



ویتامین (دی) D برای شیردهی و کودکان زیر ۳ سال

این کتابچه اطلاعاتی در مورد ویتامین (دی) D به شما می دهد. توصیه هایی در مورد مکمل ویتامین D برای شما و فرزند(فرزندان) شما و اینکه از کجا می توانید آنها را تهیه کنید.



توصیه هایی برای مصرف مکمل ویتامین D (دی)

توصیه های کشوری برای مصرف مکمل ویتامین D در زمان شیردهی، نوزادان و کودکان خردسال عبارتند از:

- کسانی که باردار و شیرده هستند باید روزانه یک مکمل حاوی ۱۰ میکروگرم ویتامین D مصرف کنند
- به همه نوزادان و کودکان زیر ۵ سال باید روزانه یک مکمل حاوی ۱۰ میکروگرم ویتامین D داده شود.
- به نوزادانی که با شیرمادر و شیر خشک تغذیه می شوند، در صورتی که مصرف کمتر از ۵۰۰ میلی لیتر (حدود ۱ لیوان) شیر خشک در روز داشته باشند، باید مکمل ویتامین D داده شود.
- به نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند نباید مکمل ویتامین دی داده شود مگر اینکه کمتر از ۵۰۰ میلی لیتر (تقریباً یک لیوان) شیر خشک در روز مصرف می کنند، زیرا شیر خشک حاوی ویتامین D اضافه شده است.



چه کسانی می توانند مکمل های ویتامین D رایگان دریافت کنند؟

همه کسانی که شیردهی می کنند و کودکان زیر ۳ سال در گلاسکو و کلابد بزرگ، اکنون می توانند مکمل های ویتامین D رایگان دریافت کنند. این یک طرح جدید دولت اسکاتلند است که جایگزین ویتامین های برنامه شروع سالم کودکان شده است.

- به کسانی که شیر می دهند و نوزادان با شیر مادر هستند، قبل از رفتن به خانه، اولین شیشه قرص ویتامین D (برای کسانی که شیر می دهند) و قطره (برای نوزاد) در زایشگاه داده می شود. این مکمل های برای مصرف ۴ ماهه داده می شوند و به دنبال آن در صورت نیاز مکمل های بیشتری را به صورت رایگان از داروخانه محلی دریافت کنند.

- قطره ویتامین D برای همه کودکان زیر ۳ سال به صورت رایگان در تمام داروخانه های جامعه موجود است.

به نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند نباید، تا زمانی که روزانه کمتر از ۵۰۰ میلی‌لیتر (حدود یک پیمانه) شیر خشک مصرف کنند، مکمل ویتامین D داده شود. این باید زمانی اتفاق بیفتد که کودک به ۱۰-۱۲ ماهگی برسد. این به این دلیل است که شیر خشک حاوی ویتامین D اضافه شده است.

چرا مکمل های ویتامین D توصیه می شود؟

ویتامین D به ویژه برای کسانی که باردار هستند، نوزادان و کودکان خردسال برای رشد استخوان ها و سلامت عضلات بسیار مهم است.

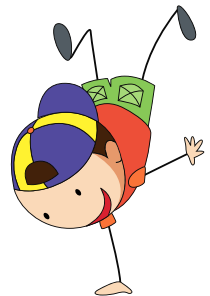
بدون ویتامین D کافی:

- کودکان ممکن است در معرض خطر ضعف عضلانی و نرم شدن استخوان باشند که می تواند منجر به راشیتیزم شود که باعث ضعیف شدن و بدشکلی استخوان ها می شود.

- بزرگسالان ممکن است در معرض خطر ضعف عضلانی و استئومالاسی باشند که منجر به درد و حساسیت به استخوان می شود.

منبع اصلی ویتامین D ما نور خورشید است. در اسکاتلند، ما فقط بین آوریل تا سپتامبر به اندازه کافی نور خورشید برای بدن خود دریافت می کنیم که ویتامین D تولید کند، عمدتاً بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر. این بدان معناست که برخی از افراد بعید است از نور خورشید به اندازه کافی دریافت کنند. این توسط مطالعاتی تأیید شده است که نشان می دهد بخشی از ما که در بریتانیا زندگی می کنیم سطح ویتامین D پایینی داریم.

سطح ویتامین D کودک به سطوح دوران بارداری بستگی دارد، بنابراین اگر مکمل ویتامین D در دوران بارداری مصرف شود، این میزان بالاتر خواهد بود. اگر زیاد در معرض نور خورشید نباشید در معرض خطر بیشتری قرار دارید. به عنوان مثال، کسانی که پوشش پوست خود را به دلایل مذهبی یا فرهنگی داشته باشند و یا با داشتن پوست تیره‌تر باید مدت زمان بیشتری در آفتاب بمانند تا ویتامین دی کافی تولید شود.



توصیه می شود که نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند از بدو تولد مکمل ویتامین D را برای احتیاط مصرف کنند. شیر خشک مخصوص نوزاد حاوی ویتامین D اضافه شده است و به همین دلیل است که اگر کودک شما روزانه بیش از ۵۰۰ میلی لیتر (حدود ۱ لیوان) مصرف می کند، مکمل ویتامین D توصیه نمی شود. هنگامی که کودک شما شروع به مصرف کمتر از ۵۰۰ میلی لیتر شیر خشک در روز کرد، آنگاه می تواند مصرف مکمل ویتامین D را آغاز کند.

