



Witamina D dla tych którzy karmią piersią i dzieci poniżej 2 roku życia

Ta broszura dostarcza informacji na temat witaminy D. Zalecenia o witaminie D dla Ciebie i Twojego dziecka(ci) i gdzie możesz je zdobyć.



Zalecenie na suplementy witaminy D

Krajowe zalecenia na suplementy witaminy D dla tych którzy karmią piersią, niemowląt i małych dzieci są:

- Osoby które są w ciąży i karmią piersią powinny codziennie brać suplement zawierający 10 mikrogramów witaminy D
- Wszystkie niemowlęta i dzieci poniżej 5 roku życia powinny otrzymywać codzienny suplement zawierający 10 mikrogramów witamin D
- Niemowlęta karmione metodą mieszaną powinny otrzymać suplement witaminy D jeśli otrzymują mniej niż 500 ml (około pint) mleka modyfikowanego dziennie.
- Niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym nie powinny dostawać suplementu witaminy D do momentu kiedy będą otrzymywać mniej niż 500ml (około pint) mleka modyfikowanego dziennie, ponieważ mleko modyfikowane zawiera dodaną witaminę D



Kto może otrzymać DARMOWE suplementy witaminy D?

Wszyscy którzy karmią piersią i dzieci poniżej 3 roku życia w Greater Glasgow i Clyde mogą teraz otrzymać darmowe suplementy witaminy D. Jest to nowy program szkockiego rządu który zastępuje witaminy dzieci Healthy Start.

- Osoby które karmią piersią i dzieci karmione piersią otrzymają pierwszą butelkę tabletek witaminy D (dla tych którzy karmią piersią) i kropelki (dla niemowlęcia) na oddziale położniczym zanim wyjdą do domu. Dostarcza to zapas na 4 miesiące i dalsze zapasy mogą być odebrane za darmo w lokalnej aptece.

- Krople z witaminą D dla wszystkich dzieci poniżej 3 roku życia są dostępne za darmo we wszystkich aptekach.

Niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym nie powinny otrzymywać suplementów witaminy D do momenty kiedy otrzymują mniej niż 500ml(około pint) mleka modyfikowanego dziennie. Powinno to nastąpić kiedy niemowlę osiąga 12-10 miesięcy. Jest to spowodowane tym, że mleko modyfikowane zawiera dodaną witaminę D.

Dlaczego suplementy witaminy D są zalecane

Witamina D jest bardzo ważna dla osób ciężarnych, niemowląt i małych dzieci dla zdrowia rosnących kości i mięśni.

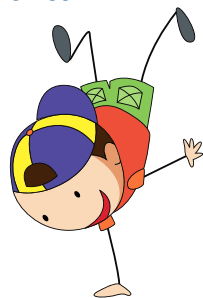
Bez wystarczającej ilości witaminy D:

- Dzieci są zagrożone słabością mięśni i miękkością kości, które mogą prowadzić do krzywicy, co powoduje słabe i źle uformowane kości
- Osoba dorosła jest zagrożona słabością mięśni i demineralizacją kości, co powoduje ból i wrażliwość kości

Naszym głównym źródłem witaminy D jest światło słoneczne. W Szkocji, wystarczającą ilość słońca potrzebną do tego aby nasze ciało wyprodukowało witaminę D otrzymujemy tylko pomiędzy kwietniem a wrześniem, głównie pomiędzy godziną 11 a 15.

Co oznacza, że niektórzy ludzie nie mają szansy aby otrzymać wystarczającą ilość ze słońca. Jest to wspierane badaniami, które wykryły, że część osób mieszkająca w UK ma niski poziom witaminy D.

Poziom witaminy D u niemowlęcia zależy od poziomu podczas ciąży więc byłyby wyższe jeśli suplement witaminy D był brany podczas ciąży. Jeśli nie jesteś wystawiony na wiele słońca jesteś bardziej zagrożony. Na przykład, te osoby które zakrywają skórę z powodów religijnych lub kulturowych lub mają ciemniejszą skórę muszą spędzić więcej czasu na słońcu aby wyprodukować wystarczającą ilość witaminy D.



Zaleca się aby niemowlęta karmione piersią brały witaminę D zapobiegawczo od urodzenia. Mleko modyfikowane zawiera dodaną witaminę D i dlatego suplement witaminy D nie jest zalecany jeśli Twoje niemowlę pije więcej niż 500ml (około pint) dziennie. Kiedy Twoje niemowlę pije mniej niż 500ml mleka modyfikowanego dziennie, mogą zacząć brać suplement witaminy D.

