



Vitamín D pre dojčiace matky a deti do 3 rokov

Tento leták poskytuje informácie o vitamíne D. Odporúčania týkajúce sa doplnkov vitamínu D pre vás a vaše deti a miesto, kde ich môžete získať.



Odporúčania pre doplnenie vitamínom D

Národné odporúčania pre doplnenie vitamínu D pre dojčiacu matku, dojčatá a malé deti sú:

- Tie, ktoré sú tehotné a dojčia, by mali denne užívať doplnok obsahujúci 10 mikrogramov vitamínu D.
- Všetky dojčatá a deti do 5 rokov by mali denne dostávať doplnok obsahujúci 10 mikrogramov vitamínu D.
- Deti kŕmené kombináciou materského mlieka a dojčenskej výživy by mali dostávať doplnok vitamínu D, ak denne konzumujú menej ako 500 ml dojčenskej výživy.
- Deti kŕmené dojčenskou výživou by nemali dostávať doplnok vitamínu D, kým nebudú konzumovať menej ako 500 ml dojčenskej výživy denne, pretože dojčenská výživa obsahuje pridaný vitamín D.



Kto môže získať BEZPLATNÉ doplnky vitamínu D?

Všetci, ktorí dojčia, a deti do 3 rokov v oblasti Veľkého Glasgow a Clyde, teraz môžu získať bezplatné doplnky vitamínu D. Toto je nový program škótskej vlády, ktorý nahradil vitamíny pre deti v rámci programu Zdravý štart.

- Dojčiacu matku a dojčatá dostanú prvú fľaštičku tabliet s vitamínom D (pre dojčiacu matku) a kvapky (pre bábätko) ešte na pôrodnici pred odchodom domov. Toto poskytne zásobu na 4 mesiace a po tomto období je možné získať ďalšie zásoby zadarmo vo vašej miestnej komunitnej lekární.

- Vitamín D ako kvapky pre všetky deti do 3 rokov sú k dispozícii zadarmo vo všetkých komunitných lekárňach.

Deti kŕmené dojčenskou výživou by nemali dostávať doplnok vitamínu D, kým denne neprijímajú menej ako 500 ml dojčenskej výživy. Toto by sa malo stať, keď dieťa dosiahne vek 12-10 mesiacov. To je preto, že dojčenská výživa obsahuje pridaný vitamín D.

Prečo sa odporúčajú doplnky vitamínu D

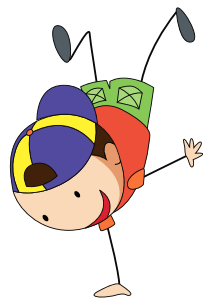
Vitamín D je obzvlášť dôležitý pre tehotné ženy, dojčatá a malé deti pre rast kostí a zdravie svalov.

Bez dostatku vitamínu D:

- Deti môžu byť vystavené riziku oslabenia svalov a zmäknutia kostí, čo môže viesť k ochabnutiu, ktoré spôsobuje slabé a zle formované kosti.
- Dospelý môže byť vystavený riziku oslabenia svalov a osteomalácie, čo vedie k bolesti a citlivosti kostí.

Naším hlavným zdrojom vitamínu D je slnečné svetlo. V Škótsku dostávame dostatok správneho druhu slnečného svetla, aby naše telá mohli tvoriť vitamín D, len medzi aprílom a septembrom, hlavne medzi 11:00 a 15:00 hodinou. To znamená, že niektorí ľudia pravdepodobne nedostanú dostatok vitamínu D zo slnečného svetla. Toto potvrdzujú štúdie, ktoré zistili, že časť z nás žijúcich vo Veľkej Británii má nízke hladiny vitamínu D.

Hladina vitamínu D u bábätká bude závisieť na úrovniach počas tehotenstva, takže budú vyššie, ak bol počas tehotenstva užívaný doplnok vitamínu D. Ak nie ste vystavení dostatku slnečného svetla, ste vo väčšom riziku. Napríklad tí, ktorí si zakrývajú pokožku z náboženských alebo kultúrnych dôvodov alebo majú tmavšiu pokožku, budú potrebovať viac času na slnku na produkciu dostatku vitamínu D.



Odporúča sa, aby kojené bábätká dostávali doplnok vitamínu D od narodenia ako preventívne opatrenie. Dojčenské mlieko obsahuje pridaný vitamín D a preto sa doplnok vitamínu D neodporúča, ak vaše dieťa dostáva denne viac ako 500 ml. Keď vaše dieťa začne denne prijímať menej ako 500 ml dojčenskej výživy, môže začať užívať doplnok vitamínu D.

