

Vitaminas D ir Jūsų kūdikis

Ką turite žinoti

Nepriklausomai nuo to, ar pasirinksite žindymą, ar maitinimą mišiniais, savo kūdikiui kiekvieną dieną turėtumėte duoti 5 mikrogramus (5µg) vitamino D₃.



Kas yra vitaminas D?

Vitaminas D yra svarbus tuo, kad padeda mūsų organizmui panaudoti kalcį formuojant ir išsaugant stiprius kaulus ir dantis. Airijos vaikams (ir suaugusiesiems) trūksta vitamino D, o tai gali sukelti kaulų silpnėjimą.

Sunkiais atvejais vitamino D trūkumas vaikams gali sukelti rachitą⁽¹⁾. Pastaraisiais metais Airijoje padidėjo sergančiųjų rachitu skaičius.

Vitaminas D žinomas kaip „saulės vitaminas“, nes mūsų organizmas gali pasigaminti vitaminą D būnant saulėje. Įvykus saulės šviesos kontaktui su oda, ultravioletiniai B (UVB) saulės spinduliai padeda gaminti vitaminą D. Vis dėlto kūdikiai negali saugiai gauti reikiamo vitamino D iš saulės.

Kodėl mano kūdikiui reikia vitamino D?

Jūsų kūdikiui reikia vitamino D todėl, kad:

- jo oda yra labai jautri saulei ir neturėtų būti veikiamas tiesioginės saulės šviesos;
- jo maiste (motinos piene, mišinėlyje ar kietajame maiste) gali būti nepakankamas kiekis vitamino D;
- pirmuosius 12 mėnesių kūdikiai auga labai greitai ir turi didesnį vitamino D poreikį, kad susiformuotų stiprūs kaulai.

Afrikos, Afro-Karibų, Vidurinių Rytų ar Indijos etninės kilmės vaikai priklauso dar didesnei vitamino D trūkumo rizikos grupei. Jų vitamino D atsargos gali būti ypač žemos gimus, nes tokių kūdikių motinų oda gali nepakankamai efektyviai gaminti vitamino D iš Airijai būdingos saulės šviesos.

Aš esu nėščia ir vartoju vitamino D – ar mano kūdikiui vis tiek reikės vartoti vitamino D po gimdymo?

Taip. Visiems vaikams reikia vitamino D, nes jo negauna pakankamai per maistą. Tai taikoma ir tiems kūdikiams, kurių motinos vartojo vitamino D nėštumo metu. Kaip ir kiti kūdikiai, jie turi kasdien vartoti vitamino D, kad kompensuotų per mažą su savo maistu gaunamą kiekį.

Kokio tipo vitamino D turėčiau duoti savo kūdikiui?

Vitaminas D₃ (kalciferolis) yra tinkamesnė vitamino D forma kūdikiams. Vitamino D₃ produktas turėtų būti naudojamas tinkamo kūdikiams skysčio pavidalo, tinkamo kūdikiams, ir jo sudėtyje turi būti tik vitaminas D₃. Produktai, kuriuose yra ir kitų vitaminų, ne tik vitaminas D (pavyzdžiui, multivitaminai), **neturėtų** būti naudojami.

Kodėl dabar prašoma duoti mūsų kūdikiams vitamino D?

Įrodyta, kad vaikams ir motinoms Airijoje trūksta vitamino D. Vitamino D trūkumas gali susilpninti kaulus. Sunkiais atvejais vitamino D trūkumas vaikams gali sukelti rachitą, o suaugusiesiems – osteomaliaciją⁽²⁾. Pastaraisiais metais Airijoje padidėjo sergančiųjų rachitu skaičius.

Tyrimai taip pat rodo, kad vitaminas D turi didelę įtaką stiprinant imuninę sistemą. Jis taip pat gali padėti apsaugoti nuo tokių ligų kaip diabetas, širdies liga, reumatoidinis artritas, išsėtinė sklerozė ir kai kurių vėžio formų.

Rekomendacija: Siekiant užtikrinti, kad VISI kūdikiai gautų pakankamą kiekį vitamino D, jiems turėtų būti duodami 5 mikrogramai (5µg) vitamino D₃ kiekvieną dieną nuo gimimo iki 12 mėnesių amžiaus, nepriklausomai nuo to, ar jie žindomi, ar maitinami mišinėliais, ar kietuoju maistu.

Vitamino D produkto sudėtyje turėtų būti tik vitaminas D₃, skystu pavidalu, tinkamas kūdikiams.

Jei gydytojas jau paskyrė vitaminus Jūsų kūdikiui, pasitarkite su juo prieš duodami kūdikiui bet kokius papildomus vitaminų lašus.

Kokias dozes turėčiau duoti savo kūdikiui?

Dabartinė rekomenduojama dozė yra 5 mikrogramai (5µg), vieną kartą per dieną, nuo gimimo dienos iki 12 mėnesių amžiaus. Airijoje yra siūloma nemažai kūdikiams tinkamų vitamino D₃ produktų. Jų sudėtyje yra tinkamo tipo vitaminas D₃. Šių produktų sąrašą galite rasti www.hse.ie.

Svarbu: lašelių ar skysčio kiekis, sudarantis Jūsų kūdikiui rekomenduojamus 5 mikrogramus (5µg) kiekvieną dieną, yra skirtingas kiekvienam produktui. Atidžiai perskaitykite produkto informacinį lapelį ir prireikus pasitarkite su vaistininku, gydytoju, dietologu ar slaugytoju.

Labai didelės vitamino D₃ dozės gali pakenkti Jūsų kūdikiui. Per dieną turėtų būti duodama tik viena dozė.

Kaip kūdikiui duoti vitaminą D?

Produkto etiketėje pažiūrėkite, kiek lašelių ar skysčio turite duoti savo kūdikiui. Teisingas kiekis yra 5 mikrogramai (5µg). Tinkamą dozę duokite kūdikiui tiesiai per burną.

Ar būtų pavojinga, jei duočiau savo kūdikiui per daug vitamino D₃?

Labai dideli vitamino D kiekiai yra kenksmingi. Rekomenduojami 5 mikrogramai (5µg) vitamino D per dieną yra labai saugi dozė kūdikiams. Pavojingas poveikis gali pasireikšti viršijus šią rekomenduojamą dozę ne mažiau kaip penkis kartus.

Nustatydami teisingą dozę, turite vadovautis gamintojo nurodymais. Jei vitaminas D₃ duodamas teisingais kiekiais (vadovaujantis gamintojo nurodymais), kūdikiui neiškyla jokių pavojų. Tinkamo kiekio nustatymas yra labai svarbus.

Jei pamiršite duoti savo kūdikiui kasdieninį vitamino D₃ kiekį, kitą dozę duokite sekančią dieną, bet niekada neviršykite vienos dozės per dieną.

Kur galėčiau įsigyti vitamino D₃?

Kūdikiams tinkami vitamino D₃ produktai yra maisto papildai, todėl juos galite įsigyti be recepto. Šie produktai nėra reikiami pagal medicininę kortelę ar bet kokią kitą valstybės vaistų schemą.

Jūs galite nusipirkti kūdikiams tinkamo vitamino D₃ vaistinėse, kai kuriuose prekybos centruose ir kitose prekybos vietose. Labai svarbu, kad pirtumėte kūdikiams tinkamus produktus, kurių sudėtyje būtų tik vitaminas D₃.

Kiek kainuoja vitaminas D₃?

Vitamino D₃ kaina skiriasi priklausomai nuo produkto. Norėdami palyginti produktus, paklauskite savo vaistininko:

- kiek dozių gausite iš kiekvieno produkto?
- kaip ilgai galima naudoti produktą po atidarymo?
- kiek buteliukų reikės per metus?

Priklausomai nuo produkto, Jums reikės įsigyti daugiau nei vieną buteliuką per metus.



Ar turiau duoti savo kūdikiui kitų vitaminų?

Ne. Vieninteliai vitaminų lašai, kuriuos rekomenduojame duoti visiems kūdikiams, yra vitaminas D₃. Per anksti gimusiems ar mediciniškai gydomiems kūdikiams gali reikėti kitų vitaminų ar didesnių vitamino D₃ dozių. **Kompleksinių vitaminų lašeliai ar didesnės dozės vitamino D₃ Jūsų kūdikiui turėtų būti duodamos tik rekomendavus kūdikio gydytojui, slaugytojui ar dietologui.**

Kur galėčiau gauti papildomos informacijos?

Dėl papildomos informacijos kreipkitės į savo vaistininką, gydytoją, slaugytoją ar kitą sveikatos priežiūros specialistą arba aplankykite www.hse.ie.

Medicininis terminų paaiškinimas

⁽¹⁾ **Rachitas:** vaikų kaulų suminkštėjimas, sukeliantis sunkias kaulų deformacijas, kai gali iškrypti kojų sąnariai ar stuburas.

⁽²⁾ **Osteomaliacija:** kaulų suminkštėjimas, kylantis dėl vitamino D trūkumo ar organizmui nepajėgiant suskaidyti ir sunaudoti šį vitaminą. Suaugusiems asmenims tai sukelia kaulų suminkštėjimą, dažnus kaulų lūžius dėl menkų sužeidimų, raumenų silpnumą ir kaulų skausmą.

Išleido:
Sveikatos priežiūros
tarnyba (HSE)
Peržiūros data:
2010 m. sausio mėn

Išleidimo data:
2012 m. sausio mėn
Užsakymo kodas:
HPM000665

Papildomas kopijas užsisakykite internetu www.healthpromotion.ie arba susisiekę su savo vietos sveikatos propagavimo skyriumi.