



# دودھ پلانے والوں اور ۳ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے وٹامن ڈی

یہ کتابچہ آپ کو وٹامن ڈی کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔  
آپ کے اور آپ کے بچے کے لئے وٹامن ڈی سپلیمنٹ کے بارے میں  
سفارشات اور آپ انہیں کہاں سے حاصل کرسکتے ہیں۔



## وٹامن ڈی سپلیمنٹ کے لئے سفارشات

دودھ پلانے والوں، بچوں اور چھوٹے بچوں کے لئے وٹامن ڈی سپلیمنٹ کے لئے قومی سفارشات یہ ہیں:

- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو روزانہ ۱۰ مائیکروگرام وٹامن ڈی پر مشتمل سپلیمنٹ لینا چاہئے
- ۵ سال سے کم عمر کے تمام بچوں اور بچوں کو روزانہ ۱۰ مائیکروگرام وٹامن ڈی پر مشتمل سپلیمنٹ دیا جانا چاہئے
- مخلوط دودھ پلانے والے بچوں کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ دیا جانا چاہئے اگر ان کے پاس ایک دن میں ۵۰۰ ملی لیٹر (تقریباً ۱ پنٹ) سے کم نوزائیدہ فارمولا ہو۔
- فارمولا دودھ پلانے والے بچوں کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ نہیں دیا جانا چاہئے جب تک کہ وہ ایک دن میں ۵۰۰ ملی لیٹر (تقریباً ایک پنٹ) سے کم نوزائیدہ فارمولا نہ رکھتے ہوں، کیونکہ نوزائیدہ فارمولے میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے



## کون مفت وٹامن ڈی سپلیمنٹ حاصل کر سکتا ہے؟

- گریٹر گلاسگو اور کلانڈ میں دودھ پلانے والے تمام افراد اور ۳ سال سے کم عمر کے بچے اب مفت وٹامن ڈی سپلیمنٹ حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ سکاٹش حکومت کی ایک نئی اسکیم ہے جس نے صحت مند اسٹارٹ بچوں کے وٹامنز کی جگہ لے لی ہے۔
- جو بچے دودھ پی رہے ہیں اور جو مائیں دودھ پلا رہی ہیں انہیں گھر جانے سے پہلے زچگی وارڈ میں وٹامن ڈی کی گولیوں کی پہلی بوتل (دودھ پلانے والوں کے لئے) اور قطرے (بچے کے لئے) دیئے جائیں گے۔ یہ ۴ ماہ کی سپلائی فراہم کرتا ہے اور اس کے بعد مزید فراہمی آپ کی مقامی کمیونٹی فارمیسی سے مفت حاصل کی جاسکتی ہے۔

• ۳ سال سے کم عمر کے تمام بچوں کے لئے وٹامن ڈی کے قطرے تمام کمیونٹی فارمیسیوں میں مفت دستیاب ہیں۔

فارمولا دودھ پلانے والے بچوں کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ نہیں دیا جانا چاہئے جب تک کہ وہ ہر روز ۵۰۰ ملی لیٹر (تقریباً ایک پنٹ) سے کم نوزائیدہ فارمولا نہ لے رہے ہوں۔ یہ اس وقت ہونا چاہئے جب بچہ ۱۰-۱۲ ماہ تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نوزائیدہ فارمولے میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے۔

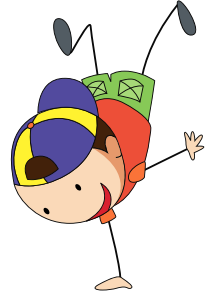
## وٹامن ڈی سپلیمنٹس کی سفارش کیوں کی جاتی ہے

وٹامن ڈی خاص طور پر حاملہ افراد، بچوں اور چھوٹے بچوں کے لئے ہڈیوں اور پٹھوں کی بڑھتی ہوئی صحت کے لئے اہم ہے۔

وٹامن ڈی کی کافی مقدار کے بغیر:

