



چھاتی کے ذریعے دودھ پلانے والی خواتین اور 3 سال سے کم عمر بچوں کے لئے وٹامن ڈی۔

خواہ آپ اور آپ کے بچے یا بچوں کو سپلیمنٹ تجویز کر دیا گیا ہو اور اس
کو آپ کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں یہ کتابچہ آپ کو وٹامن ڈی سے
متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔



وٹامن ڈی سپلیمنٹ لینے کے بارے میں سفارشات۔

چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار اور کم عمر بچوں کے لئے وٹامن ڈی کے سپلیمنٹ کے بارے میں قومی سطح کی سفارشات یہ ہیں:

- تمام حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو ہر روز 10 مائیکروگرام پر مشتمل وٹامن ڈی والی سپلیمنٹ لیننی چاہیے۔
- چھاتی کے ذریعے دودھ پینے والے بچوں کو پیدائش سے لے کر 1 سال کی عمر تک روزانہ 8.5 تا 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی پر مشتمل سپلیمنٹ دینا چاہئے۔
- فارمولے والا دودھ استعمال کرنے والے بچے جب تک کہ وہ ایک دن میں 500 ملی لیٹرز (تقریباً ایک پنٹ) سے کم فارمولے والا دودھ استعمال نہ کر رہے ہوں ان کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ نہیں دینا چاہیے کیونکہ شیر خوار بچوں کے دودھ کے فارمولے میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے۔
- 1 سے لے کر 4 سال کی عمر تک کے تمام بچوں کو روزانہ 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی سپلیمنٹ دیا جانا چاہئے۔



مفت وٹامن ڈی سپلیمنٹس کون لے سکتا ہے؟

گریٹر گلاسگو اور کلائڈ میں چھاتی سے دودھ پلانے والی تمام خواتین اور تین سال سے کم عمر کے بچے اب وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی مفت خوراک حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کاٹش حکومت کی یہ ایک نئی اسکیم ہے جس میں ہیلڈی اسٹارٹ [Healthy Start] بچوں کے وٹامن کو تبدیل کر دیا گیا ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین اور چھاتی کے ذریعے دودھ پینے والے بچوں کو گھر جانے سے قبل زچگی وارڈ میں وٹامن ڈی کی گولیوں (خواتین کے لئے) اور قطروں (بچے کے لئے) کی پہلی خوراک دی جائے گی۔ اس میں چار ماہ کی سہ ماہی شامل ہے اور اس کے بعد کی سہ ماہی آپ کی لوکل کیونٹی فارمیسی سے مفت حاصل کی جاسکتی ہے۔

- تین سال سے کم عمر بچوں کے لئے وٹامن ڈی کے قطرے تمام کمیونٹی فارمیسیوں پر مفت دستیاب ہیں۔
- فارمولے والا دودھ استعمال کرنے والے بچے جب تک کہ وہ ایک دن میں 500 ملی لیٹرز (تقریباً ایک پنٹ) سے کم فارمولے والا دودھ استعمال نہ کر رہے ہوں ان کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ نہیں دینا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ شیر خوار بچوں کے فارمولے میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے۔

وٹامن ڈی سپلیمنٹ کیوں تجویز کیے جاتے ہیں۔

حاملہ خواتین، شیر خوار بچوں اور کم عمر بچوں کی ہڈیوں اور پٹھوں کی نشوونما کے لئے وٹامن ڈی خاص طور پر اہم ہوتے ہیں۔

وٹامن ڈی کی مناسب مقدار کے بغیر:

- بچوں کے لیے پٹھوں کی کمزوری اور ہڈیوں کی نرمی کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے جو کہ ریکٹس [وٹامن ڈی کی کمی کی بیماری] کا سبب بن سکتا ہے اور ناقص ساخت والی ہڈیاں بننے کا سبب بن سکتا ہے۔
- ماؤں کو پٹھوں کی کمزوری اور اوسٹیومالاسیا [وٹامن ڈی یا کیلشیم کی کمی] کا خطرہ درپیش ہو سکتا ہے جو ہڈیوں میں درد اور نرمی کا باعث بنتا ہے۔

