

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 every 4-6 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.

What to Expect at Your Prenatal Visits

- 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 be asked if you want to test for HIV.
 - 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.

رعاية ما قبل الولادة

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

طبيبك هو دليلك. إذا كنت تعانيين من مشاكل صحية، فقد يطالبك الطبيب بزيارته لمرات عديدة أو إجراء المزيد من التحاليل.

الأشياء المتوقعة في زيارات ما قبل الولادة

- ستكون زيارتك الأولى هي أطول زيارة.
أثناء هذه الزيارة:
 - يتم قياس طولك ووزنك ونسبة ضغط دمك.
 - سوف يتم أخذ عينة دم لفحص الأمراض ومستويات الحديد المنخفضة. سيسألك الطبيب عن رغبتك في إجراء اختبار فيروس نقص المناعة "HIV" المسبب لمرض الإيدز.
 - سيطالب منك تقديم عينة بول لتحليلها لمعرفة إذا كان هناك أي التهاب ومعرفة نسبة السكر والبروتين في جسمك.
 - سوف يذكر لك الطبيب موعد ولادة الجنين، وهو مجرد تقدير مبدئي لليوم الذي سيولد فيه المولود.
 - سوف يتم توجيه بعض الأسئلة إليك عن نفسك وزوجك وأعضاء أسرتك والأدوية والأعشاب التي تتناولونها.
 - سوف يجري لك الطبيب فحصاً يتضمن فحصاً لعنق الرحم.
 - سوف يخبرك الطبيب بالبدء في تناول فيتامينات الحمل الغنية بحمض الفوليك.
 - حددي موعداً 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**

You may have the following tests:

 - **Blood tests** to check for:
 - Blood type
 - Iron level
 - Syphilis
 - Hepatitis B
 - Rubella
 - Alpha-fetoprotein (AFP) test—This test checks for an increased risk of some types of birth defects in your baby. It is done between 15 to 20 weeks of pregnancy. If the test result is high, more testing will be done.
 - Rh factor test—This test checks to see if you are Rh positive or negative.
 - HIV—All women should consider getting a blood test to check for HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. Test results are confidential.
 - Sickle cell anemia
 - **Ultrasound**

You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby’s growth or condition.

- **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 تحاليل أخرى مثل تحليل الدم أو عمل موجات فوق صوتية.
 - **وجهي الأسئلة وأطلعينا على أية مخاوف بشأنك أو بشأن طفلك.**

• التحاليل

قد تجرى لك التحاليل التالية:

- **تحاليل الدم لفحص:**
 - فصيلة الدم
 - مستوى الحديد
 - الزهري
 - الكبد الوبائي ب
 - الحصبة الألمانية
 - تحليل الألفا فيتو بروتين **(AFP) Alpha-fetoprotein** — يقيس هذا التحليل الخطورة المتزايدة لبعض أنواع العيوب الخلقية التي قد تصيب طفلك. يتم إجراء هذا التحليل قبل الولادة بـ 15-20 أسبوعاً. إذا كانت نتيجة هذا التحليل مرتفعة، فسوف يتم إجراء المزيد من التحاليل.
 - اختبار فحص الجسم المضاد **(Rh)** — يحدد هذا الاختبار إذا كان Rh لديك موجباً أو سالباً.
 - **HIV** — يجب على جميع النساء إجراء تحليل دم للتأكد من عدم وجود فيروس نقص المناعة "HIV" المسبب لمرض الإيدز. يمكن للأم نقل هذه العدوى إلى طفلها أثناء الحمل والولادة والرضاعة من الثدي. نحتفظ بنتائج هذه التحاليل في سرية تامة.
 - أنيميا الخلية المنجلية
- **الموجات فوق الصوتية**
 - سوف يتم إجراء موجات فوق صوتية مرة واحدة على الأقل أثناء فترة الحمل. قد يرغب الطبيب في إجراء مزيد من الموجات فوق الصوتية لقياس نمو طفلك وحالته.

— **Amniocentesis**

This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 18 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.

— **Glucose tolerance test (GTT)**

Between 24 and 28 weeks of pregnancy, you will be tested for high blood sugar in pregnancy, called gestational diabetes. You will be given a sweet soda to drink and then samples of your blood will be taken.

— **Non-stress test**

This test records your baby's heart rate on a special machine. This test is painless and involves putting patches on your abdomen.

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 4-6 times in an hour.

- **سحب عينة من السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين**
يحدد هذا الاختبار الأمراض الوراثية التي قد تصيب الجنين ويتم إجراؤه في الغالب بعد مرور 15-18 أسبوعاً على الحمل. يضع الطبيب إبرة في بطن المرأة لسحب كمية صغيرة من السائل الأمنيوسي. يتم إرسال السائل إلى المعمل لتحليله.
- **تحليل تحمل الجلوكوز (GTT) Glucose tolerance test**
بعد مرور 24-28 أسبوعاً على الحمل، سوف يتم إجراء تحليل ارتفاع سكر الدم في فترة الحمل وهو ما يسمى بسكر الحمل. سوف يقدم لك مشروب الصودا المحلاة لتشربيه ليتم بعد ذلك أخذ عينات الدم.
- **اختبار القلب دون مجهود**
يسجل هذا الفحص معدل نبضات قلب طفلك على جهاز خاص. لا يسبب هذا الفحص ألماً كما أنه يتضمن وضع لاصقات على منطقة البطن.

- في أي وقت أثناء فترة الحمل، اتصلي بالطبيب **على الفور** في حالة:
- تمزق الأغشية أو الكيس المائي أو تسرب محتواه.
 - الإصابة بأي نزيف مهبلي.
 - المعاناة من تقلص مؤلم في العضلات أو انقباضات تحدث لأكثر من 4-6 مرات في خلال ساعة واحدة.