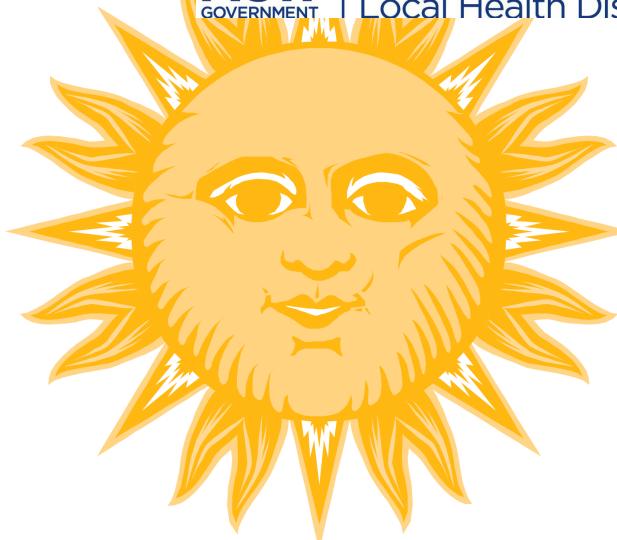


معلومات در باره ویتامین D برای زنان حامله و نو مادران



آیا طفل من به ویتامین D بصورت دوا احتیاج دارد؟

اگر شما کمبود ویتامین D در هنگام حامله بودن داشته اید و یا حالا دارید . شما باید گرفتن ویتامین D را بصورت دوا برای مدت 3 تا 6 ماه دیگر بعد از تولد طفل تان بخصوص اگر او از شیر پستان شما تغذیه میکند بگیرید.

اگر طفل شما ضرورت به ویتامین D دارد در اینباره باید با داکتر و یا قابله خود مشورت کنید. گرفتن ویتامین D را تا زمانیکه با داکتر خود مشوره نکرده اید متوقف نکنید.

برائی معلومات بیشتر

شما باید به داکتر خانوادگی، قابله، متخصص ولادت، متخصص دواء های اطفال حرف بزنید.

ترجمانها

اگر در یک شفایخانه و یا مرکز صحی میباشد، خدمات ترجمانی مجاني و محرومانه به شما موجود است. در اینباره از کارمندان جویا معلومات شوید تا ترجمان به شما فراهم کنند. ترجمانهای AUSLAN نیز موجود است.

اگر از خانه تلیفون میکنید و میخواهید وقت ملاقات را با داکتر خود، قابله و یا متخصص ولادت تعین کنید، به تلیفون خدمات ترجمانی (TIS) به 131 450 زنگ بزنید.

از کشیدن دخانیات جلو گیری شود

در تمام مراجع WSLHD محلهای بدون استفاده از دخانیات است. این بدان معنی است که دود کردن دخانیات در هیچ جای داخل تعمیر اجازه نمیباشد. برای کمک به ترک سگرت به QuitlineTM به تلیفون 848 131 زنگ بزنید.

Dari

اگر به دلایل مذهبی و فرهنگی من
لباسهای بپوشم که اکثر وجود مرا
میپوشاند چه میشود؟

این وضع اکثر گرفتن مقدار کافی شعاع آفتاب را که برای ساختن ویتامین D ضرور است مشکل میسازد. لهذا سفارش میشود که ویتامین D اضافی به شکل دوا گرفته شود، در این صورت منافع آن به هردو برای شما و طفل شما میرسد.

کمبود ویتامین D در طولی المدت چی نوع عوارضی را بار می آورد؟

زنایکه کمبود ویتامین D دارند، مواجهه به خطر نرمی استخوان و شکستن استخوانها قرار میگریند. در صورتیکه کمبود بسیار زیاد باشد عضلات ضعیف و دردناک میگردد.

اطفال اگر ویتامین D آنها در سطح بسیار پائین باشد میتواند به تکلیف نرمی استخوان مبتلا شوند. این عارضه میتواند جدی باشد (به تصویر نگاه کنید). به سبب اینکه استخوانها بصورت عادی به هم تشکیل نمیشود طفل میتواند قد کوتاه بزرگ شود و پاهای خم شده میباشد. بعضی وقتها سطح کلسیوم در خون اگر بسیار پائین باشد میتواند به حمله ناگهانی بیماری طفل بینجامد.

نمود

پیشانی کلان



قبیره ها شکل
نا متجانس

افزایش فربورفتگی در
ستتون فقرات و پشت

کلان شدن شکم

دور شدن مقاصل در
بند دست و آرچها

عریض شدن
استخوانها

پاهای خمیده

عریض شدن قوزک پاهای

برای جلوگیری از کمبود ویتامین D در بدن چه کرده میتوانم؟

سطح پائین ویتامین D در خانمهای دیده شده که شعاع آفتاب به حد کافی به آنها نمی تابد . برای جلوگیری از کمبود ویتامین D باید شعاع آفتاب بالای جلد بر هنه بتابد ، واگر ضرورت باشد از طریق دوانیز گرفته شود.