O doplnkoch vitamínu D

Existujú 2 produkty s vitamínom D, tablety vitamínu D pre dojčiace matky a kvapky vitamínu D vhodné pre deti od narodenia.

Oba produkty obsahujú odporúčané množstvo 10 mikrogramov vitamínu D3, pričom každá fľaštička poskytuje zásobu na 4 mesiace.

Tablety vitamínu D sú:

- Bez cukru
- Bez umelých príchutí, orechov, pšenice, želatíny a vajec
- Vhodné pre tých, ktorí dodržiavajú vegánsku, vegetariánsku, halal alebo kóšer diétu



Kvapky vitamínu D pre deti sú:

- Bez cukru
- Bez lepku, kvasníc, laktózy, umelých príchutí, farbív a konzervatív
- Vhodné pre tých, ktorí dodržiavajú vegánsku, vegetariánsku, halal alebo kóšer diétu

Časté otázky

Som tehotná, môžem mať výrobok s vitamínom D, ak je odporúčaný?

Vitamíny Healthy Start sú poskytované na predporodných kontrolách počas celého tehotenstva. Vitamíny Healthy Start obsahujú správne množstvo vitamínu D (10 mikrogramov) spolu s kyselinou listovou a vitamínom C. Preto nepotrebujete užívať doplnok vitamínu D a nemali by ste užívať vitamíny Healthy Start a doplnok vitamínu D súčasne.

Moje dieťa má 3 roky, mám nárok na kvapky vitamínu D zdarma?

Odporúča sa, aby všetky deti vo veku od 1 do 4 rokov denne užívali doplnok vitamínu D. Tento súčasný program škótskej vlády podporuje bezplatný vitamín D pre všetky deti do 3 rokov. Hoci nebudete môcť získať bezplatný vitamín D, budete si ho môcť zakúpiť vo vašej miestnej lekární.

Vitamínové produkty s vitamínom D sú k dispozícii vo väčšine supermarketov a lekární.

Hľadajte doplnok obsahujúci 10 mikrogramov vitamínu D, ktorý je bez cukru.

Prečo potrebujú dojčené bábätká doplnkové vitamíny D a tie, ktoré dostávajú formulu, ho nepotrebujú?

Aj dojčené bábätká a aj tie, ktoré dostávajú formulu, potrebujú vitamín D. To preto, že väčšinu vitamínu D získavame zo slnečného žiarenia a v Škótsku pravdepodobne nedostaneme dostatok.

Dojčenská výživa (formula) je prísne regulovaná vo Veľkej Británii a musí obsahovať vitamín D. Preto doplnkové podávanie nie je potrebné, pretože už obsahuje pridaný vitamín D. Odporúča sa, aby dojčatá dostávali vitamín D od narodenia ako preventívne opatrenie, aby sa zabezpečilo, že dostanú dostatok. Materské mlieko poskytuje bábätkám najlepší štart do života, poskytujúc dlhodobé zdravotné výhody.



Moje bábätko je kŕmené kombináciou materského mlieka a dojčenskej výživy (formuly), mala by som mu podávať vitamín D?

Bábätkám kŕmeným kombináciou materského mlieka a dojčenskej výživy sa môže podávať doplnok vitamínu D, ak dostávajú menej ako 500 ml dojčenskej výživy. Môžete si ich vyzdvihnúť zdarma vo vašej miestnej komunitnej lekárni. Ak dostávajú viac ako 500 ml dojčenskej výživy denne, doplnok vitamínu D nie je potrebný.

Viac informácií

Ak si stále nie ste istí, či by ste vy alebo vaše dieťa mali užívať vitamín D, poraďte sa s vašou pôrodnou asistentkou, zdravotnou návštevou, rodinnou zdravotnou sestrou alebo komunitným lekárnikom.



Nasnímajte QR kód pre návštevu stránky NHS Greater Glasgow and Clyde:

🌐 www.nhsggc.scot/vitamind

Ready Steady Baby! Váš sprievodca k:

- tehotenstvu
- pôrodu a narodeniu
- ranému rodičovstvu



Navštívte: 🌐 www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Pre rady, tipy a triky týkajúce sa rodičovstva

Navštívte: 🌐 www.parentclub.scot/

Možno máte nárok na program Best Start Foods, predplatenú kartu, ktorú môžete použiť na nákup zdravých potravín pre deti do 3 rokov.

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



