



ویتامین دی برای کودکان و نوزادان Vitamin D for Babies and Toddlers

نوزادان: از تولد تا 12 ماهگی

اگر نوزاد شما از شیر مادر یا شیر مادر و شیر خشک تغذیه میکند، روزانه 400 واحد ویتامین دی به شکل مکمل به او بدهید.

اگر نوزاد شما فقط شیر خشک مصرف میکند به ویتامین دی اضافی نیازی ندارد.

کودکان نو پای 12 تا 24 ماهه

در صورتیکه کودک نو پای شما شیر مادر کمتر از 500 میلی لیتر شیر هموژنیزه (3.25%) مصرف میکند، روزانه 400 واحد ویتامین دی به شکل مکمل به او بدهید.

در صورتیکه کودک نو پای شما روزانه 500 میلی لیتر شیر گاو مصرف میکند به دریافت ویتامین دی اضافی نیازی ندارد.

در صورتیکه کودک نو پای شما کمتر از 500 میلی لیتر شیر گاو مصرف میکند با شماره تلفن 1-8-تماس گرفته و با یکی از متخصصین تغذیه در هلت لینک بی سی صحبت کنید یا برای فرستادن ایمیل به سایت www.healthlinkbc.ca/healthyating مراجعه کنید.

در حالیکه مصرف روزانه 500 میلی لیتر شیر گاو برای تامین ویتامین دی مهم است، مصرف بیش از 750 میلی لیتر (24 اونس) آن زیاده است. شیرزیادی شکم کودک را پر کرده و جای کمی برای دریافت غذای سالم باقی میگذارد. کودکانی که زیاده از حد شیر میخورند بیشتر در خطر کمبود آهن قرار میگیرند.

آیا تامین ویتامین دی از طریق آفتاب برای کودک من بیخطر است؟

► خیر، بدلیل خطر ابتلا به سرطان پوست این کار سلامت نیست.

► برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره سلامت آفتاب برای نوزادان و کودکان نو پا به صفحه وبسایت هلت لینک بی سی تحت عنوان "سلامت آفتاب برای کودکان" و صفحه وبسایت بهداشت کانادا، تحت عنوان "رهنمودهایی برای پدران و مادران در مورد سلامت آفتاب" مراجعه کنید.

چرا ویتامین دی اهمیت دارد؟

▶ ویتامین دی به ساخت استخوانهای محکم کمک میکند.

▶ کودکانی که به اندازه کافی ویتامین دی دریافت نمیکند ممکن است به بیماری راشیتیسم (نرمی استخوان) دچار شوند.

▶ نقش ویتامین دی در پیشگیری از سایر بیماریها در دست تحقیق است.

از کدام نوع ویتامین دی باید استفاده کنم؟

▶ از مکمل ویتامین دی 3 به شکل قطره استفاده کنید.

▶ مولتی ویتامینها مگر آنکه توسط پزشک تجویز شده باشند توصیه نمیشوند.

▶ ویتامین دی به شکل مکمل در داروخانه ها و برخی سوپر مارکتها بدون نسخه بفروش میرسد.



بر روی ظروف حاوی مکمل شماره محصول طبیعی (NPN) را جستجو کنید. این شماره به شما میگوید که در صورت استفاده از آن محصول طبق دستورالعمل روی ظرف، بهداشت کانادا مصرف آنرا موثر و مورد اطمینان تشخیص میدهد.

چگونه به فرزندم ویتامین دی بدهم؟

▶ با یک برنامه منظم روزانه شروع کنید تا یادتان بماند که قطره را هر روز در همان وقت به فرزندتان بدهید.

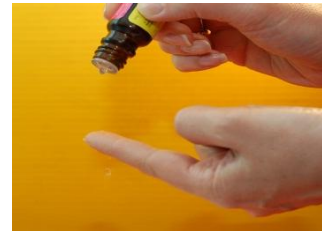
▶ برچسب روی ظرف را بدقت بخوانید تا از میزان درست مصرف آن اطمینان حاصل کنید. مارکهای مختلف حاوی مقادیر متفاوتی از ویتامین دی هستند. محصولی را انتخاب کنید که میزان 400 آی یو ویتامین دی داشته باشد.

اگر از مکملی استفاده میکنید که دوز آن 1 میلی لیتری (400 آی یو) است:



- کودک خود را به حالت نیمه نشسته درحالیکه سرش را نگه داشته اید در بغل بگیرید.
- قطره را بین لب و کنار زبان کودک خود قرار داده و به آرامی قطره چکان را فشار دهید و یا آنکه ویتامین دی را بر روی قاشق ریخته و بگذارید آنرا بمکد.

اگر از مکملی استفاده میکنید که یک قطره ای باشد (400 آی یو):



- یک قطره را بر روی نوک انگشت تمیزتان یا بر روی نوک پستان بریزید و بگذارید کودک آنرا مک بزند.
- بهترین راه اینست که قطره را مستقیم در دهان کودک نریزید.

این اطلاعات جایگزین توصیه های ارائه شده توسط مراقب بهداشتی شما نمیشود.

برای پاسخگویی به سوالات مربوط به تغذیه کودک با 1-8-تماس بگیرید. با یکی از متخصصین رسمی تغذیه در هلت لینک بی سی درخواست صحبت کنید. در مورد سوالات مربوط به سلامت کودک با اداره بهداشت منطقه خود تماس بگیرید. با یکی از پرستاران بهداشت عمومی درخواست صحبت کنید.

Abbotsford آبسفورد 604-864-3400	Agassiz آگاسیز 604-793-7160	Burnaby برنابی 604-918-7605	Chilliwack چیلی وک 604-702-4900	Cloverdale, Surrey کلوردل، سوری 604-575-5100	Guildford, Surrey گیلفورد، سوری 604-587-4750
Hope هوپ 604-860-7630	Langley لنگلی 604-539-2900	Maple Ridge مپل ریج 604-476-7000	Mission میشن 604-814-5500	New Westminster نیو وست مینیستر 604-777-6740	Newport, Port Moody نیوپورت، پورت مودی 604-949-7200
Newton, Surrey نیوتون، سوری 604-592-2000	North Delta نورت دلتا 604-507-5400	North Surrey نورت سوری 604-587-7900	Port Coquitlam پورت کوکیتلام 604-777-8700	South Delta سات دلتا 604-952-3550	White Rock وایت راک 604-542-4000

برنامه تغذیه بهداشت عمومی فریزر هلت

http://www.fraserhealth.ca/your_health/best-beginnings/