

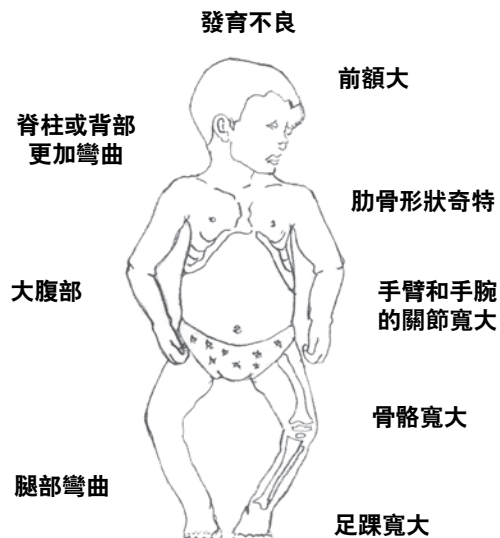
如果因為文化/宗教原因，我穿著的衣服覆蓋我大部份的身體又如何？

通常這是很難接觸足夠陽光製造維生素D的，因此建議你服用補充劑攝取額外的維生素D，這會對你和嬰兒都有益處。

缺乏維生素D會引起哪些長期的併發症？

婦女 如果缺乏維生素D，可能會有較軟的骨骼，易於折斷。在嚴重缺乏維生素D時，肌肉會衰弱和疼痛。

兒童 的維生素D如果水平很低，可能會患軟骨病。這可以是很嚴重的（見圖），因為骨骼沒有正常形成，孩子會矮小和腿部彎曲。有時，血液的鈣水平很低，這會導致兒童癲癇發作。



我的嬰兒是否需要補充維生素D？

如果你缺乏維生素D，或在懷孕期間缺乏維生素D，你會需要在嬰兒出生後3-6個月後，繼續服用維生素D補充劑，尤其是在餵哺母乳期間。

如果你的嬰兒需要補充維生素D，你需要和醫生或助產士商談。和你的醫生商談前，不要停止給予嬰兒維生素D補充劑。

索取更詳細的資訊

你需要和本地的醫生、助產士、產科醫生或兒科醫生商談。

傳譯員

如果你前往醫院或健康中心，你可以獲得免費和保密的傳譯服務。請要求職員為你安排傳譯員。也提供澳洲手語 (AUSLAN) 傳譯員的服務。

如果你從家中致電，需要和全科醫生、助產士或產科醫生預約，請致電電話傳譯服務處 (TIS)，電話131 450。

禁煙政策

所有的SWAHS 設施都是禁煙的，也就是說在建築物的週圍或裡面的任何地方都禁止吸煙。有關戒煙的協助，請致電戒煙專線Quitline™，電話131 848。

Chinese

給懷孕婦女 及新任母親 有關維生素D 的資訊

懷孕期間和維生素D

維生素 D 對於母親和嬰兒來說都是很重要的維生素。你需要確保你在懷孕和餵哺母乳期間，保持正常的維生素D水平。

懷孕婦女的維生素D水平低是常見的情況，這份小冊子為你解釋怎樣確保你保持正常的維生素D水平。

甚麼是維生素D？

維生素 D 主要是在皮膚生成，然後在身體轉變成更活躍的成份。

這是身體每一個細胞都需要的維生素，讓身體可以正常運作。

為甚麼維生素D很重要？

- 兒童和成年人如果身體的維生素D水平低，是會引致許多疾病的。
- 如果要吸收食物的鈣質，需要有正常的維生素D水平，而要有強健的骨骼和牙齒，鈣質是必須的；此外，鈣對於神經系統也很重要。免疫系統的正常運作也需要有適當水平的維生素D。
- 新生嬰兒的維生素D水平和母親的水平相同，因此如果母親懷孕期間體內維生素D水平低，嬰兒出生時的維生素D水平也低。
- 母乳只含有很少量的維生素D，如果嬰兒缺乏維生素D，吃母乳時會繼續缺乏維生素D。

我的身體怎樣獲得維生素D？

90% 的維生素D來自皮膚直接接觸陽光（不是透過玻璃接觸），防曬用品會阻擋維生素D的製造。

只有大約 10% 的維生素D是來自食物的（包括油性魚類、營養強化牛奶和蛋黃）。

我如何知道我的維生素D水平是否過低？

你可以在醫院或通過本地的醫生，做產前檢查時進行驗血。

如果我知道我的維生素D水平過低，我可以做些甚麼？

建議你增加接觸陽光，在懷孕和餵哺母乳期間，服用額外的維生素D。需要多少額外的維生素D視乎你的維生素D水平有多低。在療程後（2到3個月後）會進行跟進的驗血，確保你的維生素D水平正常。

服用額外的維生素D會不會傷害我的嬰兒或我本人？

並沒有證據顯示服用建議劑量的補充劑會傷害你或你的嬰兒。但有大量證據顯示，缺乏維生素D會導致嬰兒出現嚴重的健康問題。

我可以怎樣預防維生素D水平低？

維生素D水平低的情況主要出現在沒有接觸足夠陽光的婦女身上。要預防維生素D水平低，你需要讓皮膚直接接觸陽光，如果有需要，服用維生素D補充劑。

以下的列表提供有關你每日需要讓皮膚直接接觸陽光以製造足夠的維生素D的大概時間。你的膚色愈深，需要接觸陽光的時間愈長。

	夏季 上午10時或 下午3時	春季/秋季 上午10時或 下午3時	冬季 上午10時或 下午3時
膚色白皙	10分鐘	20分鐘	30分鐘
膚色黝黑	30分鐘	60分鐘	90分鐘
暴露在陽光的部位	面部、 雙臂、雙手	面部、 雙臂、雙手	面部、 雙臂、雙手

皮膚癌的風險又如何？

由於曬太陽而導致皮膚癌的情況，在澳洲是一個令人關注的問題；然而，按照以上列表的建議，不會令你遭遇過份的風險。在正午時份避開直接照射的陽光，也不要讓皮膚接觸陽光的時間長得會讓皮膚變紅。如果你曾患皮膚癌，你需要和醫生商談有關接觸陽光和維生素D補充劑的問題。

我需要多久服用補充劑一次？

由於你每日都消耗維生素D，所以在懷孕和餵哺母乳期間，如果你的維生素水平低，你應每日服用維生素D補充劑。

維生素D是儲藏在脂肪組織的，這可能會影響你需要的維生素D服用量。