ہمارے لیے وٹامن ڈی کا بنیادی ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔ اسکاٹ لینڈ میں ہمارے جسموں کو صرف اپریل اور ستمبر کے مہینوں کے درمیان زیادہ تر صبح 11 بجے تا شام 3 بجے تک وٹامن ڈی بنانے کے لئے مناسب قسم کی سورج کی روشنی مل جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ چند ایک لوگوں کو سورج کی روشنی سے زیادہ کچھ ملنے کا امکان نہیں ہوتا۔ اس امر کی تائید ان مطالعات کے ذریعے کی گئی ہے جن سے یہ پتا چلا ہے کہ برطانیہ میں رہنے والے افراد کے ایک تناسب میں وٹامن ڈی کی سطح کم ہوتی ہے۔



حمل کے دوران ایک بچے کے وٹامن ڈی کی سطح اس کی والدہ کی سطح پر منحصر ہوتی ہے لہذا اگر حمل کے دوران والدہ نے وٹامن ڈی لیا ہو تو بچے میں اس کی مقدار زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کو سورج کی روشنی کی مناسب مقدار نہیں ملتی تو آپ زیادہ خطرے سے دوچار ہوں گے۔ مثال کے طور پر اگر خواتین ثقافتی وجوہات کی بنیاد پر اپنی جلد کو ڈھانپتی ہوں یا ان کی جلد گہری ہو تو انہیں وٹامن ڈی کی مناسب مقدار تیار کرنے کے لئے دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے کی ضرورت ہوگی۔

تجویز کیا جاتا ہے کہ احتیاط کے طور پر چھاتی کے ذریعے دودھ پینے والے بچے پیدائش ہی سے وٹامن ڈی استعمال کریں۔ شیر خوار بچے کے دودھ کے فارمولے میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے اور اسی وجہ سے اگر آپ کے بچے کو روزانہ 500 ملی لیٹر سے زیادہ (تقریباً 1 پنٹ) مل رہا ہو تو وٹامن ڈی سپلیمنٹ تجویز نہیں کیا جاتا۔ جب آپ کا بچہ 500 ملی لیٹر سے کم شیر خوار فارمولے والا دودھ استعمال کرنا شروع کر دے تو وہ وٹامن ڈی سپلیمنٹ لینا شروع کر سکتا ہے۔

وٹامن ڈی سپلیمنٹ کے بارے میں۔

وٹامن ڈی کی مصنوعات دو قسم کی ہیں، چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین کے لیے وٹامن ڈی کی گولیاں اور وٹامن ڈی کے قطرے جو کہ بچوں کے لیے پیدائش سے مناسب ہوتے ہیں۔

دونوں ہی مصنوعات میں تجویز کردہ 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی 3 کی مقدار موجود ہوتی ہے جبکہ ہر پیک میں 4 ماہ کی سپلائی ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی کی گولیاں:

• شوگر فری ہوتے ہیں۔

• مصنوعی ذائقوں، گری دار میووں، گندم، جیلیٹین اور انڈوں سے پاک ہوتی ہیں۔

• سبزی خوروں، حلال یا کوشر خوراک استعمال کرنے والوں کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔

بچوں کے لیے وٹامن ڈی کے قطرے:

• شوگر فری ہوتے ہیں۔

• گلوٹین، خمیر، لیکٹوز، مصنوعی ذائقے، رنگ اور حفاظتی اجزاء سے پاک ہوتے ہیں۔

• سبزی خوروں، حلال یا کوشر خوراک استعمال کرنے والوں کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔



میں حاملہ ہوں، اگر تجویز کی جائے تو کیا میں وٹامن ڈی پروڈکٹ استعمال کر سکتی ہوں؟
 حاملہ خواتین کو قبل از زچگی پانچمنٹس پر زچگی کے دورانیے کے لیے ہیلڈی اسٹارٹ وٹامنز فراہم کیے جاتے ہیں۔
 ہیلڈی اسٹارٹ وٹامنز میں فولک ایسڈ اور وٹامن سی کے ساتھ وٹامن ڈی (10 مائیکروگرام) کی صحیح مقدار
 ہوتی ہے۔ اس لیے آپ کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ لینے کی ضرورت نہیں ہوتی لہذا بیک وقت وٹامن ڈی اور ہیلڈی
 اسٹارٹ وٹامنز دونوں نہیں لینے چاہیں۔