O suplementach witaminy D

Istnieją 2 produkty z witaminą D, tabletki z witaminą D dla osób karmiących piersią i krople z witaminą D dla dzieci od urodzenia.

Oba produkty zawierają zalecane poziomy 10 mikrogramów witaminy D3 a każda butelka dostarcza zapas na 4 miesiące.

Tabletki z witaminą D są:

- Bez cukru
- Wolne o nienaturalnych smaków, orzechów, zbóż, żelatyny i jajek
- Przystosowane dla osób stosujących dietę wegańską, wegetariańską, halal lub koszerną

Krople dla dzieci z witaminą D są:

- Bez cukru
- Wolne od glutenu, drożdży, laktozy, nienaturalnych smaków, kolorów i konserwantów
- Przystosowane dla osób stosujących dietę wegańską, wegetariańską, halal lub koszerną



Częste pytania

Jestem w ciąży, czy mogę przyjmować produkt z witaminą D jeśli jest zalecany?

Witaminy Healthy Start dostarczane są na wizytach prenatalnych na czas ciąży. Witaminy Healthy Start zawierają odpowiednią ilość witaminy D (10 mikrogramów) razem z kwasem foliowym i witaminą C. Dlatego nie potrzebujesz brać suplementu witaminy D i nie powinnaś brać witaminy D i witamin Healthy Start w tym samym czasie.

Moje dziecko ma 3 lata, czy mogę otrzymać krople z witaminą D za darmo?

Zaleca się aby wszystkie dzieci w wieku od 1 do 4 lat brały suplement witaminy D dziennie. Obecny program szkockiego rządu wspiera darmową witaminę D dla wszystkich dzieci poniżej 3 roku życia. Mimo, że nie otrzymasz darmowej witaminy D, możesz ją kupić w każdej aptece.

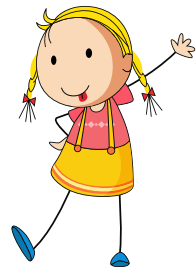
Produkty z witaminą D są dostępne w większości supermarketów i aptek.

Szukaj suplementów zawierających 10 mikrogramów witaminy D które są bez cukru.

Dlaczego niemowlęta karmione piersią potrzebują suplementów a niemłęta karmione mlekiem modyfikowanym nie?

Niemowlęta karmione piersią i mlekiem modyfikowanym potrzebują witaminy D. Jest to spowodowane tym, że ze światła słonecznego w Szkocji nie jesteśmy w stanie otrzymać wystarczającej ilości.

Mleko modyfikowane dla niemowląt jest ściśle regulowane w UK i większość zawiera witaminę D. Dlatego suplementy nie są potrzebne ponieważ zawierają dodaną witaminę D. Zaleca się aby niemowlęta karmione piersią otrzymały witaminę D od urodzenia zapobiegawczo aby upewnić się, że otrzymują wystarczającą ilość. Mleko z piersi zapewnia niemowlętom najlepszy start w życiu w dostarczaniu długotrwałych korzyści zdrowotnych.



Moje niemowlę karmione jest metodą mieszaną piersią i mlekiem modyfikowanym, czy powinnam podać witaminę D?

Niemowlęta karmione metodą mieszaną mogą otrzymywać suplementy witaminy D jeśli otrzymują mniej niż 500ml (około pint) mleka modyfikowanego. Możesz je odebrać za darmo w lokalnej aptece. Jeśli otrzymują więcej niż 500ml mleka modyfikowanego dziennie, suplement witaminy D nie jest potrzebny.

Więcej informacji

Jeśli nadal nie jesteś pewien/pewna czy Ty lub Twoje dziecko powinno brać witaminę D porozmawiaj ze swoją położną, pielęgniarką środowiskową, pielęgniarką rodzinną lub lokalnym farmaceutą aby uzyskać więcej informacji.

Zeskanuj kod QR aby odwiedzić

Stronę internetową Greater Glasgow i Clyde:

🌐 www.nhsggc.scot/vitaminD



Ready Steady Baby! Twój przewodnik po:

- ciąży
- porodzie i narodzinach
- wczesnym rodzicielstwie



Odwiedź: www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Po wskazówki, porady i triki wychowawcze

Odwiedź: 🌐 www.parentclub.scot/

Możesz być uprawniona/ny do Best Start Foods, opłaconej karty, którą możesz użyć aby kupić zdrową żywność dla dzieci poniżej 3 roku życia.

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



