



維生素 D 對於正在哺乳的母親 和 3 歲以下的兒童是很重要的。

本小冊子為您提供有關維生素 D 的資訊，並提供您和您的孩子（們）補充維生素 D 的建議及購買地點。



維生素 D 補充品的建議

對於正在哺乳的母親、嬰兒和幼兒，國家推薦的維生素 D 補充品建議如下：

- 孕婦和哺乳期間女性應每天補充含有 10 微克維生素 D 的補充劑。
- 所有 5 歲以下的嬰兒和兒童每天應補充含有 10 微克維生素 D 的補充劑。
- 混合餵食的嬰兒如果每天攝入少於 500 毫升（約 1 品脫）的嬰兒配方奶，則應補充維生素 D。
- 使用配方奶餵食的嬰兒在每天攝入少於 500 毫升（約 1 品脫）的嬰兒配方奶之前，不應該補充維生素 D，因為嬰兒配方奶中已含有添加的維生素 D。



誰可以免費獲得維生素 D 補充劑？

在大格拉斯哥和克萊德地區，所有正在哺乳的母親和 3 歲以下的兒童現在都可以免費獲得維生素 D 補充劑。這是一個由蘇格蘭政府推出的新計劃，取代了由健康開始的兒童維生素計劃。

- 哺乳的母親和接受哺乳的嬰兒將在出院前，在產房獲得第一瓶維生素 D 片劑（給哺乳母親）和滴劑（給嬰兒）。這提供了 4 個月的供應，之後您可以免費從您當地的社區藥房取得進一步的補充劑。

- 所有 3 歲以下兒童的維生素 D 滴劑在所有社區藥房都可以免費獲得。

使用配方奶餵食的嬰兒在每天攝入少於 500 毫升（約 1 品脫）的嬰兒配方奶之前，不應該補充維生素 D。這應該在嬰兒 10-12 個月大時進行。這是因為嬰兒配方奶中已添加了維生素 D。

為什麼推薦補充維生素 D ？

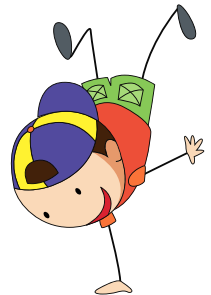
維生素 D 對於孕婦、嬰兒和幼兒尤其重要，因為這是有助於骨骼的生長和肌肉的健康。

缺乏足夠的維生素 D ：

- 如果缺乏足夠的維生素 D，兒童可能會面臨肌肉無力和骨質變為鬆軟的風險，這可能導致佝僂病，引起骨骼弱化和畸形。
- 成年人可能會面臨肌肉無力和軟骨症的風險，這導致骨痛和骨骼敏感。

我們主要的維生素 D 來源是陽光。在蘇格蘭，我們的身體只能在 4 月至 9 月之間，並主要在上午 11 時至下午 3 時之間才能接收到足夠的陽光，以便製造維生素 D。這意味着有些人很可能無法從陽光中獲得足夠的維生素 D。這得到了研究的支持，這些研究發現在英國生活的一部分人正在面對低維生素 D 水平的問題。

嬰兒的維生素 D 水平取決於懷孕期間的維生素 D 水平，因此如果在懷孕期間補充了維生素 D，嬰兒的維生素 D 水平會更高。如果您很少接觸陽光，您面臨的風險會較高。例如，因宗教或文化原因而遮蔽皮膚的人，或者皮膚較深色的人，需要花更多時間在陽光下才能製造足夠的維生素 D。



建議母乳以餵食的嬰兒補充維生素。

從出生開始預防性地補充維生素 D。嬰兒配方奶中含有添加的維生素 D，這就是為什麼如果您的嬰兒每天攝入超過 500 毫升（約 1 品脫），不建議補充維生素 D 的原因。當您的寶寶開始每天攝取少於 500 毫升的嬰兒配方奶時，他們就可以開始補充維生素 D。

關於維生素 D 補充劑

這裏有兩種維生素 D 產品，一種是適合哺乳母親使用的維生素 D 片劑，另一種是適合從出生開始的兒童使用的維生素 D 滴劑。

這兩種產品都含有建議的份量，每瓶提供足夠 4 個月供應的 10 微克維生素 D3。

維生素 D 片劑包括：

- 無糖
- 不含人造香料、堅果、小麥、凝膠和蛋
- 適合遵循素食、素食者、清真或猶太教飲食的人

兒童使用的維生素 D 滴劑包括：

- 無糖
- 不含麩質、酵母、乳糖、人造香料、色素和防腐劑
- 適合遵循素食、素食者、清真或猶太教飲食的人



常見問題

我懷孕了，我可以使用建議的維生素 D 產品嗎？

健康開始的維生素在懷孕期間的產前預約中提供。健康開始的維生素含有適量的維生素 D（10 微克），還包括葉酸和維生素 C。因此，您不需要額外服用維生素 D 補充劑，並且不應同時服用維生素 D 和健康開始的維生素。

我的孩子已經 3 歲了，我可以獲得免費的維生素 D 滴劑嗎？

建議所有 1 至 4 歲的兒童每天補充維生素 D。這個計劃目前受到蘇格蘭政府支持，所有 3 歲以下兒童均免費獲得維生素 D。雖然您無法獲得免費的維生素 D，但您能夠在社區藥房購買到它。

維生素 D 產品在大多數超級市場和藥房都可以買到。

尋找含有 10 微克維生素 D 及無糖的補充劑。

為什麼母乳餵食的嬰兒需要補充維生素 D，而不是餵食配方奶粉的嬰兒？

哺乳母乳和接受配方餵食的嬰兒都需要維生素 D。這是因為我們大部分的維生素 D 來自陽光，而在蘇格蘭，我們很難獲得足夠的陽光。

在英國，嬰兒配方奶受到嚴格的監管，它必須含有維生素 D。因此並不需要補充額外維生素 D，因為它已經添加了維生素 D。建議從出生開始，哺乳母乳的嬰兒作為預防措施補充維生素 D，以確保他們獲得足夠的維生素 D。母乳為嬰兒提供了最佳開始的生活，並帶來持久的健康益處。



我的寶寶是母乳和嬰兒配方奶粉的混合餵食，我應該給他們服用維生素 D 嗎？

混合餵食的嬰兒如果每天攝取的嬰兒配方奶少於 500 毫升（約 1 品脫），可以給予維生素 D 補充劑。您將能夠從當地社群藥房免費得到它們。如果他們每天服用超過 500 毫升的嬰兒配方奶粉，則不需要補充維生素 D。

更多資訊

如果您仍然不確定您或您的孩子是否應該服用維生素 D，請與助產士、健康探訪者、家庭護士或社區藥劑師聯絡，以獲取更多信息。

掃描二維碼並瀏覽

國民保健署大格拉斯哥和克萊德網站：

🌐 www.nhsggc.scot/vitamind

準備好了，穩定的寶寶！您的指南：

- 懷孕
- 分娩和出生
- 早期育兒

瀏覽：🌐 www.nhsinform.scot/readysteadybaby

為人父母的提示、技巧和竅門

瀏覽：🌐 www.parentclub.scot/

您可能有權獲得最佳的開始食物咭，這是一張預付咭，適用於為 3 歲以下的兒童購買健康食品。

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





