



## ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ Vitamin D for Babies and Toddlers

### ਬਾਲ: ਜਨਮ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 400 ਆਈਯੂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ: 12 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 500 ਮਿ.ਲੀ. ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ (3.25%) ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 400 ਆਈਯੂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 500 ਮਿ.ਲੀ. ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 500 ਮਿ.ਲੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਬੀ ਤੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਿਰ (ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਭੇਜਣ ਲਈ [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਤੇ ਜਾਉ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 500 ਮਿ.ਲੀ. ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਲੈਣਾ ਬੇਸ਼ੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ 750 ਮਿ.ਲੀ. (24 ਔਂਸ) ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਏਨਾ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਬੱਚਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ, ਮੇਰੇ ਬਾਲ ਜਾਂ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

- ▶ ਨਹੀਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਠੁਮਕੂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਬੀ ਦਾ ਵੈਬਪੇਜ “ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ (ਸਨ ਸੇਫ਼ਟੀ)” ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਵੈਬਪੇਜ “ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ (ਸਨ ਸੇਫ਼ਟੀ)” ਦੇਖੋ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ▶ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਿਕੇਟਸ ਆਖਦੇ ਹਨ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ)।
- ▶ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਰਤਾਂ?

- ▶ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ3 ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਡਰਾਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ▶ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸ਼ਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬੋਤਲਾਂ ਤੇ ਨੈਚੂਰਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨੰਬਰ (ਐਨਪੀਐਨ) ਦੇਖੋ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਵਾਂ?

- ▶ ਇੱਕ ਨਿੱਤਨੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਉ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਡਰਾਪ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ।
- ▶ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਕਦਾਰ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕਿ 400 ਆਈਯੂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ (ਸਿੰਗਲ) ਡਰਾਪ ਹੈ (400 ਆਈਯੂ) ਤਾਂ:



- ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਸਾਫ ਉੱਗਲੀ ਤੇ ਪਾ ਲਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਣ ਦਿਉ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਨਾਂ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1 ਮਿ.ਲ. ਖੁਰਾਕ (400 ਆਈਯੂ) ਵਾਲਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ:



- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਅੱਧ-ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫੜੋ।
- ਡਰਾਪਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਲੂ ਅਤੇ ਜੁਥਾਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡਰਾਪਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਚੱਮਚ ਤੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਦਿਉ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖੋ।

Abbotsford 604-864-3400	Agassiz 604-793-7160	Burnaby 604-918-7605	Chilliwack 604-702-4900	Cloverdale, Surrey 604-575-5100	Guildford, Surrey 604-587-4750
Hope 604-860-7630	Langley 604-539-2900	Maple Ridge 604-476-7000	Mission 604-814-5500	New Westminster 604-777-6740	Newport, Port Moody 604-949-7200
Newton, Surrey 604-592-2000	North Delta 604-507-5400	North Surrey 604-587-7900	Port Coquitlam 604-777-8700	South Delta 604-952-3550	White Rock 604-542-4000

ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

[http://www.fraserhealth.ca/your\\_health/best-beginnings/](http://www.fraserhealth.ca/your_health/best-beginnings/)

Printshop #253728 (December 2014) Punjabi