

# غربالگری امگا 3 برای جلوگیری از زایمان زودرس

اطلاعات برای خانواده ها

## ارزیابی برنامه غربالگری امگا 3

ارزیابی اینکه چه تعداد از زنان سطح امگا 3 پایینی دارند و چه تعداد نوزاد از زمان شروع غربالگری امگا 3 زود به دنیا آمده اند مهم است. این مطلب میتواند نشان دهد که آیا غربالگری تعداد زایمان های زودرس در استرالیای جنوبی را کاهش داده است یا خیر. ما مشخصاً نتایج آزمایش های امگا 3 را، بدون دادن هرگونه مشخصات از شما یا فرزندتان، با داده های تولد مقایسه می کنیم. بدون هرگونه تأثیر بر رسیدگی به شما یا کودکان می‌توانید از وارد کردن اطلاعات خود امتناء ورزید.

انصراف: اگر نمی‌خواهید داده‌های شما در ارزیابی سراسری غربالگری امگا 3 لحاظ شود، لطفاً به [omega3@sahmri.com](mailto:omega3@sahmri.com) ایمیل بزنید یا با شماره تلفن (08) 8128 4444 تماس بگیرید.

ارزیابی توسط شبکه بهداشت زنان و کودکان (WCHN) و کمیته اخلاق در تحقیق های انسانی (HREC) مورد تایید قرار گرفته است (HREC/20/WCHN/138). اگر مایلید در مورد این تحقیق با فردی که مستقیماً در این تحقیق نیست صحبت کنید، می‌توانید با دبیر اجرایی کمیته اخلاق تحقیق های انسانی، آقای لوک فریزر از WCHN به شماره (08) 8161 6521 تماس بگیرید.



اگر مایل به کسب اطلاعات بیشتر در مورد ارزیابی برنامه غربالگری امگا 3 هستید با ما تماس بگیرید:

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

(08) 8128 4444

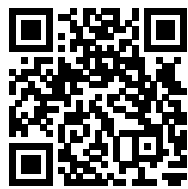
SA پاتولوژی و موسسه تحقیقات بهداشتی و پزشکی استرالیای جنوبی (SAHMRI) در حال ارزیابی غربالگری امگا 3 برای زنان باردار هستند. هدف ما کاهش تعداد نوزادان نارس است.

### اطلاعات بیشتر

به [sahmri.au/omega3](http://sahmri.au/omega3) مراجعه کنید  
اطلاعات در مورد مکمل هایی با دوزهای مختلف  
امگا 3 در آنجا موجود است.

با پزشک یا ماما خود صحبت کنید.

برای اطلاعات بیشتر  
اسکن کنید!



## ❓ امگا 3 چیست و چرا برای بارداری شما مهم است؟

چربی امگا 3 ماده مغذی است که معمولاً در ماهی و جلبک ها یافت می شود. مقدار کافی امگا 3 در بدن شما در دوران بارداری می تواند به داشتن یک بارداری کامل کمک کند. نوزادانی که خیلی زود (نارس) به دنیا می آیند، به ویژه آنهایی که قبل از هفته 34 بارداری به دنیا می آیند، ممکن است مدت طولانی در بیمارستان بمانند، دچار ناخوشی های طولانی شده و تاخیر در رشد را تجربه کنند.

زنانی که در انتظار تولد یک نوزاد هستند و سطح امگا 3 در خونشان پایین است در معرض خطر بیشتری برای تولد نوزاد نارس هستند. آنها به احتمال زیاد نیازمند استفاده از مکمل های امگا 3 هستند. زنانی که سطح امگا 3 کافی دارند در خطر کمتری برای داشتن نوزاد نارس هستند و نیازی به مصرف مکمل های امگا 3 اضافی ندارند.

