

## ویتامین D برای نوزادان و کودکان

### چرا ویتامین D برای نوزادان و کودکان مهم است؟

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

### اگر نوزادان و کودکان ویتامین D کافی دریافت نکنند چه اتفاقی میتواند رخ دهد؟

نوزادان و کودکانی که به اندازه کافی ویتامین D دریافت نمیکنند میتوانند به وضعیتی بنام راشیتیسیم دچار شوند. راشیتیسیم میتواند استخوان ها را نازک و ضعیف کند. برخی از کودکان مبتلا به راشیتیسیم پاهایی به نام پاهای کمانی دارند که به پهلو خم شده است.

### آیا نوزاد یا کودک من در معرض کمبود ویتامین D است؟

شاید.

اگر نوزاد شما فقط شیر مادر دریافت میکند یا شیر مادر و کمی شیر خشک، به ویتامین D اضافی نیاز دارد. شیر مادر بیشتر مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را دارد اما ویتامین D کافی در آن وجود ندارد.

نوزادان و کودکان همچنین میتوانند در معرض خطر باشند اگر آنها :

- به اندازه کافی شیر نمی نوشند یا غذاهای دیگری که حاوی ویتامین D هستند مصرف نمیکنند
- پوست تیره داشته باشند
- بیشتر وقت خود را در فضای سرپوشیده صرف میکنند یا در مکانی با آفتاب کم زندگی میکنند
- نارس بدنیا آمده اند
- داروهای خاصی مصرف میکنند
- یک وضعیت پزشکی داشته باشند که دریافت ویتامین D کافی را دشوار میکند مثل بیماری سلیاک یا سیستیک فیبروزیس

### چگونه میتوانم اطمینان حاصل کنم که نوزاد یا کودک من ویتامین D کافی دریافت میکند؟

مکمل های ویتامین D بهترین راه برای اطمینان از دریافت ویتامین D کافی نوزاد یا کودک برای سلامت استخوان ها هستند. مکمل ها، کپسول ها یا مایعاتی هستند که مواد مغذی در آنها وجود دارد.

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

متخصصان توصیه میکنند که تمام نوزادان زیر یکسال از چند روز بعد تولد روزانه 400 واحد بین المللی ویتامین D دریافت کنند. این مقدار معادل 10 میکروگرم ویتامین D است. اگر نوزاد شما فقط شیر مادر مینوشد باید یک مکمل ویتامین D دریافت کند. شما میتوانید قطره های مایع ویتامین D برای نوزادان را در اکثر داروخانه ها خریداری کنید.

کودکان باید روزانه 600 واحد بین المللی دریافت کنند. این مقدار برابر 15 میکروگرم است. اگر فرزند شما این مقدار را از شیر یا غذاهای دیگر دریافت نمیکند باید یک مکمل مصرف کند.

اکثر مولتی ویتامین های کودکان به اندازه کافی ویتامین D دارند اما اگر مطمئن نیستید با پزشک یا پرستار کودک خود مشورت کنید. اگر فرزند شما دارای شرایطی است که دریافت ویتامین D کافی را مشکل میکند ممکن است نیاز به مصرف مقدار بیشتری داشته باشد. با یک پزشک یا پرستار در مورد اینکه کدام نوع ویتامین D را به نوزاد یا کودک خود بدهید، مقدار و زمان مصرف مکمل ها صحبت کنید. دوز مناسب، به رژیم غذایی فرزند شما، اینکه شرایط پزشکی دارد یا عوامل دیگر، بستگی خواهد داشت. بیشتر از مقداری که پزشک یا پرستار کودکتان توصیه کرده است ندهید.

### آیا آزمایش ویتامین D وجود دارد؟

بله . پزشک یا پرستار کودک شما میتواند یک آزمایش خون برای بررسی سطح ویتامین D کودک شما درخواست دهد.

### آیا نوزاد یا کودک من میتواند ویتامین D را از طریق غذاها و نوشیدنی ها دریافت کند؟

بله . غذاها و نوشیدنی هایی که دارای مقدار زیادی ویتامین D هستند شامل :

- شیرخشک، شیر، آب پرتغال یا ماست با ویتامین D افزوده
- ماهی قزل آلا یا ماهی ماکرل
- کنسرو تن ماهی
- غلات و حبوبات یا ویتامین D افزوده
- روغن جگر ماهی کاد

نوزاد یا کودک شما همچنین میتواند ویتامین D را از نورخوشید دریافت کند. بدن از نورخورشید که روی پوست میتابد برای تولید ویتامین D استفاده میکند. بازی در محیط بیرون میتواند به کودک شما در ورزش و دریافت همزمان ویتامین D کمک کند. اما مهم است که از پزشک یا پرستار کودک خود بپرسید که چقدر آفتاب کافی است. کودک شما باید حداقل برای مدتی از کرم ضدآفتاب استفاده کند تا از آفتاب سوختگی و سایر شرایط ناشی از آفتاب زیاد جلوگیری کند.

این موضوع از UpToDate در تاریخ 26 مه 2021 بازبینی شده است.

محتوی موجود در وبسایت UpToDate بعنوان جایگزینی برای توصیه پزشکی , تشخیص یا درمان در نظر گرفته نشده و توصیه نمیشود. همیشه راجع به هرگونه سوالات یا شرایط پزشکی پیرو توصیه پزشک خود یا سایر متخصصان مراقبت بهداشتی واجد شرایط باشید.