

## Eğer kültürel/dini nedenlerle vücudumun büyük bir kısmını kapatan giysiler giyiyorsam ne olacaktır?

Bu durum D vitamininin elde edilmesini çoğunlukla zorlaştırmaktadır. Bu nedenle ilave olarak D vitamini destek hapları almanız önerilmektedir. Bu durum hem size, hem de bebeğinize faydalı olacaktır.

## D vitamini noksanlığı uzun dönemde ne gibi şikayetlere neden olmaktadır?

D vitamini noksanlığı olan **kadınlarda**, kemiklerin yumuşak olması ve bu nedenle kırılma riski söz konusudur. Noksanlığın aşırı olması halinde kaslar zayıf ve ağrılı olabilir.

D vitamini seviyesinin çok düşük olduğu **çocuklarda** raşitizm ortaya çıkabilir. Bu durum tehlikeli olabilir (resme bakınız). Kemikler normal olarak teşkil etmediği için, çocuğun boyu kısa ve bacakları da eğik olabilir. Bazı hallerde kandaki kalsiyum seviyesi çok düşük olabilir ve bu durum çocuğun kriz nöbetlerine girmesine neden olabilir.



## Bebeğimin D vitamini desteğine ihtiyacı var mı?

Eğer şimdi veya hamilelik döneminizde sizde D vitamini noksanlığı var idiyse, özellikle emzirme döneminde olmak üzere bebeğinizin doğumundan sonraki 3-6 aylık dönemde D vitamini destek haplarını almaya devam etmeniz gerekecektir.

Eğer bebeğinizin D vitamini destek hapları kullanması gerekiyorsa, bunu doktorunuzla veya ebenizle görüşmeniz gerekecektir. Doktorunuzla görüşene kadar, bebeğinize D vitamini destek hapı vermeyi ihmal etmeyiniz.

## Daha fazla bilgi

Doktor, ebe, doğum uzmanı veya çocuk uzmanınızla görüşmeniz gerekecektir.

### Tercümanlar

Eğer bir hastaneye veya sağlık merkezine gidiyorsanız, size ücretsiz ve gizlilik kurallarına bağlı bir tercüman ayarlanabilir. Çalışanlardan size bir tercüman ayarlamalarını isteyiniz. AUSLAN tercümanları da mevcuttur.

Eğer evden telefon ediyorsanız ve aile doktorunuz, bir ebe veya doğum uzmanı ile bir görüşme ayarlamak istiyorsanız, lütfen Telefon Tercümanlık Servisi'ni (TIS) 131 450 nolu telefondan arayınız.

### Sigara İçilmez Kuralı

Tüm WSLHD tesislerinde sigara içme yasağı vardır. Buna göre binaların dışında veya içinde sigara içilmesi yasaktır. Sigarayı bırakma konusunda yardım için Quitline™ telefon hattını 131 848'den arayınız.

Turkish



Health  
Western Sydney  
Local Health District

# Hamile Kadınlar ve yeni Anne olan kimseler için D Vitamini hakkında bilgiler

## Hamilelik döneminde D Vitamini

D Vitamini hem anne ve hem de bebek için çok önemli bir vitamindir. Hamilelik ve emzirme dönemlerinde D Vitamini seviyenizin normal olduğundan emin olmanız gerekir.

Düşük D Vitamini seviyesi hamile kadınlarda çokça görülen bir durumdur. Bu broşür D vitamini seviyenizi normal sınırlar içinde nasıl tutabileceğiniz konusunda bilgiler içermektedir.

## D vitamini nedir?

D vitamini genel olarak ciltte üretilir ve daha sonra vücut içinde daha aktif bir bileşene dönüştürülür.

Vücudun işlevini düzenli olarak yerine getirebilmesi için her hücrede bir D vitamini bulunması gerekmektedir.

