

کیا میرے بچے کو اضافی وٹامن ڈی لینے کی ضرورت ہے؟

اگر حمل کے دوران آپ وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہیں یا تھیں تو آپ کیلئے بچے کی پیدائش کے بعد 3-6 مہینے اضافی وٹامن ڈی لینے رہنا ضروری ہے، خاص طور پر دودھ پلانے کے عرصے میں۔

اگر آپ کے بچے کو اضافی وٹامن ڈی کی ضرورت ہو تو اس بارے میں آپ کو اپنے ڈاکٹر یا مڈ وائف سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر اپنے بچے کو اضافی وٹامن ڈی دینا نہ چھوڑیں۔

مزید معلومات کیلئے

آپ کو اپنے ڈاکٹر، مڈ وائف (دائی)، ماہر زچگی یا ماہر امراض بچگان سے بات کرنی چاہیے۔

مترجم

اگر آپ ہسپتال یا ہیلتھ سنٹر جاتی ہیں تو آپ کیلئے مفت اور رازدارانہ ترجمے کی سروس دستیاب ہے۔ عملے سے کہیں کہ آپ کیلئے مترجم (انٹریپرٹر) کا بندوبست کیا جائے۔ AUSLAN انٹریپرٹرز کا بندوبست بھی ہے۔

اگر آپ گھر سے فون کر رہی ہوں اور آپ کو اپنے GP، مڈ وائف یا ماہر زچگی کے ساتھ ملاقات کا وقت طے کرنے کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی 131 450 پر Telephone Interpreter Service (TIS) کو فون کریں۔

امتناع تمباکو نوشی

WSLHD کے تمام مقامات تمباکو کے دھوئیں سے پاک ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ عمارتوں کے اندر اور احاطے میں کسی جگہ تمباکو نوشی کی اجازت نہیں ہے۔ تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کیلئے Quitline™ پر 131 848 کو فون کریں۔

Urdu

اگر میں مذہب یا معاشرتی روایات کی وجہ سے ایسا لباس پہنتی ہوں جو زیادہ تر جسم کو ڈھانپے رکھتا ہے تو؟

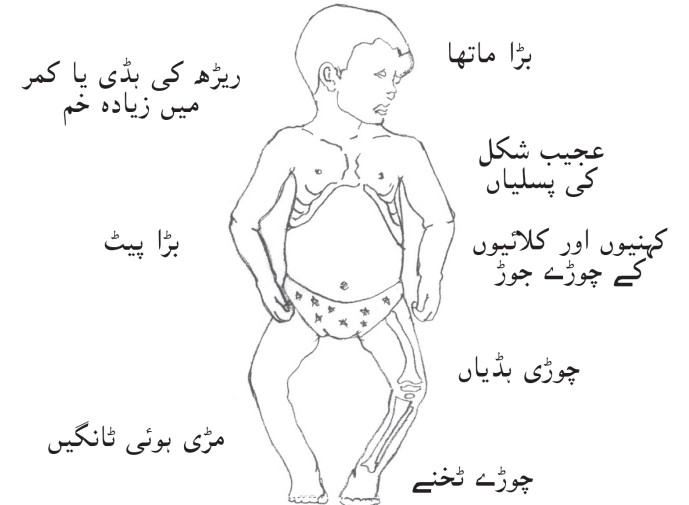
اس صورت میں وٹامن ڈی بنانے کیلئے کافی دھوپ ملنا اکثر مشکل ہو جاتا ہے۔ لہذا مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ کیپسول وغیرہ کی صورت میں اضافی وٹامن ڈی لیں؛ اس سے آپ اور آپ کے بچے، دونوں کو فائدہ ہو گا۔

وٹامن ڈی کی کمی سے کونسی دیر تک رہنے والی بڑی بڑی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں؟

وٹامن ڈی کی کمی کا شکار **عورتوں** کیلئے ہڈیاں نرم ہونے کا خطرہ ہوتا ہے جو آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔ شدید کمی کی صورت میں پٹھوں کی کمزوری اور دکھن واقع ہو سکتی ہے۔

