



宝宝维生素D补充剂

为什么宝宝需要维生素D？

维生素D对以下方面至关重要：

- 吸收钙以促进骨骼和牙齿健康
- 降低骨软化的风险
- 增强肌肉力量
- 生长发育和健康的免疫系统。

怀孕期间，宝宝会从您身上获得维生素D。出生后，宝宝体内的维生素D水平会下降，甚至可能过低。

在妇女医院，我们建议所有婴儿都补充维生素 D，以防止他们出现维生素 D 缺乏症。

应该给宝宝喂多少？

指南建议每天给宝宝补充 400 国际单位 (IU) 的维生素 D3。

例如，如果您使用的是每滴含有 400 IU 的维生素 D3 滴剂，则需要每天给宝宝服用 1 滴。

您的宝宝需要用多久？

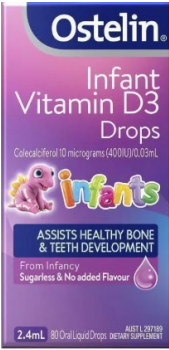
我们建议您从宝宝出生起就给他补充维生素 D，直到宝宝 12 个月大，或者遵医嘱。

哪里可以买到维生素D？

您可以在任何药店购买适合您宝宝的维生素D补充剂。无需处方。

市面上有很多选择，它们的浓度和剂量各不相同。请咨询药剂师哪种最适合您的宝宝。

您可以在药房购买到的一些维生素D产品

产品	强度和剂量
 Ostelin® 婴儿维生素 D3 滴剂 (Ostelin® Infant Vitamin D3 Drops)	强度 1滴=400国际单位 剂量： 每日1滴=400国际单位
 OsteVit-D® 维生素 D3 儿童滴剂 (OsteVit-D® Vitamin D3 Kids Drops)	强度： 1滴=200国际单位 剂量： 每日2滴 = 400国际单位
 Ostelin® 儿童维生素 D3 液体 (Ostelin® Kids Vitamin D3 Liquid)	强度： 0.5毫升=200国际单位 剂量： 每日1毫升=400国际单位

如何给宝宝喂食？

将所需剂量直接滴在乳头、洗净的手指或干净的安抚奶嘴上，让宝宝吮吸30秒。如果您愿意，也可以将所需剂量放在干净的勺子上喂给宝宝。

如果您需要帮助给宝宝服用正确剂量的维生素D补充剂，请咨询您的药剂师。

更多信息

如果您有任何疑问或担忧，请致电皇家妇女医院药品信息服务处或咨询您当地的药剂师。

药品信息服务

皇家妇女医院

营业时间：上午9点至下午4点（周一至周五）

电话：(03) 8345 3190

电邮：drug.information@thewomens.org.au

怀孕、分娩和婴儿

宝宝维生素D

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/vitamin-d-for-babies>

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au