



اطلاعات درباره

ویتامین د (D)

برای زنان باردار و

تازه مادرها



آیا نوزاد من به ویتامین د مکمل نیاز دارد؟

اگر شما در دوران بارداری کمبود ویتامین د دارید یا داشتید لازم است برای 3 تا 6 ماه پس از تولد نوزادتان و بخصوص در دورانی که شیر می دهید به استفاده از ویتامین د مکمل ادامه دهید.

اگر کودکان نیاز به ویتامین د مکمل دارد باید با ماما یا دکترتان صحبت کنید. دادن ویتامین د اضافی به نوزادتان را قطع نکنید تا در مورد آن با دکترتان صحبت کنید.

برای آگاهی های بیشتر

شما می توانید با دکتر محلی خود، ماما، متخصص زایمان یا متخصص کودکان صحبت کنید.

مترجم

اگر به بیمارستان یا مرکز بهداشتی می روید، یک سرویس مترجم رایگان و محرمانه در اختیارتان می باشد. از کارکنان بخواهید تا ترتیب حضور یک مترجم را برایتان بدهند. مترجمین AUSLAN نیز در دسترس می باشند.

اگر از منزل تلفن می زنید و نیاز به گرفتن وقت ملاقات از پزشک عمومی خود، ماما، یا متخصص زنان دارید، لطفاً به سرویس مترجم تلفنی (TIS) به شماره 131 450 تلفن کنید.

سیاست ممنوعیت سیگار کشیدن

کلیه مراکز WSLHD خالی از دود سیگار تعیین شده است. معنای آن این است که سیگار کشیدن در هیچ کجای این مراکز چه داخل ساختمان یا محوطه بیرونی مجاز نیست. برای کمک به ترک کردن سیگار به Quitline به شماره 131 848 زنگ بزنید.

Farsi (Persian)

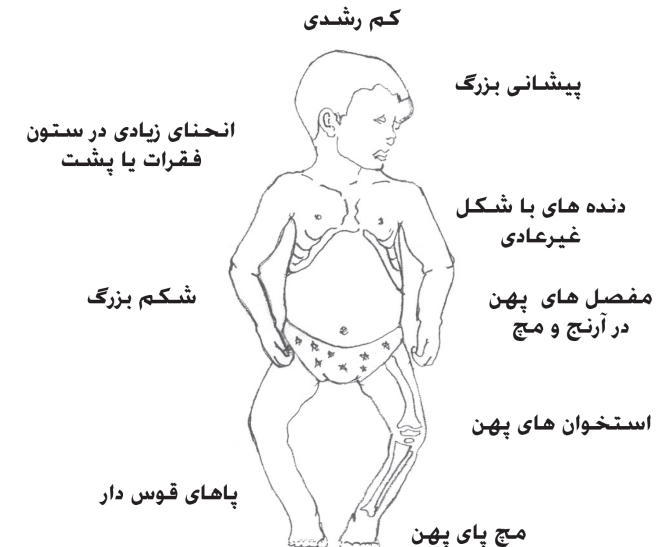
چه کنم اگر من به دلایل مذهبی یا فرهنگی لباسی می پوشم که بیشتر بدنم را می پوشاند؟

این اغلب گرفتن میزان کافی آفتاب برای ساختن ویتامین د را مشکل می کند. در نتیجه توصیه می شود که شما مقدار بیشتری ویتامین د اضافی بصورت مکمل مصرف کنید: این هم برای شما سودمند خواهد بود و هم برای نوزادتان.

پیشگیری های دراز مدت کمبود ویتامین د چه هستند؟

زنانی که کمبود ویتامین د دارند در خطر داشتن استخوان های نرم تری هستند که مستعد شکستن میباشند. وقتی کمبود شدید باشد عضلات ممکن است ضعیف شوند و دردناک باشند.

کودکان با ویتامین د پایین ممکن است مبتلا به نرمی استخوان شوند. این می تواند جدی باشد (عکس را ببینید). از آنجا که استخوان ها بطور طبیعی شکل نمی گیرند، کودک می تواند کوتاه قد و با پاهای قوس دار شود. گاهی اوقات سطح کلسیم در خون می تواند خیلی پایین باشد و این ممکن است باعث ابتلای کودک به صرع (غش) شود.



ویتامین د در زمان بارداری

ویتامین د یک ویتامین مهم برای مادر و نیز کودک است. شما باید مطمئن شوید که سطح ویتامین د در دوران بارداری و شیر دادن نرمال است.

میزان کم ویتامین د در زنان باردار متداول است. این برگه توضیح می دهد که چگونه مطمئن شوید سطح ویتامین د شما نرمال است.

ویتامین د چیست؟

ویتامین د عمدتاً در پوست ایجاد می شود و سپس در بدن به یک ماده فعالتری دگرگون می شود.

این ویتامینی است که همه سلول های بدن برای اینکه کارشان را بدرستی انجام دهند به آن نیاز دارند.

