



فيتامين د للنساء المرضعات والأطفال دون سن 3 سنوات

يمنحك هذا الكتيب معلومات عن الفيتامين د،
سواء تمت توصيتك أنت وطفلك أو أطفالك
بتناول المكملات وأين يمكنك الحصول عليها.



توصيات لمكملات الفيتامين د

التوصيات الوطنية لمكملات الفيتامين (د) للنساء المرضعات والرضع والأطفال الصغار هي:

- يجب على جميع النساء الحوامل والمرضعات تناول مكمل يومي يحتوي على 10 ميكروغرام من الفيتامين د
- يجب إعطاء الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية منذ الولادة وحتى سن عام واحد مكمل يومي يحتوي على 8.5 إلى 10 ميكروغرام من الفيتامين د
- لا ينبغي إعطاء الأطفال الذين يتغذون تغذية اصطناعية مكملات الفيتامين د حتى يحصلوا على أقل من 500 مل (حوالي نصف لتر) من حليب الأطفال يوميًا، لأن حليب الأطفال يحتوي على الفيتامين د المضاف
- يجب إعطاء جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 1 إلى 4 سنوات مكملًا يوميًا يحتوي على 10 ميكروغرام من فيتامين د



من يمكنه الحصول على مكملات فيتامين د مجانًا؟

يمكن الآن لجميع النساء المرضعات والأطفال دون سن الثالثة في غلاسكو وكلايد الحصول على مكملات الفيتامين د مجانًا. وهذه خطة حكومية اسكتلندية جديدة حلت محل فيتامينات الأطفال الصحية.

- ستحصل النساء المرضعات والأطفال الذين يرضعون من الثدي على أول جرعة من أقراص فيتامين (د) (للنساء) وقطرات (للأطفال) في جناح الولادة قبل الذهاب إلى المنزل. يوفر ذلك تموينًا لمدة أربعة أشهر وبعد ذلك يمكن الحصول على التموينات الإضافية مجانًا من صيدلية المجتمع المحلي.

- قطرات الفيتامين (د) لجميع الأطفال دون سن الثالثة متوفرة مجانًا في جميع الصيدليات المجتمعية.

لا ينبغي إعطاء الأطفال الذين يتغذون بتركيبة حليب صناعي مكملات فيتامين د إلا عندما يحصلوا على أقل من 500 مل (حوالي نصف لتر) من حليب الأطفال كل يوم. وذلك لأن حليب الأطفال يحتوي على فيتامين د مضاف.

لماذا يوصى باستخدام مكملات الفيتامين د

الفيتامين د مهم بشكل خاص للنساء الحوامل والرضع والأطفال الصغار لنمو العظام وصحة العضلات.

بدون كمية كافية من الفيتامين د:

- يمكن أن يتعرض الأطفال لخطر ضعف العضلات والعظام الذي يمكن أن يؤدي إلى الكساح مما يسبب ضعف و عظام سيئة التكوين
- يمكن أن تكون الأم معرضة لخطر ضعف العضلات و لين العظام، مما يؤدي إلى آلام العظام والطرأوة

مصدرنا الرئيسي للفيتامين د هو ضوء الشمس. في اسكتلندا، نحصل فقط على ما يكفي من ضوء الشمس المناسب لأجسامنا لصنع فيتامين (د) بين أبريل وسبتمبر، في الغالب بين الساعة 11 صباحًا و 3 مساءً. وهذا يعني أنه من غير المحتمل أن يحصل بعض الأشخاص على ما يكفي من ضوء الشمس ويدعم ذلك الدراسات التي وجدت أن نسبة منا التي تعيش في المملكة المتحدة لديها مستويات منخفضة من الفيتامين (د).

يعتمد مستوى الفيتامين (د) لدى الطفل على مستويات الأم أثناء الحمل، لذا سيكون أعلى إذا تناولت الأم فيتامين (د) أثناء الحمل. إذا لم تتعرض للكثير من أشعة الشمس، فأنت في خطر أكبر. على سبيل المثال، إذا غطت المرأة بشرتها لأسباب ثقافية أو كانت بشرتها داكنة اللون، فستحتاج إلى قضاء وقت أطول في الشمس لإنتاج ما يكفي من الفيتامين د.



من المستحسن أن يأخذ الأطفال الذين يرضعون من الثدي مكملات الفيتامين (د) منذ الولادة كإجراء احترازي. يحتوي حليب الأطفال الرضع على الفيتامين د مضاف، ولهذا السبب لا ينصح بمكملات الفيتامين د إذا كان طفلك يشرب أكثر من 500 مل (حوالي نصف لتر) كل يوم. عندما يبدأ طفلك في تناول أقل من 500 مل من حليب الأطفال يوميًا، فيمكنه البدء في تناول مكمل الفيتامين د.

