لا تقتصر رعايةُ ماقبل الولادة على مجرَّد تقديم الرعاية الصحِّية للحامل؛ فقد يناقش الطبيبُ أو الجهة التي تقدِّم الرعايةَ الصحِّية للحامل الكثيرَ من القضايا معها، مثل التغذية والنشاط البدني، وما هو متوقَّع في أثناء عملية الولادة، والمهارات الأساسية التي ينبغي على الأم تعلُّمها للعناية بمولودها.يقدِّم الطبيبُ أو القابلة للسيِّدة الحامل برنامجاً لزيارات ما قبل الولادة. ومن المتوقَّع أن تكونَ مواعيدُ هذه الزيارات متقاربة أكثر كلَّما اقترب موعدُ الولادة المتوقَّع. ومن البرامج النموذجية لزيارات السيدة الحامل للطبيب أو القابلة:• زيارة واحدة كلَّ شهر تقريباً خلال الأشهر الستَّة الأولى من الحمل.• زيارة كل أسبوعين خلال الشهرين السابع والثامن من الحمل.• زيارة أسبوعية خلال الشهر التاسع من الحمل.إذا كان عمرُ السيِّدة الحامل أكثر من 35 سنة، أو إذا كان حمل السيدة حرجاً أو مرتفع الخطورة بسبب وجود مشكلة صحِّية معيَّنة عندها، مثل السكَّري أو ارتفاع ضغط الدم، فقد يقرِّر الطبيبُ أو القابلة برنامجاً مكثَّفاً أكثر من ذلك.

**مقدِّمة**

رعاية ما قبل الولادة هي الرعايةُ التي تحصل عليها المرأة قبلَ الحمل وقبل ولادة طفلها. من المهمِّ للأم والجنين على حدٍ سواء أن يحصلا على رعاية مبكِّرة ومنتظمة سابقة للولادة. تشمل رعاية ما قبل الولادة الرعايةَ الصحِّية والتثقيف والحصول على مشورة حول كيفية التعامل مع الحمل.يساعد هذا البرنامجُ التثقيفي الحاملَ على فهم رعاية ما قبل الولادة. وهو يتناول موضوعَ التغذية وتغييرات نمط الحياة، وما هو متوقَّع خلال زيارات ما قبل الولادة.

**الحاجة إلى رعاية ما قبلَ الولادة**

تساعد رعاية ما قبل الولادة في المحافظة على المرأة وطفلها بصحَّةٍ جيِّدةٍ. يحدِّد الطبيبُ أو الجهة التي تقدِّم الرعايةَ الصحِّية مواعيدَ فحص كثيرة طوالَ مدَّة الحمل، ولا يجب التغيُّب عن أيٍّ منها، فكلُّها مهمَّة.يمكن للطبيب أو الجهة التي تقدِّم الرعايةَ الكشف عن المشاكل الصحية باكراً عند فحص الأمَّهات بشكلٍ منتظم. وهذا ما يسمح للطبيب أو الجهة التي تقدم الرعاية بمعالجة أيَّة مشاكل في وقت مبكِّر.يُمكن للعلاج المبكِّر أن يشفي من مشاكل كثيرة، وأن يمنع ظهور مشاكل أخرى. كما يمكن للطبيب أو الجهة التي تقدِّم الرعايةَ التحدُّثُ مع الحوامل عن الخطوات التي يمكن اتِّخاذها لتأمين بداية صحية لحياة أطفالهن.يكون أطفالُ الأمَّهات اللواتي لا يحصلن على رعاية ما قبل الولادة عُرضةً لأن يولدوا بوزنٍ منخفض ثلاث مرَّات أكثر ؛ كما أنَّهم عرضةٌ للوفاة خمس مرَّات أكثرمن أطفال الأمَّهات اللواتي يحصلن على رعاية سابقة للولادة.

**الرعايةُ الصحِّية قبل الولادة**

الرعايةُ الصحِّية قبل الولادة هي ما يقوم به الطبيبُ أو الجهة التي تقدِّم الرعاية للتأكد من أنَّ الأمَّ والطفل بصحَّة جيِّدة في كلِّ زيارة. وفي حال وجود أيَّة مشكلة، فإن التصرُّف المبكِّر سيساعد كلاً من الأم والطفل. ومن هنا تكمن أهميةُ الرعاية المبكِّرة والمنتظمة قبل الولادة. وفيما يلي بعض النصائح حول الرعاية الصحِّية قبل الولادة.يجب تناولُ الفيتامينات أو فيتامينات ما قبل الولادة مع 400 إلى 800 مكروغرام من حمض الفوليك يومياً. من المهم جداً تناولُ حمض الفوليك في المراحل الأولى من الحمل. ولكن يجب الاستمرارُ بتناوله طوالَ فترة الحمل.يجب أن تسألَ الحاملُ الطبيبَ أو الجهة التي تقدِّم الرعاية قبلَ البدء أو التوقُّف عن تناول أيِّ دواء؛ فقد تسبِّب بعضُ الأدوية مشاكلَ خلال الحمل. كما أنَّ التوقُّفَ عن تناول الأدوية الضرورية قد يكون ضاراً.على السيِّدة الحامل محاولة تفادي الأشعَّة السينية (أشعة أكس). وإذا ما احتاجت للتعرُّض لها، عليها أن تبلِّغَ الطبيبَ أو الجهة التي تقدِّم الرعاية بأنها حامل. ويمكن بهذه الطريقة اتخاذ المزيد من الحذر.ينبغي على السيِّدة الحامل الحصول على التلقيح ضد الأنفلونزا، حيث من الممكن أن تمرض السيدة الحامل بشدَّة من الأنفلونزا، وقد تحتاج إلى الرعاية في المستشفى.

