

## فيتامين ( د ) للرضع والأطفال حديثي العهد بالمشي

### Vitamin D for Babies and Toddlers

#### الرضع: من الولادة الى الشهر 12

إذا كان رضيعك يشرب حليب الثدي الطبيعي، أو حليب الثدي و الحليب الصناعي، فقومي بإعطاءه 400 وحدة دولية من المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ) كل يوم.  
إذا كان رضيعك يشرب الحليب الصناعي فقط، فإنه لا تحتاج إلى المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ).

#### الأطفال حديثي العهد بالمشي: من 12 شهراً الى 24 شهراً

إذا كان طفلك حديث العهد بالمشي يشرب حليب الثدي الطبيعي وأقل من 500 ميليلتر من حليب البقر المتجانس (3.25٪)، فقومي بإعطاءه 400 وحدة دولية من المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ) كل يوم.  
إذا كان طفلك حديث العهد بالمشي يشرب 500 ميليلتر من حليب البقر كل يوم، فإنه لا تحتاج إلى المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ).

إذا كان طفلك حديث العهد بالمشي يشرب أقل من 500 ميليلتر من حليب البقر، فقومي بالاتصال بالهاتف على رقم 1-8-1 وتحدثي مع اختصاصي تغذية من "خدمة الرعاية الصحية لكولومبيا البريطانية"  
HealthLinkBC أو اذهبي إلى رابط الانترنت التالي [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) لإرسال بريد إلكتروني.

إن 500 ميليلتر من حليب البقر يوميا مهم لكمية فيتامين ( د )، ولكن شرب أكثر من 750 ميليلتر (24 أوقية) يعتبر كمية أكثر من اللازم.  
الكثير من الحليب يملأ بطن الطفل ولا يبقى مجالا كافيا للأغذية الصحية.  
الأطفال الذين يشربون الكثير من الحليب أكثر عرضة لنقص الحديد.

#### هل حصول رضيعي أو طفلي الحديث العهد بالمشي على فيتامين ( د ) من الشمس هو أمر آمن؟

لا، هذا ليس امرا آمنا نظرا لخطر الإصابة بسرطان الجلد.

لمزيد من المعلومات حول السلامة من أشعة الشمس بالنسبة للأطفال الرضع والأطفال الصغار الحديث العهد بالمشي، انظري في صفحة الانترنت لموقع الرعاية الصحية لكولومبيا البريطانية HealthLink BC تحت عنوان "سلامة الأطفال من أشعة الشمس"، و صفحة الانترنت لموقع وزارة الصحة الكندية تحت عنوان "نصائح لأولياء الأمور حول السلامة من أشعة الشمس".

## ما هي أهمية فيتامين ( د )؟

▶ ان فيتامين ( د ) مهم للحصول على عظام قوية

▶ الأطفال الذين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين ( د ) يمكن أن يصابوا بمرض يسمى الكساح (العظام اللينة).  
▶ وتجري دراسة حول دور فيتامين ( د ) في الوقاية من الأمراض الأخرى.

## ما هي المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ) التي يجب أن استخدمها؟

▶ اختاري المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د 3 ) في شكل قطرات.

▶ لا ينصح بتناول الفيتامينات المتعددة إلا إذا وصفها لك طبيبك.

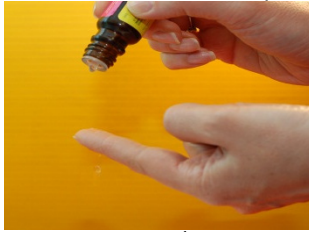
▶ تباع المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ) دون وصفة طبية في الصيدليات وبعض محلات البقالة.

## كيف اعطي رضيعي المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين ( د ) ؟

▶ إبدئي بروتين يومي يسمح لك أن تتذكري إعطاء القطرات في نفس الوقت كل يوم.

▶ اقرئي الملصق بعناية للتأكد من أنك تناولين المقدار الصحيح. العلامات التجارية المختلفة لديها كميات مختلفة من فيتامين ( د ). اختاري المنتج الذي يتكون من جرعات 400 وحدة دولية.

إذا كنت تستخدمين المكملات التي من تتكون من قطرة واحدة (400 وحدة دولية):



- ضعي قطرة على الحلمة أو على إصبع نظيف واسمحي لطفلك ان يمصه.
- من الأفضل عدم وضع القطرة مباشرة في فم طفلك.

إذا كنت تستخدمين المكملات التي تتكون من جرعة ميليلتر واحد (400 وحدة دولية):



- امسكي طفلك في وضعية شبه مستقيمة مع دعم رأسه.
- ضعي القَطْرَةَ بين خد الرضيع وجانب لسانه، واضغطي ببطء، أو ضعي فيتامين ( د ) في ملعقة واسمحي لطفلك ان يمصه.

هذه المعلومات لا تحل محلّ النّصيحة التي يُقدّمها لك أخصائي الرعاية الصحيّة الخاص بك.

إذا كان لديك أي استفسار يتعلق بتغذية طفلك، فعليك ان تتصلي على برقم 1-1-8. اطلبي التحدث مع أخصائية تغذية معتمدة من طرف الرعاية الصحية لكولومبيا البريطانية HealthLink BC.

إذا كان لديك أي استفسار يتعلق بصحة طفلك، فاتصلي بالوحدة الصحية المحلية. اطلبي التحدث مع ممرضة الوحدة الصحية المحلية.

Abbotsford أبتسفورد 604-864-3400	Agassiz أجاسيز 604-793-7160	Burnaby بيرنابي 604-918-7605	Chilliwack شيليوك 604-702-4900	Cloverdale, Surrey كلوفرديل - سري 604-575-5100	Guildford, Surrey جيلدفورد - سري 604-587-4750
Hope هوب 604-860-7630	Langley لانجلي 604-539-2900	Maple Ridge مابل ريدج 604-476-7000	Mission ميشن 604-814-5500	New Westminster نيو وست منيستر 604-777-6740	Newport, Port Moody نيوبورت-بورتمودي 604-949-7200
Newton, Surrey نيوتن - سري 604-592-2000	North Delta نورث دلتا 604-507-5400	North Surrey نورث سري 604-587-7900	Port Coquitlam بورت كوكتلام 604-777-8700	South Delta ساوث دلتا 604-952-3550	White Rock وايت روك 604-542-4000

برنامج التغذية الصحية العامة لمديرية صحة فريزر

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