



Vitamina D pentru cei care alăptează și copiii sub 3 ani

Această broșură vă oferă informații despre vitamina D. Recomandări privind suplimentele de vitamina D pentru dumneavoastră și pentru copilul (copiii) dumneavoastră și unde le puteți obține.



Recomandări pentru suplimentarea cu vitamina D

Recomandările naționale pentru suplimentarea cu vitamina D pentru cei care alăptează, bebeluși și copii mici sunt:

- Cele care sunt însărcinate și care alăptează ar trebui să ia un supliment zilnic care să conțină 10 micrograme de vitamina D
- Toți bebelușii și copiii cu vârsta sub 5 ani trebuie să primească zilnic un supliment care să conțină 10 micrograme de vitamina D.
- Bebelușilor hrăniți cu alimente mixte trebuie să li se administreze un supliment de vitamina D dacă primesc mai puțin de 500 ml (aproximativ 1 litru) de formulă pentru sugari pe zi.
- Bebelușilor hrăniți cu formule nu trebuie să li se administreze un supliment de vitamina D până când nu primesc mai puțin de 500 ml (aproximativ o halbă) de formulă pentru sugari pe zi, deoarece formula pentru sugari conține vitamina D adăugată.



Cine poate primi GRATUIT suplimente de vitamina D?

Toate persoanele care alăptează și copiii cu vârsta sub 3 ani din Greater Glasgow and Clyde pot acum să primească gratuit suplimente de vitamina D. Acesta este un nou program al guvernului scoțian care a înlocuit vitaminele pentru copii Healthy Start.

- Cele care alăptează și bebelușii alăptați vor primi primul flacon de tablete de vitamina D (pentru cele care alăptează) și picături (pentru bebeluș) în maternitate, înainte de a pleca acasă. Aceasta asigură o rezervă pentru 4 luni, după care alte rezerve pot fi ridicate gratuit de la farmacia comunității locale.

- Picăturile de vitamina D pentru toți copiii cu vârsta sub 3 ani sunt disponibile gratuit în toate farmaciile comunitare.

Bebelușilor hrăniți cu lapte praf nu trebuie să li se administreze un supliment de vitamina D până când nu primesc mai puțin de 500 ml (aproximativ o jumătate de litru) de lapte praf pentru sugari în fiecare zi. Acest lucru ar trebui să se întâmple când copilul împlinește 12-10 luni. Acest lucru se datorează faptului că preparatele pentru sugari conțin vitamina D adăugată.

De ce sunt recomandate suplimentele de vitamina D

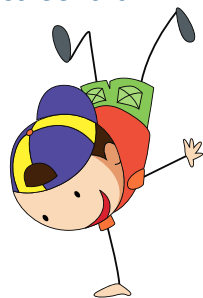
Vitamina D este deosebit de importantă pentru femeile însărcinate, bebeluși și copii mici, pentru sănătatea oaselor și a mușchilor în creștere.

Fără suficientă vitamina D:

- Copiii pot fi expuși riscului de slăbiciune musculară și de înmuiere a oaselor, ceea ce poate duce la rahitism, care provoacă oase slabe și prost formate.
- Adultul poate fi expus riscului de slăbiciune musculară și osteomalacie, care duce la dureri și sensibilitate osoasă

Principala noastră sursă de vitamina D este lumina soarelui. În Scoția, nu primim suficientă lumină solară pentru ca organismul nostru să producă vitamina D decât între aprilie și septembrie, mai ales între orele 11.00 și 15.00. Acest lucru înseamnă că este puțin probabil ca unele persoane să primească suficient din lumina soarelui. Acest lucru este susținut de studii care au constatat că o parte dintre noi, cei care trăim în Marea Britanie, avem niveluri scăzute de vitamina D.

Nivelul de vitamina D al bebelușului va depinde de nivelurile din timpul sarcinii, astfel încât acesta va fi mai ridicat dacă se ia un supliment de vitamina D în timpul sarcinii. Dacă nu vă expuneți prea mult la lumina soarelui, aveți un risc mai mare. De exemplu, cei care își acoperă pielea din motive religioase sau culturale sau care au pielea mai închisă la culoare vor trebui să petreacă mai mult timp la soare pentru a produce suficientă vitamina D.



Se recomandă ca bebelușii alăptați la sân să ia o vitamină D încă de la naștere, ca măsură de precauție. Laptele preparat pentru sugari conține vitamina D adăugată și, de aceea, nu se recomandă un supliment de vitamina D dacă bebelușul dumneavoastră ia mai mult de 500 ml (aproximativ o jumătate de litru) în fiecare zi. Când bebelușul dumneavoastră începe să ia mai puțin de 500 ml de lapte praf în fiecare zi, poate începe să ia un supliment de vitamina D.

