



Vitamina D pentru femeile care alăptează la sân și pentru copiii sub 3 ani

Această broșură vă oferă informații despre vitamina D, dacă dumneavoastră și copilului, sau copiilor dvs. vi se recomandă să luați acest supliment și de unde îl puteți lua.



Recomandări pentru suplimentarea vitaminei D

Recomandările la nivel național pentru suplimentarea vitaminei D pentru femeile care alăptează, bebeluși și copii mici, sunt următoarele:

- Toate femeile gravide și cele care alăptează la sân trebuie să ia un supliment zilnic de 10 micrograme (μg) vitamina D
- Bebelușilor hrăniți la sân în vârstă de până la 1 an, trebuie să li se dea zilnic un supliment de 8.5 - 10 micrograme vitamina D
- Bebelușilor hrăniți cu lapte praf (formula milk) nu trebuie să li se dea supliment de vitamina D până când porția de lapte praf scade sub 500 ml pe zi, pentru că laptele praf are în compoziție deja vitamina D
- Tuturor copiilor mici cu vârsta între 1 și 4 ani trebuie să li se dea un supliment zilnic de 10 micrograme vitamina D



Cine are dreptul la suplimente GRATIS de vitamina D?

Toate femeile care alăptează la sân și copiii sub trei ani din zona Greater Glasgow și Clyde au dreptul la supliment de vitamina D gratis. Aceasta este noua schemă a guvernului scoțian, care a înlocuit vitaminele pentru copiii foarte mici (Healthy Start)

- **Femeilor care alăptează la sân și bebelușilor hrăniți la sân** li se vor înmâna primul recipient cu tablete de vitamina D (pentru femei) și picături (pentru bebeluși) la maternitate, înainte de externare. Aceasta înseamnă suficientă vitamina D pentru 4 luni, ulterior se pot colecta de la farmacia locală.

- Picăturile de vitamina D pentru toți copiii sub 3 ani sunt disponibile gratis la farmaciile locale.

Bebelușilor hrăniți cu lapte praf (formula milk) nu trebuie să li se dea supliment de vitamina D până când porția de lapte praf scade sub 500 ml pe zi, pentru că laptele praf are în compoziție deja vitamina D.

De ce se recomandă suplimente de vitamina D

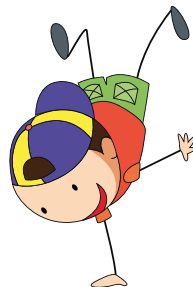
Vitamina D este deosebit de importantă pentru femeile gravide, bebeluși și copiii foarte mici, pentru creșterea și dezvoltarea oaselor și mușchilor.

Fără suficientă vitamina D:

- Pentru copii există riscul ca mușchii să fie slăbiți și oasele moi, ceea ce poate conduce la rahitism, care determină o osatură slabă și deformată
- Pentru mame există riscul de slăbire a musculaturii și de osteomalacia, care duce la dureri de oase și sensibilitate osoasă

Principala sursă de vitamina D este soarele. În Scoția, avem suficientă lumină solară care să stimuleze organismul pentru a produce vitamina D din aprilie până în septembrie, în special între 11am și 3pm. Asta înseamnă că sunt persoane care nu beneficiază suficient de lumina solară. Această concluzie este susținută de studiile care au arătat că o parte din populația UK are un nivel scăzut de vitamina D.

Nivelul de vitamina D al bebelușilor depinde foarte mult de nivelul de vitamina D al mamelor, ceea ce înseamnă că nivelul este mai ridicat dacă mamele iau vitamina D în timpul sarcinii. Dacă expunerea la soare este redusă, crește riscul de deficiență de vitamina D. De exemplu, dacă femeile se acoperă din motive culturale, sau dacă au pielea mai închisă la culoare, au nevoie de o expunere mai îndelungată la soare pentru a produce suficientă vitamina D.



Se recomandă ca bebelușii alăptați la sân să ia supliment de vitamina D încă de la naștere, preventiv. Laptele praf pentru bebeluși (formula milk) are deja în compoziție vitamina D, de aceea nu se recomandă să le dați bebelușilor supliment de vitamina D dacă le dați mai mult de 500 ml de lapte praf pe zi. Când cantitatea scade sub 500 ml, puteți să le dați un supliment de vitamina D pe zi.

Despre suplimentele de vitamina D

Există două tipuri de suplimente de vitamina D, tablete de vitamina D pentru femeile care alăptează și picături de vitamina D pentru bebeluși încă de la naștere.

Ambele produse conțin cantitatea recomandată de 10 micrograme vitamina D3, fiecare recipient conținând o cantitate suficientă pentru 4 luni.

Despre tabletele de vitamina D:

- Nu conțin zahăr
- Nu conțin arome artificiale, nuci, grâu, gelatină sau ouă
- Sunt adecvate și pentru cei care urmează o dietă vegană, vegetariană, halal sau kosher



Despre picăturile de vitamina D pentru copii:

- Nu conțin zahăr
- Nu conțin gluten, drojdie, lactoză, arome artificiale, coloranți sau conservanți
- Sunt adecvate și pentru cei care urmează o dietă vegană, vegetariană, halal sau kosher

Întrebări frecvente

Sunt gravidă, pot să iau vitamina D dacă mi se recomandă?

Femeilor gravide li se administrează vitaminele din programul Healthy Start la programările prenatale, pe toată durata sarcinii. Vitaminele Healthy Start conțin cantitatea necesară de vitamina D (10 micrograme) împreună cu acidul folic și vitamina C. De aceea, nu este nevoie să luați suplimente de vitamina D și nu ar trebui luate în același timp vitamina D și vitaminele Healthy Start.

Copilul meu are 3 ani, pot primi picături de vitamina D gratis?

Se recomandă ca toți copiii între 1 și 4 ani să ia zilnic un supliment de vitamina D. Prezenta schemă a guvernului scoțian finanțează vitamina D gratis pentru toți copiii sub 3 ani. Deși nu veți primi gratis vitamina D, o puteți cumpăra de la farmacia locală. De asemenea vitamina D este disponibilă în majoritatea supermarketurilor și farmaciilor. Căutați un supliment de 10 micrograme vitamina D, care nu conține zahăr.



De ce bebelușii alăptați la sân au nevoie de supliment de vitamina D, dar nu și cei hrăniți cu lapte praf?

Atât bebelușii alăptați la sân, cât și cei hrăniți cu lapte praf, au nevoie de vitamina D. Și asta deoarece vitamina D se obține în principal de la lumina solară, iar în Scoția nu este suficientă.

Laptele praf pentru bebeluși (infant formula) este reglementat foarte strict în UK și trebuie să conțină vitamina D. De aceea nu este necesară suplimentarea pentru că deja laptele praf are suficient. Se recomandă ca bebelușilor alăptați la sân să li se dea vitamina D încă de la naștere, preventiv. Laptele matern este cel care le asigură bebelușilor cel mai bun start în viață, fiind sănătos și benefic atât pentru copil cât și pentru mamă.

Copilului meu îi dau și lapte de la sân și lapte praf, trebuie să-i dau vitamina D?

Bebeluşilor hrăniţi mixt li se poate da supliment de vitamina D dacă laptele praf care li se dă pe zi este sub 500 ml. Puteţi lua vitamina D gratis de la farmacia locală. Dacă le daţi mai mult de 500 ml de lapte praf pe zi, nu este nevoie de supliment de vitamina D.

Informaţii suplimentare

Dacă nu sunteţi sigură că dumneavoastră sau copilul ar trebui să luaţi vitamina D, adresaţi-vă moaşei, asistentei din comunitate (health visitor), sau la farmacie.

Accesaţi site-ul NHS Greater Glasgow și Clyde
<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/vitamin-d/>

Ready Steady Baby! Ghidul dumneavoastră pentru:

- sarcină
- travaliu și naștere
- îngrijire bebeluși

Accesați: www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Pentru sugestii și sfaturi pentru părinți

Accesați: www.parentclub.scot/

Poate că aveți dreptul la **Best Start Foods**, un card preplătit pe care îl puteți folosi ca să cumpărați alimente sănătoase pentru copiii sub 3 ani.

Accesați: www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods





