

维生素D与妊娠

孕妇需要维生素D，以便维持健康的钙和磷水平，这将有助于胎儿的骨骼和牙齿发育。

如果孕妇未能摄取足够的维生素D，胎儿出生时维生素D水平可能会偏低，这会给胎儿带来以下风险：

- 佝偻病（导致骨骼畸形和骨折）
- 骨骼发育异常
- 身体发育延迟。

摄取足够的维生素D

在新西兰，晒太阳是获得维生素D的主要方法。

在9月至4月之间的上午10点到下午4点和5月至8月之间的中午时分，**尽量从事一些户外体育活动**。您的肤色越浅，晒太阳获得足够维生素D所需的时间越短。但也不要暴晒！

以下食物中含有少量维生素D：

- 油性较大的鱼类（例如罐装的三文鱼、金枪鱼或沙丁鱼）
- 蛋类
- 肝脏（每周摄入量不要超过100克）
- 某些人造黄油、牛奶和酸奶。

但是，单靠饮食很难获得足够的维生素D。

高风险

如果您：

- 肤色较深
- 完全躲避日晒
- 患有肝脏或肾脏疾病
- 服用某些药物（例如抗惊厥药物）

您患有维生素D缺乏症的风险就会增高。

如果冬天您居住在尼尔森-马尔堡（Nelson-Marlborough）以南，您的维生素D水平在晚冬或早春季节很可能会较低。

补充维生素D

如果您患维生素D缺乏症的风险较高，请咨询您的医生、助产士或营养师。医生可以给您开处方，让您在妊娠期间每月服用由政府补助的**1.25 毫克胆钙化醇（维生素D）片剂**。如果您没有其它风险因素，但是居住在尼尔森-马尔堡以南，请向医生咨询如何在冬季服用维生素D补剂。

维生素D与婴儿健康

维生素D有助人体利用钙质，以便构建和维持坚固骨骼和牙齿。

如果婴儿/儿童的维生素D水平过低，可以造成佝偻病。佝偻病可以造成骨骼脆弱、行走延迟、罗圈腿和手腕或踝部肿胀。如果不及时治疗，佝偻病可以造成发育停滞、骨骼畸形或骨折、肺炎和癫痫。

新西兰每年都有婴儿/儿童被诊断患有佝偻病。

维生素D的来源

维生素D被称之为“阳光维生素”，因为人体可以通过日光制造维生素D。当皮肤暴露在日光下时，来自日光的B段紫外线（UVB）可以被人体用于制造维生素D。

不过，婴儿无法安全地通过阳光来获取所需的维生素D。他们的皮肤非常敏感，不应该暴露在阳光的直接照射之下。

母乳是婴儿的理想和推荐食物，但不是最好的维生素D来源。

高风险

- 如果您的孩子接受母乳而且：
 - 天生肤色较深
 - 医生告诉过您，您的维生素D水平较低
 - 您的一个或多个其他孩子因为血钙水平较低患有佝偻病或癫痫，

那么他/她患维生素D缺乏症的风险较高。

- 早产的低体重婴儿可能会患维生素D缺乏症。
- 在新西兰，冬季接受母乳喂养的婴儿，也可能在晚冬/春季患维生素D缺乏症。

为维生素D缺乏的婴儿补充维生素D

如果您的婴儿患维生素D缺乏症的风险较高，请咨询您的医生、助产士或营养师等保健人员。您的医生会为您的婴儿开一种滴液形式的维生素D补剂。

可以将滴液：

- 喂奶前滴在您的乳头上
- 用滴管直接滴在婴儿的口中。