



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
ਬਾਰੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਿਕਸ-ਫੀਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਲਗਭਗ 1 ਪਿੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਪਿੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੌਣ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸਾਰੇ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਵਿੱਚ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਕੀਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ।

- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੋਤਲ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ (ਬੱਚੇ ਲਈ) ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500ml (ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਪਿੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 12-10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

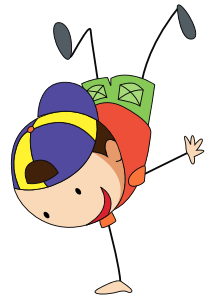
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਧ ਰਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਿਕਟਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਮਲੇਸੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਅਪਰੈਲ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।



ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਲਗਭਗ 1 ਪਿੰਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500ml ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ

2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਤਪਾਦ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਹਨ।

ਦੇਵਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ D3 ਦੀ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੁਗਰ ਮੁਕਤ
- ਨਕਲੀ ਸੁਆਦਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਕਣਕ, ਜਿਲੇਟਿਨ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
- ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਹਲਾਲ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬੂੰਦ ਹਨ:

- ਸੁਗਰ ਮੁਕਤ
- ਗਲੂਟਨ, ਖਮੀਰ, ਲੈਕਟੋਜ਼, ਨਕਲੀ ਸੁਆਦ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ
- ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਹਲਾਲ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ



ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਸਕੀਮ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕੋਗੇ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਉਤਪਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲਾ ਪੂਰਕ ਲੱਭੋ ਜੇ ਸੁਗਰ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੁਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਿਕਸਡ ਫੀਡ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਲਗਭਗ 1 ਪਿੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਫੈਮਿਲੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

🌐 www.nhsggc.scot/vitamind



ਤਿਆਰ ਸਥਿਰ ਬੇਬੀ! ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਜਨਮ
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ



ਤੇ ਜਾਓ: 🌐 www.nhsinform.scot/readysteadybaby

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ

ਤੇ ਜਾਓ: 🌐 www.parentclub.scot/

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

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: 🌐 www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods



