

## Amharic Version

### ቪታሚን ዲ፤ በእርግዝና ወቅት

ቪታሚን ዲ ለጥሩ ጤንነት አስፈላጊ ነው። ስለዚህ በርግዝና ጊዜ የእናቶች የቪታሚን ዲ ሚዛን ለሚወለደው ሕጻን ጤና ጠቃሚ ነው። መጠኑ ዝቅ ያለ ከሆነ የሕጻኑ እድገትና ደህንነት ዝቅ ይላል፤ እናም ጤነኛ ያልሆነ የእጥንት ቅርፅ ያስከትላል። ወይም ከተወለደ በኋላ ሕጻኑ ያንቀጠቅጣል። ደግሞም ይህ ለዋናው የሰውነታቸን አካል እንደልብና አንገል የመሳሰሉት እድገት ጠቀሚ ነው ብለን እናስባለን።

የሴቶች የቪታሚን ዲ መጠን ዝቅ ያለ ከሆነ አጥንታቸው ደካማ በመሆን በቀላሉ ይሰበራል፤ እናም የእጥንትና የጅምት ሕመም ይይዛቸዋል።

ሁላችንም ቪታሚን ዲ ከምንበላው ምግብ እናገኛለን፤ ግን አብዛኛውን የምናገኘው ቆዳችን ለፀሃይ ሲጋለጥ ነው። ከፀሃያማው ክፍል አለም የመጡ ሰዎች፤ ከጠንካራው ፀሃይ ለመከላከል ጥቁር ቆዳ አላቸው። ፀሃይም በጣም ጠንካራ ስለሆነ ቪታሚን ዲ በቆዳቸው በመስራት (በመተላለፍ) ጤነኛ በመሆን ይቆያሉ።

በመልበን ውስጥ ወደውጭ ሲወጡ የሚሸፉፈኑ ሰዎች ወይም ቡዙውን ጊዜ በቤት ውስጥ የሚያሳልፉ ሰዎች እናም አብዛኛው ጥቁር ቆዳ ያላቸው በቂ ቪታሚን ዲ አያገኙም።

ስለዚህ ጉዳይ ምን ማድረግ ይገባዎታል?

ጥሩው ዜና የቪታሚን ዲን ጉድለት ለመከላከል ለማዳን መድሃኒት መውሰድ ይቻላል።

እርስዎ የዚህን የእርጉዝ ሴቶች ህክምና ሲከታተሉ ማድረግ ያለብዎ ነገሮች

አዋላጅ ነርስዎን ወይም ደክተርዎን የደም ምርመራ እንዲደረግልዎ በመጠየቅ የቪታሚን ዲ መጠንዎ በቂ መሆን አለመሆኑን ማረጋገጥ አለብዎት።

ስለ ቪታሚን ዲ መውሰድ የአዋላጅ ነርስዎን ወይም የደክተርዎን ምክር ይከተሉ።

### VITAMIN D IN PREGNANCY

Vitamin D is essential for good health and in pregnancy a mother's vitamin D level is important for the health of her baby. If it is too low, the baby grows less well, and can develop abnormally shaped bones or have seizures soon after birth. We also think it could be important for the development of organs like the heart and brain.

Women with very low vitamin D can develop weak bones that break more easily, and they can have bone and muscle pains.

We all get a little vitamin D from the food we eat, but most of our vitamin D is made in our skin, when we expose it to sunlight. People who come from sunnier parts of the world have darker skin to protect them from the strong sun. Because the sun is very strong, they still make enough vitamin D in their skin and stay healthy.

In Melbourne people who cover up when outdoors or stay indoors a lot, and most people with dark skin do not make enough vitamin D.

### WHAT DO YOU NEED TO DO ABOUT THIS?

The good news is that vitamin D deficiency can be prevented and treated by taking vitamin D.

When you attend the antenatal clinic you should:

- Ask the midwife or doctor to organise a blood test for you, to see whether you are low in Vitamin D.
- Follow the doctor or midwife's recommendations about taking vitamin D.