

## فيتامين (د) للرضع المعتمدين على الرضاعة الطبيعية

يحتاج الرضع إلى فيتامين (د) لنموهم وتطورهم بشكل صحي. يساعد فيتامين (د) الجسم على امتصاص الكالسيوم. يعمل الكالسيوم وفيتامين (د) معاً لمساعدة الرضع على بناء عظام وأسنان قوية وصحية. يحتوي حليب الأم على نسبة منخفضة من فيتامين (د) بشكل طبيعي

### نقص فيتامين (د)

يمكن للرضع الذين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين (د) أن يصابوا بنقصه. إذا كانت المستويات منخفضة بدرجة كبيرة، فإنهم معرضون لخطر الإصابة بالكساح، وهو مرض يؤثر على طريقة نمو العظام وتطورها. قد يعاني الأطفال والرضع المصابون بالكساح من تشنجات عضلية أو نمو أبطأ بكثير في الجلوس والزحف. يجعل الكساح العظام لينة، ويمكن أن يصاب هؤلاء الرضع بانحناء الساقين أو تضخم الجمجمة أو بنقوس غير طبيعي في العمود الفقري.



يكون الرضع أكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين (د) إذا:

- كانت بشرتهم داكنة.
- كانوا يعيشون في المجتمعات الشمالية.
- ليس لدى أمهاتهم ما يكفي من فيتامين (د).
- يتناولون حليب الأم.

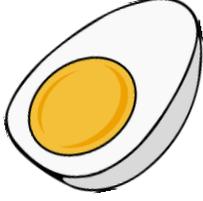
### مكملات فيتامين (د) للرضع

يجب أن يحصل جميع الرضع الذين يتناولون حليب الأم، بغض النظر عن عدد المرات، على مكمل فيتامين (د) يومياً. يوصى باستخدام 400 وحدة دولية IU أو (10 ميكروغرام) من فيتامين (د) منذ الولادة وحتى عمر سنتين. في بعض الحالات، قد يوصى مقدمو الرعاية الصحية بجرعة تصل إلى 800 وحدة دولية (20 ميكروغرام) يومياً. تتوفر مكملات فيتامين (د) السائلة في الصيدليات ومتاجر البقالة. تختلف الكمية التي يجب إعطاؤها للرضع بين نقطة واحدة و 1 مل، حسب الكمية الموجودة في المكمل الغذائي. اختاري المكمل المخصص للرضع. اقرأي التعليمات بعناية للتأكد من إعطاء رضيعك الكمية المناسبة. إذا كنت غير متأكدة، تحدثي إلى الصيدلي.

### مكملات فيتامين (د) للوالدين

من المهم للوالدة المرضعة أن تحصل على أطعمة غنية بفيتامين (د) وأن تفكر في تناول أحد مكملات فيتامين (د) لصحة أسنانها وعظامها هي. قد تؤدي الجرعات العالية جداً من مكملات فيتامين (د) إلى زيادة فيتامين (د) في حليب الأم، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لضمان السلامة. حتى لو كانت الأم المرضعة تتناول فيتامين (د)، لا يزال يوصى بإعطاء مكملات فيتامين (د) مباشرة للرضع.

## مصادر فيتامين (د) في غذاء الرضيع الأكبر سناً وللوالدة المرضعة:



- حليب البقر (يمكن إعطاؤه للرضيع في عمر 9-12 شهراً)
- مشروبات الصويا المعززة (يمكن إعطاؤها بعد عمر 24 شهراً)
- الأسماك الدهنية، مثل السلمون والماكريل (يمكن إدخالها في عمر 6 أشهر تقريباً)
- البيض (يمكن إدخاله في عمر 6 أشهر تقريباً)
- الزبادي المعزز (يمكن إدخاله في عمر 6 أشهر تقريباً)
- المارجرين (يمكن إدخاله بعد عمر 6 أشهر)

## فيتامين (د) وأشعة الشمس

كثيراً ما يُشار إلى فيتامين (د) باسم "فيتامين أشعة الشمس" لأنه يتشكل عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية "ب" UVB). يؤثر العمر ولون البشرة وخط العرض والموسم والوقت من اليوم على مقدار فيتامين (د) الذي يتكون في الجلد. إن التعرض للأشعة فوق البنفسجية، على أية حال، قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان الجلد وتلف الجلد وحروق الشمس وتلف العينين. يجب إبعاد الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة عن أشعة الشمس المباشرة. استمتعوا بأشعة الشمس بأمان عن طريق تغطية الرضيع بملابس تغطي أكبر قدر ممكن من جلده، أو بملابس واقية من الأشعة فوق البنفسجية. استخدم النظارات الشمسية غير القابلة للكسر ذات القياس المناسب/الملتفة حول الوجه، والواقية من الأشعة فوق البنفسجية، التي توفر حماية بنسبة 400 أو 100% من الأشعة فوق البنفسجية، واستخدمي واقياً من الشمس بقوة SPF 30 أو أكثر، والذي يحمل علامة "واسع الطيف" و "مقاوم للماء" على جلد الرضيع بمجرد بلوغه 6 أشهر من العمر، وتجنبي الفم ومناطق العين.

المراجع:

Canadian Pediatric Society (2021). *Vitamin D. Caring for Kids.*  
[https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/vitamin\\_d](https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/vitamin_d)

Marrett, L. D., Chu, M. B., Atkinson, J., Nuttall, R., Bromfield, G., Hershfield, L., & Rosen .C. F. (2016). (An update to the recommended core content for sun safety messages for public education in Canada: a consensus report. *Canadian Journal of Public Health, 107(4-5): e473-e9. doi :10.17269/CJPH.107.5556*

راجعه خبراء تغذية مسجلون في سبتمبر/ أيلول 2023