

فيتامين "د" Vitamin D

وظفك الرضيع

المعلومات التي تحتاجين إليها

سواء اخترت تغذية طفلك الرضيع بالرضاعة الطبيعية أو بتركيبة للرضاعة الصناعية، فإنه يجب عليك إعطاؤه 5 ميكروجرامات (5µg) من فيتامين "د₃" يوميًا



ما هو فيتامين "د"؟

ترجع أهمية فيتامين "د" إلى أنه يساعد أجسامنا على استخدام الكالسيوم لبناء عظام وأسنان قوية والمحافظة عليها. والأطفال (والبالغون) في أيرلندا لديهم نقص في مستوى فيتامين "د" في أجسامهم، مما قد يؤدي إلى ضعف العظام.

وفي الحالات الشديدة، فقد يؤدي نقص مستوى فيتامين "د" إلى الإصابة بمرض الكساح (Rickets) لدى الأطفال. وقد تزيد عدد حالات الأطفال المصابين بالكساح في السنوات الأخيرة.

يُعرف فيتامين "د" بأنه "فيتامين شروق الشمس"، لأنه يمكن لأجسامنا صنع فيتامين "د" من أشعة الشمس. فعندما تقع أشعة الشمس على جلدنا، تستخدم الأشعة فوق البنفسجية "ب" في صنع فيتامين "د". ومع ذلك، فإن من غير الممكن للأطفال الرضع أن يحصلوا، بشكل آمن، على احتياجاتهم من فيتامين "د" من أشعة الشمس.

لماذا يحتاج طفلي الرضيع إلى

فيتامين "د"؟

يحتاج طفلك الرضيع إلى فيتامين "د" للأسباب التالية:

- جلد الطفل حساس للغاية لأشعة الشمس، ويجب ألا يعرض لأشعة الشمس المباشرة؛
- غذاء الطفل (لبن الثدي، أو تركيبة الرضاعة الصناعية، أو الأغذية الصلبة) قد لا يحتوي على كمية كافية من فيتامين "د"؛
- في المرحلة العمرية ما بين 0 – 12 شهرًا، ينمو الأطفال الرضع بسرعة كبيرة، وتزداد احتياجاتهم من فيتامين "د" لبناء عظام قوية.

لماذا يُطلب منا أن نعطي

أطفالنا الرضع فيتامين

"د" الآن؟

لقد ثبت أن الأطفال والأمهات في أيرلندا لديهم نقص في مستوى فيتامين "د" في أجسامهم. ويؤدي نقص مستوى فيتامين "د" إلى ضعف العظام. وفي الحالات الشديدة، فقد يؤدي نقص مستوى فيتامين "د" إلى الإصابة بمرض الكساح لدى الأطفال، ومرض لين العظام (osteomalacia)⁽²⁾ لدى البالغين. وقد تزايد عدد حالات الأطفال المصابين بالكساح، الذين تم تشخيصهم، في السنوات الأخيرة.

وتشير الأبحاث أيضا إلى أن فيتامين "د" يلعب دوراً مهماً في مساعدة الجهاز المناعي. ويمكن أن يساعد أيضا في منع الإصابة بأمراض مثل البول السكري، وأمراض القلب، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، والتصلب العصبي المتعدد، بالإضافة إلى بعض أنواع السرطان.

توصية: لضمان حصول جميع الأطفال الرضع على كمية كافية من فيتامين "د"، فإنه يجب إعطاؤهم 5 ميكروجرامات (5µg) من فيتامين "د₃" يوميا منذ الولادة حتى سن 12 شهرا، سواء أكانوا يتغذون بالرضاعة الطبيعية، أو بتركيبة للرضاعة الصناعية، أو بالأغذية الصلبة.

ينبغي أن يحتوي مستحضر فيتامين "د" المستخدم على فيتامين "د₃" فقط، وأن يكون في صورة سائلة مناسبة للأطفال الرضع.

إذا كان طبيبك قد سبق له أن وصف بالفعل فيتامينات من أجل طفلك الرضيع، فإنه يجب عليك استشارته قبل أن تعطي لطفلك أي قطرات فيتامينات إضافية.

