

## ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

### Vitamin D for babies

#### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕੇਟਸ (ਨਰਮ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ) ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ।

| ਉਮਰ        | ਟੀਚਾ             | ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ           |
|------------|------------------|-----------------------------|
| 0-6 ਮਹੀਨੇ  | 400 ਆਈਯੂ (10 µg) | 1000 ਆਈਯੂ (25 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) |
| 6-12 ਮਹੀਨੇ | 400 ਆਈਯੂ (10 µg) | 1500 ਆਈਯੂ (38 µg)           |

IU = ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ; µg = ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ

#### ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

##### ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 IU (10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦਿਓ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

##### ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

##### 9-12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਹੋਮੋਜਨਾਈਜ਼ਡ (3.25% MF) ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ

ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੋਵੇਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਕੀ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਾਟ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

#### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚੁਣੋ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ 400 IU (10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨੈਚੁਰਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨੰਬਰ (NPN) ਦੇਖੋ। NPN ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

#### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਦੇਵਾਂ?

- ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
    - ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਲੀਲੀਟਰ (mL) ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ
- ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇਣਾ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- **ਇਸਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾਓ:** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ।
- **ਇਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲ ਸਕੇ?

ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ।

## ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਸਾਡੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ 68n ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ 69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ](#)
- ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ: [ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ](#)

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।