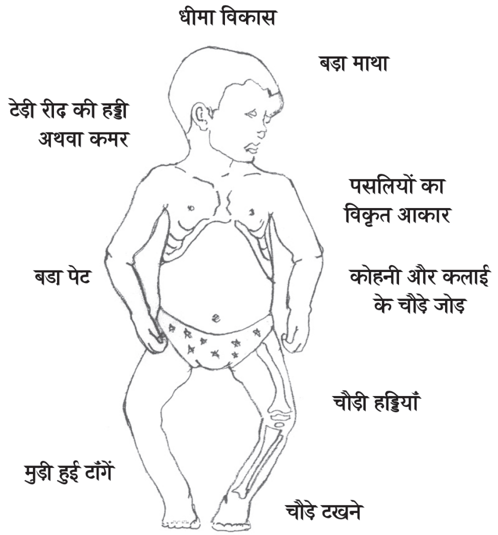
यदि मैं सांस्कृतिक / धार्मिक कारणों से ऐसे कपड़े पहनती हूँ जो मेरे शरीर के अधिकांश भाग को ढक कर रखते हैं तो?

इसके कारण अक्सर विटामिन डी का निर्माण करने के लिए पर्याप्त मात्रा में धूप का सेवन कर पाना कठिन हो जाता है। इसलिए आपको अधिक मात्रा में पूरक विटामिन डी लेने की सलाह दी जाती है; इससे आप और आपके शिशु, दोनों को लाभ होगा।

विटामिन डी की लंबे समय तक कमी रहने से किस तरह की मुख्य परेशानियाँ आ सकती हैं?

जिन **स्त्रियों** को विटामिन डी की कमी रहती है उन्हें हड्डियों के कमज़ोर हो जाने का खतरा रहता है जो आसानी से टूट सकती हैं। मांसपेशियाँ कमज़ोर हो सकती हैं और अत्यधिक कमी होने पर उनमें पीड़ा हो सकती है।

जिन **बच्चों** में विटामिन डी की अधिक कमी है उन्हें रिकेट्स (हड्डियों का मुलायम हो जाना) रोग हो सकता है। यह खतरनाक हो सकता है (चित्र देखें)। क्योंकि हड्डियाँ सही रूप से विकसित नहीं होती, बच्चा ठिगना हो सकता है और उसकी टाँगें मुड़ी हुई हो सकती हैं। कई बार रक्त में कैल्शियम की अत्यधिक कमी हो सकती है जिससे बच्चे को दौरे पड़ सकते हैं।



क्या मेरे शिशु को पूरक विटामिन डी लेने की आवश्यकता है?

यदि गर्भ के दौरान आपको विटामिन डी की कमी थी अथवा है तो आपको बच्चे के जन्म के बाद 3-6 महीने तक पूरक विटामिन डी लेना होगा, विशेष रूप से यदि आप स्तनपान करवा रही हैं।

यदि आपके शिशु को पूरक विटामिन डी की आवश्यकता है तो आपको इसके बारे में अपने चिकित्सक अथवा दाई से चर्चा करनी होगी। अपने शिशु को तब तक पूरक विटामिन डी देना बंद न करें जब तक आप इसके बारे में अपने चिकित्सक से चर्चा न कर लें।

अधिक जानकारी के लिए

आपको अपने स्थानीय चिकित्सक, दाई, प्रसूति विशेषज्ञ अथवा बाल विशेषज्ञ से चर्चा करनी होगी।

दुभाषिए

यदि आप अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केंद्र जा रही हैं तो आपको एक निःशुल्क और गोपनीय दुभाषिए की सेवा उपलब्ध करवाई जा सकती है। कर्मचारियों से अपने लिए एक दुभाषिए का इंतजाम करने के लिए पूछें। ऑनलाइन दुभाषिए भी उपलब्ध हैं।

यदि आप घर से टेलीफ़ोन कर रही हैं और आप अपने सामान्य चिकित्सक, दाई अथवा प्रसूति विशेषज्ञ से मिलने का समय लेना चाहती हैं तो कृपया टेलीफ़ोन इंटरप्रैटर सर्विस (टिस) को 131 450 पर टेलीफ़ोन करें।

धूम्रपान निषेध की नीति

सिडनी वैस्ट एरिया हैल्थ सर्विस की सभी इमारतों में धूम्रपान निषेध है। इसका अर्थ है कि उनकी जमीन पर अथवा इमारतों के अंदर कहीं भी धूम्रपान की अनुमति नहीं है। धूम्रपान की आदत से छुटकारा पाने के लिए क्विटलाईन को 131 848 पर टेलीफ़ोन करें

Hindi

SWP-289 05/2010

NSW GOVERNMENT | Health
Western Sydney
Local Health District

गर्भवती स्त्रियों और नई माताओं के लिए विटामिन डी के बारे में जानकारी

गर्भ के दौरान विटामिन डी

विटामिन डी माँ और बच्चा, दोनों के लिए एक महत्त्वपूर्ण विटामिन है। गर्भ के दौरान और बच्चे को स्तनपान करवाने की अवधि में आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आपका विटामिन डी का स्तर सामान्य बना रहे।

गर्भवती स्त्रियों में विटामिन डी का कम होना अक्सर देखने में आता है। यह पत्रिका आपको बताती है कि आप यह कैसे सुनिश्चित कर सकती हैं कि आपका विटामिन डी का स्तर सामान्य बना रहे।

विटामिन डी क्या है?

विटामिन डी मुख्य रूप से त्वचा में बनता है और फिर इसे शरीर द्वारा एक सक्रिय संघटक में बदल दिया जाता है।

शरीर को सुचारु रूप से चलाने के लिए शरीर की हर कोशिका को इस विटामिन की आवश्यकता पड़ती है।

विटामिन डी महत्त्वपूर्ण क्यों है?

- बच्चों और वयस्कों में विटामिन डी का स्तर कम होना कई तरह की बीमारियों के होने से जुड़ा है।
- भोजन से प्राप्त होने वाले कैल्शियम का शरीर में आमेलन हो सके इसके लिए विटामिन डी का सामान्य स्तर पर होना आवश्यक है और कैल्शियम हड्डियों और दाँतों को मज़बूत बनाने के लिए और तंत्रिका तंत्र के लिए महत्त्वपूर्ण है। प्रतिरक्षण तंत्र के ठीक ढंग से काम करने के लिए भी विटामिन डी का पर्याप्त स्तर पर होना महत्त्वपूर्ण है।
- नवजात शिशु का विटामिन डी का स्तर उसकी माता के स्तर के बराबर होता है। इसलिए यदि गर्भ के दौरान माता का विटामिन डी का स्तर कम है तो जन्म के समय उसके बच्चे का विटामिन डी का स्तर भी कम होगा।
- माँ के दूध में विटामिन डी बहुत कम मात्रा में होता है। यदि शिशु को विटामिन डी की कमी है तो जब तक वह स्तनपान करता रहेगा, उसकी विटामिन डी की कमी जारी रहेगी।

मेरे शरीर को विटामिन डी कैसे प्राप्त होता है?

90% विटामिन डी त्वचा पर सूर्य की सीधी धूप (शीशे से हो कर आने वाली नहीं) पड़ने से बनता है। सन ब्लॉक का इस्तेमाल विटामिन डी के बनने को रोक देता है।

केवल 10% के लगभग विटामिन डी भोजन से प्राप्त होता है (इसमें तेल वाली मछली, विटामिन डी युक्त दूध और अण्डे की ज़र्दी शामिल हैं)।

मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मुझमें विटामिन डी की कमी है?

गर्भ धारण करने के बाद और प्रसूति से पहले अस्पताल में की जाने वाली स्वास्थ्य-जाँच में अथवा आपके चिकित्सक के ज़रिए आपके रक्त की जाँच की जा सकती है।

यदि मुझे मालूम है कि मुझमें विटामिन डी की कमी है तो मैं क्या कर सकती हूँ?

आपको यह सलाह दी जाएगी कि आप धूप में अधिक समय व्यतीत करें और गर्भ के दौरान तथा बच्चे को स्तनपान करवाने की अवधि के दौरान आप अतिरिक्त विटामिन डी का सेवन करें। आपको कितने अतिरिक्त विटामिन डी का सेवन करना होगा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपमें विटामिन डी की कितनी कमी है। उपचार के बाद दोबारा रक्त की जाँच की जाएगी (दो से तीन माह बाद) जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपका विटामिन डी का स्तर सामान्य है।

क्या अतिरिक्त विटामिन डी लेने से मेरे शिशु अथवा मुझे कोई हानि हो सकती है?

इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि संस्तुत मात्रा में पूरक खुराक लेने से आपको अथवा आपके बच्चे को किसी प्रकार की हानि हो सकती है। **लेकिन** इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि विटामिन डी की कमी वाले बच्चों को गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं।

मैं विटामिन डी की कमी से बचने के लिए क्या कर सकती हूँ?

विटामिन डी की कमी मुख्य रूप से उन स्त्रियों में देखने को मिलती है जो पर्याप्त मात्रा में धूप का सेवन नहीं करतीं। विटामिन डी की कमी से बचने के लिए आपको नंगी त्वचा पर धूप का सेवन करना चाहिए और यदि आवश्यकता हो तो पूरक विटामिन डी का सेवन करें।

नीचे दी गई सारणी बताती है कि पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी बनाने के लिए आपको अपनी त्वचा को प्रतिदिन लगभग कितने समय के लिए धूप में रखना चाहिए। गहरी त्वचा वाले व्यक्तियों को अधिक समय तक धूप में रहने की आवश्यकता पड़ती है।

	गर्मियों में प्रातः 10 बजे अथवा दोपहर 3 बजे	बसंत / पतझड़ में प्रातः 10 बजे अथवा दोपहर 3 बजे	सर्दियों में प्रातः 10 बजे अथवा दोपहर 3 बजे
गोरी त्वचा	10 मिनट	20 मिनट	30 मिनट
गहरी त्वचा	30 मिनट	60 मिनट	90 मिनट
कौन सा भाग धूप में हो	चेहरा, बाजू और हाथ	चेहरा, बाजू और हाथ	चेहरा, बाजू और हाथ

और त्वचा के कैंसर के खतरे का क्या होगा?

आस्ट्रेलिया में सूर्य की धूप से त्वचा के कैंसर का खतरा चिंता का विषय है लेकिन उपरोक्त सारणी में दी गई सलाह का अनुसरण करने पर आपको अनुचित खतरे का सामना नहीं करना पड़ेगा। दिन के मध्य भाग में सीधी धूप से बचें और धूप में इतनी देर न रहें कि त्वचा लाल हो जाए। यदि आपको त्वचा का कैंसर हो चुका है तो धूप का सेवन करने और पूरक विटामिन डी लेने के बारे में अपने चिकित्सक से चर्चा करें।

मुझे विटामिन डी कब-कब लेना चाहिए?

क्योंकि आप विटामिन डी का प्रतिदिन इस्तेमाल करते हैं, यदि आपको विटामिन डी की कमी है तो आपको गर्भ के दौरान और स्तनपान कराने की अवधि के दौरान प्रतिदिन पूरक विटामिन डी लेना चाहिए।

विटामिन डी वसीय ऊतकों में संग्रहित किया जाता है; इसलिए आप प्रतिदिन कितना पूरक विटामिन डी लें यह इस बात पर निर्भर रहेगा।