

विटामिन डी और आपकी गर्भावस्था

आपके शरीर को कैल्शियम व फॉस्फोरस के स्वस्थ स्तर बनाए रखने के लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। ये आपके शिशु की हड्डियों व दांतों के निर्माण में मदद करते हैं।

अगर गर्भावस्था के दौरान आपने पर्याप्त विटामिन डी नहीं लिया है, तो आपके शिशु का जन्म विटामिन डी की कमी के साथ हो सकता है। इससे आपके शिशु के लिए निम्न जोखिम हो सकते हैं:

- रकेट्स (जिससे हड्डियां विकृत हो या टूट सकती हैं)
- हड्डियों की असामान्य बढ़ोत्तरी
- शारीरिक विकास में देरी।

पर्याप्त विटामिन डी की प्राप्ति

धूप का संपर्क, न्यूजीलैण्ड में विटामिन डी का मुख्य स्रोत है।

सितम्बर से अप्रैल तक सुबह 10 बजे से पहले व शाम 4 बजे के बाद, तथा मई से अगस्त तक दोपहर के समय **कुछ आउटडोर शारीरिक गतिविधियां करने की कोशिश करें**। आपकी त्वचा जितनी हल्की होगी, पर्याप्त विटामिन डी लेने के लिए आपको उतने ही कम समय तक धूप में रहना होगा। धूप में झुलसें नहीं।

नीचे दिए गए खाद्यों में विटामिन डी की थोड़ी मात्रा पाई जा सकती है:

- फैटी फिश (उदाहरण. डिब्बाबंद सॉमन, ट्यूना या सारडाइन्स)
- अंडे
- लिवर (लेकिन 100 ग्राम प्रति सप्ताह से ज्यादा मत खाएं)
- कुछ मार्जरीन, दूध और दही।

हालांकि केवल आहार से पर्याप्त विटामिन डी प्राप्त करना कठिन होता है।

उच्च जोखिम

अगर आप में:

- त्वचा का रंग गहरा है
- धूप में बिल्कुल नहीं निकलते हैं
- लिवर या किडनी की बीमारी है
- कुछ विशेष दवाएं लेते हैं (उदाहरण. आक्षेपरोधी / एंटीकॉन्वल्सैंट्स)

तो आपमें विटामिन डी की कमी का उच्च जोखिम है।

अगर आप जाड़ों में नेल्सन-मार्लबोरो के दक्षिण में रहते हैं, तो भी आपमें जाड़ों के आखिर या बसंत की शुरूआत में इसके लेवल कम होंगे।

विटामिन डी के लिए सप्लिमेंट्स

अगर आपमें विटामिन डी की कमी का उच्च जोखिम है, तो अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या आहार विशेषज्ञ (डाइटीशियन) से बात करें। आपके डॉक्टर, आपकी गर्भावस्था के दौरान लेने के लिए विटामिन डी के सप्लिमेंट लिख सकते हैं। अगर आपमें कोई दूसरे जोखिम कारक नहीं हैं, लेकिन नेल्सन-मार्लबोरो के दक्षिण में रहते हैं, तो जाड़ों के महीनों में विटामिन डी के सप्लिमेंटेशन के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

विटामिन डी और आपका शिशु

विटामिन डी, हड्डियों व दांतों का निर्माण व रखरखाव करने के लिए हमारे शरीर को कैल्शियम का उपयोग करने में मददकरता है।

शिशुओं / बच्चों में विटामिन डी के लेवल कम होने पर रिकेट्स हो सकता है। रिकेट्स के फलस्वरूप हड्डियां कमजोर होजाती हैं, बच्चा देर से चल सकता है, टांगें टेढ़ी हो सकती हैं, और कलाईयां या टखने सूज सकते हैं। इलाज न करने पर रिकेट्स के कारण वृद्धि विफलता, हड्डियों में विकृति या टूटना, न्यूमोनिया तथा दौरा, आदि हो सकते हैं।

हर साल न्यूजीलैण्ड में अनेक शिशुओं / बच्चों में रिकेट्स का निदान किया जाता है।

विटामिन डी के स्रोत

विटामिन डी को धूप का विटामिन' कहा जाता है, क्योंकि हमारा शरीर धूप से इसे बना सकता है। जब त्वचा धूप के संपर्क में आती है तो सूर्य की पराबैंगनी (अल्ट्रावायलेट) बी (UVB) किरणें शरीर में विटामिन डी बनाती हैं।

परन्तु, शिशु विटामिन डी धूप से सुरक्षापूर्वक नहीं प्राप्त कर सकते हैं। उनकी त्वचा बहुत संवेदनशील होती है और सीधी धूप के संपर्क में नहीं लानी चाहिए।

मां का दूध, आपके शिशु के लिए आदर्श और अनुशंसित आहार है लेकिन यह विटामिन डी का अच्छा स्रोत नहीं है।

उच्च जोखिम

- अगर आपका शिशु, मां का दूध पीता है **और:**
 - उसकी त्वचा प्राकृतिक रूप से गहरी रंगत वाली है
 - आपको बताया गया है कि आपमें विटामिन डी की कमी है
 - आपके एक या अधिक बच्चों के रूधिर में कैल्शियम की कमी होने के कारण रिकेट्स या दौरे की समस्याएं रही हैंतो उसमें विटामिन डी की कमी का उच्च जोखिम है।
- कम भार के साथ समयपूर्व जन्म लेने वाले शिशुओं में विटामिन डी की कमी हो सकती है।
- न्यूजीलैण्ड में जाड़ों के महीनों में स्तनपान करने वाले शिशुओं में भी जाड़ों के आखिर तक/बसंत में विटामिन डी की कमी हो सकती है।

कमी के जोखिम वाले शिशुओं के लिए सप्लिमेंट्स

अगर आपके शिशु में विटामिन डी की कमी का उच्च जोखिम है, तो किसी स्वास्थ्यसेवा पेशेवर जैसे कि अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या आहार विशेषज्ञ (डायटीशियन) से बात करें। आपके डॉक्टर विटामिन डी सप्लिमेंट लिख सकते हैं जो ड्रॉप्स में आता है।

ड्रॉप्स को:

- पशिशु को स्तनपान कराने से पूर्व अपने निपल पर लगा सकती हैं
- ड्रॉपर के उपयोग द्वारा सीधे अपने शिशु के मुंह में पिला सकती हैं।