

Vitamin D cho trẻ nhỏ

Vitamin D for babies

Tại sao trẻ nhỏ cần vitamin D?

Vitamin D là một chất dinh dưỡng giúp cơ thể bạn hấp thụ và sử dụng canxi để có xương và răng chắc khỏe. Nếu trẻ nhỏ không nhận đủ vitamin D, bé có thể mắc một loại bệnh gọi là còi xương (xương mềm và yếu). Vitamin D cũng giúp cơ bắp, dây thần kinh và hệ miễn dịch hoạt động tốt.

Em bé của tôi cần bao nhiêu vitamin D mỗi ngày?

Việc nạp đủ vitamin D rất quan trọng, nhưng quá nhiều vitamin D có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Lượng vitamin D hàng ngày từ thực phẩm và chế phẩm bổ sung được ghi bên dưới.

Tuổi	Cố gắng đạt	Duy trì ở mức dưới
0-6 tháng	400 IU (10 µg)	1000 IU (25 µg)
6-12 tháng	400 IU (10 µg)	1500 IU (38 µg)

IU = đơn vị quốc tế, µg = microgram

Em bé của tôi có thể nạp đủ vitamin D bằng cách nào?

Em bé bú sữa người (sữa từ vú)

Cho bé dùng một liều vitamin D có hàm lượng 400 IU (10 µg) mỗi ngày. Hãy bắt đầu từ khi bé chào đời và tiếp tục chừng nào em bé của bạn vẫn còn bú bất kỳ lượng sữa người nào.

Em bé bú sữa công thức

Những em bé chỉ uống sữa công thức thì không cần bổ sung vitamin D. Sữa công thức đã được bổ sung vitamin D.

Em bé 9-12 tháng tuổi bú sữa bò

Sau 9 đến 12 tháng tuổi, bạn có thể lựa chọn cho em bé của bạn uống sữa bò tiệt trùng đồng nhất hóa (3.25% M.F.). Những em bé uống cả sữa công thức

và sữa bò hoặc chỉ uống sữa bò thì không cần bổ sung vitamin D. Sữa bò đã được bổ sung vitamin D.

Có phải một số em bé cần nhiều vitamin D hơn không?

Đúng vậy, Hiệp hội Nhi khoa Canada (Canadian Pediatric Society) khuyến nghị lượng vitamin D cao hơn cho những em bé có nguy cơ thiếu chất này. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể đánh giá xem em bé của bạn có cần nhiều vitamin D hơn hay không.

Tôi nên lưu ý điều gì khi chọn chế phẩm bổ sung vitamin D cho em bé của mình?

- Chọn một loại chế phẩm bổ sung vitamin D dạng lỏng cung cấp 400 IU (10 µg) mỗi liều trừ khi có chỉ định khác của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Hầu hết trẻ nhỏ không cần bổ sung vitamin tổng hợp.
- Tìm Số Sản phẩm Tự nhiên (Natural Product Number - NPN) trên nhãn sản phẩm. NPN có nghĩa là chế phẩm bổ sung đó đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn của Bộ Y tế Canada dành cho các sản phẩm sức khỏe có nguồn gốc tự nhiên.

Hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc về việc nên chọn loại chế phẩm bổ sung vitamin D nào.

Tôi nên cho em bé của tôi dùng chế phẩm bổ sung vitamin D như thế nào?

- Luôn kiểm tra nhãn của chế phẩm bổ sung vitamin D để xác nhận liều lượng và làm theo hướng dẫn
 - Các loại chế phẩm bổ sung rất đa dạng. Ví dụ, em bé của bạn có thể cần một mililit (mL), tức là chỉ một giọt đã tương đương với 400 IU vitamin D.

- Chỉ cho bé dùng một liều mỗi ngày

Luôn để các chế phẩm bổ sung xa tầm tay của trẻ em

Làm sao để tôi nhớ cho em bé của mình uống vitamin D?

- Cài đặt lời nhắc hàng ngày:** Sử dụng điện thoại hoặc báo thức để nhắc nhở bạn
- Biến điều đó thành thói quen:** Cho bé uống vitamin D vào cùng một thời điểm mỗi ngày, chẳng hạn như khi cho bé ăn vào buổi sáng
- Đặt nó ở nơi bạn sẽ dễ nhìn thấy:** Ví dụ, để vitamin D ở cùng chỗ bạn cho bé ăn

Tôi có nên dùng vitamin D liều cao để em bé của mình nhận đủ lượng vitamin D qua sữa của tôi không?

Không. Việc uống quá nhiều vitamin D có thể gây hại cho sức khỏe của bạn.

Các loại chế phẩm bổ sung có lượng vitamin D an toàn không làm tăng lượng vitamin D trong sữa người lên mức đủ để đáp ứng những nhu cầu của bé.

Em bé của tôi có thể nhận vitamin D từ ánh nắng mặt trời không?

Trong những tháng hè, cơ thể chúng ta có thể tạo ra vitamin D khi chúng ta ở ngoài trời và da trần của chúng ta tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Trẻ nhỏ rất nhạy cảm với bức xạ cực tím (ultraviolet - UV) và nhiệt độ cao, vì vậy an toàn nhất là nên tránh cho trẻ dưới 12 tháng tuổi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Không nên chỉ dựa vào việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời để cung cấp vitamin D cho em bé của bạn.

Để biết thêm thông tin

- [HealthlinkBC File 68n Vitamin D và sức khỏe của bạn](#)
- [HealthlinkBC File 69c Thức ăn đầu tiên của bé](#)
- Bảo hiểm chi trả cho các chế phẩm bổ sung vitamin D cho những em bé đủ điều kiện: [Quyền lợi Bảo hiểm Sức khỏe First Nations \(First Nations Health Benefits\)](#)

Để biết thông tin dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký.