



# 为哺乳期妇女和 3岁以下儿童提供的 维生素D

这本小册子为您提供了有关维生素D的信息，  
包括是否建议您和您的孩子服用增补剂，  
以及您可以从哪里获得它们。



## 有关维生素D增补剂的建议

国家对哺乳期妇女、婴儿和幼儿补充维生素D的建议是：

- 所有孕妇和哺乳期妇女应每天服用含有10微克维生素D的增补剂；
- 从出生到1岁的母乳喂养婴儿应每天服用含有8.5至10微克维生素D的增补剂；
- 对于配方奶喂养的婴儿，除非其每天摄入少于500毫升（约一品脱）的婴儿配方奶，否则不应服用维生素D增补剂，因为婴儿配方奶含有添加的维生素D；
- 所有1至4岁的儿童都应每天服用含有10微克维生素D的增补剂。



## 谁可以获得免费的维生素D增补剂？

大格拉斯哥和克莱德地区 (Greater Glasgow and Clyde) 的所有哺乳期妇女和三岁以下儿童现在都可以获得免费的维生素D增补剂。这是一项新的苏格兰政府计划，取代了“健康起步” (Healthy Start) 的儿童维生素。

- 在哺乳期妇女和母乳喂养的婴儿从产房回家之前，会获得第一罐维生素D片剂（供妇女食用）和滴剂（供婴儿使用）。这提供了四个月的供应量，之后可从您当地的社区药房免费领取更多的增补剂。

- 所有社区药房均可对所有三岁以下儿童提供免费的维生素D滴剂。

对于配方奶喂养的婴儿,除非其每天摄入的婴儿配方奶少于 500 毫升(约一品脱),否则不应给他们服用维生素D增补剂。这是因为婴儿配方奶含有添加的维生素D。

## 为什么推荐维生素D增补剂

维生素D对孕妇、婴儿和幼儿尤其重要,有助于骨骼生长和肌肉健康。

如果没有足够的维生素D:

- 儿童可能面临肌肉无力和骨骼软化的风险,这可能引起佝偻病,从而导致骨骼虚弱和畸形。
- 母亲可能面临肌肉无力和骨软化症的风险,这会导致骨骼疼痛和压痛。

我们获得维生素D的主要来源是阳光。在苏格兰,只有在4月和9月之间,且主要是在上午11点到下午3点之间,才有足够的阳光让我们的身体制造维生素D。这意味着,有些人不太可能从阳光中获得足够的维生素D。这得到了研究的支持,这些研究发现,我们生活在英国的一部分人的维生素D水平较低。

婴儿的维生素D水平将取决于母亲在怀孕期间的水平,因此如果母亲在怀孕期间服用维生素D,则婴儿的维生素D水平会更高。如果您没有暴露在太多阳光下,您将面临更大的风险。例如,如果女性出于文化原因遮住自己的皮肤,或者她们的皮肤较深,则她们需要在阳光下逗留更长时间才能产生足够的维生素D。



作为预防措施,建议母乳喂养的婴儿从出生开始就服用维生素D增补剂。婴儿配方奶含有添加的维生素D,因此如果您的宝宝每天摄入超过 500 毫升(约 1 品脱)的配方奶,则不建议服用维生素D增补剂。当您的宝宝开始每天摄入少于 500 毫升的婴儿配方奶时,他们就可以开始服用维生素D增补剂。

## 关于维生素D增补剂

有两种维生素D产品:供哺乳期妇女服用的维生素D片剂,以及从新生儿开始即可服用的适用于儿童的维生素D滴剂。

两种产品均含有推荐量的10微克维生素D3,每罐含有4个月的供应量。

### 维生素D片剂是:

- 无糖
- 不含人工香料、坚果、小麦、明胶和鸡蛋
- 适合遵循纯素、素食、清真或犹太饮食的人士



### 儿童维生素D滴剂是:

- 无糖
- 不含麸质、酵母、乳糖、人造香料、色素和防腐剂
- 适合遵循纯素、素食、清真或犹太饮食的人士

## 常见问题

**我怀孕了, 如果获得推荐, 我可以服用维生素D产品吗?**

在怀孕期间, 在产前预约时会为孕妇提供“健康起步”(Healthy Start) 多种维生素。“健康起步”多种维生素含有适量的维生素D (10 微克) 以及叶酸和维生素C。因此, 您无需服用维生素D增补剂, 也不应同时服用维生素D和“健康起步”多种维生素。

**我的孩子 3 岁了, 我可以得到免费的维生素D滴剂吗?**

建议所有 1 至 4 岁的儿童每天服用维生素D增补剂。目前的苏格兰政府计划支持所有3岁以下儿童免费获得维生素D。虽然您将无法获得免费的维生素D, 但您可以在您的社区药房购买。大多数超市和药房都有维生素D产品。请选择含有10微克维生素D的无糖增补剂。



**为什么母乳喂养的婴儿需要补充维生素D, 而配方奶喂养的婴儿不需要?**

母乳喂养和配方奶喂养的婴儿都需要维生素D。这是因为我们的大部分维生素D是从阳光中获得, 而在苏格兰, 我们不太可能获得足够的维生素D。

婴儿配方奶在英国受到严格监管, 必须含有维生素D。因此不需要补充, 因为它已经添加了维生素D。作为预防措施, 建议给母乳喂养的婴儿从出生开始就提供维生素D, 以确保他们获得足够的维生素D。母乳为婴儿提供了生命中最好的开端, 为母亲和婴儿提供持久的健康益处。

## 我的宝宝混合喂养母乳和婴儿配方奶, 我应该给宝宝维生素D吗?

如果摄入的婴儿配方奶少于 500 毫升(约 1 品脱), 混合喂养的婴儿可以服用维生素D增补剂。您可以从当地的社区药房免费领取。如果他们每天摄入超过500毫升的婴儿配方奶, 则不需要补充维生素D。

### 更多信息

如果您仍然不确定您或您的孩子是否应该服用维生素D, 请咨询您的助产士、健康家访员或社区药剂师, 以获取更多信息。

访问:NHS 大格拉斯哥和克莱德  
(NHS Greater Glasgow and Clyde) 网站  
<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/vitamin-d/>

### 准备好宝宝!有关以下方面的指南:

- 怀孕
- 分娩
- 早期育儿



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

### 育儿提示、技巧和窍门

访问: [www.parentclub.scot/](http://www.parentclub.scot/)

您可能有权获得“最佳开始食品”(Best Start Foods), 这是一种预付卡, 可用于为 3 岁以下儿童购买健康食品。

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



