

Vitamina D și bebelușul dumneavoastră

Ce trebuie să știți

Fie că alegeți să alăptați sau să folosiți laptele pentru sugari, trebuie să-i administrați bebelușului dumneavoastră 5 micrograme (5µg) de Vitamina D₃ în fiecare zi.



Ce este Vitamina D?

Vitamina D este importantă pentru că ea ajută corpul să absoarbă calciul pentru a dezvolta și a menține oasele și dinții puternici. Copiii (și adulții) din Irlanda au deficiență de vitamina D ceea ce poate duce la oase fragile.

În cazurile grave de deficiență de vitamina D, se poate ajunge la cazuri de rahitism⁽¹⁾ la copii. În ultimii ani, s-a constatat o creștere în numărul de cazuri de rahitism în Irlanda.

Vitamina D este cunoscută sub numele de „vitamina soarelui” deoarece corpul nostru poate produce vitamina D de la soare. Când lumina soarelui atinge pielea noastră, razele ultraviolete B ale soarelui (UVB) sunt folosite pentru a produce vitamina D. Totuși, nu este posibil ca bebelușii să obțină vitamina D de care au nevoie, de la soare.

De ce are nevoie bebelușul meu de Vitamina D?

Bebelușul dumneavoastră are nevoie de vitamina D pentru că:

- Pielea lor este foarte sensibilă la soare și nu ar trebui expusă direct la lumina soarelui;
- E posibil ca hrana lor (laptele de mamă, laptele pentru sugari sau mâncarea solidă) să nu conțină destulă vitamina D; și
- La vârsta între 0 – 12 luni, bebelușii cresc foarte repede și de aceea au o nevoie mai mare de vitamina D pentru a dezvolta oase puternice.

Bebelușii care provin dintr-un mediu african, afro-caraibian, din orientul mijlociu sau indian riscă și mai mult să aibă o deficiență de vitamina D. Este posibil ca ei să aibă un nivel foarte mic de vitamina D încă de la naștere deoarece pielea mamelor lor nu poate produce destulă vitamina D de la lumina soarelui care este în Irlanda.

Sunt însărcinată și iau vitamina D – bebelușul meu trebuie să ia totuși Vitamina D după ce se naște?

Da. Toți bebelușii au nevoie de vitamina D deoarece ei nu absorb destul doar prin hrana lor. Aceasta se referă și la bebelușii a căror mame au luat vitamina D când erau însărcinate. Ca și ceilalți bebeluși, trebuie să ia vitamina D în fiecare zi pentru a compensa nivelul mic care există în hrana lor.

Ce fel de Vitamina D ar trebui să-i dau bebelușului meu?

Vitamina D₃ (colecalfiferol) este forma preferată de vitamina D pentru sugari. Vitamina D₃ este un produs folosit sub formă lichidă, corespunzătoare pentru sugari și conține doar vitamina D₃. **Nu** folosiți produse care conțin alte vitamine în plus de vitamina D (cum ar fi produsele de multi-vitamine).

De ce ni se cere să administrăm Vitamina D bebelușilor noștri doar acum?

Există dovezi că mamele și copiii din Irlanda au un nivel mic de vitamina D. Deficiența de vitamina D duce la oase fragile. În cazuri mai grave, deficiența de vitamina D poate duce la rahitism în cazul copiilor și la osteomalacie⁽²⁾ în cazul adulților. În ultimii ani s-a constatat o creștere în numărul de cazuri de rahitism în Irlanda.

Cercetările demonstrează de asemenea că vitamina D joacă un rol important în ajutorarea sistemului imunitar. Poate de asemenea ajuta la prevenirea anumitor boli, cum ar fi diabetul, boli de inimă, artrita reumatoidă, scleroza multiplă și anumite forme de cancer.

Recomandări: Pentru a vă asigura că TOȚI sugarii au destulă vitamina D, trebuie să le administrați 5 micrograme (5μg) de vitamina D₃ în fiecare zi, de la naștere și până la vârsta de 12 luni, fie că sunt alăptați, fie că le dați lapte pentru sugari sau mâncare solidă.

Produsele de Vitamina D folosite trebuie să conțină doar Vitamina D₃ și să fie sub formă lichidă, corespunzătoare pentru sugari.

Dacă doctorul dumneavoastră a prescris deja vitamine pentru bebeluș, atunci trebuie să îi cereți sfatul înainte să îi administrați și alte picături cu vitamine bebelușului dumneavoastră.

Ce doză ar trebui să-i administrez bebelușului meu?

Recomandările în prezent sunt de 5 micrograme (5 μ g) o dată pe zi – de la naștere până la vârsta de 12 luni. Există un număr mai mare de produse de vitamina D₃ corespunzătoare sugarilor pe care le puteți cumpăra în Irlanda. Acestea oferă tipul corect de vitamina D₃. Puteți găsi o listă cu aceste produse pe pagina www.hse.ie.

Important: Numărul de picături sau cantitatea de lichid recomandată pentru a fi administrată bebelușului dumneavoastră, și anume cele 5 micrograme (5 μ g) zilnice, poate varia în funcție de fiecare produs. Citiți cu atenție instrucțiunile de pe produs și dacă este nevoie, cereți sfatul farmacistului, doctorului, specialistului în dietă sau asistentei.

Dacă administrați o doză prea mare de vitamina D₃ bebelușului dumneavoastră, acesta se poate îmbolnăvi. **Administrați doar o doză pe zi.**

Cum să-i administrez Vitamina D bebelușului meu?

Verificați eticheta de pe produs pentru a ști numărul de picături sau cantitatea de lichid care să administreați bebelușului dumneavoastră. Cantitatea corectă este de 5 micrograme (5 μ g). Administrați doza corectă bebelușului dumneavoastră, pe cale bucală.

Există riscuri în cazul în care îi administrez o doză prea mare de vitamina D₃ bebelușului?

Cantități foarte mari de vitamina D sunt dăunătoare. Cantitatea de 5 micrograme (5 μ g) de vitamina D pe zi este sănătoasă pentru sugari. Efectele dăunătoare încep doar în cazul în care se administrează o doză de cinci ori mai mare decât doza recomandată.

Trebuie să respectați instrucțiunile fabricantului și să administrați doza corectă. Dacă administrați o cantitate corectă de vitamina D₃ (după instrucțiunile fabricantului), atunci nu există nici un risc pentru sugari. **Este foarte important să administrați cantitatea corectă.**

Dacă uitați pentru o zi să-i administrați bebelușului dumneavoastră vitamina D₃, atunci începeți din nou a doua zi, **dar nu-i dați mai mult decât o singură doză pe zi.**

Unde pot cumpăra Vitamina D₃?

Produsele de Vitamina D₃ pentru sugari sunt niște suplimente alimentare, deci nu aveți nevoie de prescripție medicală pentru a le cumpăra. Aceste produse nu sunt disponibile pentru a fi cumpărate cu cardul medical sau prin orice alt program de compensații ale medicamentelor.

Puteți cumpăra vitamina D₃ pentru sugari în farmacii, unele supermarketuri și alte puncte de vânzare. Este important să cumpărați produsele corespunzătoare pentru sugari și care conțin doar Vitamina D₃.

Cât costă Vitamina D₃?

Costul pentru vitamina D₃ va varia în funcție de produsul cumpărat. Pentru a compara produsele, întrebați farmacistul:

- Câte doze se pot obține dintr-un produs?
- Cât timp va dura produsul odată ce l-ați deschis?
- De câte sticluțe aveți nevoie pentru un an întreg?

În funcție de produsul cumpărat, veți avea nevoie să cumpărați mai mult decât o sticluță de-a lungul anului.



Trebuie să-i administrez și alte vitamine bebelușului meu?

Nu. Singurele picături cu vitamine pe care le recomandăm pentru sugari sunt vitamina D₃. Este posibil ca pentru bebelușii prematuri sau bebelușii care se află sub supraveghere medicală continuă să fie necesar și alte vitamine sau o doză mai mare de Vitamina D₃. **Picăturile de multi-vitamine sau dozele mai mari de vitamina D₃ trebuie administrate bebelușului dumneavoastră, doar dacă au fost prescrise de doctorul bebelușului, de asistentă sau specialistul în dietă.**

Unde pot obține mai multe informații?

Pentru mai multe informații, puteți întreba farmacistul dumneavoastră, doctorul, asistenta sau orice alt specialist în sănătate sau puteți vizita pagina de internet www.hse.ie.

Explicația unor termeni medicali

⁽¹⁾ **Rahitism:** oase fragile la copii, poate duce la o diformitate gravă a oaselor cum ar fi picioare curbate și coloană vertebrală curbată.

⁽²⁾ **Osteomalacia:** Este o demineralizare a oaselor datorită unei deficiențe de vitamina D sau datorită unor probleme ale corpului de a absorbi și de a folosi această vitamină. La adulți poate cauza slăbirea oaselor, poate cauza fracturi dese de oase de la răni ușoare, până la slăbirea mușchilor și dureri de oase.

Publicata de:
Departamentul de
Sănătate (HSE)
Data Publicației:
Ianuarie 2010

Data Revizuirii:
Ianuarie 2012
Codul de Bare:
HPM000665

Puteți comanda mai multe exemplare pe pagina www.healthpromotion.ie sau puteți contacta secția locală de promovare a sănătății.