

4 علامات لنقص فيتامين (د) عند الرضع وأهم المكملات الغذائية لعلاجها



الثلاثاء 14 نوفمبر 2023 08:17 م

يمكن لنقص فيتامين د عند الرضع أن يسبب لهم مشاكل صحية؛ حيث إن لبن الأم لا يحتوي على فيتامين (د). لذا فإن الأطفال المعتمدين على الرضاعة الطبيعية يجب أن يحصلوا على مكملات فيتامين (د).

علامات نقص فيتامين (د) عند الرضع

يمكن الوقاية من نقص فيتامين (د) عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي، يشمل التعرض المناسب ل أشعة الشمس، والتغذية الصحية، وتناول مكملات فيتامين (د).

يوجد عدد من المكملات التي تحتوي على فيتامين (د) المتاحة لعلاج نقص فيتامين عند الرضع لإعادة مستوى فيتامين (د) إلى المستوى الطبيعي

ومن أعراض نقص فيتامين (د) عند الرضع، وفقاً لما نشر في موقع مايو كلينك الطبي، وتشمل ما يلي:

- 1 - تأخر المشي
- 2 - تقوس الساقين أو الركبة المتلاصقة
- 3 - تأخر ظهور الأسنان
- 4 - تأخر إغلاق فاصل الرأس اللين (اليافوخ).

المكملات الغذائية

يقول الدكتور جاي إل هويكر، عندما تعطين طفلك شراب فيتامين (د)، فتأكد من عدم تجاوز الجرعة الموصى بها واحرصي على قراءة التعليمات التي تأتي مع المكمل الغذائي، واستخدمي فقط القطارة المرفقة

رغم أن حليب الثدي هو أفضل مصدر للعناصر المغذية للرضع، إلا أنه قد لا يمددهم بما يكفي من فيتامين (د) ويحتاج الرضع إلى فيتامين (د) لامتصاص الكالسيوم والفوسفور

وقد يؤدي النقص الشديد في فيتامين (د) إلى حدوث كساح، أي لين وضعف في العظام لا يُوصى بتعريض الرضع للشمس، رغم كونها مصدرًا مهمًا للحصول على فيتامين (د)، وبالتالي فإن أفضل طريقة لوقاية الرضع من نقص فيتامين (د) هي تناول المكملات الغذائية

ويؤكد إل هويكر، أنه كلما كبر طفلك وأضفت لنظامه الغذائي أطعمة صلبة، فأنتِ بذلك تساعدينه في تلبية احتياجاته من فيتامين (د) عبر تناوله الأغذية التي تحتوي على فيتامين (د) مثل السلمون وصفار البيض والأغذية المعززة