چرا ویتامین د مهم است؟

- کمبود ویتامین د در کودکان و بزرگسالان به ابتلا به بسیاری از بیماری ها ارتباط داده شده است.
- بدن به داشتن یک سطح نرمال ویتامین د نیاز دارد تا کلسیم را از غذا جذب کند. کلسیم برای ساختن استخوان ها و دندان های قوی حیاتی و نیز برای سیستم اعصاب مهم است. یک سطح مناسب ویتامین د برای درست کار کردن سیستم دفاعی بدن اهمیت دارد.
- سطح ویتامین د بدن یک نوزاد به اندازه میزان ویتامین د مادرش می باشد. بنابراین اگر سطح ویتامین د مادر در دوران بارداری کم باشد کودک او با سطح ویتامین د پایین به دنیا خواهد آمد.
- شیر مادر ویتامین د خیلی کمی دارد. چنانچه نوزادی کمبود ویتامین د داشته باشد، کمبود ویتامین د او در دوران شیرخواری ادامه خواهد یافت.

بدن من چگونه ویتامین د می گیرد؟

90% ویتامین د از تابش مستقیم آفتاب به روی پوست (نه از پشت شیشه) ساخته می شود. گرم های ضد آفتاب جلوی ساخت ویتامین د را می گیرند.

تنها 10% ویتامین د از طریق غذا (از جمله روغن ماهی، شیر پاستوریزه با ویتامین د اضافی و زرده تخم مرغ) بدست می آید.

چطور می فهمم که کمبود ویتامین د دارم؟

به عنوان بخشی از معاینات دوران بارداری، یک آزمایش خون ممکن است در بیمارستان یا توسط دکترتان انجام شود.

چه کنم اگر بدانم کمبود ویتامین د دارم؟

به شما توصیه خواهد شد که خود را بیشتر در معرض تابش آفتاب قرار دهید و در دوران بارداری و زمانی که شیر می دهید از ویتامین د اضافی استفاده کنید. میزان ویتامین د اضافی بستگی به این دارد که چقدر سطح ویتامین د شما پایین باشد. پس از درمان یک آزمایش خون پیگیر گرفته خواهد شد (پس از دو تا سه ماه) تا مطمئن شوید که سطح ویتامین د شما به حد نرمال رسیده است.

آیا مصرف اضافی ویتامین د برای من یا کودکم ضرری می رساند؟

هیچ شواهدی وجود ندارد که استفاده از ویتامین د تکمیلی به اندازه ای که توصیه می شود به شما یا کودکان ضرری برساند. ولی شواهد زیادی وجود دارد که کودکانی که کمبود ویتامین د دارند ممکن است به بیماری های شدیدی دچار شوند.

برای جلوگیری از داشتن کمبود ویتامین د چه می توانم بکنم؟

کمبود ویتامین د عموماً در زنانی دیده می شود که به اندازه کافی آفتاب نمی گیرند. برای جلوگیری از پایین رفتن ویتامین د به تابش مستقیم آفتاب روی پوست بدنتان نیاز دارید و اگر لازم باشد به خوردن ویتامین د اضافی.

جدول زیر تخمینی از زمانی را نشان می دهد که هر روز باید پوستتان را در معرض تابش آفتاب قرار دهید تا ویتامین د کافی کسب کنید. هرچه رنگ پوستتان تیره تر باشد اشعه خورشید بیشتری لازم دارید.

تابستان	بهار/پائیز	زمستان	
10 دقیقه	10 دقیقه	10 دقیقه	
30 دقیقه	20 دقیقه	30 دقیقه	
90 دقیقه	60 دقیقه	90 دقیقه	
ببخش هایی که باید در معرض آفتاب باشد	صورت، بازوها، و دست ها	صورت، بازوها، و دست ها	صورت، بازوها، و دست ها

خطر سرطان پوست چه می شود؟

سرطان پوست بخاطر در معرض خورشید قرار گرفتن یک مشکل استرالیا است، ولی در صورتیکه از راهنمایی جدول بالا پیروی کنید، خود را بی جهت در معرض خطر قرار نخواهید داد. از ماندن زیر تابش مستقیم آفتاب در وسط روز پرهیز کنید و آفتاب در آفتاب نمایان که پوستتان قرمز شود. اگر سرطان پوست داشته اید باید در مورد اشعه آفتاب و ویتامین د اضافی با دکترتان مشورت کنید.

هر چند وقت یکبار باید ویتامین اضافی را مصرف کنم؟

چون شما هر روز ویتامین د استفاده می کنید، در دوران بارداری و هنگامی که شیر می دهید، اگر میزان ویتامین د بدنتان پایین است، ویتامین د مکمل را باید هر روز مصرف کنید.

ویتامین د در نسج پرچربی ذخیره می شود، این ممکن است روی میزان ویتامین د مکملی که به مصرف آن نیاز دارید، تأثیر بگذارد.