



فيتامين (د) للرضع والأطفال دون سن ٣ سنوات

يمنحك هذا الكتيب معلومات عن توصيات فيتامين (د) لك ولطفلك (أطفالك)
وأيّن يمكنك الحصول عليها.



توصيات لمكملات فيتامين (د)

- التوصيات الوطنية لمكملات فيتامين (د) للرضع والرضع والأطفال الصغار هي:
- يجب على الحوامل والمرضعات تناول مكمل يومي يحتوي على ١٠ ميكروغرام من فيتامين (د)
 - يجب إعطاء جميع الرضع والأطفال دون سن الخامسة مكملات يومية تحتوي على ١٠ ميكروغرام من فيتامين (د)
 - يجب إعطاء الأطفال الذين يتناولون تغذية مختلطة مكملات فيتامين (د) إذا كان لديهم أقل من ٥٠٠ مل (حوالي ١ باينت) من حليب الأطفال في اليوم.
 - يجب عدم إعطاء الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي مكملات فيتامين (د) حتى يتناولوا أقل من ٥٠٠ مل (حوالي ١ باينت) من حليب الأطفال يوميًا، حيث يحتوي حليب الأطفال على فيتامين (د) المضاف



من يمكنه الحصول على مكملات فيتامين (د) المجانية ؟

- يمكن الآن لجميع المرضعات والأطفال دون سن ٣ سنوات في غلاسكو الكبرى وكلايد الحصول على مكملات فيتامين (د) مجانًا. هذا هو مخطط الحكومة الاسكتلندية الجديد الذي حل محل فيتامينات البداية الصحية للأطفال.
- سيتم إعطاء أولئك الذين يرضعون رضاعة طبيعية والرضع أول زجاجة من أقراص فيتامين (د) (لأولئك الذين يرضعون رضاعة طبيعية) وقطرات (للطفل) في جناح الولادة قبل العودة إلى المنزل. يوفر هذا صرفية تكفي لمدة ٤ أشهر وبعد ذلك يمكن جمع المزيد من الصرفيات مجانًا من صيدلية المجتمع المحلي.

• تتوفر قطرات فيتامين (د) لجميع الأطفال دون سن ٣ سنوات مجاناً في جميع صيدليات المجتمع.

لا ينبغي إعطاء الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي مكملات فيتامين (د) حتى يحصلوا على أقل من ٥٠٠ مل (حوالي ١ باينت) من حليب الأطفال كل يوم. يجب أن يحدث هذا عندما يصل الطفل إلى ١٠-١٢ شهراً. وذلك لأن حليب الأطفال يحتوي على فيتامين د المضاف.

لماذا يوصى بمكملات فيتامين (د)

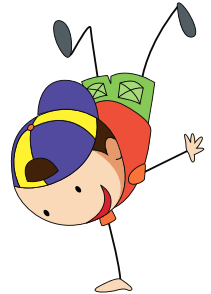
فيتامين (د) مهم بشكل خاص للحوامل والرضع والأطفال الصغار لنمو العظام وصحة العضلات.

بدون ما يكفي من فيتامين (د):

- يمكن أن يكون الأطفال معرضين لخطر ضعف العضلات وتلين العظام الذي يمكن أن يؤدي إلى الكساح، والذي يسبب ضعف العظام وسوء تكوينها
- يمكن أن يكون الشخص البالغ معرضاً لخطر ضعف العضلات وتلين العظام، مما يؤدي إلى آلام العظام والحنان

مصدرنا الرئيسي لفيتامين (د) هو أشعة الشمس. في اسكتلندا، نحصل فقط على ما يكفي من ضوء الشمس المناسب لأجسامنا لصنع فيتامين (د) بين أبريل وسبتمبر، ومعظمها بين الساعة ١١ صباحاً و ٣ مساءً. وهذا يعني أنه من غير المرجح أن يحصل بعض الناس على ما يكفي من ضوء الشمس. ويدعم ذلك الدراسات التي وجدت أن نسبة منا الذين يعيشون في المملكة المتحدة لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (د).

يعتمد مستوى فيتامين (د) لدى الطفل على مستوياته أثناء الحمل، لذلك سيكون أعلى إذا تم تناول مكملات فيتامين (د) أثناء الحمل. إذا لم تتعرض لكثير من أشعة الشمس، فأنت في خطر أكبر. على سبيل المثال، أولئك الذين يغطون بشرتهم لأسباب دينية أو ثقافية أو لديهم بشرة داكنة سيحتاجون إلى قضاء وقت أطول في الشمس لإنتاج ما يكفي من فيتامين د.



يوصى بأن يتناول الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فيتامين د مكمل غذائي منذ الولادة كإجراء احترازي. يحتوي حليب الأطفال على فيتامين (د) المضاف، ولهذا السبب لا ينصح بتناول مكملات فيتامين (د) إذا كان طفلك يتناول أكثر من ٥٠٠ مل (حوالي نصف لتر) كل يوم. عندما يبدأ طفلك بتناول أقل من ٥٠٠ مل من حليب الأطفال كل يوم، يمكنه البدء في تناول مكملات فيتامين (د).

