



## 維生素 D 與嬰兒 Vitamin D for babies

### 為何嬰兒需要維生素 D？

維生素 D 是一種營養素，有助人體吸收和利用鈣質來強健骨骼和牙齒。如果嬰兒沒有攝取足夠維生素 D，就可能會患上佝僂病（骨骼軟弱無力）。維生素 D 也有助於肌肉、神經及免疫系統正常運作。

### 寶寶每天需要多少維生素 D？

攝取足夠的維生素 D 十分重要，但攝取過量也會導致健康問題。以下列出了每日從食物和補充劑中攝取的維生素 D 劑量。

年齡	目標攝取量	最高攝取量
0 至 6 個月	400 IU (10 µg)	1000 IU (25 µg)
6 至 12 個月	400 IU (10 µg)	1500 IU (38 µg)

IU=國際單位，µg=微克

### 寶寶如何才能攝取足夠的維生素 D？

#### 人乳（胸部）哺育的嬰兒

每日給予 400 國際單位（10 微克）維生素 D。由出生開始，一直持續到寶寶停止飲用任何份量的人乳為止。

#### 配方奶餵養的嬰兒

只喝配方奶的嬰兒無須補充維生素 D。配方奶中已加入維生素 D。

#### 只用牛奶餵養的 9 至 12 個月大嬰兒

在寶寶長到 9 到 12 個月大後，您可以選擇餵其飲用經巴氏消毒和均質化的全脂牛奶（乳脂含量 3.25%）。同時飲用配方奶和牛奶，或只飲用牛

奶的嬰兒毋須補充維生素 D。牛奶中已加入維生素 D。

### 有些嬰兒是否需要更多維生素 D？

是，加拿大兒科學會建議為有缺乏風險的嬰兒補充維生素 D。醫護人員可評估您的寶寶是否須要補充維生素 D。

### 為寶寶選擇維生素 D 補充劑時該注意甚麼？

- 選擇一種每劑含有 400 國際單位（10 微克）的液態維生素 D 補充劑（除非您的醫療保健提供者另有建議）。大多數嬰兒毋須服用多種維生素
- 查看產品標籤上的天然產品編號（NPN）。擁有 NPN 意味著該補充品符合加拿大衛生部的天然保健產品安全標準

如果您不清楚該如何選擇維生素 D 補充劑，請向營養師、藥劑師或醫護人員查詢。

### 我該如何為寶寶補充維生素 D？

- 請務必檢查維生素 D 補充劑的標籤，以確認劑量並遵照說明服用
  - 補充劑種類繁多。例如，您的寶寶可能只需要 1 毫升 (mL) 或一滴就能獲得 400 國際單位的維生素 D。
- 每日僅服用一劑  
務必將營養補充品放在兒童接觸不到的地方。

### 我如何才能記得給寶寶補充維生素 D？

- **設定每日提醒：**利用手提電話或鬧鐘提醒自己
- **養成習慣：**每天在同一時間為寶寶補充維生素 D，例如在早晨餵養時。

- 把它放在您經常能看到的地方：例如，把維生素 D 放在您餵養寶寶的同一個地方。

## 我是否應服用高劑量的維生素 D，以便寶寶能透過人乳獲得足夠的維生素 D？

否。攝取過量維生素 D 可能損害健康。

吃下安全劑量的維生素 D 補充劑，並不能使人乳中的維生素 D 含量提高到足以滿足嬰兒需求的程度。

## 寶寶曬太陽能獲得維生素 D 嗎？

夏季期間，當我們在戶外，陽光照射到裸露的皮膚時，我們的身體可以合成維生素 D。嬰兒對紫外線（UV）輻射和熱量非常敏感，以策安全，請避免讓未滿 12 個月大的嬰兒被陽光直射。切勿依靠透過曬太陽來讓寶寶獲得維生素 D。

## 更多資訊

- [HealthlinkBC File 68n 維生素 D 與您的健康](#)
- [HealthlinkBC File 69c 嬰兒的初始食物](#)
- 合資格的嬰兒可獲得維生素 D 補充劑：  
[第一民族健康福利](#)

欲瞭解營養方面的資訊，請致電 **8-1-1** 詢問註冊營養師。