

비타민 D와 임산부

아기 뼈와 치아의 발육을 돕는 칼슘과 인이 충분히 체내에 흡수되기 위해서는 비타민 D가 필요합니다.

임신 중에 충분한 비타민 D를 섭취하지 않으면 비타민 D가 부족한 상태로 아기가 태어날 수 있습니다. 이로 인해 아기가 다음과 같은 위험에 노출될 우려가 있습니다.

- 구루병 (뼈 기형 및 골절을 초래할 수 있음)
- 비정상적 뼈 성장
- 신체 발육 지연

충분한 비타민 D 섭취

뉴질랜드 사람들의 주된 비타민 D 섭취원은 햇빛입니다.

9월부터 이듬해 4월 사이에는 오전 10시 이전이나 오후 4시 이후, 그리고 5~8월에는 정오 무렵에 **야외 신체활동을 하려고 노력하십시오.** 충분한 비타민 D의 체내 합성을 위해 햇빛을 쬐야 하는 시간은 피부색이 옅은 사람일수록 더 짧습니다. 일광화상을 입지 않도록 주의하십시오!

다음과 같은 식품에 소량의 비타민 D가 들어 있습니다.

- 기름진 생선(통조림한 연어, 참치, 정어리 등)
- 달걀
- 간(1주일에 100g 이상 먹지 말 것)
- 일부 마가린, 우유, 요구르트

그러나 음식을 통해서만 충분한 비타민 D를 섭취하는 것은 어렵습니다.

위험성이 높은 경우

다음과 같은 분은:

- 피부색이 짙다
- 햇빛을 전혀 쬐지 않는다
- 간 질환이나 신장 질환이 있다
- 특정 의약품(항경련제 등)을 복용한다

비타민 D 결핍증에 걸릴 위험이 높습니다.

넬슨-말보로 이남 지역의 거주자 역시 다른 지역 거주자에 비해 늦겨울이나 초봄 무렵 비타민 D가 부족해질 가능성이 더 높습니다.

비타민 D 보충제

비타민 D 결핍증에 걸릴 위험이 높은 분은 담당 의사나 조산원, 영양사와 상의하시기 바랍니다. 필요하다면 임신 기간 중 매월 의사가 1.25mg 콜레칼시페롤(비타민 D) 알약을 처방해 줍니다. 다른 위험 요인은 없지만 넬슨-말보로 이남 지역에 거주하신다면 겨울철에 비타민 D 보충제를 먹어야 할지 여부를 의사와 상의하십시오.

비타민 D와 아기

비타민 D는 우리 인체가 칼슘을 써서 튼튼한 뼈와 치아를 만들고 유지하도록 돕는 기능을 합니다.

비타민 D가 부족하면 아기/어린이가 구루병에 걸릴 수 있습니다. 구루병에 걸리면 뼈가 약해지고 걷는 것이 늦어지며, 다리가 굽거나 손목과 발목이 붓는 증상이 생길 수 있습니다. 구루병을 적절히 치료하지 않으면 발육부전, 뼈 변형이나 골절, 폐렴, 발작으로 이어질 수 있습니다.

해마다 뉴질랜드에서 많은 아기/어린이가 구루병 진단을 받습니다.

비타민 D의 공급원

비타민 D는 인체가 햇빛으로부터 만들어낼 수 있기 때문에 '햇살 비타민'으로 불립니다. 피부가 햇빛에 노출되면 그 자외선 B(UVB)를 이용해 비타민 D를 만듭니다.

그러나 아기는 필요한 비타민 D를 햇빛으로부터 안전하게 얻을 수 없습니다. 피부가 매우 민감해 직사광선에 노출시켜서는 안 됩니다.

모유는 아기에게 이상적인 권장 음식이지만 좋은 비타민 D 공급원이 아닙니다.

위험성이 높은 경우

- 모유 수유를 하는 아기로서 다음과 같은 경우:
 - 원래 피부색이 짙다
 - 엄마가 비타민 D가 부족하다
 - 아기 형제 가운데 누군가가 혈중 칼슘 농도가 낮아 구루병에 걸리거나 발작을 한 적이 있다

비타민 D 결핍증에 걸릴 위험이 높습니다.

- 저체중 미숙아는 비타민 D 결핍증일 가능성이 있습니다.
- 뉴질랜드에서 겨울철에 모유 수유를 하는 아기 또한 늦겨울/봄 무렵에 이르러서는 비타민 D 결핍 상태가 될 수 있습니다.

비타민 D 결핍증 위험이 있는 아기를 위한 영양보충제

아기가 비타민 D 결핍증에 걸릴 위험이 높은 경우에는 담당 의사나 조산원, 영양사 같은 의료 전문가와 상의하십시오. 필요하다면 의사가 비타민 D 보충제 물약을 처방해 줍니다.

물약 사용 방법:

- 아기가 엄마 젖을 물기 전에 유두에 떨어뜨립니다.
- 또는 경구 투여기(dropper)를 사용해 아기 입에 바로 넣어줄 수 있습니다.