



# ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ,  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਲਈ  
ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 8.5 ਤੋਂ 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀ. (ਲਗਭਗ 1 ਪਾਇੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਕੌਣ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਇਡ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਕੀਮ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲਈ ਹੈ।

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਗੋਲੀਆਂ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਪਸ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ) ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੋਤਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਚੁੱਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਡ੍ਰਾਪਸ ਸਾਰੀਆਂ

ਕਮਉਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਖੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500ਮਿ.ਲੀ. (ਲਗਭਗ 1 ਪਾਇੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

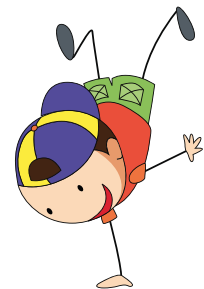
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਉਚਿਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਬਰੋਰ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਰਿਕਿਟਸ (ਸੋਕੇ ਦੇ ਰੋਗ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਮੈਲੇਸੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਧੁੱਪ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦਾ ਸਾਬ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਜਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।



ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਦਿਨ 500ਮਿਲੀ. (ਲਗਭਗ 1 ਪਾਇੰਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500ਮਿਲੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ

ਦੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਤਪਾਦ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਡ੍ਰਾਪਸ (ਤਰਲ ਦਵਾਈ)।

ਦੋਵਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ3 ਦੀ 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੋਤਲ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ:**

- ਖੰਡ ਰਹਿਤ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਪਾਏ ਗਏ ਨਕਲੀ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਮੇਵੇਆਂ, ਕਣਕ, ਜਿਲੇਟੀਨ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਰਹਿਤ
- ਵੀਗਨ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਹਲਾਲ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ



**ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੈ:**

- ਖੰਡ ਰਹਿਤ
- ਗਲੂਟਨ, ਖਮੀਰ, ਲੈਕਟੋਜ਼, ਸੁਆਦ ਲਈ ਪਾਏ ਗਏ ਨਕਲੀ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵਜ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
- ਵੀਗਨ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਹਲਾਲ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ

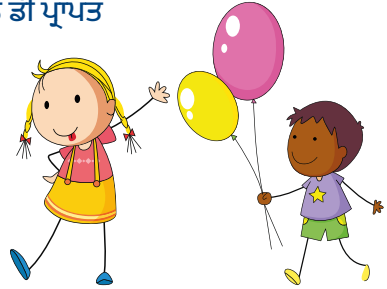
## ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੈਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਤਪਾਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਡ੍ਰਾਪਸ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਕੀਮ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਇਹ ਖਰੀਦਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਤਪਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 10 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੱਭੋ ਜੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੂਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲੇ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮਿਸ਼ਰਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਿਸ਼ਰਤ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ 500 ਮਿਲੀ (ਲਗਭਗ 1 ਪਾਇੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਚੁੱਕਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਾਓ: NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਇਡ ਵੈਬਸਾਈਟ  
<https://www.nhs.gov.uk/your-health/vitamin-d/>

**ਰੈਡੀ ਸਟੇਡੀ ਬੇਬੀ! ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਾਈਡ:**

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ
- ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ

ਜਾਓ: [www.nhsinform.scot/readysteadybaby](http://www.nhsinform.scot/readysteadybaby)

**ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ, ਟੋਟਕਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ**

ਜਾਓ: [www.parentclub.scot/](http://www.parentclub.scot/)

ਤੁਸੀਂ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਫੂਡਜ਼, ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਡ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਓ: [www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods](http://www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods)





