



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

رعاية ما قبل الولادة

Antenatal Care



كيف يمكن أن احافظ على صحة ما قبل الحمل؟

يجب عليكِ قبل التفكير بالحمل وإنجاب طفل أن تحرصي تكون صحتكِ في أفضل حالاتها، حيث سيكون جسدكِ بيتاً للجنين خلال شهوره التسعة الأولى ولذلك فإن جعل هذا البيت بأفضل حالاته يجب أن يكون من أولوياتك.

ماهي أعراض الحمل؟

- استفراغ و غثيان
- كثرة التبول
- تضخم الثدي
- الخمول
- زيادة الإفرازات المهبلية
- نزيف الأنف واحتقانه





ماهي أعراض الحمل؟

- حرقة المعدة
- تورم القدمين نتيجة احتباس السوائل
- البواسير
- الإمساك
- آلام الظهر
- تقلصات في الساق

كيف يمكنني تلقي الرعاية ما قبل الولادة؟

- زيارات الثلث الأول:

نقطة مهمة تجب التنويه لها وهي أن الرعاية ما قبل الولادة ضرورية لحمل صحي.

كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

الرحلة الأولى:

حددي موعدك الأول لمتابعة حملك بعد اكتشاف ذلك سواء بعد الفحص المنزلي أو فحص الدم. خصصي وقتًا للاستشارات الأولية لمراجعة تاريخك الطبي ومناقشة أي عوامل خطر محتملة لمضاعفات الحمل.

1- الخلفية الطبية:

شاركِي المعلومات المتعلقة بالدورة الشهرية ، وتاريخ الأمراض النسائية إن وجدت ، وجميع حالات الحمل السابقة ، بالإضافة إلى التاريخ الشخصي والعائلي ، والتعرض للمواد السامة ، والأدوية المأخوذة ، ونمط الحياة ، والسفر إلى المناطق الموبوءة ، أو تعاطي المخدرات. سيساعد هذا طبيبك في تزويدك أنت وطفلك بأفضل رعاية ممكنة



كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

- لا يشير تاريخ ولادتك إلى موعد الولادة. إنه ببساطة التاريخ الذي يصل فيه الحمل إلى 40 أسبوعًا. نادرًا ما تلد المرأة في مواعيد استحقاقها. ومع ذلك ، فإن تحديد التاريخ المقدر للولادة أمر ضروري. يسمح لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك بمراقبة نمو طفلك وتطور الحمل. يتم استخدام الموعد النهائي أيضًا لجدولة الاختبارات والإجراءات حتى يمكن إكمالها في الوقت المحدد.
- سيحسب الطبيب مؤشر كتلة جسمك وقياس وزنك وطولك لتحديد مقدار الوزن الذي تحتاجينه للحصول على حمل صحي.

كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

- قد يُجري طبيبك فحصًا جسديًا يتضمن فحصًا للثدي وفحصًا للحوض. اعتمادًا على المدة التي مرت منذ آخر اختبار مسحة عنق الرحم ، قد تحتاجين إلى إعادة الفحص . اعتمادًا على حالتك ، قد تحتاجين إلى إجراء فحوصات للقلب والرئة والغدة الدرقية.

٢- الفحوصات المخبرية:

يمكن إجراء تحاليل الدم خلال زيارتك الأولى من المتابعة من أجل:

- تحديد فصيلة الدم ، بما في ذلك حالة العامل الريصي. إذا كان عامل ريزوس لديك سلبيًا وكان والد طفلك يحمل عامل ريزوس إيجابي ، فقد تحتاجين إلى رعاية خاصة أثناء الحمل والتحويل إلى طبيب مختص

كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

4- الفحوصات المخبرية:

يمكن إجراء تحاليل الدم خلال زيارتك الأولى من المتابعة من أجل:

- **التحقق من مستوى الهيموجلوبين لديك:** انخفاض مستوى الهيموجلوبين يدل على فقر الدم.
- **تقييم المناعة ضد عدوى معينة:** وهذا يشمل عادة الحصبة الألمانية وجدري الماء (الحماق) ، ما لم يكن تاريخك الطبي يحتوي على دليل على التطعيم أو المناعة الطبيعية.
- **تحديد التعرض الإضافي للعدوى.** سينصحك طبيبك بإجراء فحوصات الدم للكشف عن التهاب الكبد B ، والزهري ، والسيلان ، والكلاميديا ، وفيروس نقص المناعة البشرية ، وهو الفيروس المسبب لمرض الإيدز. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن فحص عينة من البول بحثًا عن علامات تدل على وجود عدوى في المسالك البولية أو المثانة.

كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

٣. **الاختبارات الخاصة بتشوهات الجنين:** قد تشمل الموجات فوق الصوتية أو اختبارات الدم للكشف عن بعض الاضطرابات الوراثية للجنين ، مثل متلازمة داون ، بالإضافة إلى NIPT (اختبار ما قبل الولادة غير الجراحي و Nuchal Translucency فحص سماكة الرقبة بالأشعة التلفزيونية).

قد يناقش طبيبك أهمية التغذية السليمة والفيتامينات خلال فترة الحمل ، استفسري عن التمارين المسموحة وعن العلاقة الحميمة والعناية بالأسنان والتطعيمات والسفر. إذا كنت مدخنة ، فاستشيري طبيبك للحصول على المشورة بشأن الإقلاع عن التدخين.





كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

٤- المضايقات المصاحبة للحمل:

في وقت مبكر من الحمل ، قد تواجهين تغيرات جسدية. قد يكون ثدياك متورمين ومؤلمين. ومن الشائع أيضًا الغثيان مع القيء أو بدونه (غثيان الصباح). إذا كان غثيان الصباح شديدًا ، استشيري طبيبًا متخصصًا.