**الغذاء**

قد يؤثِّر النظامُ الغذائي للمرأة في حملها أيضاً. لهذا، تشمل رعايةُ ما قبل الولادة أيضاُ نصائحَ حول كيفية تناول الطعام بشكل صحِّي خلال الحمل. وفيما يلي نصائح حول تناول الطعام الصحِّي خلال الحمل.يجب تناولُ مجموعة متنوِّعة من الأطعمة الصحِّية خلال الحمل، حيث ينبغي اختيارُ الفاكهة، والخضار، والحبوب الكاملة، والأطعمة الغنية بالكالسيوم والأطعمة قليلة الدهون المشبعة. كما يجب شربُ الكثير من السوائل، وخاصَّةً الماء.من المهمِّ أيضاً الحصولُ على جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها السيِّدةُ الحامل خلال الحمل كل يوم؛ فعلى سبيل المثال، يحول الحصولُ على ما يكفي من الحديد دون الإصابة بفقر الدم، فقد يسبِّب فقرُ الدم ولادةً مبكِّرة ووزناً منخفضاً للطفل عند الولادة. كما يجب على السيدة الحامل أن تسألَ طبيبها أو الجهة التي تقدم الرعاية ما إذا كانت بحاجة إلى تناول فيتامينات ما قبل الولادة.يجب دائماً غسلُ الفاكهة والخضار قبل تناولها. كما يجب عدمُ تناول اللحم أو السمك النيء أو غير المطبوخ جيِّداً. ولابدَّ من التأكُّد من عناية و تنظيف وطهي وأكل وتخزين الأطعمة بشكل مناسب، فهذا يمنع ظهورَ الأمراض التي تنقلها الأغذية.يجب عدمُ تناول السمك الذي يحتوي على الكثير من الزئبق، ويشمل هذا سمك أبو سيف، وسمك الأسقمري، وسمك القرش وسمك التايلفيش.

**نمط الحياة**

يتطلَّب الحملُ بعضَ التغييرات في نمط الحياة. وفيما يلي بعض النصائح حول ما يجب وما لا يجب فعله خلال الحمل:على النساء اكتساب مقدار صحِّي من الوزن خلال الحمل. ويجب على السيِّدة الحامل استشارة طبيبها أو الجهة التي تقدِّم الرعايةَ لمعرفة المقدار الصحِّي المناسب لها.يجب على السيدة الحامل أن تحاولَ ممارسةَ الأيروبيك لمدة ساعتين ونصف على الأقل أسبوعياً، إلاَّ في حال منعها عن ذلك طبيبُها أو الجهة التي تقدِّم الرعاية. كما يجب أن يكونَ مستوى التمارين متوسِّطاً؛ ومن الأفضل توزيع التمارين على مدار الأسبوع.من المهمِّ أن تكونَ السيِّدةُ الحامل مطَّلعةً خلال الحمل، فعليها قراءة الكتب، ومشاهدة أشرطة الفيديو والتواصل مع الأمَّهات التي تعرفهن. كما يمكنها أيضاً أن تسأل طبيبها أو الجهة التي تقدِّم الرعاية عن دورات تعليمية حول الولادة لمساعدتها في الاستعداد لولادة طفلها.تتضمَّن بعضُ النصائح الأخرى حولَ اتِّباع نمط عيش صحِّي في أثناء الحمل ما يلي:

* الامتناع عن التدخين وعن شرب الكحول وعن تعاطي المخدِّرات.
* عدم أخذ حمامات ساخنة جداً أو استخدام أحواض المياه الساخنة أو استخدام السونا (الحمام البخاري).
* الحصول على قسط وفير من النوم.
* إيجاد طرق للسيطرة على الإجهاد.

**البيئة**

تشمل رعاية ما قبل الولادة أيضاً بعضَ النصائح البيئية للحفاظ على صحَّة الأم وطفلها، وهي كما يلي:على السيدة الحامل الابتعاد عن المواد الكيميائية في أثناء حملها ، بما في ذلك:

* المبيدات الحشرية.
* المذيبات، مثل بعض المنظفات ومرقِّق الدهان.
* الرصاص.
* الزئبق.
* الدهان بما في ذلك أبخرة الطلاء.

