

فحص أوميغا 3 للمساعدة في منع الولادة المبكرة

معلومات للعائلات ?

تقييم برنامج فحص أوميغا 3

من المهم تقييم عدد النساء اللاتي لديهن مستويات منخفضة من أوميغا 3 وعدد الأطفال الذين يولدون مبكرًا منذ بدء فحص أوميغا 3. سيُظهر هذا ما إذا كان الفحص قد قلل من عدد الولادات المبكرة في جنوب أستراليا. سنقوم بربط نتائج اختبار أوميغا 3 بشكل آمن مع بيانات الميلاد، دون تحديد هويتك أو هوية طفلك بأي شكل من الأشكال. يمكنك رفض ربط بياناتك دون التأثير عليك أو على رعاية طفلك.

إلغاء المشاركة: إذا كنت لا تريد تضمين بياناتك في التقييم على مستوى الولاية لفحص أوميغا 3، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى omega3@sahmri.com أو الاتصال على 8128 4444 (08).

تمت الموافقة على التقييم من قبل لجنة أخلاقيات البحث البشري (HREC) التابعة لشبكة صحة المرأة والطفل (WCHN) (HREC/20/WCHN/138). إذا كنت ترغب في مناقشة الدراسة مع شخص غير مشارك بشكل مباشر فيمكنك الاتصال على 8161 6521 (08) WCHN بمسؤول الأخلاقيات في لجنة أخلاقيات البحث البشري.



إذا كنت ترغبين في مزيد من المعلومات حول تقييم برنامج فحص أوميغا 3، فاتصلي بنا:

omega3@sahmri.com

8128 4444 (08)

يقوم معهد جنوب أستراليا لعلم الأمراض ومعهد البحوث الطبية والصحية في جنوب أستراليا (SAHMRI) بتقييم فحص أوميغا 3 للنساء الحوامل. هدفنا هو تقليل عدد الأطفال الذين يولدون قبل الأوان.

مزيد من المعلومات

قومي بزيارة موقع sahmri.au/omega3 الذي يتضمن معلومات عن المكملات الغذائية التي تحتوي على جرعات مختلفة من أوميغا 3

تحدثي إلى طبيبك أو قابلتك

قومي بالمسح لمعرفة المزيد!



؟ ما هو أوميغا 3 ولماذا هو مهم لحملك؟

نتائج اختبار أوميغا 3 الخاص بك

سيبتلقى أخصائي الرعاية الصحية نتائج اختبار أوميغا 3 الخاصة بك وسيناقشها معك في موعدك التالي.

نتيجة اختبار أوميغا 3	نصائح من متخصصي الصحة بناءً على نتيجة اختبار أوميغا 3 الخاص بك
أقل من 3.7% (حالة منخفضة)	<p>سيوصيك أخصائي الرعاية الصحية بتناول مكملات أوميغا 3 (زيت السمك أو زيت الطحالب) لتقليل خطر الولادة المبكرة:</p> <ul style="list-style-type: none">• الجرعة المقترحة هي 800 ملغ من DHA و 100 ملغ من EPA كل يوم.• إذا كنت نباتية أو نباتية صرفة، فيمكنك تناول مكملات زيت الطحالب.• يمكنك تناول المكملات الغذائية من قبل الأسبوع العشرين وحتى الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل. <p>يرجى ملاحظة: إذا كنت تتناولين بالفعل أدوية موصوفة طبيًا لوقف تخثر الدم (مثل كليكسين)، فتحدثي إلى طبيبك قبل تناول مكملات أوميغا 3.</p> <p>يرجى زيارة موقعنا على sahmri.au/omega3 للحصول على قائمة بالمنتجات المناسبة من المكملات الغذائية التي يمكنك تناولها إذا كان لديك نقص في أوميغا 3.</p>
بين 3.7 و 4.3% (حالة معتدلة)	<p>لا تحتاجين إلى القيام بأي شيء مختلف عما تفعلين عادةً.</p> <ul style="list-style-type: none">• إذا كنت تتناولين بالفعل أحماض أوميغا 3 الدهنية كجزء من مكملات الفيتامينات والمعادن المتعددة، أو مكملات أوميغا 3، فيمكنك الاستمرار في تناولها.
فوق 4.3% (حالة كافية)	<p>لا توجد حاجة لمكملات أوميغا 3 ولا تقدم أي فائدة لتقليل خطر الولادة المبكرة.</p> <ul style="list-style-type: none">• إذا كنت تتناولين بالفعل أحماض أوميغا 3 الدهنية كجزء من نظامك الغذائي وإذا كنت تتناولين مكملات الفيتامينات والمعادن المتعددة وترغبين في الاستمرار، فلا ينبغي أن تزيدي جرعة DHA و EPA عن 250 مجم يوميًا. قد يؤدي تناول جرعات عالية من DHA و EPA (900 مجم يوميًا أو أكثر) إلى زيادة خطر الولادة المبكرة لدى النساء اللاتي يتمتعن بحالة كافية من أوميغا 3. يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني على sahmri.au/omega3 للحصول على قائمة بالمكملات الغذائية المناسبة التي لا تحتوي على أوميغا 3 أو تحتوي على ما يصل إلى 250 مجم من أوميغا 3.

دهون أوميغا 3 هي مغذيات شائعة في الأسماك والطحالب. يمكن أن يساعدك وجود كمية كافية من أوميغا 3 في جسمك أثناء الحمل على إنجاب طفل سليم. قد يحتاج الأطفال الذين يولدون قبل الأوان (قبل موعدهم الطبيعي)، وخاصة أولئك الذين يولدون قبل 34 أسبوعًا من الحمل، إلى البقاء في المستشفى لفترة طويلة وقد يعانون من مشاكل صحية طويلة الأمد وتأخير في النمو.

النساء الحوامل اللاتي لديهن مستويات منخفضة من أوميغا 3 في الدم معرضات لخطر أكبر لولادة أطفالهن قبل الأوان. ومن المرجح أن يستفدن من مكملات أوميغا 3 والنساء اللاتي لديهن مستويات كافية من أوميغا 3 معرضات بالفعل لخطر أقل لولادة أطفالهن قبل الأوان ولا يحتاجن إلى تناول مكملات أوميغا 3 إضافية.

؟ ما هو فحص أوميغا 3؟

إن فحص أو قياس مستويات أوميغا 3 في الدم قبل 20 أسبوعًا من الحمل يساعد في تحديد النساء اللاتي يحتاجن إلى مكملات أوميغا 3. ويقوم هذا المشروع بتقييم مدى نجاح برنامج فحص أوميغا 3 في الحد من الولادة المبكرة للنساء اللاتي ينتظرن طفلًا واحدًا. ولا يوجد حتى الآن اختبار فحص للنساء اللاتي ينتظرن توأمًا أو ثلاثة توأم.

؟ كيف يتم إجراء فحص أوميغا 3؟

بعد مناقشة الأمر معك، سيطلب أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إجراء اختبار فحص أوميغا 3 على نموذج طلب فحص مصل الأم قبل الولادة (SAMSAS). سيتم قياس مستوى أوميغا 3 لديك باستخدام الدم الذي يتم جمعه ضمن برنامج SAMSAS. يتم توفير الاختبار مجانًا للعائلات.