

# ভিটামিন ডি এবং গর্ভাবস্থা



ভিটামিন ডি আপনার পেশী এবং হাড়ের শক্তি বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং আপনার শরীরকে খাদ্য থেকে ক্যালসিয়াম শোষণ করতে সাহায্য করে।

গর্ভাবস্থায়, ভিটামিন ডি আপনার শিশুর হাড়ের বিকাশেও সাহায্য করে। আপনার যদি ভিটামিন ডি-এর অভাব থাকে তবে এটি আপনার শিশুর হাড়ে ক্যালসিয়ামের পরিমাণকে প্রভাবিত করতে পারে। গুরুতর ঘাটতি হলে এটি রিকেট নামক হাড়ের বিকৃতি ঘটতে পারে।

**কিভাবে আমরা ভিটামিন ডি পেতে পারি?** সূর্য থেকে আমাদের বেশিরভাগ ভিটামিন ডি সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি দ্বারা আমাদের স্বকে তৈরি হয়। আপনার যদি খুব কম সূর্যালোকের এক্সপোজার থাকে তবে আপনার ভিটামিন ডি এর অভাবের ঝুঁকি রয়েছে। আপনি যদি বাড়ির ভিতরে অনেক সময় ব্যয় করেন বা আপনার স্বকের বেশিরভাগ অংশ পোশাক দিয়ে ঢেকে রাখেন তবে এটি ঘটতে পারে। আপনার স্বকের ক্যান্সারের ঝুঁকি না বাড়িয়ে ভিটামিন ডি তৈরি করার জন্য পর্যাপ্ত সূর্যালোক পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। গ্রীষ্মকালে, অনেক ফর্সা চামড়ার মানুষ স্বাভাবিক, প্রতিদিনের বাইরের কার্যকলাপের সময় প্রতিদিন কয়েক মিনিটের জন্য তাদের হাত, বাহু এবং মুখ (বা স্বকের সমতুল্য অংশ) রোদে থাকার ফলে যথেষ্ট ভিটামিন ডি তৈরি করে। আপনি যদি ফর্সা স্বকের অধিকারী হন

তবে গ্রীষ্মকালে সকাল ১১টা থেকে বিকাল ৩ টার মধ্যে সূর্যকে এড়িয়ে চলাই ভাল, যদি না আপনি সূর্য সুরক্ষা (সানস ক্রিম) না পরেন। গাঢ় স্বকের মানুষদের বেশি সূর্যালোকের প্রয়োজন হয় এবং খুব কালো স্বকের মানুষদের ফর্সা স্বকের মানুষের তুলনায় তিন থেকে ছয়

গুণ বেশি সূর্যালোকের প্রয়োজন হতে পারে। খাদ্য থেকে ভিটামিন ডি অল্প সংখ্যক খাবারে থাকে এবং গড় মানুষের জন্য খাদ্য তাদের প্রয়োজনীয় পরিমাণের প্রায় ১০ শতাংশ সরবরাহ করে। এটি তৈলাক্ত মাছ যেমন ম্যাকেরেল এবং সার্ডিন এবং ডিমে উপস্থিত থাকে এবং অস্ট্রেলিয়াতে এটি মার্জারিন এবং কিছু ব্র্যান্ডের দুধে অল্প পরিমাণে যোগ করা হয়। যদিও লিভার এবং কড লিভার অয়েলে ভিটামিন ডি থাকে, তবে গর্ভাবস্থায় এগুলি সুপারিশ করা হয় না কারণ এতে গর্ভবতী মহিলাদের জন্য খুব বেশি ভিটামিন এ থাকে।

## ক্যালসিয়াম

মা ও শিশুর হাড়ের স্বাস্থ্যের জন্যও ক্যালসিয়াম প্রয়োজন। দুগ্ধজাত খাবার হল সবচেয়ে ভাল উৎস, যেখানে প্রতিদিন দুই থেকে তিনটি পরিবেশনের সুপারিশ করা হয় (পনির, দুধ, দই বা ক্যালসিয়াম-সম্পূরক সয়া, বাদাম বা চালের দুধ)। আপনি যদি এই খাবারের পর্যাপ্ত পরিমাণে খেতে অক্ষম হন তবে একটি ক্যালসিয়াম সম্পূরক সুপারিশ করা যেতে পারে।

## ভিটামিন ডি-এর ঘাটতির জন্য পরীক্ষা ও চিকিতসা

মা গর্ভবতী মহিলাদের ভিটামিন ডি-এর অভাবের ঝুঁকিতে ভিটামিন ডি সম্পূরক গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হবে এবং গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে তাদের ভিটামিন ডি স্তর পরিমাপ করা হবে। যদি রক্ত পরীক্ষায় দেখা যায় যে ভিটামিন ডি এর মাত্রা খুব কম, তাহলে আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফ আপনাকে ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট দেবেন। আপনার রক্তের স্তরের উপর নির্ভর করে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্টের পরিমাণ পরিবর্তিত হতে পারে। কখনও কখনও আপনার

স্তর তৈরি করতে প্রথমে উচ্চ মাত্রার প্রয়োজন হয়। এই পরিমাণে ওভারডোজের কোন বিপদ নেই। Oste-Vit D এবং Ostelin হল সাধারণ ভিটামিন ডি সম্পূরক। উভয়ই একই পরিমাণ ভিটামিন ডি ধারণ করে এবং হালাল ডায়েট অনুসরণকারী ব্যক্তিদের জন্য উপযুক্ত। যদি একজন মায়ের ভিটামিন ডি-এর ঘাটতি থাকে, তবে শিশুর জন্য বুকের দুধ ভিটামিন ডি-এর ভালো উৎস নয়, তাই বাচ্চাদের দুধ ছাড়ানো পর্যন্ত অতিরিক্ত ভিটামিন ডি দিতে হবে। পেন্টাভাইট, যা ফার্মেসি থেকে পাওয়া একটি তরল মাল্টিভিটামিন মিশ্রণ এটির জন্য উপযুক্ত। ডোজ প্রতিদিন 0.8৫ মিলি। একজন মিডওয়াইফ আপনাকে হাসপাতাল ছাড়ার আগে আপনার শিশুকে কীভাবে পেন্টাভাইট দিতে হয় তা দেখাতে পারেন।

### গর্ভাবস্থার পরে

যেসব মহিলার গর্ভাবস্থায় ভিটামিন ডি-এর মাত্রা কম ছিল তাদের গর্ভাবস্থার পরেও অস্টিওপোরোসিস (ভঙ্গুর হাড়) এর মতো স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে রক্ষা পেতে ভিটামিন ডি সম্পূরক গ্রহণ চালিয়ে যেতে উৎসাহিত করা হয়। আপনি যদি পরিপূরক গ্রহণ বন্ধ করেন তবে আপনার স্তরটি স্বাভাবিক সীমার মধ্যে রয়েছে কিনা তা দেখার জন্য সময় সময় পরীক্ষা করা উচিত।