زيارات أخرى خلال الأشهر الثلاثة الأولى:

قد تكون زياراتك لمتابعة الحمل ، والتي يتم تحديد موعدها عادةً كل أربعة أسابيع خلال الأشهر الثلاثة الأولى ، أقصر من المواعيد الأولى.

كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

إذا كان هناك قلق بشأن آخر دورة شهرية لحساب عمر الحمل ، فقد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أيضًا بإجراء الموجات فوق الصوتية في الثلث الأول من الحمل.

خلال الأشهر الثلاثة الثانية من الحمل ، ستركز مواعيد المتابعة على نمو طفلك واكتشاف أي مشاكل صحية. سيبدأ طبيبك بتقييم وزنك وضغط دمك. قد يقيس مزودك حجم الرحم عن طريق قياس المسافة من عظم العانة إلى أعلى الرحم (ارتفاع قاع الرحم).

قد يكون أهم ما يميز زيارتك في هذه المرحلة هو سماع دقات قلب طفلك. يوصي طبيبك بإجراء الموجات فوق الصوتية للحصول على التفاصيل التشريحية. يمكنك أيضًا تحديد جنس طفلك ، إذا اخترت ذلك.

خلال هذه الزيارات ، يتم إجراء فحص السكري أثناء الحمل عن طريق شرب المحلول وفحص الدم بعدها.



كيف يمكنني تلقي رعاية ما قبل الولادة؟

• داء السكري أثناء الحمل: هو شكل من أشكال مرض السكري يمكن أن يحدث أثناء الحمل. يمكن أن تساعدك خيارات العلاج وأنماط الحياة الصحية على التحكم في نسبة السكر في الدم والحصول على حمل صحي.

زيارات الثلث الثالث من الحمل:

خلال الثلث الثالث من الحمل ، قد يطلب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك المزيد من الفحوصات المتكررة ، ربما كل أسبوعين بدءًا من الأسبوع 32 وبداية أسبوعية في الأسبوع 36.

على غرار الزيارات السابقة ، سيقيس طبيبك وزنك وضغط دمك ويستفسر عن أي علامات أو أعراض قد تعاني منها.



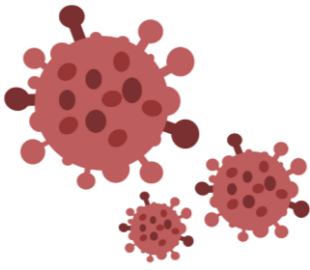
كيف يمكنني تلقي الرعاية ما قبل الولادة؟

إذا لم تكوني قد تلقيتي بعد تطعيمات كورونا يجب عليك القيام بذلك. بالإضافة إلى ذلك ، يوصى بجرعة واحدة من لقاح الكزاز ، ولقاح الخناق المخفّض ، ولقاح السعال الديكي اللاخلوي المعروفة جميعاً باسم:

(Tdap) خلال كل حمل ، ويفضل بين الأسبوعين 27 و 36 من الثلث الثالث من الحمل. يمكن أن يوفر هذا الحماية ضد السعال الديكي قبل التطعيم.

ستحتاجين أيضاً إلى إجراء فحوصات لمجموعة متنوعة من الحالات ، مثل فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

يحدث فقر الدم الناجم عن نقص الحديد عندما لا توجد خلايا دم حمراء سليمة كافية لنقل كمية كافية من الأكسجين إلى أنسجة الجسم. لعلاج فقر الدم ، قد تحتاج إلى مكملات الحديد.



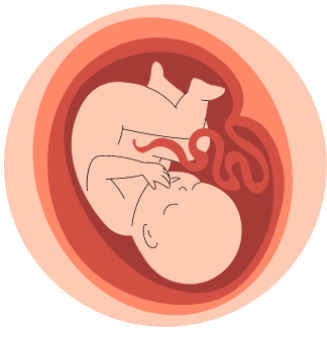
كيف يمكنني تلقي الرعاية ما قبل الولادة؟

المكورات العقدية من المجموعة ب

(Group B Streptococcus) هي نوع من البكتيريا التي يمكن أن تسكن تجويف المهبل أو المستقيم.

أثناء الولادة ، يمكن أن يؤدي التعرض لها إلى إصابة خطيرة للرضيع. إذا كانت نتيجة اختبار بكتيريا المجموعة العقدية ب إيجابية ، فسوف ينصحك مقدم الرعاية الصحية بتناول المضادات الحيوية أثناء المخاض.

سيفحص طبيبك أيضًا حجم طفلك ومعدل ضربات قلبه.



كيف يمكنني تلقي الرعاية ما قبل الولادة؟

بالقرب من نهاية الحمل ، سيفحص مقدم الرعاية الصحية أيضًا وضع طفلك وحركاته.

أثناء الاستعداد للولادة ، قد يستفسر أيضًا عن تفضيلاتك فيما يتعلق بالمخاض وإدارة الألم. حددي تفضيلاتك للمخاض والولادة في خطة الولادة ، مثل المخاض في الماء أو الأدوية اللازمة أثناء الولادة (الطلق الصناعي).

راجعني الخطة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ، ولكن ضعي في اعتبارك أن مضاعفات الحمل قد تتطلب تعديلات أخرى للوصول إلى ولادة سليمة بإذن الله.

المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة من [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي النساء والولادة
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم النساء والولادة
وحدة التوعية الصحية
IAU-23-426



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University