- بچوں کو پٹھوں کی کمزوری اور ہڈیوں کے نرم ہونے کا خطرہ ہوسکتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں کمزور اور بری طرح بن جاتی ہیں
- بالغوں کو پٹھوں کی کمزوری اور آسٹیوملسیا کا خطرہ ہوسکتا ہے، جس سے ہڈیوں میں درد اور نرمی پیدا ہوتی ہے وٹامن ڈی کا بنیادی ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔ سکاٹ لینڈ میں، ہمیں اپریل اور ستمبر کے درمیان وٹامن ڈی بنانے کے لئے ہمارے جسم کے لئے صرف صحیح قسم کی سورج کی روشنی ملتی ہے، زیادہ تر صبح ۱۱ بجے سے سہ پہر ۳ بجے کے درمیان۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کچھ لوگوں کو سورج کی روشنی سے کافی حاصل کرنے کا امکان نہیں رکھتے۔ اس کی تائید ان مطالعات سے ہوتی ہے جن سے پتہ چلتا ہے کہ برطانیہ میں رہنے والے ہم میں سے ایک تناسب میں وٹامن ڈی کی سطح کم ہے۔

ایک بچے کی وٹامن ڈی کی سطح حمل کے دوران سطح پر منحصر ہوگی لہذا اگر حمل کے دوران وٹامن ڈی سپلیمنٹ لیا جائے تو وہ زیادہ ہوں گے۔ اگر آپ کو زیادہ سورج کی روشنی کا سامنا نہیں ہے تو آپ کو زیادہ خطرہ ہے۔ مثال کے طور پر، جو لوگ مذہبی یا ثقافتی وجوہات کی بنا پر اپنی جلد کو ڈھانپتے ہیں یا گہری جلد رکھتے ہیں انہیں کافی وٹامن ڈی پیدا کرنے کے لئے دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے کی ضرورت ہوگی۔



یہ سفارش کی جاتی ہے کہ ماں کا دودھ پلانے والے بچے وٹامن لیں احتیاط کے طور پر پیدائش سے ہی ڈی سپلیمنٹ۔ نوزائیدہ فارمولا دودھ میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ اگر آپ کے بچے کو ہر روز ۵۰۰ ملی لیٹر (تقریباً ۱ پنٹ) سے زیادہ پانی مل رہا ہے تو وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ جب آپ کا بچہ ہر روز ۵۰۰ ملی لیٹر سے کم نوزائیدہ فارمولا لینا شروع کرتا ہے تو، وہ وٹامن ڈی سپلیمنٹ لینا شروع کرسکتے ہیں۔

## وٹامن ڈی سپلیمنٹس کے بارے میں

دودھ پلانے والوں کے لئے وٹامن ڈی کی ۲ مصنوعات، وٹامن ڈی کی گولیاں اور پیدائش سے ہی بچوں کے لئے مناسب وٹامن ڈی کے قطرے ہیں۔

دونوں مصنوعات میں وٹامن ڈی ۳ کی تجویز کردہ مقدار ۱۰ مائیکروگرام ہوتی ہے جس میں ہر بوتل ۴ ماہ کی فراہمی فراہم کرتی ہے۔

**وٹامن ڈی کی گولیاں یہ ہیں:**

• شوگر فری

• مصنوعی ذائقوں، میوے، گندم، جیلائین اور انڈوں سے پاک

• سبزی خور، ویگنز، حلال یا کوشر غذا پر عمل کرنے والوں کے لئے موزوں

**بچوں کے لئے وٹامن ڈی کی کمی یہ ہیں:**

• شوگر فری

• گلوٹین، خمیر، لیکٹو، مصنوعی ذائقہ، رنگ اور پریزیروٹیو سے پاک

• سبزی خور، ویگنز، حلال یا کوشر غذا پر عمل کرنے والوں کے لئے موزوں



میں حاملہ ہوں، اگر یہ سفارش کی جاتی ہے تو کیا مجھے وٹامن ڈی کی مصنوعات مل سکتی ہیں؟

حمل کی مدت کے لئے قبل از وقت ملاقاتوں میں صحت مند اسٹارٹ وٹامن فراہم کیے جاتے ہیں۔ صحت مند اسٹارٹ وٹامنز میں فولک ایسڈ اور وٹامن سی کے ساتھ وٹامن ڈی (۱۰ مائیکروگرام) کی صحیح مقدار ہوتی ہے۔ لہذا، آپ کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ لینے کی ضرورت نہیں ہے اور ایک ہی وقت میں وٹامن ڈی اور صحت مند اسٹارٹ وٹامن دونوں نہیں لینا چاہئے۔

