



嬰幼兒所需的維生素 D

Vitamin D for Babies and Toddlers

嬰兒：初生到 12 個月

如果您的寶寶是母乳喂養，或者混合喂養，既用母乳，同時也喝配方奶粉，請給寶寶每天 **400 國際單位** 的維生素 D 補劑。

如果您的寶寶只用配方奶粉喂養，則不需要維生素 D 補劑。

幼兒：12 到 24 個月

如果您的寶寶除了母乳喂養，每天喝均脂牛奶 (3.25%) 少於 **500 毫升**，請給寶寶每天 **400 國際單位** 的維生素 D 補劑。

如果您的寶寶每天喝 **500 毫升** 牛奶，則不需要維生素 D 補劑。

如果您的寶寶每天喝少於 **500 毫升** 牛奶，請致電 8-1-1，諮詢卑詩健康熱線 HealthLinkBC 的營養師或者登錄網站 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 發電子郵件詢問。

每天喝 500 毫升牛奶對於攝取維生素 D 很重要，但是喝超過 750 毫升 (24 盎司) 的牛奶就過量了。
過量的牛奶在寶寶的肚子裡，只給健康食品留下很小的容量。
喝太多牛奶的孩子更容易缺鐵。

讓我的寶寶從陽光中得到維生素 D 安全嗎？

- ▶ 不安全，因為有引發皮膚癌的危險。
- ▶ 了解更多嬰幼兒日曬安全的信息，請登錄卑詩健康熱線 HealthLink BC 網站的“兒童日曬安全” (“Sun Safety for Children”)，以及加拿大衛生部 Health Canada 網站的“家長日曬安全須知” (“Sun Safety Tips for Parents”)。

為甚麼維生素 D 如此重要？

- ▶ 維生素 D 有助骨骼強健。
- ▶ 缺乏維生素 D 的兒童有可能患佝僂病（軟骨病）。
- ▶ 人們正在研究維生素 D 在預防其他疾病中的作用。

我應該選用哪種維生素 D 補劑？

- ▶ 選用液體滴管的維生素 D3 補劑。
- ▶ 我們不推薦複合維生素，除非您的家庭醫生開給您。
- ▶ 維生素 D 補劑在藥店和一些超市中有售。

如何給寶寶喂食維生素 D 補劑？

- ▶ 定時喂食，養成每天同樣時間給寶寶喂食滴劑的習慣。
- ▶ 認真閱讀服用說明，確保喂食的劑量正確。不同牌子維生素 D 的含量不同，選擇每劑含量為 400 國際單位的產品。

如果您選用的是每一滴含量為 400 國際單位的補劑：



- 在乳頭上或清潔的手指上滴一滴，讓寶寶舔食。
- 最好不要直接滴進寶寶的嘴裡。

如果您選用的是每一毫升含量為 400 國際單位的補劑：



- 托住寶寶的頭，斜抱著寶寶。
- 把滴管放在寶寶舌頭一側，慢慢地擠滴管，或者將維生素 D 放在小勺中，讓寶寶自己舔食。

在產品包裝上查找自然產品號碼 **Natural Product Number (NPN)**。這個號碼表示加拿大衛生部認可該產品是安全的，如果按照包裝上的說明來服用，該產品是有效的。



本單張不能代替您的醫療人員給您的建議。

如果您有關於**孩子營養**的問題，請致電 8-1-1. 要求與卑詩健康熱線（HealthLink BC）的註冊營養師通話。

如果您有關於**孩子健康**的問題，請聯繫公共醫療部門，要求與公共衛生護士通話。

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

菲沙衛生局公共衛生營養計劃

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