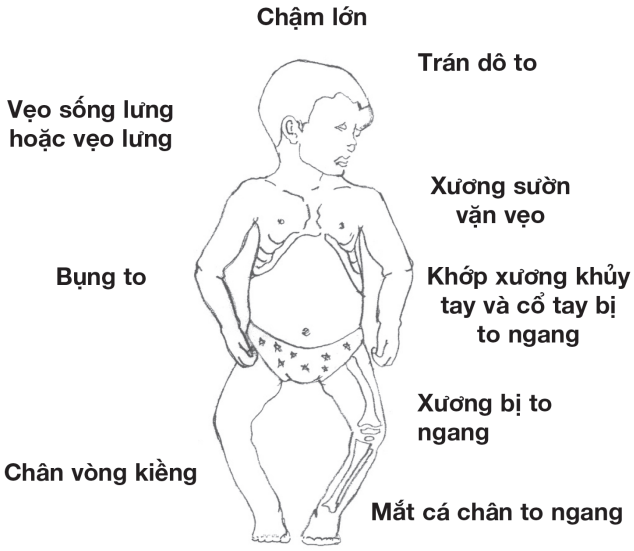
Nếu vì lý do văn hóa/tôn giáo tôi phải che kín người thì sao?

Với trang phục như vậy cơ thể khó có đủ nắng để chuyển hóa thành vitamin D. Do đó cách tốt nhất là dùng thêm vitamin D dạng dinh dưỡng bổ sung sẽ ích lợi cho cả mẹ và con.

Biến chứng chủ yếu về mặt lâu dài của tình trạng thiếu vitamin D là gì?

Phụ nữ khi bị thiếu vitamin D có khả năng bị yếu xương nên sẽ có nguy cơ dễ bị gãy xương. Cơ thịt có thể cũng bị yếu nên trong những trường hợp thiếu vitamin D trầm trọng có thể bị đau cơ.

Trẻ em có mức vitamin D thấp có thể bị bệnh xương vòng. Bệnh này có thể bị nặng (xem hình). Vì xương không được cấu tạo bình thường, trẻ có thể bị lùn và bị chân bị vòng kiềng. Đôi khi lượng chất vôi trong máu có thể xuống rất thấp, từ đó có thể là nguyên nhân dẫn đến cơn co giật.



Con tôi có cần được bổ sung vitamin D không?

Nếu quý vị hiện đang bị hoặc đã từng bị thiếu vitamin D trong thời gian mang thai, thì sẽ cần phải tiếp tục bổ sung vitamin D trong vòng thời gian từ 3 tới 6 tháng nữa sau khi sinh nhất là nếu cho con bú bằng sữa mẹ.

Nếu con sơ sinh cần được bổ sung vitamin D thì quý vị nên thảo luận với bác sĩ hoặc bà đỡ. Không nên ngưng cho con dùng vitamin D nếu chưa hỏi ý kiến bác sĩ.

Muốn biết thêm chi tiết

Quý vị cần nói chuyện với bác sĩ, bà đỡ, bác sĩ sản khoa hoặc bác sĩ nhi khoa tại địa phương.

Thông dịch

Nếu quý vị tới bệnh viện hoặc trung tâm y tế sẽ có người thông dịch phục vụ miễn phí và bảo mật. Hãy hỏi nhân viên của chúng tôi thu xếp cho quý vị có thông dịch.
Chúng tôi cũng có người thông dịch AUSLAN.

Nếu quý vị gọi từ nhà và cần phải làm cuộc hẹn với bác sĩ gia đình, bà đỡ hoặc bác sĩ sản khoa, xin gọi cho Sở Thông dịch và Dịch thuật (TIS) số 131 450.

Quy định không hút thuốc

Tất cả mọi cơ sở WSLHD đều là nơi không được hút thuốc. Điều này có nghĩa là cấm không được hút thuốc ở bất kỳ nơi nào tại cơ sở dù là ngoài trời hoặc trong nhà. Nếu cần được giúp đỡ để bỏ hút thuốc xin gọi đường dây Quitline™ số 131 848

Vietnamese

SWP-289 05/2010

NSW GOVERNMENT Health
Western Sydney Local Health District

Tài liệu về

Vitamin D cho Phụ nữ có thai và bà mẹ mới sinh con

Vitamin D trong thời kỳ mang thai

Vitamin D là sinh tố rất quan trọng cho cả bà mẹ và trẻ sơ sinh. Quý vị cần chắc chắn lượng vitamin D trong cơ thể ở mức bình thường trong thời gian mang thai và khi cho con bú.

Điều thường thấy là những phụ nữ mang thai có lượng vitamin D trong cơ thể ở mức thấp. Tài liệu này giải thích phải làm thế nào để chắc chắn được rằng cơ thể mình có lượng vitamin D ở mức bình thường.

Vitamin D là gì?

Vitamin D được tạo thành chủ yếu từ da sau đó được chuyển hóa thành loại sinh tố có độ hoạt tính cao hơn trong cơ thể.