درباره مکمل های ویتامین

دو محصول ویتامین D، قرص ویتامین D برای شیردهی و قطره ویتامین D مناسب برای کودکان از بدو تولد وجود دارد.

هر دو محصول حاوی مقادیر توصیه شده ویتامین دی هستند ۱۰ میکروگرم ویتامین D۳ با هر بطری تامین کننده ۴ ماهه است.

انواع قرص های ویتامین D عبارتند از:

- بدون قند
- عاری از طعم های مصنوعی، آجیل، گندم، ژلاتین و تخم مرغ
- مناسب برای کسانی که از رژیم غذایی وگان، گیاهخواری، حلال یا کوشر پیروی می کنند

قطره ویتامین D برای کودکان عبارتند از:

- بدون قند
- فاقد گلوتن، مخمر، لاکتوز، طعم دهنده مصنوعی، رنگ و مواد نگهدارنده
- مناسب برای کسانی که از رژیم غذایی وگان، گیاهخواری، حلال یا کوشر پیروی می کنند.



من باردار هستم، آیا می توانم محصول ویتامین D را در صورت توصیه مصرف کنم؟

ویتامین های برنامه شروع سالم در قرارهای قبل از زایمان در طول دوران بارداری ارائه می شوند. ویتامین های شروع سالم حاوی مقدار مناسب ویتامین D (۱۰ میکروگرم) همراه با اسید فولیک و ویتامین C هستند. بنابراین، نیازی به مصرف مکمل ویتامین D نیست و نباید هم ویتامین D و هم ویتامین ها شروع سالم را همزمان مصرف کنید.

فرزند من ۳ ساله است، آیا می توانم قطره ویتامین D را رایگان دریافت کنم؟

توصیه می شود همه کودکان ۱ تا ۴ ساله روزانه مکمل ویتامین D مصرف کنند. این طرح فعلی دولت اسکاتلند از ویتامین D رایگان برای همه کودکان زیر ۳ سال پشتیبانی می کند. اگرچه نمی توانید ویتامین D رایگان دریافت کنید، اما می توانید آن را در داروخانه محلی خود خریداری کنید. محصولات ویتامین D در اکثر سوپرمارکت ها و داروخانه ها موجود است.

به دنبال مکملی باشید که حاوی ۱۰ میکروگرم ویتامین D بدون قند باشد.

. چرا نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند به مکمل ویتامین D نیاز دارند و نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند، نیاز ندارند؟



هم نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند و هم نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند به ویتامین D نیاز دارند. این به این دلیل است که ما بیشتر ویتامین D را از نور خورشید دریافت می کنیم و در اسکاتلند بعید است که به اندازه کافی دریافت کنیم.

شیر خشک در بریتانیا به شدت تحت نظارت است و باید حاوی ویتامین D باشد.

بنابراین نیازی به مصرف مکمل نیست زیرا از قبل حاوی ویتامین D اضافه شده است.

توصیه می شود که به نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند از بدو تولد به عنوان یک

اقدام احتیاطی برای اطمینان از دریافت کافی ویتامین D داده شود. شیر مادر بهترین شروع زندگی را برای نوزادان

فراهم می کند و فواید سلامتی طولانی مدتی را به همراه دارد.

کودک من مخلوط شیر مادر و شیر خشک است، آیا باید به او ویتامین D بدهم؟

در صورتی که به نوزادانی که از شیر مخلوط تغذیه می‌کنند، مکمل ویتامین D داده شود، اگر کمتر از ۵۰۰ میلی‌لیتر (حدود ۱ پینت) شیر خشک داشته باشند. شما می‌توانید آنها را به صورت رایگان از داروخانه محلی خود جمع‌آوری کنید. اگر آنها روزانه بیش از ۵۰۰ میلی‌لیتر شیر خشک می‌خورند، نیازی به مکمل ویتامین D نیست.

اطلاعات بیشتر

اگر هنوز مطمئن نیستید که آیا شما یا فرزندتان باید ویتامین D مصرف کنید یا خیر، برای کسب اطلاعات بیشتر با ماما، ملاقات‌کننده سلامت، پرستار خانواده یا داروساز جامعه خود صحبت کنید.



برای بازدید بارکد زیر را اسکن کنید

تا از وب سایت اینترنتی ان اچ اس گلاسگوی بزرگ و کلاید برای از اطلاعات بیشتر استفاده کنید.

www.nhsggc.scot/vitamins 🌐

آماده باش عزیزم! راهنمای شما برای:

- برای بارداری
- زایمان و تولد
- اوایل والدین شدن

از این وب سایت دیدن کنید:

www.nhsinform.scot/readysteadybaby 🌐

برای نکات و و ترفندهای فرزند داری

www.parentclub.scot / به این وب سایت مراجعه کنید:

دریافت بهترین غذاهای شروع ممکن است شامل حال شما شود، در این صورت، یک کارت پیش پرداخت دریافت می‌کنید که می‌توانید از آن برای خرید غذاهای سالم برای کودکان زیر ۳ سال استفاده کنید.

برای اطلاعات بیشتر به این وب سایت مراجعه کنید

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





