

# فيتامين D وحملك

يحتاج جسمك الى فيتامين D للحفاظ على المعدلات الطبيعية من الكالسيوم والفسفور. والتي تساعد على بناء عظام وأسنان طفلك.

إذا لم تأخذي كفايتك من فيتامين D أثناء الحمل، فقد يولد طفلك مع مستويات منخفضة من فيتامين D. هذا من شأنه أن يعرض طفلك للاصابة بخطر:

- الكساح (والذي يمكن أن يؤدي إلى تشوه وكسور في العظام)
- النمو الغير طبيعي للعظام
- تأخر النمو البدني.

## الحصول على كفايتك من فيتامين D

التعرض لأشعة الشمس هو المصدر الرئيسي لفيتامين D في نيوزيلندا.

**حاولي القيام ببعض النشاطات البدنية في الهواء الطلق قبل ١٠ صباحاً أو بعد ٤ عصرًا بين شهري سبتمبر وأبريل.** وعند حوالي منتصف النهار بين شهري مايو وأغسطس. وكلما خف لون بشرتك، كلما قل الوقت الذي تحتاجينه للتعرض لأشعة الشمس للحصول على ما يكفي من فيتامين D. احذري من ضربة الشمس!

كميات صغيرة من فيتامين D يمكن الحصول عليها من الأطعمة التالية:

- الأسماك الدهنية (مثل سمك السلمون المعلب، والتونة أو السردين)
- البيض
- الكبد (ولكن لا تأكلي أكثر من ١٠٠ غرام في الأسبوع)
- بعض السمن النباتي والحليب واللبن الزبادي.

ومع ذلك، فإنه من الصعب الحصول على كفايتك من فيتامين D من النظام الغذائي لوحده.

## مخاطر عالية

إذا كنت:

- من ذوات البشرة الداكنة
- تتجنبن تماماً التعرض لأشعة الشمس
- من المصابين بأمراض الكبد أو الكلى
- تتعاطين أدوية معينة (على سبيل المثال، مضادات الاختلاج)

اذن فأنت في خطر كبير من نقص فيتامين D.

إذا كنت تعيشين في جنوب نيلسون- مارلبورو في فصل الشتاء، فانت أيضا أكثر عرضة لمستويات منخفضة في أواخر الشتاء أو أوائل الربيع.

## المكملات الغذائية لفيتامين D

إذا كنت من المعرضين للمخاطر العالية لنقص في فيتامين D. فيمكنك التحدث الى الطبيب، أو القابلة أو أخصائي التغذية. فيمكن للطبيب أن يصف لك المكملات الغذائية لفيتامين D طوال فترة حملك. إذا لم تكن لديك أي من عوامل الخطر الأخرى، ولكن كنت تعيشين في جنوب نيلسون- مارلبورو، فيمكنك التحدث الى طبيبك حول مكملات فيتامين D خلال أشهر الشتاء.

# فيتامين D وطفلك

يساعد فيتامين D أجسامنا على استخدام الكالسيوم لبناء والحفاظ على عظام وأسنان قوية. قد يسبب انخفاض مستويات فيتامين D لدى الرضع / الأطفال الإصابة بالكساح. ويمكن أن يسبب الكساح في ضعف العظام، وتأخر المشي، وانحناء الساقين، وانتفاخ في المعصمين أو الكاحلين. إذا لم تتم المعالجة منه، فيمكن أن يؤدي الكساح إلى الفشل في النمو، وتشوه أو كسور في العظام وذات الرئة ونوبات الصرع. كل عام يتم تشخيص عدد من الرضع / الأطفال في نيوزيلندا بالاصابة بالكساح.

## مصادر فيتامين D

يعرف فيتامين D باسم <فيتامين أشعة الشمس> لأن يمكن لأجسامنا أن تصنعه من الشمس. عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس، تستخدم أجسامنا الأشعة فوق البنفسجية B (UVB) من الشمس لصنع فيتامين D. ومع ذلك، فلا يمكن للرضع الحصول على فيتامين D الذي يحتاجون إليه من الشمس بأمان. إذ ان بشرتهم حساسة للغاية وينبغي ألا تتعرض لأشعة الشمس المباشرة. ان حليب الأم هو الغذاء المثالي والموصى به لطفلك ولكنه لا يشكل مصدرا جيدا لفيتامين D.

## مخاطر عالية

- إذا كنت مرضعة لطفلك و:
  - لون بشرته الطبيعي داكناً
  - قد قيل لك بأن لديك نقص في فيتامين D
  - واحد أو أكثر من أطفالك كان قد تعرض للكساح أو نوبات الصرع الناجمة عن انخفاض مستويات الكالسيوم في الدم
- اذن فطفلك معرض للخطورة الكبيرة لنقص في فيتامين D.
- قد يكون للأطفال الخدج وبوزنهم الخفيف نقص في مستوى فيتامين D في اجسامهم.
- الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية خلال أشهر الشتاء في نيوزيلندا قد يكونوا أيضا عرضة لنقص في فيتامين D في أواخر الشتاء / الربيع.

## المكملات الغذائية للأطفال الرضع المعرضين لخطر نقص في الفيتامين

إذا كان طفلك من المعرضين لخطر نقص فيتامين D. يمكن لك التحدث الى احد موظفي المهن الصحية مثل الطبيب، القابلة أو أخصائي التغذية. فيمكن للطبيب أن يصف لك مكملات الفيتامين D التي تأتي على شكل قطرات.

يمكن أن تكون إما قطرات:

- توضع على الحلمة قبل الرضاعة
- تعطى مباشرة في فم طفلك باستخدام قطارة.