

# 维生素 D 与妊娠

孕妇需要维生素 D，以便维持健康的钙和磷水平，这将有助于胎儿的骨骼和牙齿发育。

如果孕妇未能摄取足够的维生素 D，胎儿出生时维生素 D 水平可能会偏低，这会给胎儿带来以下风险：

- 佝偻病（导致骨骼畸形和骨折）
- 骨骼发育异常
- 身体发育延迟。

## 摄取足够的维生素 D

在新西兰，晒太阳是获得维生素 D 的主要方法。

在 9 月至 4 月之间的上午 10 点到下午 4 点和 5 月至 8 月之间的中午时分，尽量从事一些户外体育活动。您的肤色越浅，晒太阳获得足够维生素 D 所需的时间越短。但也不要暴晒！

以下食物中含有少量维生素 D：

- 油性较大的鱼类（例如罐装的三文鱼、金枪鱼或沙丁鱼）
- 蛋类
- 肝脏（每周摄入量不要超过 100 克）
- 某些人造黄油、牛奶和酸奶。

但是，单靠饮食很难获得足够的维生素 D。

## 高风险

如果您：

- 肤色较深
- 完全躲避日晒
- 患有肝脏或肾脏疾病
- 服用某些药物（例如抗惊厥药物）

您患有维生素 D 缺乏症的风险就会增高。

如果冬天您居住在尼尔森-马尔堡（Nelson-Marlborough）以南，您的维生素 D 水平在晚冬或早春季节很可能会较低。

## 维生素 D 的补充剂

如果你有缺乏维生素 D 的高风险，请咨询您的医生、助产士或营养师。您的医生可以开一种维生素 D 补充剂，让您在整个怀孕期间服用。如果没有其他风险因素，但您住在 Nelson-Marlborough 南部，请向医生咨询冬季补充维生素 D 的问题。

# 维生素 D 与婴儿健康

维生素 D 有助人体利用钙质，以便构建和维持坚固骨骼和牙齿。

如果婴儿/儿童的维生素 D 水平过低，可以造成佝偻病。佝偻病可以造成骨骼脆弱、行走延迟、罗圈腿和手腕或踝部肿胀。如果不及时治疗，佝偻病可以造成发育停滞、骨骼畸形或骨折、肺炎和癫痫。

新西兰每年都有婴儿/儿童被诊断患有佝偻病。

## 维生素 D 的来源

维生素 D 被称之为“阳光维生素”，因为人体可以通过日光制造维生素 D。当皮肤暴露在日光下时，来自日光的 B 段紫外线 (UVB) 可以被人体用于制造维生素 D。

不过，婴儿无法安全地通过阳光来获取所需的维生素 D。他们的皮肤非常敏感，不应该暴露在阳光的直接照射之下。

母乳是婴儿的理想和推荐食物，但不是最好的维生素 D 来源。

## 高风险

- 如果您的孩子接受母乳而且：
  - 天生肤色较深
  - 医生告诉过您，您的维生素 D 水平较低
  - 您的一个或多个其他孩子因为血钙水平较低患有佝偻病或癫痫，那么他/她患维生素 D 缺乏症的风险较高。
- 早产的低体重婴儿可能会患维生素 D 缺乏症。
- 在新西兰，冬季接受母乳喂养的婴儿，也可能在晚冬/春季患维生素 D 缺乏症。

## 为维生素 D 缺乏的婴儿补充维生素 D

如果您的婴儿患维生素 D 缺乏症的风险较高，请咨询您的医生、助产士或营养师等保健人员。您的医生会为您的婴儿开一种滴液形式的维生素 D 补剂。

可以将滴液：

- 喂奶前滴在您的乳头上
- 用滴管直接滴在婴儿的口中。