

## فيتامين د للرضع Vitamin D for babies

### لماذا يحتاج الرُّضع إلى فيتامين د؟

فيتامين د هو عنصر غذائي يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم واستخدامه من أجل عظام وأسنان قوية. إذا لم يحصل الرُّضع على ما يكفي من فيتامين د، قد يصابون بمرض يسمى الكساح (ضعف وليونة العظام). يساعد فيتامين د أيضًا العضلات، والأعصاب والجهاز المناعي للعمل بشكل سليم.

### ما مقدار فيتامين د الذي يحتاجه رضيعي يوميًا؟

من المهم الحصول على كمية كافية من فيتامين د، ولكن الإفراط في تناوله قد يسبب مشاكل صحية. يُوضح الجدول أدناه الكمية اليومية من فيتامين د من الطعام والمكملات الغذائية.

السن	الكمية الموصى بها	الحد الأقصى
6-0 أشهر	400 وحدة دولية (10 ميكروغرام)	1000 وحدة دولية (25 ميكروغرام)
6-12 شهراً	400 وحدة دولية (10 ميكروغرام)	1500 وحدة دولية (38 ميكروغرام)

### كيف يمكن أن يحصل رضيعي على ما يكفي من فيتامين د؟

#### الرُّضع الذين يتغذون على حليب الأم (حليب الثدي)

أعط مكمل فيتامين د بجرعة 400 وحدة دولية (10 ميكروغرام) يوميًا. ابدأ منذ الولادة واستمر طالما كان طفلك الرضيع يتغذى على أي كمية من حليب الأم.

#### الرُّضع الذين يتغذون على الحليب الصناعي

لا يحتاج الرُّضع الذين يشربون الحليب الصناعي فقط إلى مكملات فيتامين د. يحتوي الحليب الصناعي على فيتامين د المضاف إليه.

#### الرُّضع الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و12 شهرًا الذين يتغذون على حليب البقر

بعد بلوغ الطفل من 9 إلى 12 شهرًا من العمر، يمكنك اختيار إعطاء رضيعك حليب البقر المبستر والمتجانس (دسم بنسبة 3.25٪). لا يحتاج الرُّضع الذين يشربون الحليب الصناعي وحليب البقر أو حليب البقر فقط إلى مكملات فيتامين د. يحتوي حليب البقر على فيتامين د المضاف إليه.

### هل يحتاج بعض الرُّضع إلى المزيد من فيتامين د؟

نعم، توصي الجمعية الكندية لطب الأطفال بزيادة كمية فيتامين د للأطفال المعرضين لخطر نقصه. بإمكان مقدم الرعاية الصحية تقييم ما إذا كان طفلك الرضيع بحاجة إلى المزيد من فيتامين د.

### ما الذي يجب أن أبحث عنه عند اختيار مكمل فيتامين د لرضيعي؟

- اختر مكملًا واحدًا من فيتامين د السائل يوفر 400 وحدة دولية (10 ميكروغرام) لكل جرعة ما لم ينصح مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بخلاف ذلك. معظم الرضع لا يحتاجون إلى مكمل متعدد الفيتامينات
- ابحث عن رقم المنتج الطبيعي (NPN) على ملصق المنتج. يشير رقم المنتج الطبيعي (NPN) إلى أن المكمل يفي بمعايير السلامة الخاصة بوزارة الصحة الكندية للمنتجات الصحية الطبيعية.
- تحدث إلى أخصائي تغذية أو صيدلي أو مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول مكمل فيتامين د الذي يجب اختياره.

### كيف أعطي رضيعي مكمل فيتامين د؟

- تحقق دائمًا من ملصق مكمل فيتامين د للتأكد من الجرعة واتباع التعليمات.
  - تختلف المكملات الغذائية عن بعضها البعض. على سبيل المثال، قد يحتاج رضيعك إلى مليلتر واحد (مل) أو قطرة واحدة فقط للحصول على 400 وحدة دولية من فيتامين د
- أعط جرعة واحدة فقط في اليوم
- احفظ المكملات الغذائية دائمًا بعيدًا عن متناول الأطفال

### كيف أتذكر إعطاء رضيعي فيتامين د؟

- اضبط تذكيرات يومية: استخدم هاتفك أو منبهًا لتذكيرك
- اجعلها عادة: أعط فيتامين د في نفس الوقت كل يوم، مثلاً مع الوجبة الصباحية.
- احتفظ به في مكان يمكنك رؤيته فيه: على سبيل المثال، ضع فيتامين د في نفس المكان الذي تطعم فيه رضيعك.

## هل يجب أن أتناول جرعة عالية من فيتامين د حتى يحصل رضيعي على ما يكفي منه في حليبي؟

لا. تناول الكثير من فيتامين د قد يكون ضاراً بصحتك.

المكملات الغذائية التي تحتوي على كميات آمنة من فيتامين د لا ترفع مستوى فيتامين د في حليب الأم بما يكفي لتلبية احتياجات رضيعك.

## هل يستطيع رضيعي الحصول على فيتامين د من الشمس؟

خلال أشهر الصيف، يمكن لأجسامنا أن تنتج فيتامين د عندما نكون في الخارج وتعرض بشرتنا العارية لأشعة الشمس. الرضع حساسون للغاية للأشعة فوق البنفسجية والحرارة، لذا من الأفضل إبقاء الرضع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهراً بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. لا تعتمد على التعرض لأشعة الشمس ليحصل رضيعك على فيتامين د.

## لمزيد من المعلومات

- [ملف HealthlinkBC رقم n68: فيتامين د وصحتك](#)
  - [ملف HealthlinkBC رقم c69: الأطعمة الأولى للرضيع](#)
  - [تغطية مكملات فيتامين د للرضع المؤهلين: منافع الرعاية الصحية لشعوب الأمم الأولى](#)
- للحصول على معلومات حول التغذية، اتصل على الرقم 1-8-1-1 للتحديث مع أخصائي تغذية معتمد.