MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

विटामिन डी और आपकी गर्भावस्था

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

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

- रकेट्स (जिससे हड्डियां विकृत हो या टूट सकती हैं)
- हड्डियों की असामान्य बढ़ोत्तरी
- षारीरिक 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 षाम 4 बजे के बाद, तथा मई से अगस्त तक दोपहर के समय **कुछ आउटडोर षारीरिक गतिविधियां करने की कोषिष 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 हैः

- फैटी फिष (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 मेंः

- त्वचा का रंग गहरा है
- धूप में बिल्कुल नहीं निकलते हैं
- लिवर या किडनी की बीमारी है
- कुछ विषेश 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 षुरूआत में इसके लेवल कम होंगे।

विटामिन डी के लिए सप्लिमेंट्स

अगर आपमें विटामिन डी का उच्च जोखिम है, तो अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या आहार विषेशज्ञ (डायटीषियन) से बात करें। आपके डॉक्टर आपकी गर्भावस्था के दौरान 1.25 मिग्रा. कोलेकैल्सिफेरॉल (विटामिन डी) की सब्सिडाइज्ड मासिक टिकिया लिख सकते हैं। यदि आपमें दूसरे जोखिम कारक नहीं हैं लेकिन नेल्सन–मार्लबोरो के दक्षिण में रहते हैं, तो जाड़ों के महीनों में विटामिन डी सप्लिमेंटेषन के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

विटामिन डी और आपका षिषु

विटामिन डी, हड्डियों व दांतों का निर्माण व रखरखाव करने के लिए हमारे षरीर को कैल्षियम का उपयोग करने में मदद करता है।

षिषुओं/बच्चों में विटामिन डी के लेवल कम होने पर रिकेट्स हो सकता है। रिकेट्स के फलस्वरूप हड्डियां कमजोर हो जाती 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 षिषुओं/बच्चों में रिकेट्स का निदान किया जाता है।

विटामिन डी के स्रोत

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

परन्तु, षिषु विटामिन डी धूप से सुरक्षापूर्वक नही प्राप्त कर सकते हैं। उनकी त्वचा बहुत संवेदनषील होती है और सीधी ध ूप के संपर्क में नहीं लानी चाहिए।

मां का दूध, आपके षिषु के लिए आदर्ष और अनुषंसित आहार है लेकिन यह विटामिन डी का अच्छा स्रोत नहीं है।

उच्च जोखिम

- अगर आपका षिषु, 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 कैल्षियम की कमी होने के करण रिकेट्स या दौरे की समस्याएं रही हैं

तो उसमें विटामिन डी की कमी का उच्च जोखिम है।

- कम भार के साथ समयपूर्व जन्म लेने वाले षिषुओं में विटामिन डी की कमी हो सकती है।
- न्यूजीलैण्ड में जाड़ों के महीनों में स्तनपान करने वाले षिषुओं में भी जाड़ों के आखिर तक/बसंत में विटामिन डी की कमी हो सकती है।

कमी के जोखिम वाले षिषुओं के लिए सप्लिमेंट्स

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

ड्रॉप्स को:

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