



为母乳喂养者和 3 岁以下儿童 提供维生素 D 补充剂

本手册为您提供有关维生素 D 的信息。为您和您的孩子提供维生素 D 补充剂的建议以及可以在哪里获取。



关于补充维生素 D 的建议

对于母乳喂养、婴儿和幼儿补充维生素 D 的全国性建议是：

- 孕妇和哺乳期妇女应每天补充 10 微克维生素 D
- 所有 5 岁以下的婴儿和儿童应每天补充 10 微克维生素 D
- 如果混合喂养的婴儿每天摄入的婴儿配方奶粉少于 500 毫升（约 1 品脱），则应为其补充维生素 D。
- 配方奶喂养的婴儿在每天摄入的婴儿配方奶少于 500 毫升（约一品脱）时，才应补充维生素 D，因为婴儿配方奶中添加了维生素 D。



哪些人可以免费领取维生素 D 补充剂？

大格拉斯哥和克莱德地区所有母乳喂养者和 3 岁以下儿童现在都可以免费获得维生素 D 补充剂。这是苏格兰政府的一项新计划，它取代了“健康起步” (Healthy Start) 儿童维生素。

- **母乳喂养者和母乳喂养的婴儿**在回家前将在产科病房获得第一瓶维生素 D 药片（针对母乳喂养者）和维生素 D 滴剂（针对婴儿）。这可提供 4 个月的用量，之后还可从当地社区药房免费领取。

- 所有社区药房都免费为所有 3 岁以下儿童提供维生素 D 滴剂。

配方奶喂养的婴儿在每天摄入少于 500 毫升（约一品脱）的婴儿配方奶之前，不应该服用维生素 D 补充剂。这应在婴儿长到 10-12 个月时开始。这是因为婴儿配方奶粉中添加了维生素 D。

为什么建议补充维生素 D

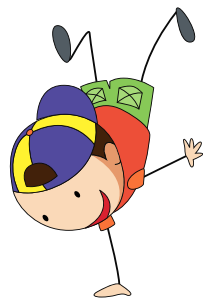
维生素 D 对孕妇、婴幼儿的骨骼生长和肌肉健康尤为重要。

如果维生素 D 摄入不足：

- 儿童可能会面临肌肉无力和骨骼软化的风险，这可能会导致佝偻病，从而造成骨骼脆弱和发育不良
- 成人可能会面临肌肉无力和骨质软化的风险，导致骨骼疼痛和触痛

我们的主要维生素 D 来源是阳光。在苏格兰，我们只能在 4 月至 9 月期间获得足够的阳光，供身体制造维生素 D，时间大多在上午 11 点至下午 3 点之间。这意味着有些人不太可能从阳光中获得足够的维生素 D。研究发现，生活在英国的一部分人体内维生素 D 水平较低，这也证明了这一观点。

婴儿的维生素 D 水平取决于怀孕期间的水平，因此如果在怀孕期间服用维生素 D 补充剂，婴儿的维生素 D 水平会更高。如果您很少接触阳光，则风险会更大。例如，那些因宗教或文化原因遮盖皮肤或皮肤较黑的人需要花更长时间晒太阳才能产生足够的维生素 D。



建议母乳喂养的婴儿从出生开始就补充维生素 D 以防万一。婴儿配方奶中含有添加的维生素 D，因此，如果您的宝宝每天喝的奶超过 500 毫升（约 1 品脱），则不建议补充维生素 D。当宝宝每天喝的婴儿配方奶少于 500 毫升时，就可以开始补充维生素 D 了。

关于维生素 D 补充剂

有 2 种维生素 D 产品，一种是适合母乳喂养者的维生素 D 片剂，另一种是适合儿童从出生起服用维生素 D 滴剂。

两种产品都含有推荐量的 10 微克维生素 D3，每瓶可提供 4 个月的用量。

维生素 D 片剂：

- 无糖
- 不含人工香料、坚果、小麦、明胶和鸡蛋
- 适合纯素、素食、清真或犹太饮食者

儿童维生素 D 滴剂：

- 无糖
- 不含麸质、酵母、乳糖、人工香料、色素和防腐剂
- 适合纯素、素食、清真或犹太饮食者



常见问题

我怀孕了，如果医生建议服用维生素 D 产品，我可以服用吗？

在怀孕期间，产前检查时会提供“健康起步”维生素。“健康起步”维生素含有适量的维生素 D（10 微克）以及叶酸和维生素 C。因此，您不需要服用维生素 D 补充剂，也不应同时服用维生素 D 和“健康起步”维生素。

我的孩子 3 岁了，我可以获得免费的维生素 D 滴剂吗？

建议所有 1 至 4 岁的儿童每天服用维生素 D 补充剂。苏格兰政府目前的计划支持为所有 3 岁以下的儿童提供免费维生素 D。虽然您无法获得免费的维生素 D，但您可以在社区药房购买。

大多数超市和药房都售有维生素 D 产品。

寻找含有 10 微克维生素 D 且不含糖的补充剂。

为什么母乳喂养的婴儿需要补充维生素 D，而配方奶喂养的婴儿则不需要？

母乳喂养和配方奶喂养的婴儿都需要维生素 D。这是因为我们从阳光中获取大部分维生素 D，而在苏格兰，我们不太可能获得足够的维生素 D。

英国对婴儿配方奶粉的监管非常严格，必须含有维生素 D。因此无需补充，因为配方奶粉中已经含有维生素 D。建议母乳喂养的婴儿从出生起就补充维生素 D，以防万一，确保他们获得足够的维生素 D。母乳为婴儿提供了人生最好的开端，带来持久的健康益处。



我的宝宝是母乳和婴儿配方奶粉混合喂养，我应该给他们补充维生素 D 吗？

如果混合喂养的婴儿每天喝的婴儿配方奶粉少于 500 毫升（约 1 品脱），可以给他们补充维生素 D。您可以从当地社区药房免费领取。如果他们每天喝的婴儿配方奶粉超过 500 毫升，则不需要补充维生素 D。

更多信息

如果您仍不确定您或您的孩子是否应该服用维生素 D，请咨询您的助产士、健康访视员、家庭护士或社区药剂师以获取更多信息。

扫描二维码访问大格拉斯哥和克莱德地区国民保健服务 (NHS Greater Glasgow and Clyde) 网站：

🌐 www.nhsggc.scot/vitamind



准备就绪，稳住宝贝！您的指南：

- 怀孕
- 分娩和生育
- 早期育儿

访问：🌐 www.nhsinform.scot/readysteadybaby

获取有关育儿的提示、技巧和窍门

访问：🌐 www.parentclub.scot/

您可能有资格获得 « 最佳起步食品 » (Best Start Foods)，这是一种预付卡，可以用来为 3 岁以下儿童购买健康食品。

访问：www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods





