

维生素D 与你的宝宝 妈妈须知

无论你选择母乳喂养，还是用配方奶喂养，你都应该每天给宝宝喂服5毫克（5 μ g）维生素D₃。



何为维生素D？

由于维生素D帮助人体用钙来生长和保持坚硬的骨骼与牙齿，因此它十分重要。爱尔兰的儿童（和成人）若维生素D缺乏，则可能导致骨质脆弱。

在严重的情况中，维生素D缺乏可能导致儿童患软骨病（rickets）⁽¹⁾。近些年来，爱尔兰软骨病的病例数量有所上升。

由于人体可以通过晒太阳生成维生素D，因此该维生素亦被称为“阳光维生素”。当阳光照射到皮肤时，紫外线B（UVB）光束可用于生成维生素D。但是，宝宝无法安全地从阳光中获取他们所需的维生素D。

我的宝宝为何需要 维生素D？

你宝宝需要维生素D的原因如下：

- 他们的皮肤对太阳十分敏感，不应暴露在直射的阳光中；
- 他们的食物（母乳、配方奶或固体食物）可能未含足量的维生素D；以及
- 处于0至12个月之间的宝宝生长得十分快，需要大量的维生素D来形成坚硬骨骼。

具有非洲、非裔加勒比海、中东和印度民族背景 的宝宝面临维生素D缺乏的风险甚至更高。他们在出生时的维生素D储量特别低，因为爱尔兰的阳光类型和数量无法使他们母亲的皮肤高效率地生成维生素D。

我已怀孕并正在服用 维生素D—我的宝宝 在出生后是否仍需要服用 维生素D？

需要服用。由于宝宝无法从他们的食物中获得足够的维生素D，因此所有宝宝都需要服用。这包括在怀孕期间服用维生素D母亲的宝宝。与所有宝宝一样，他们需要每天服用维生素D，以弥补他们食物的含量不足。

我应给宝宝服用哪类 维生素D？

维生素D₃（胆钙化醇）是最适合婴儿的维生素D形式。所使用的维生素D₃产品都应 为适合婴儿的液态，并仅含维生素D₃。不应使用包含其它维生素和 维生素D的产品（如多维生素产品）。

为什么现在要求 我们给宝宝喂服 维生素D？

有证据表明，爱尔兰儿童和母亲存在维生素D不足。维生素D不足会导致骨质脆弱。在严重的情况中，维生素D不足可能导致儿童患软骨病和成人患骨软化（osteomalacia）⁽²⁾。近些年来，爱尔兰诊断出的软骨病病例呈上升趋势。

研究显示维生素D还在免疫系统中扮演重要角色。它还有助于预防多种疾病，如糖尿病，心脏病，风湿性关节炎，多发性硬化症以及某些形式的癌症。

建议： 为确保所有宝宝都获得足够的维生素D，应该从出生起到12个月，每天给宝宝服用5毫克（5 μg）维生素D₃。无论母乳喂养、配方奶喂养和食用固体食物均是如此。

所使用的维生素D产品应该仅包含维生素D₃并且为适合婴儿的液态形式。

如果你的医生已给你的孩子开了维生素处方，那么在给你的孩子服用任何额外的维生素滴液之前，你应征求医生的建议。

我应让宝宝服用的维生素剂量？

目前的建议是每天一次5毫克（5 µg）—从出生到12个月。在爱尔兰可买到数款适合婴儿的维生素D₃产品。这些产品均提供正确类型的维生素D₃。
www.hse.ie 网站列出了这些产品。

重要提示：让宝宝每天摄入所建议之5毫克（5 µg）的滴数或液量因产品而异。仔细阅读产品说明，并视需要向你的药剂师、医生、营养师或护士寻求建议。

维生素D₃剂量过多可能会使你的宝宝生病。
每天只能喂服一剂。

我以何方式让宝宝服用维生素D？

查看产品标签，以了解你需要让宝宝服用的滴数或液量。正确的量是5毫克（5 µg）。将正确剂量的维生素直接喂入宝宝的口中。

如果我让宝宝服用了太多的维生素D₃，是否存在任何风险？

维生素D超量是有害的。对于宝宝来说，所建议的每天5毫克（5 µg）维生素D剂量是十分安全的。仅当摄入量高于所建议量五倍时，才会出现有害作用。

你需要遵照制造商的说明，喂服正确的剂量。如喂服正确剂量的维生素D₃（按照制造商的说明），则宝宝不会有任何危险。**喂服正确的剂量十分重要。**

如果你某天忘给你的宝宝喂服当天的维生素D₃，那么从第二天起重新开始，**但切勿每天喂服超过一剂。**

我可从何处获得维生素D₃？

适合宝宝的维生素D₃产品属于食品补充剂，因此你无需医生的处方即可购买。医疗卡或任何其它国家药物计划都不提供这些产品。

你可在药房、一些超市和其它销售点买到适合宝宝的维生素D₃。你所购买的产品务必适合宝宝，并仅含维生素D₃。

维生素D₃的价格 是多少？

维生素D₃的价格因产品而异。如要比较各类产品，请询问你的药剂师：

- 一款产品所含的剂量？
- 一旦开启后产品的有效时间？
- 一年需要多少瓶？

取决于产品，你可能需要在一年内购买多瓶。



我是否需要让宝宝摄入其它 维生素？

不需要。唯一推荐给所有宝宝服用的维生素滴液是维生素D₃。早产儿或需持续医疗护理的婴儿可能需要其它维生素或更高剂量的维生素D₃。仅当宝宝的医生、护士和营养师建议时，才能给宝宝喂服多种维生素滴液或更高剂量的维生素D₃。

我可从哪里获得进一步的信息？

询问你的药剂师、医生、护士或其它医护专业人员，以获取更多信息，或访问：
www.hse.ie.

医学术语解释

⁽¹⁾ **软骨病 (Ricket)**：儿童骨骼松软，导致严重的骨骼畸形，如弓形腿和脊椎弯曲。

⁽²⁾ **骨软化 (Osteomalacia)**：因缺乏维生素D或人体无法分解和使用此类维生素而致使骨骼变松软。该病将导致成人骨质疏松，导致因轻伤而频繁骨折、肌肉无力及骨痛。

出版机构：

卫生服务局
(Health Service Executive)

审阅日期：

2012年2月

出版日期：

2010年2月

单号：

HPM000665

可在 www.healthpromotion.ie 上或通过联系你当地的健康促进部门，订购多份本手册。



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive