليك.
- سيتم تحديد موعد لزيارتك التالية.

## At All Prenatal Visits

- Your blood pressure, weight, urine and general health are checked.
- Your baby's heart rate and growth are checked.
- Other tests such as a blood test or an ultrasound may be done.
- Ask questions and share any concerns about yourself and your baby.

## Tests

There are routine tests that are suggested for all women to monitor the health of you and your baby. Talk to your healthcare provider if you have any questions or concerns. Common tests include:

- **Blood tests check for:**
  - Blood type
  - A protein called Rh factor. This blood test checks to see if you are Rh positive or negative.
  - Iron level
  - Hepatitis B
  - Antibodies to show you are immune to German measles (rubella)
  - Antibodies to show you are immune to chickenpox (varicella)
  - Cystic fibrosis
  - Sickle cell anemia
  - Syphilis
  - HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. All pregnant women are encouraged to get this blood test. You may be asked to sign a consent form before the test. Test results are confidential.

## في جميع زيارات ما قبل الولادة

- يتم قياس ضغط الدم والوزن وفحص البول والصحة العامة.
- يتم قياس معدل نبضات قلب الطفل ونموه.
- قد يتم إجراء فحوصات أخرى مثل تحليل الدم أو عمل موجات فوق صوتية.
- يمكنك طرح الأسئلة وإطلاعنا على أية مخاوف بشأنك أو بشأن طفلك.

## الفحوصات

هناك فحوصات روتينية مقترحة لجميع النساء لمراقبة صحتك وصحة طفلك. ويُرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تتبعه إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف. وتشمل الفحوصات الشائعة ما يلي:

- **اختبارات الدم لفحص:**
  - ◀ فصيلة الدم
  - ◀ بروتين يسمى معامل Rh. يتيح هذا الاختبار معرفة ما إذا كان معامل Rh لديك موجباً أم سالباً.
  - ◀ مستوى الحديد
  - ◀ التهاب الكبد B
  - ◀ الأجسام المضادة لإظهار أنك محصنة ضد الحصبة الألمانية (روبيلا)
  - ◀ الأجسام المضادة لإظهار أنك محصنة ضد الجدري (فاريسيلا)
  - ◀ تليف المثانة
  - ◀ فقر الدم المنجلي
  - ◀ مرض الزهري
  - ◀ فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) ويمكن للمهات نقل هذه العدوى إلى أطفالهن أثناء الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية. ويتم تشجيع جميع النساء الحوامل على إجراء فحص الدم هذا. وقد يُطلب منك التوقيع على نموذج موافقة قبل إجراء الفحص. مع العلم أن نتائج الاختبار سرية.

- Some types of birth defects in your baby. This test is called a quad screen and is a group of blood tests that check for increased risk of some types of birth defects in your baby. This test includes an alpha fetoprotein (AFP) test. The quad screen is done between 15 and 20 weeks of pregnancy.

- One-Hour Glucose Challenge or Glucose Screening** This test measures your body's response to glucose (sugar) to check for gestational diabetes. It is done for all pregnant women between 24 to 28 weeks of pregnancy. However, if you have certain risk factors your doctor may have you take the test earlier. To complete the test, you must drink a special soda that has a large amount of sugar. Then you will have your blood drawn in exactly one hour. If your test results are not normal, you may need a second test, a 3-hour glucose tolerance test (GTT).

- Amniocentesis** - This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 20 weeks of pregnancy. The doctor puts a needle through the woman's abdomen to remove a small amount of amniotic fluid. The fluid is sent to a lab for testing.

- Chorionic Villus Sampling (CVS)** - This test is an alternative to the amniocentesis test. A sample of cells is removed from the placenta to check for genetic diseases. This test can be done earlier in pregnancy (at 10 to 12 weeks), but the risks of this test are higher.

بعض أنواع عيوب الولادة لدى طفلك. ويُطلق على هذا الاختبار اسم الاختبار الرباعي وهو عبارة عن مجموعة من اختبارات الدم التي تفحص زيادة مخاطر بعض أنواع عيوب الولادة في طفلك. ويشمل هذا اختبار ألفا فيتو بروتين (AFP). يتم إجراء الاختبار الرباعي بين 15 و 20 أسبوعًا من فترة الحمل.

- اختبار الجلوكوز لمدة ساعة أو فحص الجلوكوز** يقيس هذا الاختبار استجابة جسمك للجلوكوز (السكر) للكشف عن سكري الحمل. يتم إجراؤه لجميع النساء الحوامل بين 24 إلى 28 أسبوعًا من فترة الحمل. ومع ذلك، إذا كانت لديك عوامل خطر معينة، فقد يطلب منك طبيبك إجراء الاختبار في وقت مبكر. لإكمال الاختبار، يجب أن تشربي صودا خاصة بها كمية كبيرة من السكر. ثم سيتم سحب دمك بعد مرور ساعة واحدة بالضبط. إذا كانت نتائج الاختبارات لديك غير طبيعية، فقد تحتاج إلى إجراء اختبار ثانٍ، وهو اختبار تحمل الجلوكوز لمدة 3 ساعات (GTT).

