

ویتامین D برای نوزادان Vitamin D for babies

چرا نوزادان به ویتامین D نیاز دارند؟

ویتامین D یک ماده مغذی است که به بدن شما در جذب و استفاده از کلسیم برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی کمک می‌کند. اگر نوزادان ویتامین D کافی دریافت نکنند، ممکن است به بیماری راشیتیسم (نرمی و ضعف استخوان) مبتلا شوند. ویتامین D کمک می‌کند عضلات، اعصاب و سیستم ایمنی بدن به درستی کار کنند.

کودک من روزانه به چه مقدار ویتامین D نیاز دارد؟

دریافت ویتامین D به میزان کافی مهم است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث مشکلات سلامتی شود. میزان مصرف روزانه ویتامین D از طریق غذا و مکمل‌ها در زیر نشان داده شده است.

سن	میزان هدف	حداکثر
0 تا 6 ماه	400 IU (10 µg)	1000 IU (25 µg)
6 تا 12 ماه	400 IU (10 µg)	1500 IU (38 µg)

IU = واحد بین‌المللی؛ µg = میکروگرم

چگونه کودک من می‌تواند ویتامین D کافی دریافت کند؟

نوزادانی که با شیر مادر (شیر انسان) تغذیه می‌شوند

روزانه یک مکمل ویتامین D با دوز 400 IU (10 µg) بدهید. از بدو تولد شروع کنید و تا زمانی ادامه دهید که کودک شما به هر میزان شیر مادر تغذیه می‌کند.

نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند

نوزادانی که فقط شیر خشک می‌خورند، نیازی به مکمل ویتامین D ندارند. به شیر خشک ویتامین D اضافه شده است.

نوزادان 9 تا 12 ماهه که با شیر گاو تغذیه می‌شوند

بعد از 9 تا 12 ماهگی، می‌توانید شیر گاو پاستوریزه و هموژنیزه (M.F 3.25%) را به کودک خود بدهید. نوزادانی که هم شیر خشک و هم شیر گاو یا فقط شیر گاو می‌نوشند، نیازی به مکمل ویتامین D ندارند. به شیر گاو ویتامین D اضافه شده است.

آیا برخی از نوزادان به ویتامین D بیشتری نیاز دارند؟

بله، انجمن طب اطفال کانادا مقدار ویتامین D بیشتری را برای نوزادانی پیشنهاد می‌دهد که در معرض خطر کمبود هستند. یک ارائه دهنده خدمات درمانی می‌تواند ارزیابی کند که آیا کودک شما به ویتامین D بیشتری نیاز دارد یا خیر.

هنگام انتخاب مکمل ویتامین D برای کودک خود، باید به چه نکاتی توجه کنم؟

- یک مکمل ویتامین D مایع انتخاب کنید که در هر دوز، 400 IU (10 µg) فراهم می‌کند، مگر اینکه پزشک شما توصیه دیگری کرده باشد. بیشتر نوزادان به مولتی ویتامین نیاز ندارند.
- شماره محصول طبیعی (NPN) روی برچسب محصول را بیابید. NPN به این معنی است که مکمل، استانداردهای ایمنی محصولات بهداشتی طبیعی وزارت بهداشت کانادا را برآورده می‌کند.

اگر در مورد انتخاب مکمل ویتامین D سوالی دارید، با یک متخصص تغذیه، داروساز یا ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید.

چگونه به نوزاد خود مکمل ویتامین D بدهم؟

- همیشه برچسب مکمل ویتامین D را بررسی کنید تا دوز مصرفی را تایید کنید و دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.
 - مکمل‌ها متفاوت هستند. برای مثال، ممکن است کودک شما به یک میلی‌لیتر (mL) یا فقط یک قطره نیاز داشته باشند تا 400 IU ویتامین D دریافت کنند.

- در روز فقط یک دوز بدهید

همیشه مکمل‌ها را دور از دسترس کودکان نگه دارید

چطور می‌توانم به خاطر بسپارم که به نوزادم ویتامین D بدهم؟

- یادآور روزانه تنظیم کنید: از تلفن یا زنگ هشدار برای یادآوری استفاده کنید
- آن را به یک عادت تبدیل کنید: ویتامین D را هر روز در یک زمان مشخص، مثلاً همراه با شیر صبحگاهی بدهید.
- آن را در جایی نگه دارید که بتوانید آن را ببینید: برای مثال، ویتامین D را در همان مکانی بگذارید که به کودک خود غذا می‌دهید.

آیا باید دوز بالایی از ویتامین D مصرف کنم تا نوزادم از طریق شیر من به اندازه کافی دریافت کند؟

خیر. مصرف بیش از حد ویتامین D می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد.

مکمل‌های حاوی مقادیر ایمن ویتامین D، سطح ویتامین D موجود در شیر مادر را به اندازه‌ای که نیاز کودک شما را برآورده کند، افزایش نمی‌دهند.

آیا کودک من می‌تواند ویتامین D را از آفتاب دریافت کند؟

در طول ماه‌های تابستان، بدن ما می‌تواند وقتی بیرون هستیم و آفتاب روی پوست برهنه ما می‌تابد، ویتامین D بسازد. نوزادان به اشعه ماوراء بنفش (UV) و گرما بسیار حساس هستند، بنابراین ایمن‌ترین کار این است که نوزادان زیر 12 ماه را از نور مستقیم خورشید دور نگه دارید. برای دریافت ویتامین D کودک خود، به قرار گرفتن در معرض آفتاب تکیه نکنید.

برای آگاهی بیشتر

- [HealthlinkBC File 68n ویتامین D و سلامت شما](#)
- [HealthlinkBC File 69c اولین غذاهای کودک](#)
- پوشش مکمل‌های ویتامین D برای نوزادان واجد شرایط: [مزایای بهداشتی اقوام فرست نشین](#)

برای اطلاعات بیشتر تغذیه‌ای، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید یا از www.healthlinkbc.ca بازدید کنید.