維生素D

簡單說

~孕婦篇~

花蓮慈濟醫院婦產科
門診製作2020.7.27

這天，△△醫院婦產科門診來了一位○○孕婦，她問了三題關於維生素D的問題，現在就讓☆☆護理師來回答吧！

第一題.維生素D是什麼?

維生素D (vitamin D) 是維持人體正常生長及健康的重要營養素。

第二題.補充維生素D有什麼好康？

★維持血液中鈣磷平衡及骨骼健康。
★保護腎臟、心臟血管。
★調節免疫力、抗發炎、組織修復。
★孕婦補充維生素D能維持小孩的骨骼發展到六歲。

第三題.為什麼要補充維生素D?

缺少維生素D可能導致：
★妊娠高血壓
★妊娠糖尿病
★早產兒
★胎兒體重不足
★小孩發育不良及氣喘等

維生素D這麼重要，怎麼補充才是重點！翻開背面，就有答案。

怎麼補 維生素D 最重要

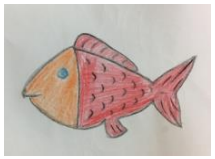
小叮嚀

皮膚經陽光照

人類主要維生素D的來源，

建議每天日曬身體四肢

10~15分鐘。



食物/食品

天然食物種類不多，主要有魚類 (鱈魚肝油，鮭魚，沙丁魚，鮪魚，鯖魚)，菇類，與蛋黃。

部分添加維生素D的牛奶或起士製品。

滴劑

錠劑

營養補充品

文獻表示建議維持血中的維生素D值≧30 ng/ml。【實際補充方法應與婦產科醫師做諮詢】

『每日補充維生素D 』

『每日補充維生素D 』

『每日補充維生素D 』

因為很重要，所以重複說三遍。