

Профилактика дефицита витамина D у детей: роль грудного вскармливания, добавок и режима дня

*Тухтаева Маишура Мухиддиновна
Самаркандский государственный медицинский университет,
Республика Узбекистан, г. Самарканд*

Аннотация

Витамин D является важнейшим регулятором минерального обмена и играет ключевую роль в формировании иммунной системы новорождённого. Дефицит витамина D в раннем возрасте может привести к повышенной восприимчивости к инфекциям, особенно респираторным. В данной статье рассматриваются современные подходы к профилактике гиповитаминоза D у детей раннего возраста с акцентом на роль грудного вскармливания, витаминных добавок и режима дня. Также приведён опыт Узбекистана по профилактике дефицита витамина D.

Введение

Витамин D является одним из ключевых факторов, влияющих на рост, развитие и формирование иммунной системы у новорождённых детей. В первые месяцы жизни, когда ребёнок только начинает адаптацию к окружающей среде, именно витамин D играет важную роль в поддержании защитных механизмов организма. Недостаток этого витамина может привести к ослаблению врождённого иммунитета, повышению риска острых респираторных заболеваний, а также замедлению роста костной ткани. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), дефицит витамина D регистрируется у более чем 40% новорождённых в мире, особенно в странах с ограниченной солнечной активностью. В Узбекистане данная проблема также актуальна, особенно в зимние месяцы и в регионах с высоким уровнем загрязнения воздуха. Исследования, проведённые в Самаркандской, Ташкентской и Ферганской областях, показали, что до 60% детей первого года жизни имеют признаки гиповитаминоза D, особенно при исключительно грудном вскармливании без дополнительного введения витамина.

С 2019 года Министерство здравоохранения Республики Узбекистан реализует целевую программу по профилактике дефицита витамина D у детей раннего возраста. В рамках программы введены рекомендации по обязательному назначению витамина D с первых недель жизни, особенно в группах риска (недоношенные дети, дети с низкой массой тела, зимнее рождение). В данной статье рассматриваются основные аспекты профилактики дефицита витамина D у новорождённых, с акцентом на роль грудного вскармливания, витаминных добавок и режима дня. Особое внимание уделено практическому опыту Узбекистана, а также

международным стандартам по обеспечению полноценного витаминизированного питания в первые месяцы жизни.

Грудное вскармливание и витамин D

Хотя грудное молоко является идеальной пищей для новорождённого, содержание витамина D в нём ограничено и недостаточно для удовлетворения суточной потребности ребёнка. Поэтому даже при исключительно грудном вскармливании детям необходимо дополнительное введение витамина D с 5–7 дня жизни. Рекомендуется использовать водорастворимые формы витамина D в дозе 400 МЕ в сутки.

Роль витаминных добавок

Добавки витамина D необходимы как детям на грудном вскармливании, так и на искусственном. Смеси для искусственного вскармливания чаще всего обогащены витамином D, однако дозировка должна контролироваться. В группах риска (зимнее рождение, недоношенность, хронические заболевания) доза может быть увеличена по назначению врача до 800–1000 МЕ/сутки.

Режим дня и солнечная инсоляция

Физиологическая продукция витамина D зависит от солнечного света. Пребывание на открытом воздухе 15–30 минут в день может покрыть потребности в витамине D при достаточной инсоляции. Однако в зимние месяцы и в регионах с загрязнённой атмосферой эффективность инсоляции снижается. Поэтому профилактические меры должны учитывать климат и экологическую обстановку региона.

Заключение

Грудное вскармливание остаётся основой питания новорождённых, но требует обязательного дополнительного введения витамина D. Своевременное начало профилактики, грамотное использование добавок и организация дневного режима с учётом инсоляции — эффективные меры для предотвращения дефицита витамина D и укрепления иммунной системы младенца. Опыты, полученные в Узбекистане, подтверждают важность комплексного подхода к решению проблемы гиповитаминоза D.

Литература

1. WHO Guidelines on Vitamin D Supplementation (2017).
2. Bergman P, et al. Vitamin D and respiratory infections: A systematic review. (2013).
3. Martineau AR, et al. Vitamin D supplementation and acute respiratory

infections.

(2011).

4. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Национальные рекомендации по профилактике дефицита витамина D (2019).

5. Liu L, et al. Vitamin D supplementation and infections in infants. (2016).