الأطفال الذين ينحدرون من أصول عرقية أفريقية، أو أفريقية-كاريبية، أو شرق أوسطية، أو هندية يكونون أكثر عرضة من غيرهم لنقص مستوى فيتامين "د" في أجسامهم. فقد يكون مخزونهم من فيتامين "د" منخفضا بدرجة ملحوظة عند الولادة، ويرجع ذلك إلى أن جلد أمهاتهم قد يكون أقل قدرة على تصنيع فيتامين "د" من كمية ونوع أشعة الشمس الموجودة في أيرلندا.

أنا حامل وأتناول فيتامين "د"

– هل سيكون أيضا طفلي الرضيع في

حاجة إلى تناول فيتامين

"د" بعد الولادة؟

نعم. جميع الأطفال الرضع يحتاجون إلى فيتامين "د"، لأنهم لا يحصلون من غذائهم على كميات كافية منه. ويشمل هذا الأطفال المولودين لأمهات كنَّ يتناولن فيتامين "د" أثناء الحمل. وسيحتاج هؤلاء الأطفال الرضع، شأنهم شأن جميع الأطفال الرضع، إلى تناول فيتامين "د" يوميا لتعويض نقص مستواه في غذائهم.

أي نوع من فيتامين "د" ينبغي أن

أعطيه لطفلي الرضيع؟

فيتامين "د₃" (الكولي كالسيفيرول) هو الصورة المفضلة من فيتامين "د" للأطفال. وينبغي أن يكون مستحضر فيتامين "د₃" المستخدم في صورة سائلة مناسبة للأطفال الرضع، وأن يحتوي فقط على فيتامين "د₃". أما المستحضرات التي تحتوي على فيتامينات أخرى بالإضافة إلى فيتامين "د" (مثل مستحضرات الفيتامينات المتعددة) فيجب عدم استخدامها.

هل هناك أي مخاطر إذا أعطيت طفلي

الرضيع جرعة زائدة من فيتامين

"د₃"؟

إن الكميات الكبيرة للغاية من فيتامين "د" ضارة. والكمية الموصى بها، المقدرة بـ 5 ميكروجرامات (5µg) من فيتامين "د" يوميًا، آمنة جدًا للأطفال الرضع. ولا تبدأ التأثيرات الضارة في الظهور إلا عند تناول كميات أكبر من هذه الجرعة الموصى بها بمقدار خمسة أضعاف.

يجب عليك اتباع تعليمات الشركة المصنعة للمستحضر وإعطاء الجرعة الصحيحة. إذا تم إعطاء الكمية الصحيحة من فيتامين "د₃" (وفقًا لتعليمات الشركة المصنعة)، فلا توجد أي مخاطر على الأطفال الرضع. إعطاء الكمية الصحيحة أمر مهم للغاية.

إذا نسيت إعطاء طفلك الرضيع جرعة اليومية من فيتامين "د₃"، ابدئي من جديد في اليوم التالي، ولكن لا تعطي أكثر من جرعة واحدة يوميًا.

من أين يمكنني الحصول

على فيتامين "د₃"؟

إن مستحضرات فيتامين "د₃" المناسبة للأطفال الرضع هي مكملات غذائية، ومن ثم فإنك لا تحتاجين إلى وصفة طبية لشراؤها. وهذه المستحضرات ليست متوفرة على برنامج البطاقة الطبية أو أي برنامج دوائي آخر تطبقه الدولة.

يمكنك شراء فيتامين "د₃" للأطفال الرضع من الصيدليات، وبعض محلات السوبر ماركت، ومنافذ بيع أخرى. من المهم أن تشتري المستحضرات المناسبة للأطفال الرضع، التي تحتوي على فيتامين "د₃" فقط.