میرا بچہ ۳ سال کا ہے، کیا میں وٹامن ڈی کے مفت قطرے حاصل کر سکتی ہوں؟

یہ سفارش کی جاتی ہے کہ ۱ سے ۴ سال کی عمر کے تمام بچے روزانہ وٹامن ڈی سپلیمنٹ لیں۔ یہ موجودہ سکاٹش حکومت کی اسکیم ۳ سال سے کم عمر کے تمام بچوں کے لئے مفت وٹامن ڈی کی حمایت کرتی ہے۔ اگرچہ آپ مفت وٹامن ڈی حاصل کرنے کے قابل نہیں ہوں گے، آپ اسے اپنی کمیونٹی فارمیسی میں خرید سکیں گے۔

وٹامن ڈی کی مصنوعات زیادہ تر سپر مارکیٹوں اور فارمیسیوں میں دستیاب ہیں۔



۱۰ مائیکروگرام وٹامن ڈی پر مشتمل ایک ضمیمہ تلاش کریں جو شوگر سے پاک ہو۔

دودھ پلانے والے بچوں کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت کیوں ہوتی ہے اور فارمولا کھانے والے بچوں کی ضرورت کیوں نہیں ہوتی؟

دودھ پلانے والے اور فارمولا دودھ پلانے والے دونوں بچوں کو وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم سورج کی روشنی سے سب سے زیادہ وٹامن ڈی حاصل کرتے ہیں اور اسکاٹ لینڈ میں ہمیں کافی سورج کی روشنی ملنے کا امکان نہیں ہے۔

برطانیہ میں بچوں کے فارمولے کو سختی سے منظم کیا جاتا ہے اور اس میں وٹامن ڈی ہونا ضروری ہے۔ لہذا سپلیمنٹ کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ اس میں پہلے سے ہی وٹامن ڈی شامل ہے۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ دودھ پلانے والے بچوں کو پیدائش سے ہی وٹامن ڈی دیا جائے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ وہ کافی مقدار میں حاصل کر لیں۔ ماں کا دودھ بچوں کو زندگی کا بہترین آغاز فراہم کرتا ہے جو دیرپا صحت کے فوائد فراہم کرتا ہے۔

میرے بچے کو ماں کا دودھ اور شیر خوار فارمولا ملا ہوا ہے، کیا مجھے انہیں وٹامن ڈی دینا چاہئے؟

مخلوط دودھ پلانے والے بچوں کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ دیا جاسکتا ہے اگر ان کے پاس ۵۰۰ ملی لیٹر (تقریباً ۱ پنٹ) نوزائیدہ فارمولا سے کم ہو۔ آپ انہیں اپنی مقامی کمیونٹی فارمیسی سے مفت حاصل کرنے کے قابل ہوں گے۔ اگر وہ ہر روز ۵۰۰ ملی لیٹر سے زیادہ نوزائیدہ فارمولا رکھتے ہیں تو، وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت نہیں ہے۔

## مزید معلومات

اگر آپ کو اب بھی یقین نہیں ہے کہ آیا آپ یا آپ کے بچے کو وٹامن ڈی لینا چاہئے یا نہیں تو مزید معلومات کے لئے اپنی دائی، ہیلتھ وزیٹر، فیملی نرس یا کمیونٹی فارماسسٹ سے بات کریں۔



وزٹ کرنے کے لئے QR کوڈ کو اسکین کریں

این ایچ ایس گریٹر گلاسگو اور کلائیڈ کی ویب سائٹ:

[www.nhsggc.scot/vitamins](http://www.nhsggc.scot/vitamins) 🌐

تیار مستحکم بچہ! آپ کی رہنمائی کیلئے:

- حمل
- زچگی اور پیدائش
- ابتدائی والدین

ملاحظہ کریں: [www.nhsinform.scot/readysteadybaby](http://www.nhsinform.scot/readysteadybaby) 🌐

والدین کے اشارے، تجاویز اور چالوں کے لئے

ملاحظہ کریں: [/www.parentclub.scot](http://www.parentclub.scot) 🌐

آپ بیسٹ اسٹارٹ فوڈز کے حقدار ہوسکتے ہیں، ایک پری پیڈ کارڈ جسے آپ ۳ سال سے کم عمر بچوں کے لئے صحت مند کھانے خریدنے کے لئے استعمال کرسکتے ہیں۔

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