Từng tế bào trong cơ thể đều cần phải có sinh tố này để giúp mọi chức năng hoạt động cho cơ thể thực hiện bình thường.

Tại sao vitamin D quan trọng?

- Lượng vitamin D thấp ở trẻ em và người lớn có liên quan tới nguyên nhân phát sinh nhiều căn bệnh.
- Lượng vitamin D ở mức bình thường là cần thiết để cơ thể hấp thụ chất vôi từ thức ăn vì chất vôi vô cùng quan trọng để cấu tạo xương và răng chắc khỏe, đồng thời cũng hết sức quan trọng cho hệ thần kinh. Đủ lượng vitamin D là quan trọng để hệ miễn dịch hoạt động tốt.
- Lượng vitamin D của trẻ sơ sinh cũng bằng như của người mẹ. Do đó nếu người mẹ có lượng vitamin D bị thấp trong thời gian mang thai thì lượng vitamin D trong cơ thể trẻ sơ sinh cũng bị thấp theo.
- Trong sữa mẹ có rất ít vitamin D. Nếu trẻ thiếu vitamin D từ lúc mới sinh thì trẻ sẽ tiếp tục duy trì tình trạng thiếu vitamin D trong thời gian bú mẹ.

Làm thế nào cơ thể sản xuất vitamin D?

90% lượng vitamin D được tạo thành trên da qua hấp thụ ánh nắng mặt trời trực tiếp (không phải là ánh sáng qua kính). Kem bôi da chống nắng sẽ cản trở việc cơ thể tạo vitamin D.

Chỉ có khoảng 10% vitamin D là từ nguồn thức ăn (như từ các loại cá có dầu, sữa có bổ sung các sinh tố, và lòng đỏ trứng)

Làm sao tôi biết cơ thể ở tình trạng thiếu vitamin D?

Có thể biết được nhờ kết quả thử máu khi được kiểm tra sức khỏe trước khi sinh tại bệnh viện hoặc qua bác sĩ gia đình.

Tôi phải làm gì nếu biết mình bị thiếu vitamin D?

Quý vị sẽ được khuyên nên phơi nắng nhiều hơn và uống thêm viên vitamin D trong thời gian mang thai và cho con bú. Lượng vitamin D cần thêm là bao nhiêu sẽ tùy thuộc vào mức độ thiếu vitamin D của cơ thể. Sau một thời gian uống vitamin D, bác sĩ sẽ thử máu (sau 2 tới 3 tháng) để chắc chắn là mức vitamin D trong cơ thể đã trở lại bình thường.

Nếu tôi uống thêm vitamin D có hại gì cho con tôi và cho bản thân tôi không?

Không có bằng chứng nào cho thấy rằng uống thêm sinh tố theo liều lượng chỉ định sẽ có hại cho người mẹ và trẻ sơ sinh. **Nhưng** có rất nhiều bằng chứng cho thấy tình trạng thiếu vitamin D ở trẻ sơ sinh sẽ gây ra nhiều căn bệnh nặng.

Tôi có thể làm gì để phòng tránh tình trạng thiếu vitamin D?

Cơ thể có lượng vitamin D ở mức thấp thường thấy ở phụ nữ không có đủ ánh nắng mặt trời. Để tránh cơ thể trẻ bị thiếu vitamin D quý vị nên để cho da được phơi nắng, và nếu cần thiết, uống thêm viên vitamin D.

Bảng dưới đây ước tính thời gian cho da cần được phơi nắng mỗi ngày để có đủ lượng vitamin D. Da càng đậm màu thì thời gian cần phơi nắng càng nhiều.

	Mùa hè 10 giờ sáng hoặc 3 giờ chiều	**Mùa xuân/thu** 10 giờ sáng hoặc 3 giờ chiều	**Mùa đông** 10 giờ sáng hoặc 3 giờ chiều
Da trắng	10 phút	20 phút	30 phút
Da đậm màu	30 phút	60 phút	90 phút
Cần phơi nắng	Mặt, cánh tay, và bàn tay	Mặt, cánh tay, và bàn tay	Mặt, cánh tay, và bàn tay

Nguy cơ ung thư da thế nào?

Ung thư da do phơi nắng là điều đáng ngại ở Úc, tuy nhiên, nếu làm theo chỉ dẫn ở bảng trên thì quý vị sẽ không đưa mình vào tình trạng nguy cơ. Hãy tránh ánh nắng trực diện lúc giữa trưa và không phơi nắng quá lâu đến nỗi để da nổi đỏ. Nếu là người đã từng bị ung thư da, quý vị cần phải thảo luận với bác sĩ về nhu cần phơi nắng và việc uống viên vitamin D bổ sung.

Bao lâu tôi cần phải dùng sinh tố bổ sung một lần?

Vì cơ thể cần sử dụng sinh tố D mỗi ngày, quý vị nên dùng viên vitamin D hàng ngày trong thời kỳ có thai và cho con bú nếu là người có chỉ số vitamin D ở mức thấp.

Vitamin D được tồn trữ tại các mô mỡ; điều này có thể liên quan đến lượng vitamin D bổ sung quý vị cần dùng.