Despre suplimentele de vitamina D

Există 2 produse de vitamina D, tablete de vitamina D pentru cei care alăptează și picături de vitamina D potrivite pentru copii de la naștere.

Ambele produse conțin cantitățile recomandate de 10 micrograme de vitamina D3, fiecare flacon asigurând o rezervă pentru 4 luni.

Tabletele de vitamina D sunt:

- Fără zahăr
- Nu conține arome artificiale, nuci, grâu, gelatină și ouă
- Potrivit pentru cei care urmează o dietă vegană, vegetariană, halal sau kosher



Picăturile de vitamina D pentru copii sunt:

- Fără zahăr
- Fără gluten, drojdie, lactoză, arome artificiale, coloranți și conservanți.
- Potrivit pentru cei care urmează o dietă vegană, vegetariană, halal sau kosher

Întrebări comune

Sunt însărcinată, pot să iau produsul cu vitamina D dacă este recomandat?

Vitaminele Healthy Start sunt oferite în cadrul consultațiilor prenatale pe toată durata sarcinii. Vitaminele Healthy Start conțin cantitatea potrivită de vitamina D (10 micrograme) împreună cu acid folic și vitamina C. Prin urmare, nu este necesar să luați suplimentul de vitamina D și nu ar trebui să luați în același timp vitamina D și vitaminele Healthy Start.

Copilul meu are 3 ani, pot primi gratuit picăturile de vitamina D?

Se recomandă ca toți copiii cu vârste cuprinse între 1 și 4 ani să ia zilnic un supliment de vitamina D. Acest program actual al guvernului scoțian sprijină furnizarea gratuită de vitamina D pentru toți copiii cu vârsta sub 3 ani. Deși nu veți putea primi gratuit vitamina D, veți putea să o cumpărați de la farmacia locală.

Produsele cu vitamina D sunt disponibile în majoritatea supermarketurilor și farmaciilor.

Căutați un supliment care să conțină 10 micrograme de vitamina D și care nu conține zahăr.

De ce bebelușii alăptați la sân au nevoie de suplimente de vitamina D și nu cei hrăniți cu formule?

Atât bebelușii alăptați la sân, cât și cei hrăniți cu lapte praf au nevoie de vitamina D. Acest lucru se datorează faptului că cea mai mare parte a vitaminei D se obține din lumina soarelui, iar în Scoția este puțin probabil să primim suficientă.

Formula pentru sugari este strict reglementată în Marea Britanie și trebuie să conțină vitamina D. Prin urmare, nu este necesară suplimentarea, deoarece conține deja vitamina D adăugată. Se recomandă ca bebelușilor alăptați la sân să li se administreze vitamina D de la naștere, ca măsură de precauție, pentru a se asigura că primesc suficient. Laptele matern le oferă bebelușilor cel mai bun start în viață, oferind beneficii de lungă durată pentru sănătate.



Copilul meu este hrănit cu lapte matern și lapte praf pentru sugari, ar trebui să-i dau vitamina D?

Bebelușilor cu alimentație mixtă li se poate administra un supliment de vitamina D dacă primesc mai puțin de 500 ml de formulă pentru sugari (aproximativ 1 litru). Veți putea să le ridicați gratuit de la farmacia comunității locale. În cazul în care primesc mai mult de 500 ml de formulă pentru sugari în fiecare zi, nu este necesar un supliment de vitamina D.

Mai multă informație

Dacă nu sunteți încă sigur dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră ar trebui să luați vitamina D, adresați-vă moașei, vizitatorului medical, asistentei medicale de familie sau farmacistului comunitar pentru mai multe informații.

Scanați codul QR pentru a vizita site-ul NHS Greater Glasgow and Clyde website:

🌐 www.nhsggc.scot/vitamind



Pregătiți, stați liniștiți, Bebe! Ghidul tău pentru:

- sarcină
- travaliul și nașterea
- maternitate timpurie



Vizitează: 🌐 www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Pentru sfaturi, sfaturi și trucuri de parenting

Vizitează: 🌐 www.parentclub.scot/

S-ar putea să aveți dreptul la Best Start Foods, un card preplătit pe care îl puteți folosi pentru a cumpăra alimente sănătoase pentru copiii sub 3 ani.

Vizitează: 🌐 www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods



