

Витамин D и ваш грудной ребенок

Что вам следует знать?

Независимо от того, решили ли вы кормить ребенка грудью или детской молочной смесью, вы должны ежедневно давать своему грудному ребенку 5 микрограмм (5µg) витамина D₃.



Что такое витамин D?

Витамин D имеет важное значение, потому что он помогает нашему организму усваивать кальций для роста и сохранения крепких костей и зубов. В Ирландии дети (и взрослые) имеют низкие уровни содержания витамина D, что может привести к ослаблению костей.

В некоторых случаях низкий уровень витамина D может вызвать у детей рахит⁽¹⁾. В последние годы в Ирландии наблюдается рост заболеваемости рахитом.

Витамин D известен как «солнечный витамин», потому что наш организм может его вырабатывать под воздействием солнечного света. Когда солнечный свет попадает на нашу кожу, ультрафиолетовые лучи B (UVB) используются для выработки витамина D. Однако грудные дети не могут безопасно получать нужный им витамин D под воздействием солнца.

Почему моему грудному ребенку нужен витамин D?

Вашему грудному ребенку нужен витамин D, потому что:

- его кожа очень чувствительна к солнцу и не должна подвергаться воздействию прямого солнечного света;
- его питание (грудное молоко, детская молочная смесь или твердая пища) может не содержать достаточное количество витамина D; и
- дети в возрасте от 0 до 12 месяцев растут очень быстро, и им очень нужен витамин D для формирования крепких костей.

Грудные дети африканского, афро-карибского, ближневосточного или индийского происхождения имеют повышенный риск наличия у них низкого уровня витамина D. Имеющийся у них запас витамина D может быть чрезвычайно низким при рождении, потому что кожа их матерей может оказаться недостаточно эффективной для выработки витамина D под воздействием имеющегося в Ирландии количества и типа солнечного света.

Я беременна и принимаю витамин D – должен ли мой грудной ребенок все равно принимать витамин D после рождения?

Да. Все грудные дети нуждаются в витамине D, потому что они не получают его в достаточном количестве со своей пищей. К ним относятся и дети матерей, принимавших витамин D во время беременности. Как и всем грудным детям, им необходимо ежедневно принимать витамин D для восполнения низкого уровня его содержания в пище.

Какой тип витамина D я должна давать своему грудному ребенку?

Витамин D₃ (холекальциферол) является предпочтительной формой витамина D для грудных детей. Продукт «Витамин D₃» должен употребляться в подходящем для детей младшего возраста жидком виде и содержать только витамин D₃. **Не** следует употреблять продукты, содержащие другие витамины помимо витамина D (например, поливитамины).

Почему нас просят давать сейчас витамин D нашим грудным детям?

Имеющиеся свидетельства показывают, что в Ирландии дети и матери имеют низкий уровень витамина D. Низкий уровень витамина D приводит к ослаблению костей. В серьезных случаях низкий уровень витамина D может вызвать рахит у детей и остеопению⁽²⁾ у взрослых. В последние годы в Ирландии отмечается рост заболеваемости рахитом.

Исследования также показывают, что витамин D играет важную роль в укреплении иммунной системы. Он также может помочь предотвратить такие болезни, как диабет, сердечную недостаточность, ревматоидный артрит, рассеянный склероз и некоторые формы рака.

Рекомендация: Для обеспечения того, чтобы ВСЕ грудные дети получали достаточное количество витамина D, им необходимо ежедневно давать 5 микрограмм (5µg) витамина D₃ с рождения и до 12-месячного возраста независимо от того, кормят ли их грудным молоком, детской молочной смесью или твердой пищей.

Употребляемый продукт «Витамин D» должен содержать только витамин D₃ и иметь подходящую для детей младшего возраста жидкую форму.

Если ваш врач уже прописал вашему грудному ребенку витамины, вам следует с ним проконсультироваться до того, как давать своему грудному ребенку какие-либо дополнительные витаминные капли.

Какую дозу мне следует давать своему грудному ребенку?

