



## 婴幼儿所需的维生素 D Vitamin D for Babies and Toddlers

### 婴儿：初生到 12 个月

如果您的宝宝是母乳喂养，或者混合喂养，既用母乳，同时也喝配方奶粉，请给宝宝每天 400 国际单位的维生素 D 补剂。

如果您的宝宝只用配方奶粉喂养，则不需要维生素 D 补剂。

### 幼儿：12 到 24 个月

如果您的宝宝除了母乳喂养，每天喝均脂牛奶 (3.25%) 少于 500 毫升，请给宝宝每天 400 国际单位的维生素 D 补剂。

如果您的宝宝每天喝 500 毫升牛奶，则不需要维生素 D 补剂。

如果您的宝宝每天喝少于 500 毫升牛奶，请致电 8-1-1，咨询卑诗健康热线 HealthLinkBC 的营养师或者登录网站 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 发电子邮件询问。

每天喝 500 毫升牛奶对于摄取维生素 D 很重要，但是喝超过 750 毫升 (24 盎司) 的牛奶就过量了。

过量的牛奶在宝宝的肚子里，只给健康食品留下很小的容量。

喝太多牛奶的孩子更容易缺铁。

### 让我的宝宝从阳光中得到维生素 D 安全吗？

- ▶ 不安全，因为有引发皮肤癌的危险。
- ▶ 了解更多婴幼儿日晒安全的信息，请登录卑诗健康热线 HealthLink BC 网站的“儿童日晒安全” (“Sun Safety for Children”)，以及加拿大卫生部 Health Canada 网站的“家长日晒安全须知” (“Sun Safety Tips for Parents”)。

## 为什么维生素 D 如此重要？

- ▶ 维生素 D 有助骨骼强健。
- ▶ 缺乏维生素 D 的儿童有可能患佝偻病（软骨病）。
- ▶ 人们正在研究维生素 D 在预防其他疾病中的作用。

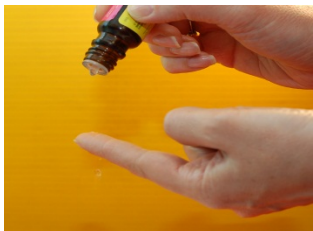
## 我应该选用哪种维生素 D 补剂？

- ▶ 选用液体滴管的维生素 D3 补剂。
- ▶ 我们不推荐复合维生素，除非您的家庭医生开给您。
- ▶ 维生素 D 补剂在药店和一些超市中有售。

## 如何给宝宝喂食维生素 D 补剂？

- ▶ 定时喂食，养成每天同样时间给宝宝喂食滴剂的习惯。
- ▶ 认真阅读服用说明，确保喂食的剂量正确。不同牌子维生素 D 的含量不同，选择每剂含量为 400 国际单位的产品。

如果您选用的是每一滴含量为 400 国际单位的补剂：



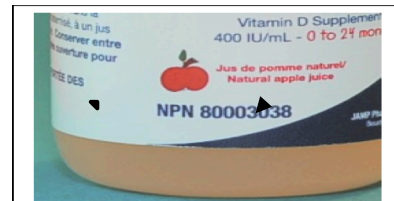
- 在乳头上或清洁的手指上滴一滴，让宝宝舔食。
- 最好不要直接滴进宝宝的嘴里。

如果您选用的是每一毫升含量为 400 国际单位的补剂：



- 托住宝宝的头，斜抱着宝宝。
- 把滴管放在宝宝舌头一侧，慢慢地挤滴管，或者将维生素 D 放在小勺中，让宝宝自己舔食。

在产品包装上查找自然产品号码 **Natural Product Number (NPN)**。这个号码表示加拿大卫生部认可该产品是安全的，如果按照包装上的说明来服用，该产品是有效的。



本单张不能代替您的医疗人员给您的建议。

如果您有关于**孩子营养**的问题，请致电 8-1-1. 要求与卑诗健康热线（HealthLink BC）的注册营养师通话。

如果您有关于**孩子健康**的问题，请联系公共医疗部门，要求与公共卫生护士通话。

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

菲沙卫生局公共卫生营养计划

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