

**Tytuł:** Suplementacja witaminy D u kobiet ciążnych i karmiących oraz ich potomstwa. / Vitamin D supplementation of pregnant and lactating women and their offspring.

**Słowa kluczowe:** 25(OH)D niemowlęta niedobór witaminy D laktacja ciąża witamina D

**Keywords:** lactation infants 25(OH)D pregnancy vitamin D deficiency vitamin D

**Autorzy:**

Anna Dobrzańska - <p>Kierownik Kliniki Neonatologii, Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka, Instytut „Pomnik i Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa</p>

Justyna Czech-Kowalska - <p>Klinika Neonatologii, Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa</p>

**Streszczenie:**

Witamina D bierze udział w regulacji homeostazy Ca-P oraz w bardzo wielu innych procesach fizjologicznych. Kobiety ciążne, karmiące piersią oraz ich potomstwo należą do grupy zwiększonego ryzyka niedoboru witaminy D, który w okresie ciąży ma negatywny wpływ nie tylko na zdrowie kobiety, ale również na zdrowie jej potomstwa. Odsetek niedoborów witaminy D u kobiet ciążnych jest bardzo wysoki, pomimo podawania preparatów wielowitaminowych. Powodem jest całkowicie zależny od przepływu transportu 25-hydroksywitaminy D. Zatem niedobory w okresie ciąży prowadzą do niedoborów u płodu i noworodka. Aby zapewnić optymalne zasoby witaminy D kobiecie ciążnej, a także matce karmiącej piersią, wskazana jest suplementacja witaminy D w dawce 800–1000 IU/d, o ile nie ma dostatecznej syntezy skórnej i/lub podawania z diety. Kontrola stężenia 25(OH)D we krwi zapewnia pełne bezpieczeństwo oraz skuteczność suplementacji. Niemowlęta karmione piersią są w grupie ryzyka niedoboru witaminy D, o ile nie prowadzi się suplementacji. Rekomendowana dawka witaminy D dla niemowląt wynosi 400 IU/d, począwszy od pierwszych dni życia.

**Abstract:**

Adequate vitamin D intake and its status are important for bone health, Ca-P metabolism and many other physiological processes. Pregnant and breast feeding women and their offspring are in a group of increased risk of vitamin D deficiency. Percentage of vitamin D deficiency among pregnant women and their newborns is very high despite of wide range of prenatal multivitamin supplementation. Vitamin D deficiency during pregnancy has negative impact not only on women health but also on their offspring health. Vitamin D supplementation at dose 800–1000 IU/d in case of lack of vitamin D endogenous synthesis and/or low consumption from diet is necessary during pregnancy and lactation to keep optimal vitamin D status of mother and offspring. For safety and efficacy, measurement of serum 25(OH)D concentration during supplementation should be considered. Breastfeeding without supplementation is an important risk factor of vitamin D deficiency in infancy. Vitamin D is recommended for infants at a dose of 400 IU/d beginning from first day of life.