Karta witaminy D w pierwszym roku życia

Wypełnij raz, potem zaglądaj do niej przy każdej wizycie u pediatry.

Imię dziecka | Data urodzenia | Tydzień ciąży | Masa urodz. (g)

1. Dawka dobowa w profilaktyce

Sytuacja dziecka	Dawka (j.m./dobę)	Uwagi
Urodzone od 37. tyg., 0-6 mies.	400	niezależnie od karmienia
Urodzone od 37. tyg., 6-12 mies.	400-600	zależnie od diety
Wcześniak 33.-36. tydzień	400	od pierwszych dni życia
Wcześniak przed 32. tygodniem	800 (1. miesiąc)	dalej ustala lekarz

Górny limit dla niemowląt: 1000 j.m. na dobę z sumy wszystkich źródeł. Dawkę inną niż w tabeli (choroby, leki, masa urodzeniowa poniżej 1500 g, żywienie pozajelitowe dłużej niż 2 tygodnie) ustala lekarz.

2. Przelicznik: 1 µg = 40 j.m.

µg	10	15	20	25
j.m.	400	600	800	1000

3. Mój preparat

Nazwa preparatu (cholekalcyferol, D3) | Forma (krople, aerozol, kapsułka)

Ile j.m. w jednej porcji (z etykiety) | Dawka dziecka (j.m.) | Porcji na dobę

Porcji na dobę = dawka dziecka : j.m. w jednej porcji.
Przykład: dawka 400 j.m., w jednej kropli 200 j.m. = 2 krople dziennie.
Po zmianie preparatu policz od nowa, bo stężenie kropli bywa bardzo różne.

Podawaj bezpośrednio dziecku, nie do butelki z mlekiem.
Jeśli dziecko nie dopije mleka, nie wiesz, ile witaminy D przyjęło.

4. Dziennik podawania

Zaznacz każdy dzień, w którym dziecko dostało dawkę. Miesiąc i rok wpisz u góry.

Miesiąc i rok _____ Godzina podawania _____

1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯	5 ◯	6 ◯	7 ◯
8 ◯	9 ◯	10 ◯	11 ◯	12 ◯	13 ◯	14 ◯
15 ◯	16 ◯	17 ◯	18 ◯	19 ◯	20 ◯	21 ◯
22 ◯	23 ◯	24 ◯	25 ◯	26 ◯	27 ◯	28 ◯
29 ◯	30 ◯	31 ◯				

5. Kiedy skontaktować się z pediatrą

- dziecko urodziło się przed 37. tygodniem, z masą poniżej 1500 g lub jest leczone szpitalnie,
- dziecko przyjmuje stale leki (np. przeciwdrgawkowe) albo ma chorobę wątroby, nerek lub jelit,
- podano więcej witaminy D niż limit albo dwa preparaty naraz,
- po zwiększeniu dawki pojawiły się wymioty, brak apetytu, zaparcia lub niepokój,
- zmieniasz preparat lub sposób karmienia i nie wiesz, jak przeliczyć dawkę.

Źródło dawek i limitów: Płudowski P. i wsp., Guidelines for Preventing and Treating Vitamin D Deficiency: A 2023 Update in Poland, Nutrients 2023;15(3):695.