

## اسکرین/معاینه تلویزیونی اومیگا ۳ بلدی جلوگیری از پیدا شدن زودرس

مالومات بلدی خانواده ها

### ارزیابی برنامه معاینه تلویزیونی اومیگا 3

بررسی و معاینه ای چه تعداد از خاتونو و میزان اومیگا 3 پایین یا کم درن و چه تعداد نوزاد نیلغه بسیار مهم است. از زمان شروع معاینه اومیگا 3 زود به دنیا آمدن. ای نشان میدیه که آیا معاینه کاهش یافته یا نه. تعداد پیدا شودنای نارس در آسترالیای جنوبی ما به طور ایمن معاینه اومیگا 3 ره پیوند خواهیم داد. نتایج با داده ها یا مالومات های تولد، بدون شناسایی از شخص از شمو یا نیلغه گون شیم ره به هیچ عنوان نشر [نمونی] ممکن استه که رد کنین. تا داده ها یا مالومات های از شمو بدون تأثیر بر مراقبت از شمو یا نیلغه شیم وصل نشونه و کدام تأثیر منفی ندره.

انصراف: اگه نمی‌خواهین داده‌های از شمو ده ارزیابی سراسری معاینه اومیگا 3 اضافه ایمیل نوشته کنین یا با شماره تلفون [omega3@sahmri.com](mailto:omega3@sahmri.com) شونه، لطفاً به (08) 81284444.

ارزیابی توسط شبکه بهداشت خانم ها و زوستو تایید شده است (WCHN) کمیته اخلاق تحقیق انسانی (HREC) (HREC/20/WCHN/138). باید اگه مایلید ده مورد مطالعه با فردی که مستقیماً درگیر آن نیست توره بوگین، میتنین قنچیگی سرپرست اجرایی کمیته اخلاق تحقیق انسانی، افسر لایحه اصول مسلکی و اخلاق WCHN به شماره (08) 81616521 تماس بگیرین.



اگه مایل به مالومات کلوتر ده باره ارزیابی برنامه معاینه تلویزیونی اومیگا 3 هستین قد از مو تماس بگیرین:

[omega3@sahmri.com](mailto:omega3@sahmri.com)

(08) 8128 4444

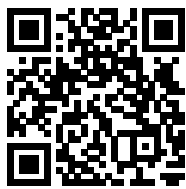
پاتولوژی یا امراض شناسی و موسسه تحقیقات  
بهداشتی و طبی آسترالیای جنوبی SA در حال  
ارزیابی معاینه تلویزیونی/اسکرین اومیگا 3  
بلدی خانم های (SAHMRI) باردار هستن.  
هدف از مو کم کدون پیدایش تعداد نوزادان یا  
نیلغه گون نارس استه.

معلومات بیشتر

مراجعه کنین [sahmri.au/omega3](http://sahmri.au/omega3) بلدی  
معلومات بیشتر به.  
ای شامل مالومات ده باره مکمل هایی با دوزهای مختلف  
اومیگا 3 استه.

قنچیگی داکتر یا قابله خو توره بوگین.

لوگوی کمپیوتری ره اسکن  
کنین تا بیشتر بومامین!



## ❓ اومیگا ۳ چیز خیل استه و چره بلدی بارداری از شمو مهم استه؟

چربی های اومیگا ۳ یا ( اسید های چرب ضروری) مواد قوت بخش استه که معمولا در ماهی ها و ارگانیزمای زنده رقم سبزی های دریایی پیدا موشه. مقدار کافی اومیگا 3 در بدن از شمو ده دوران بارداری میتنه بلدی شیم ده دشتون یک بارداری کامل کمک کنه. نیلغه گونیکه زیاد زود (نارس) یا چپوک ده دنیا میان، به خصوص اوناییکه که پیش از هفته ۳۴ ام بارداری ده دنیا میان، ممکن استه مدت طولانی ده شفاخانه بمنن و ممکن استه که مشکلات سلامتی طولانی مدت و تاخیر در رشد و کته شدو ره هم تجربه کنن.

خاتونیکه که منتظر حمل اولاد هستن که سطح اومیگا ۳ شی ده خون شی پایین باشه، ده معرض خطر زیادتر بلدی پیدایش نوزاد نارس هستن. اونا به احتمال زیاد از مکمل های اومیگا ۳ بهره مند موشن. خاتونیکه میزان اومیگا ۳ کافی دارن ده حال حاضر ده معرض خطر کمتری بلدی دشتون نوزاد نارس هستن و نیازی بلدی مصرف مکمل های اومیگا ۳ اضافی ره ندرن.

