



# 為正餵哺母乳之 婦女及 3 歲以下 兒童提供維他命 D

此小冊子為您提供有關維他命 D、  
是否建議您和您的子女服用補充劑，  
以及補充劑索取地點等資訊。



## 有關維他命 D 補充劑的建議

對餵哺母乳之婦女、嬰兒及幼兒服用維他命 D 補充劑的全國建議為：

- 所有懷孕及餵哺母乳的婦女應每日服用含 10 微克維他命 D 的補充劑
- 以母乳餵哺的初生至 1 歲大嬰兒應每天給予含 8.5 至 10 微克維他命 D 的補充劑
- 由於幼兒配方奶已加有維他命 D, 進食配方奶的嬰兒不應給予維他命 D 補充劑, 直至每天進食的嬰兒配方奶份量少於 500 毫升 (約 1 品脫)
- 所有 1 歲至 4 歲兒童應每天給予含 10 微克維他命 D 的補充劑



## 誰可免費獲得維他命 D 補充劑？

居於大格拉斯哥及克萊德的所有餵哺母乳的婦女及 3 歲以下兒童, 現在均可免費獲得維他命 D 補充劑。這是蘇格蘭政府的新計劃, 用以代替 Healthy Start 計劃中的兒童維他命。

- 餵哺母乳的婦女和以母乳餵哺的嬰兒將在出院當天, 在婦產科病房內獲發首次維他命 D 藥片 (為婦女提供) 及滴劑 (為嬰兒提供)。這將為 4 個月的份量, 之後可從本地社區藥房免費索取。

- 為所有 3 歲以下兒童提供的維他命 D 滴劑可在所有社區藥房免費索取。

進食配方奶的嬰兒不應給予維他命 D 補充劑，直至每天進食的嬰兒配方奶份量少於 500 毫升 (約 1 品脫)。這是因為幼兒配方奶已加有維他命 D。

## 為什麼建議服用維他命 D 補充劑

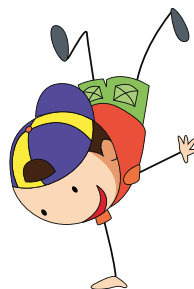
維他命 D 對懷孕婦女、嬰兒和幼兒的骨骼生長和肌肉健康特別重要。

缺乏維他命 D:

- 兒童可能會出現肌肉無力和骨骼變軟，因而引致佝僂病，令骨骼脆弱和發育不全
- 母親也可能會出現肌肉無力和骨軟化症，因而引致骨骼疼痛和觸痛

維他命 D 的主要來源是陽光。在蘇格蘭，我們只有在 4 月至 9 月期間可獲充足和合適的陽光以令身體產生維他命 D，而陽光主要集中在上午 11 時至下午 3 時間。這表示部分人可能無法獲得足夠陽光。研究也發現部分居於英國的人士維他命 D 水平偏低。

嬰兒的維他命 D 水平會受到母親懷孕期間的水平影響，因此如果母親在懷孕期間服用維他命 D，嬰兒的水平也會較高。如果您無法接觸到太多陽光，面對的風險就會較高。例如，假如婦女因文化原因而需要遮蓋皮膚，又或有較深色的皮膚，他們便需要接觸更多陽光才能產生足夠的維他命 D。



同時也建議以母乳餵哺的嬰兒應從出生起服用維他命 D 補充劑以作為預防。幼兒配方奶含有額外的維他命 D, 因此如果嬰兒每天進食超過 500 毫升 (約 1 品脫) 的配方奶, 便不建議再服用維他命 D 補充劑。當嬰兒每天進食的幼兒配方奶少於 500 毫升, 便可以開始服用維他命 D 補充劑。

## 關於維他命 D 補充劑

現時有兩種維他命 D 產品, 分別是為餵哺母乳婦女提供的維他命 D 藥片, 以及適合兒童由初生起使用的維他命 D 滴劑。

兩種產品均含有建議的 10 微克維他命 D3, 每次供應份量為 4 個月用量。

### 維他命 D 藥片為:

- 無糖
- 不含人工味劑、果仁、小麥、魚膠及雞蛋
- 適合純素、素食、清真飲食或猶太飲食者使用



### 為兒童提供的維他命 D 滴劑為:

- 無糖
- 不含麩質、酵母、乳糖、人工味劑、色素及防腐劑
- 適合純素、素食、清真飲食或猶太飲食者使用

## 常見問題

### 我正懷孕, 可否按照建議獲得維他命 D 產品?

懷孕婦女在懷孕期間會在產前預約中獲得 Healthy Start 維他命。Healthy Start 維他命包含合適份量的維他命 D (10 微克) 以及葉酸和維他命 C。因此您無需再服用維他命 D 補充劑, 也不應在同一時間服用維他命 D 和 Healthy Start 維他命。

### 我的子女今年 3 歲, 我可以免費獲得維他命 D 滴劑嗎?

建議所有 1 至 4 歲的兒童每天應服用維他命 D 補充劑。目前蘇格蘭政府的計劃免費為所有 3 歲以下的兒童提供維他命 D。雖然您無法獲得免費的維他命 D, 但可在社區藥房自行購買。在大部分超級市場和藥房也可找到維他命 D 產品。您應找含 10 微克維他命 D 和無糖的補充劑。



### 為什麼以母乳餵哺的嬰兒需要維他命 D 補充劑, 但進食配方奶的嬰兒則無需服用?

以母乳和配方奶餵哺的嬰兒都同樣需要維他命 D。這是因為我們透過陽光獲得大部分維他命 D, 而在蘇格蘭通常無法獲得足夠陽光。

在英國, 幼兒配方奶受嚴格規管, 必須含有維他命 D。因此配方奶已加有維他命 D, 進食配方奶的嬰兒無需再服用補充劑。建議以母乳餵哺的嬰兒應從出生起服用維他命 D 作為預防, 確保他們可獲足夠的維他命 D。母乳為嬰兒提供最好的開始, 同時對母親和嬰兒都有長遠的健康好處。

## 我的嬰兒同時進食母乳和幼兒配方奶, 那我應給予嬰兒維他命 D 嗎?

如果混合餵哺的嬰兒進食的幼兒配方奶份量不多於 500 毫升 (約 1 品脫), 便可給予維他命 D 補充劑。您可從本地社區藥房免費索取維他命 D。如果嬰兒每日進食超過 500 毫升的幼兒配方奶, 便無需維他命 D 補充劑。

### 更多資訊

如果您仍然不肯定您或您的子女是否應服用維他命 D, 請向您的助產士、健康探訪員或社區藥劑師查詢詳情。

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

### Ready Steady Baby! 的以下指南:

- 懷孕
- 生產及嬰兒出生
- 初為人父母



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

### 有關為人父母的錦囊、提示和秘訣

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

您也可能有資格獲得 **Best Start Foods**, 並獲提供可用於為 3 歲以下兒童購買健康食物的預付卡。

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