ما الجرعة التي يجب أن أعطيها لطفلي

الرضيع؟

الجرعة الموصى بها حاليًا هي 5 ميكروجرامات (5µg) مرة واحدة يوميًا – منذ الولادة حتى سن 12 شهرًا. وتوجد عدة مستحضرات من فيتامين "د₃" مناسبة للأطفال الرضع، ومتاحة للشراء في أيرلندا. وتوفر هذه المستحضرات النوع الصحيح من فيتامين "د₃". ويمكن الحصول على قائمة بهذه المستحضرات من موقعنا عبر الإنترنت www.hse.ie.

ملحوظة هامة: إن عدد القطرات أو كمية السائل المطلوبة

لإعطاء طفلك الرضيع الجرعة الموصى بها، المقدرة بـ 5 ميكروجرامات (5µg) يوميًا، تختلف من مستحضر إلى آخر. اقرني التعليمات الخاصة بالمستحضر بعناية، واطلبي المشورة من الصيدلي، أو الطبيب، أو أخصائي التغذية، أو الممرضة عند الحاجة.

الجرعات الكبيرة من فيتامين "د₃" قد تسبب اعتلال صحة طفلك الرضيع. يجب إعطاء طفلك جرعة واحدة فقط يوميًا.

كيف أعطي طفلي الرضيع فيتامين

"د₃"؟

راجعني ملصق المستحضر لمعرفة عدد القطرات أو كمية السائل التي تحتاجين إلى إعطائها لطفلك الرضيع. الكمية الصحيحة هي 5 ميكروجرامات (5µg). أعطي طفلك الرضيع الجرعة الصحيحة مباشرة في فمه.

ما تكلفة فيتامين

"د3"؟

تختلف تكلفة فيتامين "د3" حسب المستحضر. وللمقارنة بين المستحضرات، اسأل الصيدلي الذي تتعاملين معه عما يلي:

- ما عدد الجرعات التي ستحصلين عليها من المستحضر؟
- ما مدة بقاء المستحضر صالحاً للاستعمال بمجرد فتحه؟
- ما عدد الزجاجات المطلوبة لمدة سنة واحدة؟

وبناء على المستحضر الذي تستعملينه، سوف تحتاجين إلى شراء أكثر من زجاجة واحدة في السنة.



هل أحتاج إلى إعطاء طفلي الرضيع

فيتامينات أخرى؟

لا. ففطرات الفيتامينات الوحيدة التي ننصح بإعطائها للأطفال الرضع هي فيتامين "د3". وقد يحتاج الأطفال المبتسرون، أو الأطفال الذين يخضعون لرعاية طبية مستمرة، إلى فيتامينات أخرى أو جرعة أكبر من فيتامين "د3". ويجب عدم إعطاء طفلك الرضيع قطرات الفيتامينات المتعددة، أو جرعات أكبر من فيتامين "د3"، إلا بناءً على مشورة الطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية ممن يتابعون حالة طفلك الرضيع.

أين يمكنني أن أجد المزيد من

المعلومات؟

اسأل الصيدلي، أو الطبيب، أو الممرضة، أو أي متخصص آخر في الرعاية الصحية لمعرفة المزيد من المعلومات، أو تفضلي زيارة موقعنا عبر الإنترنت www.hse.ie.

شرح المصطلحات الطبية

(1) الكساح **Rickets**: مرض يتميز بلين العظام عند الأطفال، ويسبب تشوهات عظمية شديدة مثل تقوس الساقين وانحناءات العمود الفقري.

(2) لين العظام **Osteomalacia**: مرض يتميز بليون العظام نتيجة نقص فيتامين "د"، أو مشكلة في قدرة الجسم على التمثيل الغذائي لهذا الفيتامين واستخدامه. يؤدي إلى ليونة العظام لدى البالغين، ويسبب كسورًا متكررة للعظام نتيجة إصابات بسيطة، وضعفًا في العضلات، وألمًا في العظام.

الناشر: تاريخ النشر:

المكتب التنفيذي للخدمات الصحية يناير 2010

تاريخ المراجعة: كود الطليبة:

يناير 2010 HPM 000665

اطلبي نسخًا من إصدارات أخرى تجدنيها على موقع

www.healthpromotion.ie عن طريق الاتصال بإدارة تحسين الصحة

health promotion department في منطقتك.