## D vitamini neden önemlidir?

- Çocuklarda ve yetişkinlerde D vitamini noksanlığının çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olduğu bildirilmektedir.
- Kalsiyumun yiyeceklerden kalsiyum olarak emilebilmesi için D vitamini seviyesinin normal olması gerekmektedir. Çünkü kalsiyum kemiklerin ve dişlerin güçlü olarak gelişebilmesi için hayati derecede önemlidir; kalsiyum ayrıca sinir sistemi için de çok önemlidir. Bağışıklık sisteminin düzenli olarak çalışabilmesi için D vitamini seviyesinin normal olması önemlidir.
- Yeni doğan bir bebeğin D vitamini seviyesi, annesinin seviyesi ile aynıdır. Bu nedenle eğer annenin hamilelik dönemindeki D vitamini seviyesi düşük ise, bebeğin doğduğu zamandaki D vitamini seviyesi de düşük olacaktır.
- Anne sütünde çok az miktarda D vitamini vardır. Eğer bir bebekte D vitamini noksanlığı varsa, anne sütü emdiği dönemde D vitamini seviyesi düşük olmaya devam edecektir.

## Vücudum D vitaminini nasıl alıyor?

D vitamininin %90'ı doğrudan güneş ışığına maruz kalmakla (camdan süzülen ışığa maruz kalarak değil) cilt kanalıyla elde edilir. Güneşe maruz kalmanın engellenmesi D vitamininin üretilmesini önler.

D vitamininin sadece %10'u yiyeceklerden elde edilir (yağlı balık, koyulaştırılmış süt ve yumurta sarısı).

## D vitamini seviyemin düşük olduğunu nasıl bilebilirim?

Doğum sonrası değerlendirmesi sırasında veya aile doktorunuz aracılığıyla bir kan testi yapılabilir.

## Eğer bende D vitamini noksanlığı varsa ne yapabilirim?

Hamilelik ve emzirme dönemlerinde güneşe daha fazla maruz kalmanız ve ilave D vitamini hapları almanız önerilecektir. Alacağınız ilave D vitamini miktarı, D vitamini seviyenizin ne kadar düşük olduğuna bağlıdır. Tedaviden sonra D vitamini seviyenizin normale döndüğünü güvence altına almak için yeniden bir kan testi yapılacaktır (2-3 ay kadar sonra).

## İlave D vitamini almak bebeğime veya bana zarar verebilir mi?

Tavsiye edilen miktarlarda destek vitamini almanın size veya bebeğinize zarar verebileceğine dair bir kanıt bulunmamaktadır. ANCAK, D vitamini noksanlığı olan bebeklerde ciddi sağlık sorunları ortaya çıkabileceğine dair çok fazla kanıt mevcuttur.

## D vitamini seviyesinin düşük olmasını önlemek için neler yapabilirim?

D vitamini noksanlığı genel olarak yeterince güneş görmeyen kadınlarda ortaya çıkar. D vitamini eksikliğini önlemek için cildin çıplak olarak güneşe maruz bırakılması ve gerekirse D vitamini ilacı alınması gerekmektedir.

Aşağıdaki tablo, yeterince D vitamini elde etmek için cildinizi güneşe günde ne kadar süreyle maruz bırakmanız gerektiği konusunda tahmini değerler vermektedir. Cildinizin rengi ne kadar koyu ise, güneşte kalma süreniz de o kadar fazla olacaktır.

	Yaz Sabah 10 veya öğleden sonra 3	İlkbahar/ Sonbahar Sabah 10 veya öğleden sonra 3	Kış Sabah 10 veya öğleden sonra 3
Açık renkli cilt	10 dakika	20 dakika	30 dakika
Koyu renkli cilt	30 dakika	60 dakika	90 dakika
Güneşe maruz bırakılan yerler	Yüz, kollar ve eller	Yüz, kollar ve eller	Yüz, kollar ve eller

## Cilt kanseri riski ne olacak?

Avustralya'da güneşe maruz kalmaktan dolayı cilt kanseri bir sorun teşkil etmektedir; ancak yukarıdaki tablodaki verilere uymanız halinde önemli bir tehlike söz konusu değildir. Dikkat etmeniz gereken şey, gün ortasında doğrudan güneş ışınlarına maruz kalmamak ve cildiniz kızarana kadar güneşte kalmamaktır. Eğer cilt kanseri iseniz, güneşte kalma ve D vitamini destek ilaçları alma gibi konuları doktorunuzla görüşmeniz gerekecektir.

## Destek haplarını hangi sıklıkta almam gerekir?

Vücudunuz D vitaminini hergün kullandığı için, D vitamini seviyeniz düşük ise hamilelik ve emzirme dönemlerinde D vitamini destek haplarını hergün almanız gerekecektir.

D vitamini yağlı dokularda depolanır; bu da almanız gereken D vitamini destek ilacı miktarını etkileyebilir.