## ❓ اسکرین/معاینه تلویزیونی اومیگا ۳ چیز خیل استه؟

معاینه تلویزیونی یا اندازه گیری اندازه اومیگا ۳ در خون پیش از هفته ۲۰ بارداری خاتونو ره که به مکمل/پوره کننده های اومیگا ۳ لازم درن شناسایی مونه. ای پروژه بررسی مونه که چه رقم یک برنامه غربالگری/معاینه تلویزیونی اومیگا ۳ بلدی خانم ها دوگینی یا سه گینی وجود نداشته باشه.

## ❓ معاینه تلویزیونی اومیگا ۳ چه رقم انجام موشه؟

باد از توره و بررسی قد از شمو، متخصص سلامت شمو ره معاینه تلویزیونی یا التراسوند SA و میگا ۳ شمو ره ده فورم درخواست معاینه تلویزیونی پیش از تولد سرم مادر سفارش مونه. سطح اومیگا 3 از شمو با استفاده از خون جمع آوری شده (SAMSAS) اندازه گیری موشه. ای معاینه به صورت مفت ده اختیار خانوادا SAMSAS بلدی برنامه قرار می گیره.

## نتیجه معاینه اومیگا ۳ از شمو

متخصص سلامتی از شمو نتایج معاینه اومیگا ۳ از شمو ره دریافت مونه و در قرار ملاقات آینده قنچیگی از شمو در میان میله.

نتیجه معاینه اومیگا ۳ از شمو	مشوره های مسلکی سلامت بر اساس نتیجه معاینه اومیگا ۳ از شمو
کمتر از 3.7 درصد (میزان پایین)	متخصص سلامتی از شمو مصرف مکمل ها یا دوا های اومیگا ۳ (روغون ماهی یا روغون سبزی های دریایی) ره بلدی کم شودون خطر پیدا شودون زودرس توصیه و مشوره مونن. <ul style="list-style-type: none"> <li>• دوز یا اندازه پیشنهادی 800 میلی گرام و 100 میلی گرم DHA (کلسترول خوب) در روز استه EPA.</li> <li>• اگه شمو گیاه خور و یا سبزی خور هستین، میتینن که از مکمل های روغون سبزی های دریایی استفاده کنین.</li> <li>• میتینن که مکمل ها یا دوا ها ره پیش از هفته ۲۰ تا هفته ۳۷ ام دوران بارداری مصرف کنین.</li> </ul> <p>لطفا توجه دشته باشین: اگه ده حال حاضر دواهای تجویزی داکتر بلدی ایسته شودون لخته خون خو مصرف مونین، پیش از مصرف (مثل Clexane) مکمل های اومیگا ۳ قد داکتر خو مشوره کنین. لطفا از ویسایت از مو به آدرس بلدی لیست مناسب دیدن <a href="http://sahmri.au/omega3">sahmri.au/omega3</a> کنین.</p>
بین 3.7 و 4.3 فیصد (میزان متوسط)	لازم نیسته کاری متفاوت از آنچه که معمولا انجام میدین انجام بدین. <ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر پیش از ای از اسیدهای چرب اومیگا 3 ره بلدی بخشی از مکمل های مولتی ویتامین چند ویتامینه و مواد معدنی یا مکمل اومیگا 3 مصرف مونین، میتینن به مصرف آنها ادامه بدین.</li> </ul>
بالای 4.3 درصد (میزان یا سطح کافی)	مکمل های اومیگا 3 مورد نیاز نیستن و هیچ کدام فایده ای ندرن. <ul style="list-style-type: none"> <li>• بلدی کم شودون خطر زایمان زودرس اگه پیش از او از اسیدهای چرب اومیگا 3 ره به چند عنوان بخشی از یک مکمل مولتی ویتامین و مینرال و مایل به ادامه، دوز ویتامینه DHA و EPA. نباید بیش از 250 میلی گرام ده روز باشه مصرف دوزهای بالای DHA و EPA (900 میلی گرام ده روز یا غدرتر) ممکن استه خطر زایمان زودرس ره بلدی خاتونو با وضعیت اومیگا کافی افزایش دیه. لطفاً از ویسایت از مو به 3 دیدن کنین تا <a href="http://sahmri.au/omega3">sahmri.au/omega3</a> آدرس لیستی از مکمل یا دوا های مناسب که یا دارای اومیگا 3 نیستن یا حداکثر 250 میلی گرام اومیگا 3 درن.</li> </ul>