میرا بچہ 3 سال کی عمر کا ہے کیا میں وٹامن ڈی کے فری قطرے حاصل کر سکتی ہوں؟



تجویز کیا جاتا ہے کہ 4 تا 1 سال کی عمر کے تمام بچے روزانہ
 وٹامن ڈی سپلیمنٹ استعمال کریں۔ موجودہ اسکاٹس حکومت کی
 اسکیم 3 سال سے کم عمر کے تمام بچوں کے لئے مفت وٹامن
 ڈی فراہم کرتی ہے۔ اگرچہ آپ فری وٹامن ڈی حاصل نہیں
 کر سکیں گے لیکن اپنی کمیونٹی فارمیسی سے خرید سکتے ہیں۔ وٹامن
 ڈی کی مصنوعات زیادہ تر سپر مارکیٹوں اور فارمیسیوں پر دستیاب
 ہیں۔ شکر سے پاک 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی پر مشتمل
 سپلیمنٹ تلاش کریں۔

چھاتی کے ذریعے دودھ پینے والے بچوں کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت کیوں ہوتی ہے جبکہ فارمولے والا
 دودھ پینے والے بچوں کو ضرورت نہیں ہوتی؟

چھاتی سے دودھ پینے والے اور فارمولے والا دودھ پینے والے دونوں بچوں کو وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔
 اس کی وجہ یہ ہے کہ اسکاٹ لینڈ میں ہمیں زیادہ تر وٹامن ڈی سورج کی روشنی سے ملتا ہے اور اس کا کافی مقدار
 میں ملنے کا امکان نہیں ہوتا۔

برطانیہ میں نوزائیدہ بچوں کے فارمولے کو سختی سے کنٹرول کیا جاتا ہے اور اس میں وٹامن ڈی ہونا ضروری ہے۔
 لہذا اضافے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ اس میں وٹامن ڈی پہلے ہی سے شامل موجود ہوتا ہے۔ سفارش کی جاتی
 ہے کہ چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو احتیاط کے طور پر پیدائش ہی سے وٹامن ڈی دیا جائے تاکہ اس امر کو
 یقینی بنایا جاسکے کہ یہ ان کو کافی مقدار میں مل سکے۔ چھاتی کا دودھ بچوں کو زندگی میں سب سے بہتر آغاز فراہم
 کرتا ہے اور اس سے ماں اور بچے کو صحت سے متعلق دیر پا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

میرا بچہ چھاتی کا دودھ اور نوزائیدہ فارمولے والا دونوں دودھ پیتا ہے کیا اس کو مجھے وٹامن ڈی دینے چاہیں؟
 اگر مکس دودھ استعمال کرنے والے بچے ایک دن میں 500 ملی لیٹرز (تقریباً ایک پنٹ) سے کم فارمولے والا دودھ استعمال کر رہے ہوں تو ان کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ دیا جا سکتا ہے۔ آپ اپنی لوکل کمیونٹی فارمیسی سے مفت حاصل کر سکیں گے۔ اگر وہ ہر روز 500 ملی لیٹرز سے زیادہ شیر خوار فارمولے والا دودھ استعمال کر رہے ہوں تو وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مزید معلومات

اگر آپ اب بھی شک و شبہ میں ہوں کہ آیا آپ کو یا آپ کے بچے کو وٹامن ڈی لینا چاہئے تو مزید معلومات کے لیے اپنی میڈ وائف، ہیلتھ ویزٹر یا کمیونٹی فارماسیسٹ سے مشورہ حاصل کریں۔

ویزٹ کریں: این ایچ ایس گریٹر گلاسگو اینڈ کلائڈ ویب سائٹ

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/vitamin-d/>

ریڈی اسٹیڈی بے بی! آپ کی گائیڈ برائے:

• حمل

• درد زہ اور زچگی

• ابتدائی نگہداشت



ویزٹ کریں: www.nhsinform.scot/readysteadybaby

والدین کے لیے مشوروں، تجاویز اور ترکیبوں کے لیے

ویزٹ کریں: www.parentclub.scot/

آپ بیسٹ اسٹارٹ فوڈز [Best Start Food] کے لیے پری پیڈ [پہلے سے رقم ادا شدہ] کارڈ کے حقدار ہو سکتے ہیں جس سے آپ 3 سال سے کم عمر بچوں کے کھانے کی صحت بخش خوراک خرید سکتے ہیں۔

ویزٹ کریں:

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods



