

維他命 D 在懷孕期間的重要性

您的身體需要維他命 D 來維持健康的鈣質與磷含量。這些元素幫助建構寶寶的骨骼及牙齒。

如果您在懷孕期間沒有足夠的維生素 D，您的寶寶出生時維生素 D 含量也可能不足。這可能使您的寶寶產生以下健康狀況：

- 軟骨病 (可能導致骨骼變形或斷裂)
- 不正常骨骼發育
- 身體發育遲緩

取得足夠的維他命 D

在紐西蘭，日曬是主要的維他命 D 來源。

在 9 月到 4 月期間，每天上午 10 點到下午 4 點間，**試著做些戶外的體能活動**，5 到 8 月間則在中午左右進行。您的皮膚越白，您需要曬太陽以取得維他命 D 的時間就越短。不要曬傷了！

有些食物也含有少量維他命 D，例如：

- 含油脂的魚 (如罐頭鮭魚、鮪魚或沙丁魚)
- 雞蛋
- 動物肝臟 (但每周不要食用超過 100 克)
- 某些人造奶油、牛奶及優酪

不過，只依靠飲食取得足夠的維他命 D 並不容易。

高危險群

如果您：

- 膚色較深
- 完全不曬太陽
- 有肝臟或腎臟疾病
- 在服用某些藥物 (如抗痙攣藥)

您則屬於維他命 D 不足的高危險群。

如果您在冬季住在尼爾森-馬爾波羅 (Nelson-Marlborough) 以南地區，您的維他命 D 含量可能在晚冬或初春時較低。

維生素 D 補充劑

如果您存在維生素 D 缺乏症的高風險，請諮詢您的醫生、助產士或營養師。您的醫生可以開具維生素 D 補充劑，以便您在整個懷孕期間服用。如果您沒有其他危險因素，但住在納爾遜與馬爾伯勒 (Nelson-Marlborough) 南部，請與您的醫生談談冬季補充維生素 D 的議題。

維他命 D 與您的寶寶

維他命 D 幫助我們的身體吸收鈣質來建造及維護強健的骨骼及牙齒。

嬰兒/兒童若沒有足夠的維他命 D，可能引發軟骨症。軟骨症可能導致骨頭虛弱、延緩走路、腿部彎曲及手腕或腳踝腫脹。如果沒有加以治療，軟骨症可能導致發育不健全、骨骼變形或斷裂、肺炎及痙攣。

在紐西蘭，每年都有一些嬰兒/兒童經診斷發現患有軟骨症。

維他命 D 來源

維他命 D 又叫做「陽光維他命」，因為它可由我們的身體從陽光中製造出來。當皮膚接觸到陽光時，紫外線 B (UVB) 可被用來製造維他命 D。

不過，寶寶無法從陽光中安全地吸收他們所需的維他命 D。他們的皮膚非常敏感，不應該直接曝曬陽光。

母乳是寶寶的理想食物，建議寶寶食用母乳，但這不是維他命 D 的理想來源。

高風險群

- 如果您以母乳哺育而且：
 - 寶寶膚色天生較深
 - 您已知您的維他命 D 含量低
 - 您有一個或以上的孩子因為血液鈣質含量低而出現軟骨症或痙攣症狀那麼他/她就很有可能維他命含量不足。
- 不足月出生而體重輕的寶寶可能缺乏維他命 D。
- 在紐西蘭的冬季以母乳哺育的寶寶到了冬末/春季時可能缺乏維他命 D。

高危險群維他命 D 不足寶寶的補充劑

如果您的寶寶屬於維他命不足的高危險群，請與專業醫療人員，如您的醫生、助產士或營養師討論。醫生可能可開立滴劑形式的維他命補充劑。

滴劑可以：

- 在寶寶含乳之前滴在您的乳房上或
- 使用滴管直接餵入寶寶口中。