جدول آتی یک تخمینی را نشان میدهد که شما تا چه مدت ضرورت دارید در تابش شعاع آفتاب روزانه قرار گیرید که وجود شما ویتامین D کافی بسازد نشان میدهد. هر قدر که جلد شما سیاه تر باشد بهمان اندازه شما به شعاع آفتاب زیاد تر احتیاج دارید.

زمستان	بهار / خزان	تابستان
10 صبح تا 3 بعد از ظهر	10 صبح تا 3 بعد از ظهر	10 صبح تا 3 بعد از ظهر
30 دقیقه	20 دقیقه	10 دقیقه
90 دقیقه	60 دقیقه	30 دقیقه
روی ، بازوها و دستها	روی ، بازوها و دستها	ساخمه که در معرض آفتاب قرار میگیرد

در مورد سرطان جلدی چطور؟

سرطان جلد در اثر تابش آفتاب بر روی جلد همیشه از موارد تشویش در آسترالیا بوده است ، با آنهم با پیروی راهنمایی در جدول فوق باید شما را در خطر نیندازد . در وسط روز از تاثیر مستقیم شعاع آفتاب خود را دور نگه دارید و نباید آنقدر در معرض تابش آفتاب در وسط روز قرار بگیرید که جلد شما سرخ گردد . اگر تکلیف سرطان جلدی دارید با داکتر خود درباره قرار گرفتن در معرض شعاع آفتاب و مصرف ویتامین D مشوره کنید.

برای چه مدتی من باید ویتامین D را بگیرم؟

چون شما این ویتامین را هر روزه مورد استفاده قرار میدهید باید این ویتامن را هر روز در هنگام حامله گی و شیر دادن طفل از پستان بگیرید اگر شما به کمبود آن دچار هستید.

ویتامین D در انساج چربی دار ذخیره میشود ، این موضوع ممکن است بر مقدار ویتامین D را که شما ضرورت دارید تا بگیرید تاثیر وارد کند.

طفل من چگونه ویتامین D را بگیرد؟

90 درصد ویتامین D در اثر قرار گرفتن مستقیم در مقابل تابش آفتاب بر جلد بدن در وجود ساخته میشود (نه از طریق تابش آن از خلال شیشه) . بند شدن تابش آفتاب ساختن ویتامین D را متوقف میسازد.

فقط 10 درصد ویتامین D از طریق غذا گرفته میشود (بسیار روغن ماهی ، شیر مقوی و زردی تخم مرغ)

چگونه بدامن که مقدار ویتامین D من کم است؟

یک معاینه خون به حیث جزء ارزیابی صحی قبل از ولادت در شفاخانه و یا توسط داکتر محلی نشان میدهد.

اگر من بدامن مقدار ویتامین D من کم است چه کرده میتوانم؟

به شما توصیه خواهد شد تا بیشتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید و در هنگام حمل و یا شیر دادن طفل از پستان ویتامین D اضافی بگیرید. مقدار ویتامینی که شما میگیرید مربوط به اندازه کمبود آن در وجود شما میباشد. بعد از تداوی آزمایش های بعدی خون نیز گرفته میشود (بعد از 2 تا 3 ماه) تا یقین حاصل گردد که ویتامین D شما نورمال است.

آیا گرفتن ویتامین D اضافی به طفل من و یا خودم ضرر دارد؟

هیچ شواهدی در دست نیست که نشان دهد که ماده تجویز شده اگر به اندازه که تعیین شده گرفته شود به شما و یا طفل شما آسیب برساند. **مگر** شواهدی زیادی موجود است که کمبود این ویتامین میتواند سبب بوجود آمدن تکالیف میریضی گردد.

ویتامین D در هنگام حامله گی

ویتامین D یکی از ویتامینهای بسیار مهم برای مادر و طفل میباشد. شما باید متوجه باشید که سطح ویتامین D شما در دوران حاملگی و شیر دادن نورمال باشد.

کمی سطح ویتامین D در خانمهای حامله بسیار عادی است. این نشانی به شما تشریح میکند که چطور متوجه باشید که سطح ویتامین D شما نورمال باشد.

ویتامین D چیست؟

ویتامین D در اصل در جلد ساخته شده و بعد در وجود به ترکیبها بسیار فعال تبدیل میشود.

این ویتامین D در هر سلول بدن ضروری است تا جسم وظایف خود را بصورت مناسب انجام دهد.

چرا ویتامین D مهم است؟

- سطح پائین ویتامین D در اطفال و کلان سالان به اکتشاف اکثر امراض پیوستگی دارد.

- یک سطح نورمال ویتامین D برای جذب کلسیوم از غذا ضرورت است زیرا کلسیوم برای بوجود آمدن استخوانهای قوی و دندانها یک موضوع حیاتی میباشد و برای سیستم عصبی مهم است. سطح کافی ویتامین D برای کار کردن مناسب سیستم دفاعی بدن مهم است.

- مقدار ویتامین D نوزاد در سطحی است که در مادر موجود است. لهذا اگر مادر سطح کم ویتامین D را در زمان حامله گی داشته باشد طفل او با سطح کمی ویتامین D تولد میگردد.

- در شیر مادر مقدار کم ویتامین D موجود است . اگر اطفال کمبود ویتامین D داشته باشند. در زمانیکه از شیر مادر به آنها داده میشود به این کمبود باقی میمانند.