لا توجد إرشاداتٌ تحذيرية على جميع المنتجات في ما يخصُّ الحمل؛ ففي حال عدم التأكُّد من سلامة المنتج، يجب أن تسألَ السيِّدة الحامل طبيبها أو الجهة التي تقدم الرعاية عنه قبلَ استعماله.إذا كانت السيدةُ الحامل تقتني قطَّةً أو لديها حديقة، يجب أن تسألَ طبيبها عن داء المقوَّسات، وهو عدوى يسبِّبها طفيلي يُوجد أحياناً في براز القطط، وقد يسبِّب تشوُّهاتٍ خلقية إذا لم تتم معالجتُه. ويمكن التقليل من مخاطر الإصاية بهذه العدوى عبر تجنُّب فضلات القطط وارتداء القفازات في أثناء أعمال البستنة.كما يجب تجنُّبُ ملامسة القوارض في أثناء الحمل، وهذا يشمل القوارضَ الأليفة و بولها والروث ومواد التعشيش، فقد تحمل القوارضُ فيروساً يمكن أن يكون ضاراً أو حتَّى مميتاً للجنين.يجب اتِّخاذُ خطوات لتجنُّب الأمراض في أثناء الحمل. وإحدى الطرق لتحقيق ذلك هي من خلال غسل اليدين بشكل متكرِّر.يجب الابتعادُ عن التدخين السلبي في أثناء الحمل، فهو قد يضرُّ بالأم وبطفلها.

**زيارات ما قبل الولادة**

إنَّ الحصولَ على رعاية مبكِّرة ومنتظمة قبل الولادة أمرٌ مهمٌّ للأم وللجنين على حدٍّ سواء؛ ويقدم الطبيبُ أو الجهة التي تقدِّم الرعاية برنامجاً بجميع زيارات ما قبل الولادة.يقترح معظمُ الخبراء أن تكونَ المواعيدُ مع الطبيب أو الجهة التي تقدِّم الرعايةَ على الشكل التالي:

* زيارة واحدة كلَّ شهر تقريباً خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل.
* زيارة كلَّ أسبوعين خلال الشهرين السابع والثامن من الحمل.
* زيارة أسبوعية خلال الشهر التاسع من الحمل.

قد يقرِّر الطبيبُ أو الجهة التي تقدِّم الرعاية تكثيفَ المواعيد إذا تعدى عمر السيدة الحامل 35 سنة، أو إذا كان حملُها حرجاً أو عالي الخطورة.خلال أوَّل زيارة قبل الولادة، يمكن للطبيب والجهة التي تقدِّم الرعايةَ أن:

* يسألَ عن تاريخ الحالة الصحِّية للسيِّدة الحامل، بما في ذلك الأمراضُ والعمليات الجراحية وأيُّ حمل سابق.
* يسأل عن التاريخ الصحِّي للعائلة.
* يجري فحصاً جسدياً، بما في ذلك فحصُ الحوض.

كما سيقوم الطبيبُ أو الجهة التي تقدِّم الرعايةَ بما يلي خلال أوَّل زيارة من زيارات ما قبل الولادة:

* أخذ عيِّنات دم وبول لتحليلها في المختبر.
* قياس ضغط الدم وقياس الطول والوزن.
* حساب موعد الولادة.
* الإجابة عن الأسئلة.

خلال أوَّل زيارة من زيارات ما قبل الولادة، ينبغي على السيِّدة الحامل طرح الأسئلة ومناقشة المسائل المتعلِّقة بالحمل. ويجب معرفةُ كلِّ ما يمكن حول كيفية البقاء في صحة جيِّدة.تكون زياراتُ ما قبل الولادة التي تتبع الزيارةَ الأولى أقصر من الزيارة الأولى عادةً. وخلال هذه الزيارات، يقوم الطبيبُ أو الجهة التي تقدِّم الرعاية بالاطمئنان عن صحَّة السيدة الحامل، وبالتأكُّد من أنَّ الجنين ينمو بشكلٍ طبيعي.تشمل هذه الزياراتُ اللاحقة:

* قياس ضغط الدم.
* قياس الوزن.
* قياس حجم البطن للتحقُّق من نموِّ الجنين.
* قياس معدَّل نبضات قلب الجنين.

كما ستخضع السيدةُ الحامل لفحوصات روتينية في أثناء الحمل، حيث يجري اقتراحُ بعض الفحوصات على جميح النساء، مثل فحص الدم للكشف عن فقر الدم وعن زمرة الدم، وعن فيروس نقص المناعة البشرية وعن عوامل أخرى. كما يمكن لهذه الفحوصات أيضاً قياس خطر الإصابة بسكَّري الحمل، ويمكن أن تساعدَ أيضاً في اكتشاف حالات العدوى الضارَّة.يمكن أن يُعرَض على السيدة الحامل إجراء فحوصات أخرى، وذلك بناءً على:

* العمر.
* تاريخ الحالة الصحية الشخصية والعائلية.
* الخلفية العرقية.
* نتائج الاختبارات الروتينية.