## ❓ غربالگری امگا 3 چیست؟

غربالگری یا اندازه گیری سطح امگا 3 در خون قبل از هفته 20 بارداری میتواند زنانی که نیازمند مکمل های امگا 3 هستند را شناسایی کند. این پروژۀ میزان موفقیت یک برنامه غربالگری امگا 3 در کاهش زایمان زودرس در زنان باردار تک نوزاد را ارزیابی میکند. هنوز آزمایش غربالگری برای زنان باردار با نوزاد دوقلو یا سه قلو وجود ندارد.

## ❓ آزمایش غربالگری امگا 3 چگونه انجام می شود؟

پس از گفتگو با شما، متخصص درمان با استفاده از فرم (SAMSAS) "درخواست غربالگری پیش از تولد سرم مادر در استرالیا جنوبی" (SA (SAMSAS)، آزمایش غربالگری امگا 3 را برای شما تجویز میکند. سطح امگا 3 شما با استفاده از نمونه خون گرفته شده برای "SAMSAS" اندازه گیری می شود. این تست برای خانواده ها رایگان است.

## نتایج آزمایش امگا 3 شما

متخصص درمان شما نتایج آزمایش امگا 3 را دریافت می کند و آن را در وقت ملاقات بعدی با شما در میان می گذارد.

نتیجه آزمایش امگا 3	توصیه های متخصصین درمان بر اساس نتیجه آزمایش امگا 3
کمتر از 3.7 درصد (وضعیت کمبود)	متخصص درمان مصرف مکمل های امگا 3 (روغن ماهی یا روغن جلبک) را برای کاهش خطر زایمان زودرس توصیه می کند: <ul style="list-style-type: none"><li>• در روز است EPA و 100 میلی گرم DHA دوز پیشنهادی 800 میلی گرم.</li><li>• اگر گیاهخوار یا وگان هستید، می توانید از مکمل های روغن جلبک استفاده کنید.</li><li>• می توانید مکمل ها را از قبل از هفته 20 تا هفته 37 بارداری مصرف کنید.</li></ul> لطفا توجه داشته باشید: اگر برای توقف لخته شدن خون، در حال حاضر تحت درمان داروهایی مانند (Clexane) هستید، قبل از مصرف مکمل های امگا 3 با پزشک خود مشورت کنید در صورت کمبود امگا 3 برای دیدن لیستی از مکمل های مناسب که می توانید از آنها استفاده کنید لطفاً به وب سایت ما به آدرس <a href="http://sahmri.au/omega3">sahmri.au/omega3</a> مراجعه نمایید.
بین 3.7 و 4.3 درصد (وضعیت متوسط)	لازم نیست کاری متفاوت از کاری که معمولاً انجام می دادید انجام دهید. <ul style="list-style-type: none"><li>• اگر قبلاً چه به عنوان بخشی از مکمل های مولتی ویتامین و معدنی چه به تنهایی از مکمل امگا 3 مصرف می کردید، می توانید به مصرف آنها ادامه دهید</li></ul>
ببالای 4.3 درصد (وضعیت کافی)	مکمل های امگا 3 مورد نیاز نیستند و برای کاهش خطر زایمان زودرس فایده ای ندارند. <ul style="list-style-type: none"><li>• اگر در حال حاضر داخل مکمل های مولتی ویتامین و معدنی مورد استفاده تان اسیدهای چرب امگا 3 وجود دارد و مایل به ادامه آن هستید، دوز DHS و EPA نباید بیش از 250 میلی گرم در روز باشد. مصرف دوزهای بالای DHA و EPA (900 میلی گرم در روز یا بیشتر) ممکن است خطر زایمان زودرس در زنان با وضعیت امگا 3 کافی را افزایش دهد. برای دیدن فهرستی از مکمل های مناسب که یا حاوی امگا 3 نیستند یا حداکثر 250 میلی گرم امگا 3 دارند، لطفاً به وبسایت ما به نشانی <a href="http://sahmri.au/omega3">sahmri.au/omega3</a> مراجعه نمایید.</li></ul>