



# ویتامین د جهت مادران شیرده و اطفال زیر 3 سال

در این جزوه اطلاعاتی راجع به ویتامین د درج شده است، در صورتیکه به شما و فرزند یا فرزندانان توصیه شده که مکمل مصرف کنید و اینکه از کجا باید این ها را تهیه نمائید.



## توصیاتی جهت مکمل های ویتامین د

توصیاتی که جهت مصرف مکمل های ویتامین د برای مادران شیرده، نوزادان و کودکان موجود است، از این قرار میباشد:

- کلیه مادران باردار و شیرده باید روزانه 10 میکرو گرم مکمل ویتامین د مصرف کنند
- نوزادان شیرخوار از زمان تولد تا یک سالگی باید مقدار 8.5 تا 10 میکرو گرم مکمل ویتامین د مصرف کنند
- به نوزادانی که شیر خشک میخورند نباید مکمل ویتامین د بدهند، مگر در صورتیکه روزانه کمتر از 500 میلی لیتر شیر خشک بخورند، زیرا شیر خشک دارای ویتامین د اضافی میباشد
- به کلیه اطفال 1 ساله تا 4 ساله باید روزانه 10 میکرو گرم مکمل ویتامین د بدهند



## چه کسانی میتوانند مکمل های ویتامین د را بطور مجانی

کلیه مادران شیرده و اطفال زیر سه سال در منطقه گریتر گلاسگو و کلاید حال میتوانند مکمل های مجانی ویتامین د دریافت نمایند. این طرح جدید دولت اسکاتلند است که بجای طرح ویتامین های کودک هیلتی اسنارت تنظیم شده است.

- **مادران شیرده و نوزادان شیرخوار** پیش از اینکه بخش زایمان بیمارستان را ترک کنند و به منزل بازگردند، اولین ظرف قرصهای ویتامین د (برای مادران) و قطره (برای نوزادان) را دریافت خواهند نمود. این مقدار برای چهار ماه کافی خواهد بود و برای ماههای آینده میتوانید بطور مجانی از داروخانه دولتی این ویتامین را دریافت کنید.

- قطره های ویتامین د برای کلیه اطفال زیر سه سال را میتوانید بطور مجانی از داروخانه های دولتی دریافت نمائید.

به نوزادانی که شیر خشک میخورند نباید مکمل ویتامین د داده شود مگر در صورتیکه آنها روزانه کمتر از 500 میلی لیتر (تقریباً یک پاینت) شیر خشک بخورند. از آنجاییکه شیر خشک نوزاد دارای ویتامین د اضافی میباشد.

## چرا مصرف مکمل ویتامین د توصیه شده است

مصرف ویتامین د بخصوص برای خانمهای باردار، نوزادان و کودکان خردسال اهمیت دارد، تا استخوانها و عضلات رشد خوب و سالمی داشته باشند.

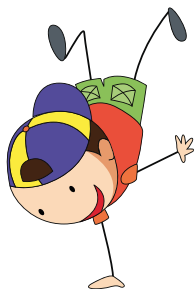
کمبود ویتامین د:

- در کودکان موجب ضعف عضلات و نرم شدن استخوانها میگردد که میتواند موجب بیماری راشیتیسم (ریکتز) شود که منجر به ضعف و بد شکل گرفتن استخوانها میگردد.

- مادر نیز ممکن است در معرض ابتلاء به ضعف عضلات و نرم استخوانی یا استئومالاسی قرار بگیرد، که موجب درد و حساس بودن استخوانها میگردد

نور خورشید منبع اصلی ویتامین د ما میباشد. در اسکاتلند بدن های ما فقط بین ماههای اپریل و سپتامبر بحد کافی نور خورشید دریافت میکند تا بتواند ویتامین د بسازد، اغلب بین ساعات 11 صبح و 3 بعدازظهر. یعنی بیشتر مردم بااحتمال زیاد نمیتوانند مقدار لازم نور خورشید دریافت کنند. که البته مطالعاتی که در این مورد انجام شده نیز ثابت میکند عده ای از ما ساکنان بریتانیا کمبود ویتامین د داریم.

میزان ویتامین د نوزاد بستگی به میزان ویتامین د مادرش طی دوران بارداری دارد، لذا اگر مادر طی دوران بارداری ویتامین د مصرف نماید، میزان ویتامین د نوزاد نیز بالاتر خواهد بود. اگر شما زیاد از نور خورشید بهره مند نباشید، در معرض کمبود ویتامین د قرار خواهید داشت. برای مثال خانمهایی که بخاطر دلایل فرهنگی پوست بدن خود را میپوشانند و یا پوست شان تیره است، باید مدت طولانی تری در نور خورشید باشند تا بدنشان باندازه کافی ویتامین د بسازد.



اینطور توصیه می‌گردد که نوزادانی که شیر مادر می‌خورند از زمان تولد بمنظور احتیاط مکمل ویتامین د بخورند. شیر شیشه دارای ویتامین د اضافی میباشد و به این خاطر توصیه نمیشود نوزادانی که روزانه بیش از 500 میلی لیتر (تقریباً 1 پاینِت) شیر شیشه می‌خورند، مکمل ویتامین د بخورند. وقتی طفل شما روزانه کمتر از 500 میلی لیتر شیر شیشه می‌خورد، آذموقع میتوانند شروع کنند و مکمل ویتامین د بخورند.