وٹامن ڈی کی شدید کمی کا شکار **بچوں** کو سوکھے پن کی بیماری (rickets) لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ بیماری سنگین ہو سکتی ہے (تصویر دیکھیں)۔ چونکہ ہڈیاں نارمل طریقے سے نہیں بن پاتیں، بچے کا قد چھوٹا اور ٹانگیں مڑی ہوئی ہو سکتی ہیں۔ بعض دفعہ خون میں کیلشیم کی سطح بہت کم ہوتی ہے جس کے نتیجے میں بچے کو دورے پڑ سکتے ہیں۔

کمزور نشوونما



حاملہ خواتین اور نئی ماؤں کیلئے وٹامن ڈی

کے بارے میں اہم معلومات

حمل کے دوران وٹامن ڈی

وٹامن ڈی ماں اور بچے دونوں کیلئے بہت اہم وٹامن ہے۔ آپ کیلئے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ حمل اور دودھ پلانے کے دور میں آپ کے جسم میں وٹامن ڈی کی سطح نارمل رہے۔

حاملہ خواتین میں وٹامن ڈی کی کمی عام ہے۔ اس کتابچے میں وضاحت کی گئی ہے کہ آپ اپنے جسم میں وٹامن ڈی کی نارمل سطح کس طرح یقینی بنا سکتی ہیں۔

وٹامن ڈی کیا ہے؟

وٹامن ڈی بنیادی طور پر جلد میں بنتا ہے اور پھر جسم میں تبدیلی سے گزرتا ہوا ایک زیادہ فعال جزو بن جاتا ہے۔

یہ ایک ایسا وٹامن ہے جو ہمارے جسم کے درست طور پر کام کرنے کیلئے جسم کے ہر خلیے کو درکار ہوتا ہے۔

وٹامن ڈی کیوں اہم ہے؟

- بچوں اور بالغوں میں وٹامن ڈی کی کمی کا تعلق کئی بیماریوں کے لاحق ہونے سے پایا گیا ہے۔
- غذا سے حاصل ہونے والے کیلشیم کو جذب کرنے کیلئے وٹامن ڈی کی سطح نارمل ہونا ضروری ہے کیونکہ کیلشیم دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے کیلئے عین لازمی ہے اور یہ نظام عصبی کیلئے بھی اہم ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام کے درست طور پر کام کرنے کیلئے کافی وٹامن ڈی کا ہونا اہم ہے۔
- ایک نوزائیدہ بچے کے جسم میں وٹامن ڈی کی سطح ماں کے برابر ہی ہوتی ہے۔ لہذا اگر دوران حمل ماں کے جسم میں وٹامن ڈی کم رہا ہو تو اس کا بچہ بھی وٹامن ڈی کی کمی لیے پیدا ہو گا۔
- ماں کے دودھ میں بہت کم وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ اگر بچے کو وٹامن ڈی کی کمی ہو تو ماں کا دودھ پینے کے عرصے میں بچہ وٹامن ڈی کی کمی کا شکار رہے گا۔

مجھے وٹامن ڈی کس طرح مل سکتا ہے؟

وٹامن ڈی کا 90% براہ راست دھوپ پڑنے سے ہماری جلد میں بنتا ہے (شیشوں سے گزر کر آنے والی دھوپ میں نہیں)۔ سن بلاک کی وجہ سے وٹامن ڈی نہیں بن پاتا۔

وٹامن ڈی کا تقریباً 10% غذا سے حاصل ہوتا ہے (جس میں چکنائی والی مچھلیاں، اضافی اجزا والا دودھ اور انڈے کی زردی شامل ہیں)۔

اگر میں وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہوں تو مجھے کیسے پتہ چل سکتا ہے؟

ہسپتال میں یا آپ کے مقامی ڈاکٹر کے یہاں آپ کے معائنہ حمل کے سلسلے میں خون کا ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔

اگر مجھے پتہ ہو کہ میں وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہوں تو میں کیا کر سکتی ہوں؟

آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ آپ حمل اور دودھ پلانے کے عرصے میں زیادہ وقت دھوپ میں گزاریں اور اضافی وٹامن ڈی لیں۔ آپ کو کتنے اضافی وٹامن ڈی کی ضرورت ہے، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ میں وٹامن ڈی کی کتنی کمی ہے۔ علاج کے بعد صورتحال معلوم کرنے کیلئے ایک اور خون کا ٹیسٹ کیا جائے گا (تقریباً 2 سے 3 ماہ بعد) تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے جسم میں وٹامن ڈی کی سطح نارمل ہے۔

کیا اضافی وٹامن ڈی لینے سے میرے بچے کو یا مجھے کوئی نقصان ہو سکتا ہے؟

ایسے کوئی شواہد نہیں پائے جاتے کہ ماہرانہ مشورے کے مطابق مقدار میں اضافی غذائی اجزا لینے سے آپ کو یا آپ کے بچے کو کوئی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لیکن ایسے بہت سے شواہد موجود ہیں کہ وٹامن ڈی کی کمی کا شکار بچوں کو صحت کے سنگین مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔

وٹامن ڈی کی کمی سے بچنے کیلئے میں کیا کر سکتی ہوں؟

وٹامن ڈی کی کمی بنیادی طور پر ان عورتوں میں پائی جاتی ہے جو کافی دھوپ نہیں لیتیں۔ وٹامن ڈی کی کمی سے بچنے کیلئے آپ کی بغیر ڈھکی جلد کو دھوپ ملنا ضروری ہے۔ اور اگر ضرورت ہو تو آپ کو اضافی وٹامن ڈی (کیپسول وغیرہ) بھی لینا چاہیے۔

مندرجہ ذیل جدول میں اندازہ دیا گیا ہے کہ آپ کی جلد کو روزانہ کتنی دیر دھوپ ملنا ضروری ہے جس سے جلد کافی وٹامن ڈی بنا سکے۔ آپ کی رنگت جتنی گہری ہو، آپ کو اتنی زیادہ دھوپ لینے کی ضرورت ہو گی۔

موسم سرما	بہار/خزاں	موسم گرما	
صبح 10 بجے یا دوپہر 3 بجے	صبح 10 بجے یا دوپہر 3 بجے	صبح 10 بجے یا دوپہر 3 بجے	گوری رنگت
30 منٹ	20 منٹ	10 منٹ	گہری رنگت
90 منٹ	60 منٹ	30 منٹ	جسم کے یہ حصے کھلے رکھے جائیں
چہرہ، بازو اور ہاتھ	چہرہ، بازو اور ہاتھ	چہرہ، بازو اور ہاتھ	

اور کیا سکن کینسر کا خطرہ نہیں ہو گا؟

آسٹریلیا میں دھوپ لینے کی وجہ سے سکن کینسر (جلد کا سرطان) کا احتمال موجود ہے تاہم مندرجہ بالا جدول میں دیئے گئے مشوروں پر عمل کرنے سے آپ کو بے جا خطرہ نہیں ہونا چاہیے۔ دن کے درمیانی حصے میں براہ راست دھوپ میں نہ رہیں اور اتنی دیر دھوپ میں نہ رہیں کہ آپ کی جلد سرخ ہو جائے۔ اگر آپ کو سکن کینسر رہ چکا ہے تو ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ دھوپ لینے اور اضافی وٹامن ڈی لینے کے بارے میں مشورہ کریں۔

مجھے کیپسول وغیرہ کتنا عرصہ لینے کی ضرورت ہو گی؟

چونکہ آپ روزانہ وٹامن ڈی استعمال کرتی ہیں، وٹامن ڈی کی سطح کم ہونے کی صورت میں آپ کو حمل اور دودھ پلانے کے عرصے میں روزانہ اضافی وٹامن ڈی لینا چاہیے۔

وٹامن ڈی چربی والے ٹشوز میں جمع ہوتا ہے؛ اس وجہ سے فرق پڑ سکتا ہے کہ آپ کو کتنا اضافی وٹامن ڈی لینے کی ضرورت ہو گی۔