حول مكملات فيتامين (د)

هناك ٢ من منتجات فيتامين (د)، وأقرص فيتامين (د) لأولئك الذين يرضعون طبيعياً وقطرات فيتامين (د) المناسبة للأطفال منذ الولادة.

يحتوي كلا المنتجين على الكميات الموصى بها من ١٠ ميكروغرام من فيتامين د ٣ مع كل زجاجة توفر صرفية لمدة ٤ أشهر.

أقرص فيتامين (د) هي:

- بدون قند
- خالي من السكر
- خالية من النكهات الاصطناعية والمكسرات والقمح والجيلاتين والبيض
- مناسبة لأولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً أو نباتياً أو حلالاً أو موافقاً للشريعة اليهودية

انخفاض فيتامين (د) للأطفال هو:

- خالي من السكر
- خالية من الغلوتين والخميرة واللاكتوز والنكهة الاصطناعية والتلوين والمواد الحافظة
- مناسبة لأولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً أو نباتياً أو حلالاً أو موافقاً للشريعة اليهودية



أنا حامل، هل يمكنني الحصول على منتج فيتامين (د) إذا كان موصى به ؟
يتم توفير فيتامينات البداية الصحية في مواعيد ما قبل الولادة طوال فترة الحمل. تحتوي
فيتامينات البداية الصحية على الكمية المناسبة من فيتامين د (١٠ ميكروغرام) إلى جانب
حمض الفوليك وفيتامين ج. لذلك، لا تحتاج إلى تناول مكمل فيتامين د ويجب ألا تتناول كل من
فيتامين د وفيتامين البداية الصحية في نفس الوقت.

طفلي يبلغ من العمر ٣ سنوات، هل يمكنني الحصول على قطرات فيتامين (د) المجانية ؟
يوصى بأن يتناول جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١ و ٤ سنوات مكملات فيتامين
(د) اليومية. يدعم مخطط الحكومة الاسكتلندية الحالي هذا فيتامين (د) المجاني لجميع الأطفال
دون سن ٣ سنوات. على الرغم من أنك لن تتمكن من الحصول على فيتامين (د) مجانًا، إلا
أنك ستتمكن من شرائه من صيدليتك المجتمعية.

تتوفر منتجات فيتامين (د) في معظم محلات السوبر ماركت والصيدليات.

ابحث عن مكمل يحتوي على ١٠ ميكروغرام من فيتامين (د) خالي من السكر.

**لماذا يحتاج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى مكملات فيتامين
(د) وليس الأطفال الذين يتغذون بالحليب الصناعي ؟**

يحتاج كل من الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية والأطفال الذين
يرضعون حليبًا صناعيًا إلى فيتامين (د) وذلك لأننا نحصل على معظم
فيتامين (د) من أشعة الشمس وفي اسكتلندا من غير المرجح أن نحصل
على ما يكفي.



يتم تنظيم حليب الأطفال بشكل صارم في المملكة المتحدة ويجب أن
يحتوي على فيتامين (د). لذلك ليست هناك حاجة إلى مكملات لأنه

يحتوي بالفعل على فيتامين (د) المضاف. يوصى بإعطاء الأطفال الذين يرضعون رضاعة
طبيعية فيتامين (د) منذ الولادة كإجراء احترازي لضمان حصولهم على ما يكفي. يمنح حليب
الأم الأطفال أفضل بداية في الحياة مما يوفر فوائد صحية طويلة الأمد.

طفلي يرضع حليب الأم المختلط وحليب الأطفال، هل يجب أن أعطيه فيتامين (د)؟
يمكن إعطاء الأطفال الذين يتم إطعامهم بشكل مختلط مكملات فيتامين (د) إذا كان لديهم أقل من ٥٠٠ مل (حوالي ١ باينت) من حليب الأطفال. ستتمكن من استلامها مجاناً من صيدلية المجتمع المحلي. إذا كان لديهم أكثر من ٥٠٠ مل من حليب الأطفال كل يوم، فلن تكون هناك حاجة إلى مكملات فيتامين (د).

للمزيد من المعلومات

إذا كنت لا تزالين غير متأكدة مما إذا كان يجب عليك أو على طفلك تناول فيتامين (د)، فتحدثي إلى ممرضة التوليد أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة أو الصيدلي المجتمعي للحصول على مزيد من المعلومات.



امسح رمز الاستجابة السريعة (QR)

NHS Greater Glasgow and Clyde

www.nhsggc.scot/vitamind 🌐

مستعدون و جاهزون . دليلك إلى

• الحمل

• المخاض والولادة

• الأبوة والأمومة المبكرة

تفضل بزيارة:

www.nhsinform.scot/readysteadybaby 🌐

برای نکات و و ترفندهای فرزند داری

للحصول على تلميحات الأبوة والأمومة والنصائح والحيل

تفضل بزيارة: www.parentclub.scot

قد يحق لك الحصول على Best Start Foods، وهي بطاقة مسبقة الدفع يمكنك استخدامها لشراء الأطعمة الصحية للأطفال دون سن ٣ سنوات.

تفضل بزيارة:

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods 🌐





