

آیا طفل من به ویتامین D بصورت دوا احتیاج دارد؟

اگر شما کمبود ویتامین D در هنگام حامله بودن داشته اید و یا حالا دارید. شما باید گرفتن ویتامین D را بصورت دوا برای مدت 3 تا 6 ماه دیگر بعد از تولد طفل تان بخصوص اگر او از شیر پستان شما تغذیه میکند بگیریید.

اگر طفل شما ضرورت به ویتامین D دارد در اینبار باید با داکتر و یا قابله خود مشورت کنید. گرفتن ویتامین D را تا زمانیکه با داکتر خود مشوره نکرده اید متوقف نکنید.

برای معلومات بیشتر

شما باید به داکتر خانوادگی، قابله، متخصص ولادت، متخصص دواء های اطفال حرف بزینید.

ترجمانها

اگر در یک شفاخانه و یا مرکز صحتی میباشید، خدمات ترجمانی مجانی و محرمانه به شما موجود است. در اینبار از کارمندان جويا معلومات شویید تا ترجمان به شما فراهم کنند. ترجمانهائی AUSLAN نیز موجود است.

اگر از خانه تلفون میکنید و میخواهید وقت ملاقات را با داکتر خود، قابله و یا متخصص ولادت تعیین کنید، به تلفون خدمات ترجمانی (TIS) به 131 450 زنگ بزینید.

از کشیدن دخانیات جلوگیری شود

در تمام مراجع SWAHS محلتهائی بدون استفاده از دخانیات است. این بدان معنی است که دود کردن دخانیات در هیچ جای داخل تعمیر اجازه نمیباشد. برای کمک به ترک سگرت به Quitline™ به تلفون 131 848 زنگ بزینید.

Dari

SWP-289 05/2010

اگر به دلایل مذهبی و فرهنگی من لباسهائی بپوشم که اکثر وجود مرا میپوشاند چه میشود؟

این وضع اکثر گرفتن مقدار کافی شعاع آفتاب را که برای ساختن ویتامین D ضرور است مشکل میسازد. لهذا سفارش میشود که ویتامین D اضافی به شکل دوا گرفته شود، در این صورت منافع آن به هر دو برای شما و طفل شما میرسد.

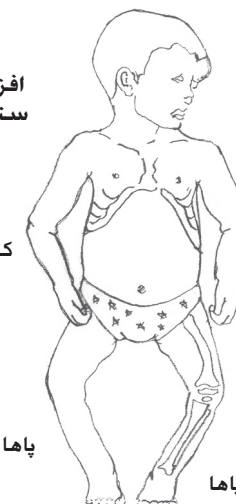
کمبود ویتامین D در طویل المدت چی نوع عوارضی را بار می آورد؟

زنانبیکه کمبود ویتامین D دارند، مواجه به خطر نرمی استخوان و شکستن استخوانها قرار میگیرند. در صورتیکه کمبود بسیار زیاد باشد عضلات ضعیف و دردناک میگردد.

اطفال اگر ویتامین D آنها در سطح بسیار پائین باشد میتوانند به تکلیف نرمی استخوان مبتلا شوند. این عارضه میتواند جدی باشد (به تصویر نگاه کنید). به سبب اینکه استخوانها بصورت عادی به هم تشکیل نمیشود طفل میتواند قد کوتاه بزرگ شود و پاها خم شده میباشند. بعضی وقتها سطح کلسیوم در خون اگر بسیار پائین باشد میتواند به حمله ناگهانی بیماری طفل بینجامد.

نمو کم

افزایش فرورفتگی در ستون فقرات و پشنت



پیشانی کلان

قبرغه ها شکل نا متجانس

کلان شدن شکم

دور شدن مفاصل در بند دست و آرنجها

عریض شدن استخوانها

پاها خمیده

عریض شدن قوزک پاها

معلومات در باره

ویتامین D

برای زنان حامله

و نو مادران

ویتامین D در هنگام حامله گی

ویتامین D یکی از ویتامین‌هایی بسیار مهم برای مادر و طفل می‌باشد. شما باید متیقن باشید که سطح ویتامین D شما در دوران حاملگی و شیر دادن نورمال باشد.

کمی سطح ویتامین D در خانم‌های حامله بسیار عادی است. این نشریه به شما تشریح میکند که چگونه متیقن باشید که سطح ویتامین D شما نورمال باشد.

ویتامین D چیست؟

ویتامین D در اصل در جلد ساخته شده و بعد در وجود به ترکیب‌هایی بسیار فعال تبدیل می‌شود. این ویتامین D در هر سلول بدن ضروری است تا جسم وظایف خود را بصورت مناسب انجام دهد.

چرا ویتامین D مهم است؟

- سطح پائین ویتامین D در اطفال و کلان سالان به انکشاف اکثر امراض پیوستگی دارد.
- یک سطح نورمال ویتامین D برای جذب کلسیم از غذا ضرورت است زیرا کلسیم برای بوجود آمدن استخوان‌هایی قوی و دندان‌ها یک موضوع حیاتی می‌باشد و برای سیستم عصبی مهم است. سطح کافی ویتامین D برای کار کردن مناسب سیستم دفاعی بدن مهم است.
- مقدار ویتامین D نوزاد در سطحی است که در مادر موجود است. لهذا اگر مادر سطح کم ویتامین D را در زمان حامله گی داشته باشد طفل او با سطح کمی ویتامین D تولد می‌گردد.
- در شیر مادر مقدار کم ویتامین D موجود است. اگر اطفال کمبود ویتامین D داشته باشند. در زمانی که از شیر مادر به آنها داده می‌شود به این کمبود باقی میمانند.

طفل من چگونه ویتامین D را بگیرد؟

90 درصد ویتامین D در اثر قرار گرفتن مستقیم در مقابل تابش آفتاب بر جلد بدن در وجود ساخته می‌شود (نه از طریق تابش آن از خلال شیشه). بند شدن تابش آفتاب ساختن ویتامین D را متوقف می‌سازد.

فقط 10 درصد ویتامین D از طریق غذا گرفته می‌شود (بشمول روغن ماهی، شیر مقوی و زردی تخم مرغ)

چگونه بدانم که مقدار ویتامین D من کم است؟

یک معاینه خون به حیث جزء ارزیابی صحتی قبل از ولادت در شفاخانه و یا توسط داکتر محلی نشان می‌دهد.

اگر من بدانم مقدار ویتامین D من کم است چه کرده میتوانم؟

به شما توصیه خواهد شد تا بیشتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید و در هنگام حمل و یا شیر دادن طفل از پستان ویتامین D اضافی بگیرید. مقدار ویتامینی که شما می‌گیرید مربوط به اندازه کمبود آن در وجود شما می‌باشد. بعد از تداوی آزمایش‌هایی بعدی خون نیز گرفته می‌شود (بعد از 2 تا 3 ماه) تا یقین حاصل گردد که ویتامین D شما نورمال است.

آیا گرفتن ویتامین D اضافی به طفل من ویا خودم ضرر دارد؟

هیچ شواهدی در دست نیست که نشان دهد که ماده تجویز شده اگر به اندازه که تعیین شده گرفته شود به شما ویا طفل شما آسیب برساند. مگر شواهدی زیادی موجود است که کمبود این ویتامین میتواند سبب بوجود آمدن تکالیف مریضی گردد.

برای جلوگیری از کمبود ویتامین D در بدن چه کرده میتوانم؟

سطح پائین ویتامین D در خانم‌هایی دیده شده که شعاع آفتاب به حد کافی به آنها نمی‌تابد. برای جلوگیری از کمبود ویتامین D باید شعاع آفتاب بالای جلد برهنه بتابد، و اگر ضرورت باشد از طریق دوا نیز گرفته شود.

جدول آتی یک تخمینی را نشان می‌دهد که شما تا چه مدت ضرورت دارید در تابش شعاع آفتاب روزانه قرار بگیرید که وجود شما ویتامین D کافی بسازد نشان می‌دهد. هر قدر که جلد شما سیاه تر باشد بهمان اندازه شما به شعاع آفتاب زیاد تر احتیاج دارید.

تابستان 10 صبح تا 3 بعد از ظهر	بهار/ خزان 10 صبح تا 3 بعد از ظهر	زمستان 10 صبح تا 3 بعد از ظهر
جلد سفید 10 دقیقه	20 دقیقه	30 دقیقه
جلد سیاه 30 دقیقه	60 دقیقه	90 دقیقه
ساحه‌ای که در معرض آفتاب قرار می‌گیرد روی، بازوها و دستها	روی، بازوها و دستها	روی، بازوها و دستها

در مورد سرطان جلدی چگونه؟

سرطان جلد در اثر تابش آفتاب بر روی جلد همیشه از موارد تشویش در استرالیا بوده است، با آنهم با پیروی راهنمایی در جدول فوق باید شما را در خطر نیندازد. در وسط روز از تاثیر مستقیم شعاع آفتاب خود را دور نگه دارید و نباید آنقدر در معرض تابش آفتاب در وسط روز قرار بگیرید که جلد شما سرخ گردد. اگر تکلیف سرطان جلدی دارید با داکتر خود درباره قرار گرفتن در معرض شعاع آفتاب و مصرف ویتامین D مشوره کنید.

برای چه مدتی من باید ویتامین D را بگیرم؟

چون شما این ویتامین را هر روزه مورد استفاده قرار می‌دهید باید این ویتامین را هر روز در هنگام حامله گی و شیر دادن طفل از پستان بگیرید اگر شما به کمبود آن دچار هستید.

ویتامین D در انساج چربی دار ذخیره می‌شود، این موضوع ممکن است بر مقدار ویتامین D را که شما ضرورت دارید تا بگیرید تاثیر وارد کند.