

# ਵਿਟਾਮਿਨ D

## ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਧਣ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਲੱਤਾਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ। ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਯੂਕੇ ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ, 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।\* ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਹੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾੜਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਾ ਤੁਰਨਾ ਨਾ ਚਾਹੇ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਪਿੰਟ) ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ A, C ਤੇ D ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਯੂਕੇ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਮੂਲ ਤੌਰ ਤੇ ਏਸ਼ਿਆਈ, ਅਫ਼ੀਕੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) ਤੇ ਜਾਓ।

## ਇੱਕ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਰਟੀਫਾਈਡ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ) ਮਾਰਜਰੀਨ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ।

ਵਿੰਡਸਰ, ਐਸਕੋਟ ਅਤੇ ਮੇਡਨਹੈਡ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

---

ਦੇ

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਤਿੰਨ

ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ A, C ਅਤੇ D ਦੇਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ।

\*ਸ੍ਰੋਤ: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਡਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟਸ