

아기를 위한 비타민 D

Vitamin D for babies

아기에게 비타민 D 는 왜 필요한가?

비타민 D 는 신체가 칼슘을 흡수하고 이용하여 뼈와 치아를 튼튼하게 만드는 데 도움을 주는 영양소입니다. 아기가 비타민 D 를 충분히 섭취하지 못할 경우, 구루병(뼈가 물러지고 약해지는 질병)에 걸릴 수 있습니다. 또한, 비타민 D 는 근육, 신경, 면역 체계가 제 기능을 하도록 도와줍니다.

아기에게 필요한 비타민 D 의 하루 권장량은?

비타민 D 를 충분히 섭취하는 것은 중요하지만, 과다 섭취는 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다. 음식과 보충제를 통해 섭취해야 하는 비타민 D 의 하루 권장량은 아래와 같습니다.

연령	권장량	상한 섭취량
생후 0~6 개월	400IU(10µg)	1000IU(25µg)
생후 6~12 개월	400IU(10µg)	1500IU(38µg)

IU = 국제단위, µg = 마이크로그램

아기가 비타민 D 를 충분히 섭취할 수 있는 방법은?

모유를 먹는 아기

비타민 D 보충제 400IU(10µg)를 매일 섭취하게 하세요. 출생 직후부터 아기가 모유를 조금이라도 먹는 기간 동안 계속 주세요.

분유를 먹는 아기

분유만 먹는 아기는 비타민 D 보충제가 필요하지 않습니다. 분유에 비타민 D 가 첨가되어 있습니다.

젖소 우유를 먹는 생후 9~12 개월 아기

생후 9~12 개월 이후에는 아기에게 저온살균한 균질 우유(유지방 함량 3.25%)를 먹여도 됩니다. 분유와 젖소 우유를 둘 다 마시거나 젖소 우유만 마시는 아기는 비타민 D 보충제가 필요하지 않습니다. 젖소 우유에는 비타민 D 가 첨가되어 있습니다.

일부 아기는 비타민 D 가 더 많이 필요한가?

네, 캐나다 소아과학회는 결핍 위험이 있는 아기들에게 더 많은 양의 비타민 D 를 권장합니다. 의료전문가는 아기에게 비타민 D 가 더 필요한지 여부를 판단할 수 있습니다.

아기에게 줄 비타민 D 보충제 선택 기준은?

- 의료전문가의 별도 지시가 없는 한, 1 회 복용량당 400IU(10µg)가 함유된 액상 비타민 D 보충제를 선택하세요. 대부분의 아기들에게는 종합 비타민제가 필요하지 않습니다.
- 제품 라벨에 천연 제품 번호(NPN)를 찾아보세요. NPN 은 해당 보충제가 캐나다 보건부의 천연 건강 제품 안전 기준을 충족한다는 의미입니다.

비타민 D 보충제 선택에 관한 질문은 영양사, 약사 또는 여러분의 의료전문가와 상담하세요.

아기에게 비타민 D 보충제를 먹이는 방법은?

- 비타민 D 보충제의 라벨을 반드시 확인하여 복용량을 확인하고 지침을 따르세요.
 - 보충제 종류는 다양합니다. 예를 들어, 아기가 비타민 D 400IU 를 섭취하려면 1mL 또는 한 방울만 필요할 수 있습니다.
- 하루 1 회만 복용하도록 하세요.

영양제는 항상 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하세요.

아기에게 비타민 D 를 주는 것을 기억할 방법은?

- **매일 알림을 설정하세요:** 휴대폰이나 알람을 사용하여 알림을 설정하세요.
- **습관으로 만드세요:** 비타민 D 를, 예를 들어, 아침 수유 시 등 매일 같은 시간에 주세요.
- **잘 보이는 곳에 보관하세요:** 예를 들어, 수유하는 곳과 같은 장소에 비타민 D 를 놓으세요.

아기가 모유를 통해 충분한 비타민 D 를 섭취할 수 있도록 고용량 비타민 D 를 복용해야 하나?

아니요. 비타민 D 를 과다 섭취하면 건강에 해로울 수 있습니다.

안전한 양의 비타민 D 를 함유한 보충제는 모유 속 비타민 D 수치를 아기의 필요량을 충족시킬 충분히 높이지 않습니다.

아기가 햇볕을 쬐면 비타민 D 를 얻을 수 있나요?

여름철에는 우리가 야외에 나가 맨살에 햇볕이 닿으면 우리 몸에서 비타민 D 를 생성할 수 있습니다. 아기는 자외선과 열에 매우 민감하므로 생후 12 개월 미만의 아기는 직사광선을 피하는 것이 가장 안전합니다. 아기가 비타민 D 를 얻기 위해 햇볕에 노출시키는 것에만 의존하지 마세요.

자세히 알아보기

- [HealthlinkBC File 68n 비타민 D 와 건강](#)
- [HealthlinkBC 파일 69c 아기의 첫 음식](#)
- 유자격 아기를 위한 비타민 D 보충제 보험 적용: [퍼스트 네이션 건강 혜택](#)

영양에 관한 더 많은 정보는 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나

8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.