- فحص السائل الأمنيوسي** - يكشف هذا الاختبار عن الأمراض الوراثية وغالبًا ما يتم إجراؤه بين 15 و 20 أسبوعًا من فترة الحمل. حيث يقوم الطبيب بإدخال إبرة في بطن المرأة لإخراج كمية صغيرة من السائل الأمنيوسي. ثم يتم إرسال السائل إلى المختبر للفحص.

- عينة الزغابات المشيمية (CVS)** - هذا الفحص بديل عن سحب عينة السائل الأمنيوسي لفحصها. حيث يتم أخذ عينة من الخلايا من المشيمة للكشف عن وجود أمراض وراثية. ويمكن إجراء هذا الفحص في وقت مبكر من الحمل (في الأسابيع من 10 إلى 12)، لكن مخاطر هذا الفحص مرتفعة.

- **Group B Streptococcus (GBS)** - GBS is a common bacteria found in the vaginas of women. It can cause infection in the baby. This test involves swabbing the vagina and rectum, usually between 35 and 37 weeks of pregnancy.

- **عقدية المجموعة ب (GBS) –** عقدية المجموعة ب هي بكتيريا شائعة توجد في مهبل المرأة. ويمكن أن تؤدي إلى إصابة الطفل بالعدوى. ويشمل هذا الفحص أخذ عينة من المهبل والمستقيم، وعادة ما يكون ذلك بين الأسابيع 35 و37 من الحمل.

- **Tests to monitor fetal health:**

- **فحوصات مراقبة صحة الجنين:**

- ▶ Fetal Movement Count – This test is done at home. You lie on your side and count how long it takes your baby to have 10 movements.
- ▶ Ultrasound – You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy, often at 18 to 20 weeks of pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.
- ▶ Doppler Ultrasound – This test is done to check blood flow to the baby.
- ▶ Non-Stress Test – This test measures the baby's heart rate in response to his or her movements. This test is painless and involves putting patches on the mother's abdomen.
- ▶ Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound.
- ▶ Modified Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound. Amniotic fluid is also checked.
- ▶ Contraction Stress Test – This test measures the baby's heart rate when the uterus contracts.

- ▶ عد حركة الجنين – يتم القيام بهذا الاختبار في المنزل. حيث ستستلقين على جانبك وتعددين طول الفترة التي تستغرقها 10 حركات من الجنين.
- ▶ الموجات فوق الصوتية – سوف تخضعين لفحص واحد على الأقل بالموجات فوق الصوتية أثناء حملك، غالباً عند الأسابيع من 18 إلى 20 من الحمل. قد يرغب طبيبك في إجراء المزيد من فحوصات الموجات فوق الصوتية لمعرفة نمو طفلك وحالته.
- ▶ موجات الدوبلر فوق الصوتية – يتم إجراء هذا الاختبار لملاحظة تدفق الدم إلى الطفل.
- ▶ اختبار عدم الإجهاد – يقيس هذا الاختبار معدل نبض قلب الطفل استجابة لحركاته. هذا الاختبار غير مؤلم ويتضمن وضع رُقَع على بطن الأم.
- ▶ المعلومات البيولوجية الفسيولوجية – يتضمن هذا الاختبار مراقبة معدل نبض قلب الطفل وكذا إجراء اختبار بالموجات فوق الصوتية.
- ▶ المعلومات البيولوجية الفسيولوجية المعدلة – يتضمن هذا الاختبار مراقبة معدل نبض قلب الطفل وكذا إجراء اختبار بالموجات فوق الصوتية. وكذلك يتم فحص السائل الأمنيوسي.
- ▶ اختبار إجهاد الانقباض – يقيس هذا الاختبار معدل نبض قلب الطفل عند انقباض الرحم.

## At anytime during your pregnancy, call your doctor right away if:

- Your membranes or bag of water break or leak.
- You have any vaginal bleeding.
- You have cramping or contractions that occur more than 4 to 6 times in an hour.
- You notice a decrease in your baby's movement
- You have a headache that won't go away.
- You have vision changes, such as blurred, tunnel or double vision.

## يجب الاتصال بطبيبك على الفور في أي وقت أثناء الحمل في الحالات التالية:

- تمزق الأغشية أو الكيس المائي أو تسرب محتواه.
- الإصابة بأي نزيف مهبل.
- المعاناة من تقلص مؤلم في العضلات أو انقباضات تحدث لأكثر من 4-6 مرات في خلال ساعة واحدة.
- إذا لاحظت انخفاضًا في حركة طفلك
- عند الشعور بصداع مستمر
- إذا حدثت لديك تغيرات في الرؤية، مثل عدم وضوح الرؤية أو فقدان الرؤية المحيطة أو الرؤية المزدوجة.