حول مكملات الفيتامين د

هناك نوعان من منتجات الفيتامين (د)، أقراص الفيتامين (د) للنساء المرضعات وقطرات الفيتامين (د) المناسبة للأطفال منذ الولادة.

يحتوي كلا المنتجين على الكميات الموصى بها وهي 10 ميكروغرام من فيتامين د3 مع كل وعاء يوفر تمويلاً لمدة 4 أشهر.

أقراص فيتامين د هي:

- خالية من السكر
- خالية من النكهات الاصطناعية والمكسرات والقمح والجيلاتين والبيض
- مناسب لمن يتبعون حمية نباتية صرف أو نباتية أو حلال أو حلال حسب الشريعة اليهودية

قطرة الفيتامين د للأطفال :



- خالية من السكر
- خال من الغلوتين والخميرة واللاكتوز والمنكهات الاصطناعية والملونات والمواد الحافظة
- مناسب لمن يتبعون حمية نباتية صرف أو نباتية أو حلال أو حلال حسب الشريعة اليهودية

الأسئلة الشائعة

أنا حامل، هل يمكنني الحصول على منتج فيتامين د إذا كان موصى به؟
يتم تزويد النساء الحوامل بفيتامينات البدء الصحي في مواعيد ما قبل الولادة طوال فترة الحمل. تحتوي فيتامينات البداية الصحية على الكمية المناسبة من الفيتامين د (10 ميكروغرام) جنباً إلى جنب مع حمض الفوليك والفيتامين سي. لذلك، لا تحتاج إلى تناول مكمل الفيتامين د ولا يجب تناول الفيتامين د وفيتامينات هيلثي ستارت في نفس الوقت. .

طفلي يبلغ من العمر 3 سنوات، هل يمكنني الحصول على قطرات الفيتامين د مجاناً؟

يُنصح جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و 4 سنوات بتناول مكملات الفيتامين (د) يومياً. يدعم مخطط الحكومة الاسكتلندية الحالي الفيتامين د مجاناً لجميع الأطفال دون سن 3 سنوات. على الرغم من أنك لن تكون قادراً على الحصول على الفيتامين (د) مجاناً، إلا أنك ستتمكن من شرائه من صيدلية مجتمعك. تتوفر منتجات الفيتامين د في معظم محلات السوبر ماركت والصيدليات. ابحث عن مكمل يحتوي على 10 ميكروغرام من فيتامين د الخالي من السكر.



لماذا يحتاج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى مكملات الفيتامين (د) وليس الأطفال الذين يرضعون طيباً اصطناعياً؟

يحتاج كل من الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية وتغذية اصطناعية إلى الفيتامين د. وذلك لأننا نحصل على معظم الفيتامين د من أشعة الشمس وفي اسكتلندا من غير المرجح أن نحصل على ما يكفي.

يتم تنظيم حليب الأطفال بشكل صارم في المملكة المتحدة ويجب أن يحتوي على الفيتامين د. لذلك ليست هناك حاجة للمكملات لأنها تحتوي بالفعل على الفيتامين د. يوصى بإعطاء الأطفال الذين يرضعون من الثدي الفيتامين د منذ الولادة كإجراء احترازي لضمان حصولهم على ما يكفي. يمنح حليب الأم للأطفال أفضل بداية في الحياة ويوفر فوائد صحية طويلة الأمد للأم والطفل.

يرضع طفلي من حليب الأم وحليب الأطفال، فهل يجب أن أعطيهم فيتامين د؟

يمكن إعطاء الأطفال الذين يرضعون بشكل مختلط مكملات الفيتامين د إذا كان لديهم أقل من 500 مل (حوالي نصف لتر) من حليب الأطفال. ستتمكن من جمعها مجانًا من صيدلية المجتمع المحلي. إذا كانوا يتناولون أكثر من 500 مل من حليب الأطفال يوميًا، فلن تكون هناك حاجة لمكملات الفيتامين د.

المزيد من المعلومات:

إذا كنت لا تزال غير متأكد مما إذا كان يجب عليك أو على طفلك تناول الفيتامين د، فتحدث إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو الصيدلي المحلي للحصول على مزيد من المعلومات.

قم بزيارة: موقع الصحة الوطنية لغلاسكو الكبرى وكلايد
NHS Greater Glasgow and Clyde
<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/vitamin-d/>

استعد وكن جاهز للرضيع! دليلك في :



- الحمل
- المخاض والولادة
- الأبوة والأمومة المبكرة

قم بزيارة: www.nhsinform.scot/readysteadybaby

لتلميحات الأبوة والأمومة والنصائح والإرشادات

قم بزيارة: www.parentclub.scot/

قد يحق لك الحصول على أحسن بداية للمأكولات **Best Start Foods**، وهي بطاقة مدفوعة مسبقًا يمكنك استخدامها لشراء الأطعمة الصحية للأطفال دون سن 3 سنوات.

قم بزيارة: www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods



