



Witamina D dla kobiet karmiących piersią i dzieci poniżej trzeciego roku życia

Niniejsza ulotka zawiera informacje na temat witaminy D, doradza, czy matka i dziecko powinni stosować suplementy i gdzie można je otrzymać.



Zalecenia dotyczące suplementów witaminy D

Zgodnie z państwowymi zaleceniami dotyczącymi suplementów witaminy D dla kobiet karmiących piersią, niemowląt i małych dzieci:

- Wszystkie kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny zażywać dzienną dawkę suplementu zawierającą 10 mikrogramów witaminy D
- Niemowlętom w pierwszym roku życia karmionym piersią należy podawać dzienną dawkę suplementu zawierającą od 8.5 do 10 mikrogramów witaminy D
- Niemowlętom karmionym mlekiem w proszku suplement witaminy D można podać dopiero wtedy, gdy spożywają mniej niż 500 ml (pół litra) mleka dziennie, gdyż mleko w proszku ma dodaną witaminę D
- Wszystkim dzieciom w wieku od 1 do 4 lat należy podawać dzienną dawkę suplementu zawierającą 10 mikrogramów witaminy D



Komu przysługują BEZPŁATNE suplementy witaminy D?

Wszystkie kobiety karmiące piersią i dzieci poniżej trzeciego roku życia zamieszkujące w rejonie Greater Glasgow and Clyde mogą obecnie otrzymać bezpłatne suplementy witaminy D w ramach nowego programu rządu szkockiego, jakim zastąpiono poprzedni program witamin dla dzieci – Zdrowy Start (*Healthy Start*).

- **Kobiety karmiące piersią i dzieci karmione piersią** otrzymają pierwszy zapas witaminy D (butelkę tabletek witaminy D dla mamy i krople dla dziecka) już na oddziale położniczym przed powrotem do domu. Stanowi to zapas witaminy na cztery miesiące, a kolejne zapasy można odbierać w miejscowej aptece środowiskowej.

- Witamina D w kroplach dla wszystkich dzieci poniżej trzeciego roku życia dostępna jest bezpłatnie we wszystkich aptekach środowiskowych.

Niemowlętom karmionym mlekiem w proszku suplement witaminy D można podać dopiero wtedy, gdy spożywają mniej niż 500 ml (pół litra) mleka dziennie, gdyż mleko w proszku ma dodaną witaminę D.

Dlaczego zaleca się przyjmowanie suplementów witaminy D

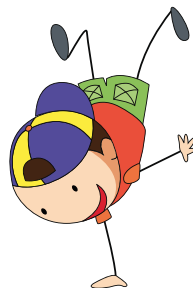
Witamina D jest szczególnie ważna dla kobiet w ciąży, niemowląt i małych dzieci, gdyż pomaga w rozwoju kości i zapewnia zdrowe mięśnie.

Niedobór witaminy D sprawia, że:

- U dzieci może dojść do osłabienia mięśni i zmiękczenia kości, co prowadzi do krzywicy, w wyniku której kości są słabe i źle rozwinięte.
- U matki może dojść do osłabienia mięśni i osteomalacji (rozmiękania kości), co wywołuje ból i wrażliwość kości

Głównym źródłem witaminy D jest światło słoneczne. W okresie od kwietnia do września w Szkocji, rodzaj światła słonecznego, jaki nasz organizm potrzebuje, aby wyprodukować witaminę D, występuje jedynie w godz. od 11:00 do 15:00. Dla niektórych ludzi jest to za mało. Badania naukowe wykazują, że część osób zamieszkujących w Zjednoczonym Królestwie ma niski poziom witaminy D w organizmie.

Poziom witaminy D u niemowlęcia zależy od ilości witaminy D u matki w okresie ciąży, a więc jeśli matka przyjmowała witaminę D w ciąży jej poziom u dziecka będzie większy. Niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne zwiększa ryzyko. Kobiety, które zastaniają skórę z przyczyn kulturowych lub które mają ciemniejszą pigmentację, wymagają więcej czasu na słońcu, aby wyprodukować witaminę D.



Zaleca się, aby dzieci karmione piersią przyjmowały witaminę D profilaktycznie od urodzenia. Mleko w proszku zawiera dodatek witaminy D, wobec czego suplementy nie są zalecane, gdy dziecko wypija więcej niż 500 ml (pół litra) mleka dziennie. Witaminę D można podać dopiero wtedy, gdy dziecko spożywa mniej niż 500 ml (pół litra) mleka dziennie.

Suplementy witaminy D

Witamina D dostępna jest w dwóch postaciach: tabletki dla kobiet karmiących i krople odpowiednie dla dzieci od urodzenia.

Obie formy zawierają zalecaną dawkę 10 mikrogramów witaminy D3. Każda buteleczka starcza na 4 miesiące.

Witamina D w tabletkach:

- Jest bezcukrowa
- Nie zawiera sztucznych dodatków smakowych, orzechów, pszenicy, żelatyny ani jajek
- Nadaje się, dla osób stosujących kuchnię wegańską, wegetariańską, halal lub koszerną.



Witamina D w kroplach:

- Jest bezcukrowa
- Nie zawiera glutenu, drożdży, laktozy, sztucznych dodatków smakowych, barwników ani konserwantów
- Nadaje się, dla osób stosujących kuchnię wegańską, wegetariańską, halal lub koszerną.

Często zadawane pytania

Jestem w ciąży - czy mogę brać zalecaną formę witaminy D?

W ramach programu Zdrowy Start, kobiety w ciąży podczas wizyty prenatalnej otrzymują witaminy na cały okres ciąży. Witaminy te zawierają właściwe ilości witaminy D (10 mikrogramów), kwasu foliowego i witaminy C. Wobec tego dodatkowe suplementy witaminy D nie są konieczne i nie należy przyjmować witamin Zdrowy Start jednocześnie z witaminą D.

Moje dziecko ma 3 lata - czy mogę dostać bezpłatne krople witaminy D?

Zaleca się, aby wszystkim dzieciom w wieku od 1 do 4 lat podawać dzienną dawkę suplementu witaminy D. Obecny program rządu szkockiego wspiera bezpłatne suplementy witaminy D dla wszystkich dzieci poniżej trzeciego roku życia. Starsze dzieci nie otrzymują witaminy D bezpłatnie, ale można ją nabyć w aptece środowiskowej.

Są też dostępne w supermarketach i innych aptekach. Należy wybierać suplementy, które zawierają 10 mikrogramów witaminy D i są bezcukrowe.



Dlaczego dzieci karmione piersią potrzebują suplementów witaminy D, a te karmione mlekiem w proszku nie?

Zarówno dzieci karmione piersią jak i mlekiem w proszku potrzebują witaminy D. Produkujemy ją przez kontakt ze światłem słonecznym, a w Szkocji nam go trochę brakuje.

Mleko w proszku podlega w Zjednoczonym Królestwie ścisłej regulacji i musi zawierać witaminę D. Wobec tego nie trzeba stosować dodatkowych suplementów witaminy D. Zaleca się, aby dzieci karmione piersią przyjmowały witaminę D profilaktycznie od urodzenia, aby zapewnić im wystarczający poziom. Mleko matki daje dziecku najlepszy start w życiu i zapewnia długotrwałe korzyści dla zdrowia matki i dziecka.

Moje dziecko karmione jest zarówno piersią jak i mlekiem w proszku – czy powinnam podawać witaminę D?

Dzieci karmione łącznie piersią i mlekiem w proszku mogą przyjmować witaminę D, jeśli wypijają mniej niż 500 ml (pół litra) mleka w proszku. Suplement można otrzymać bezpłatnie w lokalnej aptece środowiskowej. Jeśli dziecko wypija więcej niż 500 ml mleka w proszku dziennie, suplement witaminy D nie jest konieczny.

Dalsze informacje

W razie utrzymujących się wątpliwości, czy dziecko powinno dostawać witaminę D, radzimy porozmawiać z położną lub pielęgniarką środowiskową albo farmaceutą, którzy udziela dalszych informacji.

Wejdź na stronę: NHS Greater Glasgow and Clyde
<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/vitamin-d/>

Uwaga! Dziecko! Poradnik dotyczący:

- ciąży
- porodu
- wczesnego okresu macierzyństwa



Wejdź na stronę: www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Porady, wskazówki, sugestie i pomysły znajdziesz na stronie:

Wejdź na stronę: www.parentclub.scot/

Sprawdź, czy przysługuje Ci przedpłacona karta **Best Start Foods**, dzięki której możesz kupić zdrową żywność dla dzieci poniżej 3 lat.

Wejdź na stronę: www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods



