

نوزادان و کودکان نیز می توانند در معرض خطر قرار گیرند
اگر:

- به اندازه کافی شیر ننوشد و از سایر غذاهای حاوی ویتامین D خودداری کنند
 - پوست تیره داشته باشند
 - بیشتر وقت خود را در داخل خانه می گذرانند یا در مکانی زندگی می کنند که آفتاب کمی دارد
 - نارس به دنیا آمدند
 - داروهای خاصی مصرف کنند
 - داشتن شرایط پزشکی که دریافت کافی ویتامین D را دشوار می کند، مانند فیبروز کیستیک یا بیماری سلپاک
- چگونه می توانم مطمئن شوم که کودک یا فرزندم

ویتامین D کافی دریافت می کند؟

برای دریافت ویتامین D کافی برای استخوان های سالم، بیشتر نوزادان و کودکان به موارد زیر نیاز دارند:

- نوشیدنی ها یا غذاهایی که ویتامین D به آنها اضافه شده است زیاد بخورید. رایج ترین آنها شیر، ماست و شیرخشک بچه هستند. آنها حداقل به ۲ تا ۳ وعده از این نوشیدنی ها یا غذاها در هر روز نیاز دارند تا ویتامین D کافی دریافت کنند.
- یا مکمل ویتامین D مصرف کنید. مکمل ها مایعات، قرص ها یا کپسول هایی هستند که دارای مواد مغذی هستند.

چرا ویتامین D برای نوزادان و کودکان مهم است؟

نوزادان و کودکان برای رشد طبیعی و رشد استخوان های سالم به ویتامین D نیاز دارند.

اگر نوزادان و کودکان ویتامین D کافی دریافت نکنند چه اتفاقی می افتد؟

نوزادان و کودکانی که ویتامین D کافی دریافت نمی کنند ممکن است به بیماری به نام راشیتیس مبتلا شوند. راشیتیس می تواند استخوان ها را نازک و ضعیف کند. برخی از کودکان مبتلا به راشیتیس دارای پاهایی هستند که به پهلو خم می شوند .



آیا نوزاد یا فرزند من در خطر دریافت ویتامین D بسیار کم است؟

شاید. اگر کودک شما فقط شیر مادر یا شیر مادر و مقداری شیر خشک دریافت می کند، به ویتامین D اضافی نیاز دارد. شیر مادر بیشتر مواد مغذی مورد نیاز کودک را دارد، اما ویتامین D کافی در آن وجود ندارد.



ویتامین D برای نوزادان و کودکان

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت ویتامین D برای نوزادان و کودکان

۱۴۰۳(۱۴)

گردآورنده	الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)
استاد علمی	دکتر پرویز (متخصص اطفال و فوق تخصص بیماری های غدد اطفال)
منبع	www://pro.uptodatefree.ir

چه غذاها و نوشیدنی هایی ویتامین D دارند؟

غذاها و نوشیدنی هایی که ویتامین D زیادی دارند عبارتند از:

● شیر خشک، شیر، ماست

● ماهی سالمون

● کنسرو تن ماهی

● غلات با ویتامین D اضافه شده است

● روغن کبد ماهی

کودک یا کودک شما نیز می تواند ویتامین D را از نور خورشید دریافت کند. بدن از نور خورشید استفاده می کند که به پوست می تابد تا ویتامین D بسازد. بازی در بیرون می تواند به کودک شما کمک کند ورزش کند و همزمان ویتامین D دریافت کند. اما مهم است که از پزشک کودک خود بپرسید که چقدر آفتاب کافی است. کودک شما باید حداقل بخشی از زمان از کرم ضد آفتاب استفاده کند تا از آفتاب سوختگی و سایر مشکلات ناشی از آفتاب زیاد



نوزاد یا کودک من به چه مقدار ویتامین D نیاز دارد؟

کارشناسان توصیه می کنند که همه نوزادان زیر ۱ سال، از چند روز پس از تولد، روزانه ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D دریافت کنند. این همان ۱۰ میکروگرم ویتامین D است. اگر کودک شما فقط شیر مادر می نوشد، باید مکمل ویتامین D دریافت کند. شما می توانید قطره ویتامین D مایع برای نوزادان را در اکثر داروخانه ها خریداری کنید.

نوزاد یا کودک من به چه مقدار ویتامین D نیاز دارد؟

کارشناسان توصیه می کنند که همه نوزادان زیر ۱ سال، از چند روز پس از تولد، روزانه ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D دریافت کنند. این همان ۱۰ میکروگرم ویتامین D است. اگر کودک شما فقط شیر مادر می نوشد، باید مکمل ویتامین D دریافت کند. شما می توانید قطره ویتامین D مایع برای نوزادان را در اکثر داروخانه ها خریداری کنید.

کودکان باید روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی دریافت کنند. این همان ۱۵ میکروگرم است. اگر کودک شما این مقدار را از شیر یا سایر غذاها دریافت نمی کند، باید مکمل مصرف کند. اکثر مولتی ویتامین های کودکان ویتامین D کافی دارند، اما اگر مطمئن نیستید، برچسب آن را بررسی کنید یا با پزشک کودک خود صحبت کنید.

اگر کودک شما برای دریافت ویتامین D کافی مشکل دارد (مثلاً اگر شیر یا محصولات لبنی ندارد)، ممکن است نیاز به مصرف بیشتر داشته باشد.

با یک پزشک در مورد اینکه چه نوع ویتامین D به کودک یا کودک خود، چه مقدار و چه زمانی مکمل ها را بدهید، صحبت کنید. دوز مناسب بستگی به رژیم غذایی کودک شما، داشتن هر گونه شرایط پزشکی و سایر عوامل دارد. بیش از مقداری که پزشک کودکان توصیه کرده است، به او ندهید.

آیا آزمایشی برای ویتامین D وجود دارد؟

بله. پزشک کودک شما می تواند یک آزمایش خون برای بررسی سطح ویتامین D کودک شما انجام دهد.

