

# ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ Vitamin D for Babies and Toddlers

## ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ Patient Information

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

### Why is vitamin D important?

ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕਈ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿੰਨਾ?

### Does my baby need a vitamin D supplement? If so, how much?

ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 400 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ\*\* ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 400 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 400 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ ਦੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਚੋਣ

### Choosing a vitamin D supplement

- ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- 400 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ3 ਬਰੈਂਡ ਚੁਣੋ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 2 ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਮਿਕਸ ਨਹੀਂ) ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਬਰੈਂਡ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਾਪਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ  
Always read the product label for specific measuring instructions before using  
□ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ 400 ਯੂਨਿਟਾਂ 1 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤਰਲ ਜਾਂ 1 ਬੂੰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਮੈਂ ਆਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੇਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

I am taking a vitamin D supplement myself.

Does my breastfed baby still need a vitamin D supplement?

ਹਾਂ ਜੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 400 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਲੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 600 ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ? What if I forget to give my baby the supplement?

ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦਿਓ- ਪਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿਓ। ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਦਿਓ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਰੀ →

\*ਪਬਿਲਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਮਾਤਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

\*\* ਸਰਲਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਾਈ, ਨਰਸ ਪੈ ਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਜਾਂ ਰਿਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸ਼ਬਦ ਡਾਕਟਰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਤਰਲ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਥੁੱਕ ਦੇਵੇ ਤਾਂ?

**What if my baby keeps  
spitting up the liquid  
vitamin D?**

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ  
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਤੇ ਫੀਡ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਓ ਫੀਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ।
- ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਜਿਸ ਦੀਆਂ 400  
ਯੂਨਿਟਾਂ 1 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਦੀ ਥਾਂ 1 ਬੂੰਦ  
ਦੋਣੀਆਂ ਪੈਣ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ  
ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ  
ਕਿਤਨਾ?

**Does my toddler need a  
vitamin D supplement? If  
so, how much?**

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 600  
ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਖਾਣੇ,  
ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ  
ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀ ਦੀਆਂ  
ਹਨ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ  
ਦਿਓ (ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ)।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 400  
ਯੂਨਿਟਾਂ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ)  
ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦੁੱਧ (3.25% ਫੈਟ  
ਵਾਲਾ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ  
ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ  
ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

.....

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.

ਫੋਨ 811 ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਕਰੋ 711  
ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤੋ ਦੇ  
7 ਦਿਨ ਗੱਲ ਕਰੋ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਪਾਲਣ ਪੋਸਟ  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ

<http://parenting.vch.ca/>

.....

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ  
ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ  
ਨਿਰਭਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ?

**Why can't I rely on the sun  
to meet my child's vitamin  
D needs?**

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ  
ਮਾਰਚ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੈ  
ਸਕਦੇ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲਵਾਈ ਵਾਲੇ  
ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ  
ਚਮੜੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣੀ  
ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ  
ਲਈ ਢੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੂਰਜ ਤੋਂ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ।
- ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
400 ਯੂਨਿਟਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ  
ਡੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ - ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ।

ਕੀ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਨਾ ਸੰਭਵ  
ਹੈ?

**Is it possible to get too much  
vitamin D from food and  
supplements?**

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਵਿਚੋਂ  
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ  
ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਰਫ਼ 400 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ  
ਡੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿਓ, ਜਦ  
ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ  
ਕਿਹਾ
- ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਾਪ ਲਈ  
ਖ਼ਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹੋ



### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਆਮ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਖਾਣਾ	ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਤਰਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਾਂ)
ਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ	125 mL (½ ਕੱਪ)	52
ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਇਆ ਪਦਾਰਥ (ਉਮਰ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ)	125 mL (½ ਕੱਪ )	44
ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੀਤਾ ਮਾਰਜਰੀਨ	5 mL (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	25
ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ	1 ਅੰਡਾ	32
ਸੈਮਨ, ਸੇਕ ਆਈ ਡੱਬਾਬੰਦ	45 g (1½ ਔਂਸ)	334
ਸੈਮਨ, ਪਿੰਕ ਡੱਬਾਬੰਦ	45 g (1½ ਔਂਸ)	261
ਟੂਨਾ, ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਸਫ਼ੇਦ ਡੱਬਾਬੰਦ	45 g (1½ ਔਂਸ)	22



ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ  
ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਬੰਧੀ  
ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਕੀਤਾ:

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <http://vch.eduhealth.ca>

ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) ਅਤੇ ਇਸ ਕੋਟਾਲਾਗ ਨੰਬਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ  
ਦਿਓ No. GK.551.V83.PU

Vancouver Coastal Health, July 2019

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ  
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)

