



Vitamín D pre dojčiace ženy a deti do 3 rokov

Táto brožúrka vás informuje
o vitamíne D, kedy sa odporúča
užívať tento výživový doplnok
a kde ho môžete dostať.



Odporúčania pre užívanie vitamínu D

Národné odporúčania týkajúce sa výživového doplnku vitamínu D pre dojčiacie ženy, dojčatá a malé deti sú:

- všetky tehotné a dojčiacie ženy by mali denne užívať výživový doplnok obsahujúci 10 mikrogramov vitamínu D;
- dojčeným deťom od narodenia do 1 roka sa má denne podávať výživový doplnok obsahujúci 8,5 až 10 mikrogramov vitamínu D;
- dojčatá na umelom mlieku by nemali dostávať doplnok vitamínu D, pokiaľ nemajú menej ako 500 ml (asi jednu pintu) dojčenského mlieka denne, pretože dojčenské umelé mlieko obsahuje pridaný vitamín D;
- všetkým deťom vo veku od 1 do 4 rokov sa má denne podávať výživový doplnok obsahujúci 10 mikrogramov vitamínu D.



Kto môže dostávať doplnky vitamínu D ZADARMO?

Všetky dojčiacie ženy a deti do troch rokov v Greater Glasgow and Clyde môžu dostať bezplatné doplnky vitamínu D. Toto je nová schéma škótskej vlády, ktorá nahradila vitamíny zdravého štartu pre deti.

- **Dojčiacie ženy a dojčení novorodenci** pred cestou domov z pôrodnice dostanú prvú krabičku tabliet s vitamínom D (pre ženy) a kvapky (pre dieťa). Toto je zásoba na štyri mesiace a po nej je možné si ďalšie zásoby zaobstaráť bezplatne v miestnej lekárni.

- Kvapky vitamínu D pre všetky deti mladšie ako tri roky sú zadarmo dostupné vo všetkých lekárňach.

Dojčatá na umelom mlieku by nemali dostávať doplnok vitamínu D, pokiaľ nemajú menej ako 500 ml (asi jednu pintu) dojčenského mlieka denne. Je to preto, lebo dojčenské mlieko obsahuje pridaný vitamín D.

Prečo sa odporúčajú doplnky vitamínu D

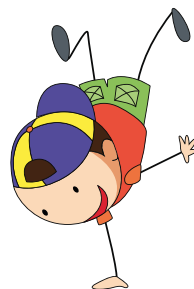
Vitamín D je obzvlášť dôležitý pre tehotné ženy, dojčatá a malé deti pre rast kostí a zdravé svaly.

Pri nedostatku vitamínu D:

- môže deťom hroziť svalová slabosť a mäknutie kostí, ktoré môžu viesť k rachitíde, ktorá spôsobuje slabé a zle tvarované kosti;
- matke môžu hroziť svalové slabosti a osteomalácia, ktorá vedie k bolesti a citlivosti kostí.

Naším hlavným zdrojom vitamínu D je slnečné svetlo. V Škótsku máme dostatok správneho slnečného svetla pre naše telá na produkciu vitamínu D medzi aprílom a septembrom, väčšinou medzi 11.00 a 15.00 hodinou. To znamená, že niektorí ľudia si pravdepodobne nevytvoria dost vitamínu D zo slnečného svetla. Podporujú to štúdie, ktoré zistili, že časť populácie vo Veľkej Británii má nízku hladinu vitamínu D.

Úroveň vitamínu D u dieťaťa bude závisieť od hladiny vitamínu u jeho matky počas tehotenstva, takže by bola vyššia, keby matka užívala vitamín D počas tehotenstva. Ak nie ste vystavené dostatočnému množstvu slnečného svetla, predstavuje to pre vás väčšie riziko. Napríklad, ak si ženy zakrývajú pokožku z kultúrnych dôvodov alebo majú tmavšiu pleť, budú musieť dlhšie tráviť čas na slnku, aby si vytvorili dostatok vitamínu D.



Dojčeným deťom sa preventívne odporúča užívať doplnok vitamínu D od narodenia. Umelé mlieko pre dojčatá obsahuje pridaný vitamín D, a preto sa neodporúča užívať doplnok vitamínu D, ak má vaše dieťa každý deň viac ako 500 ml (asi 1 pinta). Keď vaše dieťa denne dostáva menej ako 500 ml umelého mlieka, môže začať užívať doplnok vitamínu D.

