

هل يحتاج طفلي لإضافات فيتامين د؟

إذا كان لديك حالياً أو كان لديك في السابق نقص في فيتامين د خلال الحمل فستحتاجين لمتابعة أخذ إضافات فيتامين د لمدة 3-6 أشهر أخرى بعد ولادة طفلك، خصوصاً خلال فترة إرضاعه من الثدي.

إذا كان طفلك بحاجة لإضافات فيتامين د فعليك بحث الأمر مع طبيبك أو اختصاصي القبالة (أي القبالة القانونية). لا تتوقفي عن إعطاء إضافة فيتامين د لطفلك إلا بعد أن تبحثي الموضوع مع طبيبك.

للمزيد من المعلومات

عليك التحديث مع طبيبك المحلي أو اختصاصي القبالة أو اختصاصي التوليد أو اختصاصي الأطفال.

المرجمون (من فيهم المترجمات) الشفهيون

إذا كنت ستزورين أحد المستشفيات أو مراكز الصحة فإن هناك خدمة ترجمة شفوية مجانية وسرية متوفرة لك. أطلب من الموظفين الإعداد لحضور مترجم/ة لك. يوجد أيضاً مترجمون بلغة الإشارة للصم.

إذا كنت تجرين مكالمة من منزلك وكنت بحاجة لتحديد موعد مع طبيبك العام أو اختصاصي القبالة أو اختصاصي التوليد، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الهاتفية (TIS) على الرقم 131 450.

سياسة عدم التدخين

يُمنع التدخين في كل مراكز SWAHS. وهذا يعني أنه لا يُسمح بالتدخين في أي مكان بالساحات أو داخل المباني. للمساعدة في الإقلاع عن التدخين اتصلي بـ Quitline™ على الرقم 131 848.

Arabic

وماذا إذا كنت أرثدي ملابس تغطي معظم جسمي لأسباب ثقافية/دينية؟

إن ذلك يجعل من الصعب في أغلب الحالات الحصول على ما يكفي من الشمس لصنع فيتامين د. لذلك يوصى بأن تأخذي مزيداً من فيتامين د على شكل إضافات، وهو أمر سيكون مفيداً لك ولطفلك.

ما هي المضاعفات طويلة الأمد الرئيسية الناجمة عن نقص فيتامين د؟

إن النساء اللواتي يكون لديهن نقص في فيتامين د يكنّ عرضةً لليونية عظامهن مما يجعلها سهلة الانكسار. ويمكن أن تكون العضلات ضعيفة ومؤلمة في حالات النقص الشديد.

أما الأطفال الذين يكون لديهم نقص في فيتامين د فيمكن أن يصابوا بالكساح، وهو يمكن أن يكون خطيراً (أنظر الصورة). بما أن العظام لا تتشكل بصورة طبيعية يمكن أن يكون الطفل قصيراً وأن تكون الرجلان مقوّسّتين. ويمكن أن يكون مستوى الكالسيوم في الدم في بعض الأحيان منخفضاً جداً، وهو أمر يمكن أن يؤدي إلى نوبات لدى الطفل.

بطء في النمو

كبر الجبهة

زيادة تقوّس العمود الفقري أو الظهر

غرابية في شكل الأضلاع

كبر البطن

زيادة في عرض مفاصل المرفقين والرسغين

زيادة في عرض العظام

تقوّس الرجلين

زيادة في عرض الكاحلين



معلومات عن فيتامين د للنساء الحوامل والأمهات الجدد

ما الذي يمكنني عمله لمنع انخفاض مستويات فيتامين د لدي؟

يُحصل انخفاض مستويات فيتامين د بصورة رئيسية لدى النساء اللواتي لا يحصلن على ما يكفي من أشعة الشمس. لتجنب انخفاض مستويات فيتامين د عليك تعريض جلدك العاري لأشعة الشمس، وكذلك أخذ إضافات فيتامين د إذا لزم الأمر.

تعطي اللائحة أدناه تقديراً للمدة التي يجب أن تعرّض جلدك فيها للشمس يومياً للحصول على ما يكفي من فيتامين د. وكلما كان جلدك أكثر سمرة كانت مدة التعرض للشمس التي تحتاجينها أطول.

