

Ang Bitamina D at ang iyong pagbubuntis

Ang iyong katawan ay nangangailangan ng bitamina D upang mapanatili ang malusog na antas ng kaltsyum at phosphorus. Ang mga ito ay tumutulong sa pagbuo ng mga buto at ngipin ng iyong sanggol.

Kung ikaw ay walang sapat na bitamina D sa panahon ng iyong pagbubuntis, ang iyong sanggol ay maaaring ipanganak na may mababang antas ng bitamina D. Ito ay maaaring maglagay sa iyong sanggol sa panganib ng:

- rakis (na maaaring humantong sa sira o bali-baling mga buto)
- hindi pangkaraniwang pagbuo ng buto
- naantalang pisikal na paglaki.

Pagkuha ng sapat na bitamina D

Ang pagbilad sa araw ay ang pangunahing pinagkukunan ng bitamina D sa New Zealand.

Subukang makakuha ng ilang mga panlabas na aktibidad bago mag-alas diyos ng umaga o pagkatapos ng alas-kwatro ng hapon sa pagitan ng Setyembre at Abril at sa mga kalagitnaan ng araw sa pagitan ng Mayo at Agosto. Kung mas maputi ang iyong balat, mas kaunting panahon lamang ang kailangan mong ilagi sa ilalim ng araw upang makagawa ng sapat na bitamina D. Huwag magpasunog sa araw!

Mayroong munting bitamina D ang matatagpuan sa mga pagkain tulad ng:

- isdang puno ng taba (halimbawa: de-latang salmon, tuna o sardinas)
- mga itlog
- atay (ngunit huwag kumain ng higit sa 100g kada linggo)
- ilang margarina, mga gatas at yoghurts.

Gayunpaman, mahirap makakuha ng sapat na bitamina D mula sa diyeta lamang.

Mataas na panganib

Kung ikaw ay:

- may mas maitim na balat
- ganap na umiiwas na mabilad sa araw
- may sakit sa atay o sa bato
- umiinom ng ilang mga gamot (halimbawa: mga gamot na para sa epilepsya)

samakatuwid, ikaw ay nasa mataas na panganib na magkaroon ng kakulangan sa bitamina D.

Kung ikaw ay nakatira sa timog ng Nelson-Marlborough sa taglamig, ikaw ay malamang na magkaroon ng mababang antas sa huling mga araw ng taglamig o unang mga araw ng tagsibol.

Mga Suplemento para sa bitamina D

Kung ikaw ay nasa mataas na panganib ng pagkakaroon ng kakulangan sa bitamina D, makipag-usap sa iyong doktor, komadrona o tagapangalaga ng diyeta. Ang iyong doktor ay maaaring magreseta ng suplemento sa bitamina D para inumin mo sa buong panahon ng iyong pagbubuntis. Kung ikaw ay wala nang iba pang elemento ng panganib, ngunit naninirahan sa timog ng Nelson-Marlborough, makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagkakaroon ng suplemento sa bitamina D sa mga buwan ng taglamig.

Ang Bitamina D at ang iyong sanggol

Ang Bitamina D ay tumutulong sa ating mga katawan na gamitin ang kaltsyum upang bumuo at mapanatili ang malakas na mga buto at ngipin.

Ang mababang antas ng bitamina D sa mga sanggol/bata ay maaaring magdulot ng rakis. Ang rakis ay maaaring magresulta sa mahinang mga buto, naantalang paglakad, mga sakang na binti, namamagang mga galanggalangan o bukung-bukong. Kung hindi gagamutin, ang rakis ay maaaring humantong sa hindi paglaki, sira o bali-baling mga buto, pulmonya at epilepsya.

Taun-taon ay maraming mga sanggol/bata sa New Zealand ang nasusuring may rakis.

Pinagmumulan ng bitamina D

Ang Bitamina D ay kilala bilang isang 'bitaminang nanggagaling sa sinag ng araw' sapagkat ang ating mga katawan ay maaaring gumawa nito mula sa araw. Kapag ang balat ay nakabilad sa sikat ng araw, ang sinag ng ultraviolet B (UVB) mula sa araw ang ginagamit upang makagawa ng bitamina D.

Gayunpaman, ang mga sanggol ay hindi maaaring makakuha ng bitamina D nang ligtas mula sa araw. Ang kanilang mga balat ay sobrang sensitibo at hindi dapat ibilad nang direkta sa sikat ng araw.

Ang gatas ng ina ang tamang-tama at inirerekumandang pagkain para sa iyong sanggol ngunit ito ay hindi magandang pagkunan ng bitamina D.

Mataas na panganib

- Kung ang iyong sanggol ay iyong pinapasuso at:
 - mayroong likas na maitim na balat
 - ikaw ay nasabihan na may mababang antas ng bitamina D
 - isa o higit pa sa iyong mga anak ay nagkaroon ng rakis o epilepsya na nagresulta sa mababang antas ng kaltsyum sa dugosamakatuwid siya ay nasa mataas na panganib ng pagkakaroon ng kakulangan sa bitamina D.
- Ang mga sanggol na ipinanganak na kulang sa termino at may mababang timbang ng katawan ay maaaring may kakulangan sa bitamina D.
- Ang mga sanggol na pinapasuso sa mga buwan ng taglamig sa New Zealand ay maaaring maging kulang sa bitamina D sa mga huling panahon ng taglamig/tagsibol.

Mga Suplemento para sa mga sanggol na nasa panganib ng depisyensya

Kung ang iyong sanggol ay nalalagay sa mataas na panganib ng kakulangan ng bitamina D, makipag-usap sa pangkalusugang propesyonal tulad ng doktor, komadrona o tagapangalaga ng diyeta. Ang iyong doktor ay maaaring magreseta ng suplementong bitamina D na pinapatak.

Ang patak ay maaaring:

- ilagay sa iyong utong bago sumuso ang iyong sanggol
- ibigay nang direkta sa bibig ng iyong sanggol gamit ang pamatak.