SA Pathology (Patholojia) na Taasisi ya Utafiti wa Afya na Matibabu ya Australia Kusini (SAHMRI) wanatathmini uchunguzi wa omega-3 kwa wanawake wajawazito. Lengo letu ni kupunguza idadi ya watoto wanaozaliwa kabla ya wakati.

Taarifa zaidi

- Tembelea **sahmri.au/omega3**
  Inajumuisha habari kuhusu virutubisho na vipimo tofauti vya omega-3
- Zungumza na daktari wako au mkunga

Changanua ili kujua zaidi!

Tathmini ya mpango wa uchunguzi wa omega-3

Ni muhimu kutathmini ni wanawake wangapi wana viwango vya chini vya omega-3 na watoto wangapi walizaliwa mapema kabla ya wakati tangu uchunguzi wa omega-3 kuanza. Hii itaonyesha ikiwa uchunguzi umepunguza idadi ya watoto waliozaliwa kabla ya wakati nchini Australia Kusini.

Tutaunganisha kwa usalama matokeo ya kipimo cha omega-3 na data ya kuzaliwa, bila kukutambulisha wewe au mtoto wako kwa njia yoyote. Unaweza kukataa kama hutaki taarifa zako kuunganishwa bila kuathiri wewe au utunzaji wa mtoto wako.

Kujiondoa: Ikiwa hutaki taarifa zako zijumuishwe katika tathmini ya nchi nzima ya uchunguzi wa omega-3, tafadhali tuma barua pepe kwa omega3@sahmri.com au piga simu (08) 8128 4444.

Tathmini hiyo imeidhinishwa na Mtandao wa Afya ya Wanawake na Watoto (WCHN) Kamati ya Maadili ya Utafiti wa Kibinadamu (HREC) (HREC/20/WCHN/138).

Iwapo ungependa kujadili utafiti na mtu asiyehusika moja kwa moja, unaweza kuwasiliana na Afisa wa Maadili wa Kamati ya Maadili ya Utafiti wa Kibinadamu kwa WCHN (08) 8161 6521.

SA PATHOLOGY

Ikiwa ungependa habari zaidi kuhusu tathmini ya mpango wa uchunguzi wa omega-3 wasiliana nasi:

omega3@sahmri.com
(08) 8128 4444

Toleo 2.4 18/07/2024

Swahili / Kiswahili

Uchunguzi wa Omega-3 ili kusaidia kuzuia uzazi kabla ya wakati

Taarifa kwa **familia**

SAHMRI
South Australian Health & Medical Research Institute

Je, Omega-3 ni nini na kwa nini ni muhimu kwa ujauzito wako?

Mafuta ya Omega-3 ni virutubisho vinavyopatikana katika samaki na mwani. Omega-3 ya kutosha katika mwili wako wakati wa ujauzito inaweza kukusaidia kuwa na ujauzito wa muda kamili. Watoto wanaozaliwa mapema sana (mbele ya wakati), hasa wale waliozaliwa kabla ya wiki 34 za ujauzito, wanaweza kukaa kwa muda mrefu hospitalini na wanaweza kupata matatizo ya muda mrefu ya afya na kuchelewa kwa maendeleo. Wanawake wanaotarajia mtoto mmoja ambaye ana viwango vya chini vya omega-3 katika damu wako katika hatari kubwa ya kuzaa mtoto wao kabla ya wakati. Wana uwezekano mkubwa wa kufaidika na virutubisho vya omega-3. Wanawake ambao wana viwango vya kutosha vya omega-3 tayari wako katika hatari ndogo ya kupata mtoto kabla ya wakati na hawahitaji kuchukua virutubisho vya ziada vya omega-3.

Je, uchunguzi wa omega-3 ni nini?

Kuchunguza au kupima viwango vya omega-3 katika damu kabla ya wiki 20 za ujauzito husaidia kutambua wanawake wanaohitaji virutubisho vya omega-3. Mradi huu unatathmini jinsi mpango wa uchunguzi wa omega-3 utafanya kazi vizuri ili kupunguza uzazi wa mapema kwa wanawake wanaotarajia mtoto mmoja. Bado hakuna kipimo cha uchunguzi kwa wanawake wanaotarajia mapacha au watoto watatu.

Je, kipimo cha uchunguzi wa omega-3 hutokeaje?

Baada ya kujadiliana nawe, mtaalamu wako wa afya ataagiza kipimo chako cha uchunguzi wa omega-3 kwenye fomu ya ombi ya Uchunguzi wa Ujauzito wa Seramu ya Mama (SAMSAS). Kiwango chako cha omega-3 kitapimwa kwa kutumia damu inayokusanywa kwa ajili ya mpango wa SAMSAS. Kipimo hutolewa bure kwa familia.

Matokeo yako ya kipimo cha omega-3

Mtaalamu wako wa afya atapokea matokeo yako ya kipimo cha omega-3 na kuyajadili nawe katika miadi yako ijayo.

Matokeo ya kipimo cha Omega-3	Ushauri wa kitaalamu wa afya kulingana na matokeo ya kipimo chako cha omega-3
Chini ya 3.7% (hadhi ya chini)	Mtaalamu wako wa afya atapendekeza kuchukua virutubisho vya omega-3 (mafuta ya samaki au mafuta ya mwani) ili kupunguza hatari yako ya kuzaliwa kabla ya wakati: • Kiwango kilichopendekezwa ni 800mg za DHA na 100mg za EPA kila siku. • Ikiwa wewe ni mtu wa kutumia mboga au vegan, unaweza kuchukua virutubisho vya mafuta ya mwani • Unaweza kuchukua virutubisho kuanzia kabla ya wiki 20 hadi wiki 37 za ujauzito. TAFADHALI KUMBUKA: Ikiwa tayari unatumia dawa ulizoandikiwa na daktari ili kuacha kuganda kwa damu yako (kama vile Clexane), zungumza na daktari wako kabla ya kutumia virutubisho vya omega-3. Tafadhali tembelea tovuti yetu katika sahmri.au/omega3 kwa orodha inayofaa virutubisho unaweza kuchukua kama wewe uko kwenye omega-3 ya chini.
Kati ya 3.7 na 4.3% (hali ya wastani)	**Huna haja ya kufanya chochote tofauti na kile unachofanya kawaida.** • Ikiwa tayari unachukua asidi ya mafuta ya omega-3 kama sehemu ya ziada ya vitamini na madini, au nyongeza ya omega-3, unaweza kuendelea kutumia hizi.
Zaidi ya 4.3% (hali ya kutosha)	**Virutubisho vya Omega-3 havihitajiki na havitoi faida yoyote ili kupunguza hatari yako ya kuzaliwa kabla ya wakati.** • Ikiwa tayari unatumia asidi ya mafuta ya omega-3 kama sehemu ya nyongeza ya vitamini na madini na unataka kuendelea, kipimo cha DHA na EPA haipaswi kuwa zaidi ya 250mg kwa siku. Kutumia viwango vya juu vya DHA na EPA (900mg kwa siku au zaidi) kunaweza kuongeza hatari ya kuzaliwa kabla ya wakati kwa wanawake walio na hali ya kutosha ya omega-3. Tafadhali tembelea tovuti yetu katika sahmri.au/omega3 kwa orodha ya virutubisho vinavyofaa ambavyo ama havina omega-3 au vyenye hadi 250mg omega-3.