SA ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਅਤੇ 'ਦੱਖਣੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾਨ' (South Australian Health and Medical Research Institute) (SAHMRI) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਓਮੇਗਾ-3 ਜਾਂਚ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

sahmri.au/omega3 'ਤੇ ਜਾਓ
ਇਸ ਉੱਤੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਾਲੇ ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੇ ਦੱਖਣੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ (ਆਪਟ-ਆਉਟ) ਕਰਨਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿਆਪੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਡੇਟਾ (ਵੇਰਵੇ) ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ omega3@sahmri.com 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ (08) 8128 4444 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੈੱਟਵਰਕ (Women's and Children's Health Network) (WCHN) ਮਨੁੱਖੀ ਖੋਜ ਨੈਤਿਕਤਾ ਕਮੇਟੀ (Human Research Ethics) (HREC) ਦੁਆਰਾ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ (HREC/20/WCHN/138).

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸਰਚ ਐਥਿਕਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ Ethics Officer (ਨੈਤਿਕਤਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ) ਨਾਲ WCHN (08) 8161 6521 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

SA PATHOLOGY

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

omega3@sahmri.com
(08) 8128 4444

Version (ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ) 2.4 18/07/2024 Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਓਮੇਗਾ-3 ਜਾਂਚ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

SAHMRI South Australian Health & Medical Research Institute

ਓਮੇਗਾ-3 ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਐਲਗੀ (algae) ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਵਾਸਤੇ ਠਹਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ (ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਪ੍ਰੀ-ਮੇਚਿਉਰ) ਜੰਮਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਦਾ ਪੱਧਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚ) ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ 'SA ਮੈਟਰਨਲ ਸੀਰਮ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ' (SA Maternal Serum Antenatal Screening) (SAMSAS) ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਪਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਦਾ ਪੱਧਰ SAMSAS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖੂਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ	ਤੁਹਾਡੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ
3.7% ਤੋਂ ਘੱਟ (ਘੱਟ ਪੱਧਰੀ)	ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ (ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਐਲਗਲ (algal) ਤੇਲ) ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ: • ਸੁਝਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ 800mg DHA ਅਤੇ 100mg EPA ਹੁੰਦੀ ਹੈ। • ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਵੀਗਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਲਗਲ ਤੇਲ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। • ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Clexane), ਤਾਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲਿਮੈਂਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਓਮੇਗਾ-3 ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ sahmri.au/omega3 'ਤੇ ਜਾਓ।
3.7 ਅਤੇ 4.3% ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਦਰਮਿਆਨੀ ਪੱਧਰ)	ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ • ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ (ਮਿਨਰਲ ਸਪ ਲਿਮੈਂਟਸ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4.3% ਤੋਂ ਉੱਪਰ (ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ)	ਓਮੇਗਾ-3 ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। • ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ (ਮਿਨਰਲ ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ DHA ਅਤੇ EPA ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 250mg ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਓਮੇਗਾ-3 ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ DHA ਅਤੇ EPA (900mg ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਪਲਿਮੈਂਟਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਦੀ ਮਾਤਰਾ 250mg ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ sahmri.au/omega3 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।