## در مورد مکمل های ویتامین د

دو نوع محصول ویتامین د موجود است، قرصهای ویتامین د برای مادران شیرده و قطره ویتامین د که برای نوزاد از زمان تولد مناسب است.

هر دو محصول دارای مقدار توصیه شده 10 میکروگرم ویتامین د3 میباشد و هر ظرف برای 4 ماه کافی خواهد بود.

### این قرصهای ویتامین د :

- بدون شکر هستند
- دارای طعم مصنوعی، بادامجات، گندم، ژلاتین و تخم مرغ نمیباشد
- برای افرادی که غذای بدون لبنیات و گوشت میل میکنند و یا سبزیخوار هستند، غذای حلال و یا کوشر میل میکنند، مناسب میباشد



### قطره های ویتامین د برای کودکان:

- بدون شکر هستند
- بدون گلوٲن، مخمر، لاکتوز، طعم مصنوعی، رنگ غذای مصنوعی و مواد نگهدارنده نمیباشد
- برای افرادی که غذای بدون لبنیات و گوشت میل میکنند و یا سبزیخوار هستند، غذای حلال و یا کوشر میل میکنند، مناسب میباشد

## سؤالات متداول

**من باردار هستم، آیا در صورتیکه توصیه شود میتوانم محصولات ویتامین د مصرف کنم؟**

در جلسات ملاقات پیش از زایمان به خانمهای باردار ویتامین های هیلتی استارت میدهند که برای تمام مدت حاملگی میباشد. ویتامین های هیلتی استارت دارای مقدار صحیح ویتامین د (10 میکرو گرم) میباشد به همراه فولیک اسید و ویتامین سی. به این خاطر نیازی نیست شما مکمل ویتامین د بخورید و نباید ویتامین د و ویتامین های هیلتی استارت را همزمان مصرف کنید.

**فرزند من سه ساله است، آیا میتوانم قطره مجانی ویتامین د برایش بگیرم؟**

چنین توصیه میگردد که کلیه اطفالی که یکساله تا 4 ساله هستند، روزانه مکمل ویتامین د مصرف کنند. طرح فعلی دولت اسکاتلند ویتامین د مجانی به کلیه اطفال زیر 3 سال ارائه مینماید.

با وجودیکه نمیتوانید ویتامین د مجانی دریافت کنید، اما میتوانید اینرا از داروخانه دولتی خود خریداری نمائید. محصولات ویتامین د را میتوانید از اغلب فروشگاهها و داروخانه ها خریداری نمائید. در جستجوی مکملی باشید که دارای 10 میکروگرم ویتامین د بدون شکر باشد.



**چرا نوزادانی که شیر مادر میخورند نیاز به مکمل ویتامین د دارند ولی نوزادانی که شیر خشک میخورند نیاز ندارند؟**

نوزادانی که شیر مادر میخورند و همچنین شیر خشک میخورند نیاز به ویتامین د دارند. دلیلش اینست که بیشتر ویتامین د را ما از نور خورشید کسب میکنیم و در اسکاتلند احتمال اینکه بحد کافی ویتامین د کسب کنیم، نیست.

شیر خشک نوزاد در بریتانیا کاملاً تنظیم شده است و باید حاوی ویتامین د باشد. لذا نیازی به مکمل ویتامین نیست، زیرا خود حاوی ویتامین د اضافی میباشد. چنین توصیه میگردد که به نوزادانی که شیر مادر میخورند از زمان تولد بمنظور احتیاط ویتامین د بدهند تا مطمئن گردند که ویتامین د لازم را دریافت کنند. شیر مادر بهترین شروع زندگی را به نوزادان ارائه میکند و فوائد سلامتی دراز مدت و بیشماری برای مادر و نوزاد در بر دارد.

## نوزاد من شیر مادر و شیر خشک هر دو را میخورد، آیا باید به او ویتامین د بدهم؟

به نوزادانی که شیر مادر و شیر خشک هر دو را میخورند، میتوانید ویتامین د بدهید، در صورتیکه کمتر از 500 میلی لیتر (تقریباً یک پاپت) شیر خشک بخورند. شما میتوانید این ویتامین را بطور مجانی از داروخانه تحویل بگیرید. اگر آنها روزانه بیشتر از 500 میلی لیتر شیر خشک میل میکنند، نیازی به مکمل ویتامین د ندارند.

### اطلاعات بیشتر

اگر هنوز مطمئن نیستید که شما و یا فرزندتان باید ویتامین د بخورید، برای کسب اطلاع بیشتر با ماما، هیلت ویزیتور خود و یا داروگر دولتی صحبت کنید.

از وب سایت NHS Greater Glasgow and Clyde دیدن کنید  
<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/vitamin-d/>

### حاضر آماده نوزاد! راهنمای شما برای:

• حاملگی

• زایمان و تولد

• فرزندپروری در روزهای اولیه

دیدن کنید: [www.nhsinform.scot/readysteadybaby](http://www.nhsinform.scot/readysteadybaby)

### برای کسب اطلاع و نکات مفید فرزندپروری

دیدن کنید: [www.parentclub.scot/](http://www.parentclub.scot/)

شاید مشمول دریافت بیست اس تارت فودز (غذاهای بهترین شروع) باشید، کارت پیش پرداخت که میتوانید از آن استفاده کنید تا غذاهای سالم برای اطفال زیر 3 سال خریداری نمائید.

دیدن کنید: [www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods](http://www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods)





