



영·유아를 위한 비타민 D 보충 Vitamin D for Babies and Toddlers

영아: 생후~12개월

모유 수유아 혹은 모유-분유 혼합 수유아는 매일 400IU의 비타민 D 보충이 필요합니다.

분유만 수유를 하는 아기는 비타민 D 보충제가 필요하지 않습니다.

유아: 생후 12개월~24개월

모유와 500ml 이하의 균질 우유(3.25%)를 먹는 아이의 경우 매일 400IU의 비타민 D 보충제를 보충해야 합니다.

매일 500ml의 우유를 먹는 아이는 비타민 D 보충제가 필요하지 않습니다.

500ml 이하의 우유를 먹는 아이의 경우, 8-1-1로 전화해서 BC 건강 링크(HealthLink BC)의 영양사에게 문의하거나 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating를 방문해 메일로 문의하십시오.

비타민 D를 보충하기 위해 아이가 하루에 500ml의 우유를 마시는 것이 좋습니다. 그러나 750ml(24온스) 이상의 우유는 아이에게 너무 많은 양입니다. 아이가 너무 많은 우유를 먹으면 배가 불러 다른 건강한 음식을 못 먹을 수도 있습니다. 그리고 철분이 결핍될 가능성이 더 높습니다.

영유아가 일광욕으로 비타민 D를 얻는 것이 안전한가요?

- ▶ 아니요. 햇빛에 피부를 노출시키는 것은 피부암의 위험을 높이기 때문에 안전하지 않습니다.
- ▶ 아이를 위한 햇빛 안전에 대한 더 많은 정보를 얻고 싶으면 BC 건강 링크(HealthLink BC)의 웹페이지 "아이를 위한 햇빛 안전(Sun Safety for Children)"를 방문하거나 캐나다 보건부(Health Canada)의 웹페이지 "부모들을 위한 햇빛 안전 팁(Sun Safety Tips for Parents)"을 방문하십시오.

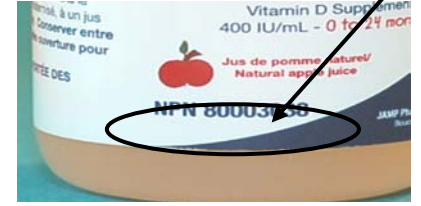
비타민 D가 왜 중요한가요?

- ▶비타민 D는 뼈를 튼튼하게 유지하는데 중요합니다.
- ▶어린이는 비타민 D가 결핍되면 구루병(골연화증)에 걸릴 위험성이 있습니다.
- ▶비타민 D가 질병예방에 효과가 있다는 연구가 이루어지고 있습니다.

어떤 비타민 D 보충제를 사용해야 하나요?

- ▶드롭 타입의 비타민 D3 보충제를 권장합니다.
- ▶의사의 처방없이 종합비타민제를 사용하는 것을 권장하지 않습니다.
- ▶비타민 D는 처방전 없이 약국에서나 일부 슈퍼마켓에서 구입할 수 있습니다.

포장에 천연제품번호 (NPN)가 표기되는 제품을 사용하십시오. 이 번호가 있는 제품은 캐나다 보건부의 인증 받은 안전 제품입니다.



아이에게 비타민 D 보충제를 어떻게 먹여 주나요?

- ▶매일 같은 시간에 아이에게 보충제를 먹여 주는 것이 좋습니다.
- ▶제품 브랜드에 따라 비타민 D 함량이 다르기 때문에 아이에게 보충제를 먹이기 전에 꼭 설명서를 잘 읽으십시오. 1회 투여량이 400IU 인 보충제 제품을 권장합니다.

드롭스(400IU) 제품을 사용하는 경우:



- 한 방울을 유두나 깨끗한 손가락끝에 발라 아이가 빨아 먹도록 합니다.
- 직접 아기 입에 넣는 것을 권장하지 않습니다.

1회 투여량이 1ml(400IU)의 제품을 사용하는 경우:



- 아기 머리를 받쳐 주고 반 경사 자세를 취합니다.
- 점적기를 아기 혀 옆측에 넣어 점적기를 매우 천천히 누릅니다. 혹은 비타민 D를 스푼에 놓아 아이가 빨아 먹도록 합니다.

이 정보는 의사의 의료적 조언을 대신할 수 없습니다.

아이의 영양 상황에 대해 질문이 있으면 해당 지역의 공공 보건 간호사에게 문의하시거나 811 BC 건강 링크(HealthLink BC)에 전화해서 문의하십시오.

아이의 건강에 대해 질문이 있으면 해당 지역의 공공 보건 간호사에게 문의하십시오.

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 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 |