

ویتامین دی گروهی از ویتامین‌های محلول در چربی هستند، که باعث افزایش میزان جذب کلسیم، فسفات و منیزیم در روده می‌شود و از این طریق، به رشد و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کنند.

خانم‌های باردار مستعد کمبود ویتامین دی هستند، بنابراین مصرف مکمل حاوی ویتامین دی پیش از بارداری و در طول بارداری حائز اهمیت است. میزان ویتامین دی مورد نیاز برای خانم‌های باردار همان ۶۰۰ واحد روزانه همانند افراد عادی است.

از جمله علل کمبود ویتامین دی در نوزادان، کمبود ویتامین دی مادر در دوران بارداری است، زیرا ویتامین دی جنین از طریق جفت و مادر تأمین می‌شود. نوزدان نارس بیشتر از سایر نوزادان در معرض ریسک ابتلا به کمبود ویتامین دی هستند، زیرا سه ماهه آخر بارداری زمانی است که استخوان‌های جنین کلسیفیه (تجمع کلسیم در استخوان‌ها) می‌شود و بیشترین میزان انتقال ویتامین دی از مادر به جنین در این زمان رخ می‌دهد.

برخی از انواع شیرخشک حاوی ۴۰۰ واحد ویتامین دی در یک لیتر از شیر هستند. در نوزادانی که از این شیرها تغذیه می‌کنند؛ چنانچه روزانه یک لیتر از این شیرها مصرف شود دیگر نیازی به مصرف مکمل ویتامین دی نخواهند بود اما اگر مقادیر کمتر یا به عنوان کمکی در کنار شیر مادر مصرف شود، نیاز به مصرف مکمل هست.

منبع:

- www.uptodate.com/nutrition-in-pregnancy-dietary-requirements-and-supplements