لماذا يحتاج الأطفال الرضع إلى مكملات فيتامين D؟

يحتاج الأطفال إلى فيتامين D من أجل الحصول على نمو وتطور صحي ليساعد ذلك على بناء عظام وأسنان قوية

حيث إن الأطفال الذين لا يحصلون على كفايتهم من فيتامين D معرضون لخطر الإصابة بالكساح (مرض يؤثر على نمو العظام و تطورها)

ويجب إعطاء الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية و يفضل البدء به فور ولادتهم، لأن كميات فيتامين D الموجودة في حيب الأم قليلة لا تلبي احتياجات الطفل

ويحصل البالغون على فيتامين D من أشعة الشمس والطعام و المكملات الغذائية ، و من الضروري جداً للمرأة الحامل أن تحصل على هذا الفيتامين أيضاً خلال حملها

ويكون طفلك معرض لخطر نقص فيتامين D في حال :

١- يرضع رضاعة طبيعية

٢-لا تمتلك الأم ما يكفي من فيتامين D في جسدها

٣- أطفال جسمهم مغطى بالملابس أغلب الوقت أي لا يتعرضون لأشعة الشمس

يجب أن يحصل الاطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية على 400 وحدة دولية من فيتامين D في اليوم ، و في حال كانوا يملكون واحدة من عوامل الخطر السابقة ، فيحتاجون إلى جرعة إضافية يومية بمقدار 400 وحدة دولية لسابقتها

حتى و إن كنتِ تتناولين نظام غذائي غني بفيتامين D فلن يتم إفراز الا القليل منه عن طريق الثدي و بالتالي أنت بحاجة إلى إعطاء طفلك مكملات فيتامين D

يجب استشارة الطبيب عن نوع وجرعة فيتامين D المناسبة لطفلك.