Сейчас рекомендуется раз в день давать 5 микрограмм (5µg) с рождения и до 12-месячного возраста. В Ирландии можно купить несколько подходящих для детей младшего возраста продуктов «Витамин D₃». Они содержат правильный тип витамина D₃. Список этих продуктов можно найти на веб-сайте www.hse.ie.

Внимание!: Количество капель или жидкости, необходимое для того, чтобы ваш ребенок ежедневно получал рекомендуемые 5 микрограмм (5µg), отличается в зависимости от продукта. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией к продукту и при необходимости обратитесь за советом к своему аптекарю, врачу, диетологу или медсестре.

Очень большие дозы витамина D₃ могут вызвать у вашего грудного ребенка заболевание. **Следует давать только одну дозу в день.**

Как мне давать витамин D своему грудному ребенку?

Проверьте на товарной этикетке, какое количество капель или жидкости вам следует давать своему грудному ребенку. Правильное количество - 5 микрограмм (5µg). Дайте своему грудному ребенку правильную дозу непосредственно в рот.

Существует ли какой-либо риск, если я дам своему грудному ребенку слишком много витамина D₃?

Чрезмерное количество витамина D вредно для здоровья. Рекомендуемые 5 микрограмм (5µg) витамина D в день – очень безопасная доза для грудных детей. Вредное воздействие начинается только на уровнях, которые в пять раз превышают рекомендуемую дозу.

Вам следует выполнять требования инструкции изготовителя и давать правильную дозу. Если давать витамин D₃ в правильном количестве (в соответствии с инструкцией изготовителя), для грудных детей не будет существовать никакого риска. **Очень важно давать правильное количество.**

Если вы забыли дать своему ребенку суточную дозу витамина D₃, начните сначала на следующий день, **но не давайте более одной дозы в день.**

Где я могу приобрести витамин D₃?

Подходящие для грудных детей продукты «Витамин D₃» являются пищевыми добавками, поэтому вам не требуется иметь рецепт для их приобретения. Эти продукты не выдаются по медицинской карточке или иной государственной схеме предоставления лекарств.

Вы можете приобрести витамин D₃ для грудных детей в аптеках, некоторых супермаркетах и других магазинах. Важно, чтобы вы приобретали продукты, пригодные для грудных детей и содержащие только витамин D₃.

Сколько стоит витамин D₃?

Стоимость витамина D₃ бывает разной в зависимости от продукта. Для сравнения продуктов спросите у своего аптекаря следующее:

- сколько доз содержится в продукте?
- какой срок годности имеет продукт после его вскрытия?
- сколько бутылочек требуется на один год?

В зависимости от продукта вам необходимо будет приобрести несколько бутылочек в год.



Должна ли я давать своему грудному ребенку другие витамины?

Нет. Единственные витаминные капли, которые мы рекомендуем давать всем грудным детям, это витамин D₃. Недоношенным детям или проходящим лечение детям младшего возраста могут потребоваться другие витамины или увеличенная доза витамина D₃.

Поливитаминовые капли или увеличенные дозы витамина D₃ следует давать своему грудному ребенку только по рекомендации врача, медсестры или диетолога вашего ребенка.

Где я могу получить дополнительную информацию?

Попросите дополнительную информацию у своего аптекаря, врача, медсестры или другого профессионального работника системы здравоохранения или посетите веб-сайт www.hse.ie.

Разъяснение медицинской терминологии

- ⁽¹⁾ **Рахит:** размягчение костей у детей. Вызывает серьезную деформацию костей, например, дугообразные ноги и искривленный позвоночник.
- ⁽²⁾ **Остеомаляция:** Размягчение костей из-за недостатка витамина D или неспособности организма расщеплять и усваивать этот витамин. Вызывает у взрослых размягчение костей, частые переломы из-за небольших травм, ослабление мышц и боли в костях.

Опубликовано:
Управлением служб
здравоохранения
Дата публикации:
январь 2010 г.

Дата пересмотра:
январь 2010 г.
Номер заказа:
HPM000665

Заказать дополнительные экземпляры можно на веб-сайте www.healthpromotion.ie или связавшись с вашим местным отделом пропаганды здоровья