



نقط فيتامين د للرضع

توصي الهيئات الصحية بمكملات فيتامين (د) للرضع من سن أسبوع. يساعد فيتامين (د) على ضمان اكتساب الأطفال نظام مناعة طبيعي. يساهم فيتامين (د) أيضًا في امتصاص الكالسيوم، وهو أمر مهم للنمو الطبيعي وتطور بنية عظام الطفل.

إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية فقط

يحتاج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية إلى مكملات فيتامين (د) ويجب إعطائهم نقط فيتامين (د) ابتداءً من سن أسبوع. الجرعة الموصى بها هي 10 ميكروجرام (ميكجم) في اليوم، وهي عبارة عن 5 نقط يوميًا.

إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية ورضاعة صناعية

يجب أيضًا إعطاء نقط فيتامين (د) للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية وصناعية، إلا أن عدد نقط فيتامين (د) يعتمد على كمية بديل لبن الأم الذي يُعطى يوميًا للطفل

- إذا حصل الرضيع على 1-3 ديسيلتر من الحليب (الصناعي يوميًا، فسيتحتاج إلى 5 نقط من فيتامين (د).
- إذا حصل الرضيع على 4-6 ديسيلتر من الحليب (الصناعي يوميًا، فسيتحتاج إلى 3 نقط من فيتامين (د).
- إذا حصل الرضيع على 7 ديسيلتر من الحليب الصناعي أو أكثر في اليوم، فلا داعي لاستخدام المكملات.

إذا كان الطفل يرضع رضاعة صناعية

تحتوي بدائل لبن الأم الآن على نسبة أعلى من فيتامين

(حمض) DHA (د) وحمض أوميغا 3 الدهني الدوكوساهيكسانويك) أكثر من ذي قبل. الرضع الذين يتم إعطاؤهم بديل لبن الأم فقط، أو 6-7.5 ديسيلتر أو أكثر من بديل لبن الأم في اليوم، لن يحتاجوا إلى فيتامينات أو معادن أو أحماض دهنية إضافية، ولا ينبغي إعطاؤهم أي نوع من المكملات.

(كيفية إعطاء نقط فيتامين (د)

- يمكن تقطير النقط مباشرةً في فم الطفل أو إعطائها بالمعلقة.
- عندما يكبر الطفل ويبدأ في تناول الطعام الصلب، يمكن خلط قطرات فيتامين (د) مع طعامه أو شرابه.
- ننصح بعبارة الكمية الصحيحة من نقط فيتامين (د) ونتركها تصل إلى درجة حرارة الغرفة قبل إعطائها للطفل، حيث أن الطفل معتاد بشكل عام على تناول حليب الأم بدرجة حرارة الجسم.

لأية أسئلة حول زيت كبد الحوت أو التغذية العامة للأطفال، تحدث إلى ممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو اتصل بخط هاتف خدمة عملاء Orkla: 22 06 27 88

www.mollers.no



MÖLLER'S
PHARMA