O doplnkoch vitamínu D

Existujú dva produkty vitamínu D, tablety vitamínu D pre dojčiace ženy a kvapky vitamínu D vhodné pre deti od narodenia.

Oba produkty obsahujú odporúčané množstvo 10 mikrogramov vitamínu D3, pričom každá krabička obsahuje zásobu na 4 mesiace.

Tablety vitamínu D sú:

- bez cukru
- bez umelých aróm, orechov, pšenice, želatíny a vajec
- vhodné pre tých, ktorí dodržiavajú vegánske, vegetariánske, halal alebo kóšer stravovanie

Kvapky vitamínu D pre deti sú:

- bez cukru
- bez lepku, kvasníc, laktózy, umelých dochucovadiel, farbív a konzervačných látok
- vhodné pre tých, ktorí dodržiavajú vegánske, vegetariánske, halal alebo kóšer stravovanie



Bežné otázky

Som tehotná, môžem dostať produkt vitamínu D, ak sa to odporúča?

Tehotným ženám sú počas tehotenstva poskytnuté vitamíny Healthy Start na antenatálnych kontrolách. Vitamíny Healthy Start obsahujú správne množstvo vitamínu D (10 mikrogramov) spolu s kyselinou listovou a vitamínom C. Preto nemusíte užívať doplnok vitamínu D a nemali by ste súčasne brať vitamín D a vitamíny Healthy Start.

Moje dieťa má 3 roky, môžem dostať kvapky vitamínu D zadarmo?

Odporúča sa, aby všetky deti vo veku od 1 do 4 rokov denne užívali doplnok vitamínu D. Táto súčasná schéma škótskej vlády podporuje bezplatný vitamín D pre všetky deti mladšie ako 3 roky. Aj keď nebudete môcť dostávať vitamín D zadarmo, budete si ho môcť kúpiť v miestnej lekární. Výrobky s obsahom vitamínu D sú dostupné vo väčšine supermarketov a lekární. Hľadajte doplnok obsahujúci 10 mikrogramov vitamínu D, ktorý je bez cukru.



Prečo dojčené deti potrebujú doplnenie vitamínu D a nie deti na umelom mlieku?

Dojčené aj umelo kŕmené deti potrebujú vitamín D. Je to preto, že najviac vitamínu D prijímame zo slnečného svetla a v Škótsku ho pravdepodobne nebudeme mať dostatok.

Dojčenské umelé mlieko je vo Veľkej Británii prísne regulované a musí obsahovať vitamín D. Preto nie je nutné ho dopĺňať, pretože vitamín D je už pridaný do mlieka. Dojčeným deťom sa odporúča preventívne podávať vitamín D od narodenia, aby sa zaistil jeho dostatok. Materské mlieko dáva deťom najlepší štart do života a poskytuje matke a dieťaťu dlhodobé zdravotné výhody.

Moje dieťa je dojčené a tiež dostáva umelé mlieko, mám mu dávať vitamín D?

V prípade, že dieťa je prikrmované umelým mliekom, môže dostávať doplnok vitamínu D, ak dávka umelého mlieka nepresiahne 500 ml (asi 1 pinta). Bezplatne si ich vyzdvihnite v miestnej lekární. Ak denne dostáva viac ako 500 ml umelého mlieka, doplnok vitamínu D nie je potrebný.

Viac informácií

Ak máte ďalšie otázky, či vy alebo vaše dieťa máte brať vitamín D, porozprávajte sa s pôrodnou asistentkou, terénnou zdravotnou pracovníčkou alebo lekárnikom.

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

Pripraviť sa, pozor, dieťa! Váš návod na:

- tehotenstvo
- pôrod
- skoré rodičovstvo

Navštívte: www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Pre rady, tipy a nápady pre rodičov

Navštívte: www.parentclub.scot/

Za určitých podmienok môžete mať nárok na **Best Start Foods**, predplatenú kartu, ktorú môžete použiť na nákup zdravých potravín pre deti mladšie ako 3 roky.

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