الشتاء الساعة 10 صباحاً أو 3 بعد الظهر	الربيع/الخريف الساعة 10 صباحاً أو 3 بعد الظهر	الصيف الساعة 10 صباحاً أو 3 بعد الظهر	
30 دقيقة	20 دقيقة	10 دقائق	الجلد الأبيض
90 دقيقة	60 دقيقة	30 دقيقة	الجلد الأسمر
الوجه والذراعان واليدان	الوجه والذراعان واليدان	الوجه والذراعان واليدان	منطقة الجسم المكتشفة

وماذا عن خطر الإصابة بسرطان الجلد؟

إن سرطان الجلد الناجم عن التعرض للشمس من الأمور المقلقة في أستراليا، إلا أن اتباع النصيحة الواردة في اللائحة أعلاه لن تعرّضك لأي خطر غير معقول. ابتعدي عن أشعة الشمس المباشرة منتصف النهار ولا تبقي في الشمس لمدة يصبح فيها جلدك أحمر. إذا كنت قد أصبت سابقاً بسرطان الجلد فعليك أن تبחי موضوع التعرض للشمس وإضافات فيتامين د مع طبيبك.

كم مرة يجب أن آخذ إضافات فيتامين د؟

بما أنك تستهلكين فيتامين د كل يوم فعليك أخذ إضافات فيتامين د كل يوم خلال مدة حملك وفترة إرضاعك من الثدي إذا كان مستوى فيتامين د لديك منخفضاً.

يتم تخزين فيتامين د في الأنسجة الدهنية، وقد يؤثر ذلك على كمية إضافات فيتامين د التي تحتاجين لأخذها.

كيف يحصل جسمي على فيتامين د؟

يتم صنع 90% من فيتامين د من تعرّض الجلد المباشر للشمس (أي ليس من خلف الزجاج). يؤدي كريم الوقاية من الشمس إلى توقف إنتاج فيتامين د.

تأتي نسبة 10% فقط من فيتامين د من الطعام (بما فيه الأسماك الزيتية والحليب المقوّى به وصفار البيض).

كيف أعرف إذا كان مستوى فيتامين د لدي منخفضاً؟

يمكن إجراء اختبار للدم كجزء من تقييم حالتك خلال الحمل، في المستشفى أو بواسطة طبيبك المحلي.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا عرفت أن مستوى فيتامين د لدي منخفضاً؟

ستُصحين بزيادة تعرّضك للشمس وأخذ مزيد من فيتامين د خلال الحمل وفترة الإرضاع من الثدي. أما كمية فيتامين د الإضافية اللازمة فتتوقف على مدى انخفاض مستوى فيتامين د لديك. بعد العلاج (بعد شهرين أو 3 أشهر) يتم إجراء اختبار للدم على سبيل المتابعة للتأكد من أن مستوى فيتامين د طبيعي.

هل يمكن أن يلحق فيتامين د الإضافي الأذى بي أو بطفلي؟

لا توجد أدلة تبيّن أن أخذ إضافات بالكميات الموصى بها يلحق الأذى بك أو بطفلك. لكن هناك الكثير من الأدلة على أن الأطفال الذين يكون لديهم نقص في فيتامين د يمكن أن يُصابوا بحالات طبية خطيرة.

فيتامين د خلال الحمل

يُعتبر فيتامين د من الفيتامينات الهامة جداً للأم والطفل معاً. عليك التأكد من أن مستويات فيتامين د لديك طبيعية خلال الحمل وخلال فترة الإرضاع من ثديك.

من الشائع انخفاض مستويات فيتامين د لدى النساء الحوامل. تشرح لك هذه النشرة كيف تضمنين أن مستويات فيتامين د لديك طبيعية.

ما هو فيتامين د

يتشكّل فيتامين د بصورة رئيسية في الجلد ومن ثم يتغير في الجسم ليصبح من المكونات الأكثر نشاطاً.

وهو فيتامين يحتاجه كل خلية من خلايا الجسم كي يؤدي وظيفته بصورة صحيحة.

ما سبب أهمية فيتامين د؟

- تبيّن وجود علاقة بين انخفاض مستويات فيتامين د لدى الأطفال والراشدين و بروز كثير من الأمراض.
- يلزم وجود مستوى طبيعي من فيتامين د لامتصاص الكالسيوم من الطعام لأن الكالسيوم حيوي لبناء العظام والأسنان القوية وهام للجهاز العصبي. ومستويات فيتامين د الكافية هامة لكي يؤدي جهاز المناعة عمله بصورة صحيحة.
- يكون مستوى فيتامين د لدى المولود الجديد هو ذات المستوى الذي لدى أمه. لذلك فإذا كان مستوى فيتامين د لدى الأم منخفضاً خلال الحمل سيولد الطفل بمستوى فيتامين د منخفض.
- لا يوجد في حليب الثدي شيء يُذكر من فيتامين د. إذا كان الطفل مصاباً بنقص في فيتامين د فإنه سيظل كذلك خلال فترة رضاعته من الثدي.