Vitamin D and Your Baby

What is vitamin D?

- Vitamin D is a fat-soluble vitamin found in very few foods.
- Vitamin D is added to foods to supplement the amounts naturally present.

Why do I need vitamin D?

Vitamin D is necessary to build strong bones. Research suggests it is also protective against colon, prostate, and breast cancers. Historically, humans have produced enough vitamin D from exposure to the sun. Changes in lifestyle, such as use of sunscreen, sun avoidance, and sun-protective clothing, have made vitamin D deficiency a more common occurrence. Darker skin tones also produce less vitamin D.

Does my breastfed baby need vitamin D?

All babies need vitamin D. Vitamin drops help meet this need for infants.

Pediatricians recommend that all infants and older children receive 400 IU of vitamin D per day.

Should I give my baby any other vitamins?

Vitamin D is the only recommended vitamin. If your vitamin drops contain other vitamins, it is still OK to give them.

How do I give vitamin D?

Talk with your doctor about your baby's needs and follow the directions on the package. It will likely say to give the drops each day.

If you have additional questions, please ask your WIC counselor or your baby's health care provider for more information.

For more information, go to www.healthychildren.org

WIC Women Infants & Children

Breastmilk
Keep a good thing going
24-Hour Breastfeeding Hotline
1-800-833-4642

USDA is an equal opportunity provider and employer.
Arizona Department of Health Services 2015

La Vitamina D y Su Bebé

¿Qué es la vitamina D?

- La vitamina D es una vitamina soluble en grasa que se encuentra en muy pocas comidas.
- La vitamina D se agrega a las comidas para complementar las cantidades presentes en forma natural.

¿Por qué necesito vitamina D?

La vitamina D es necesaria para desarrollar huesos fuertes. Las investigaciones indican que además protege contra el cáncer del colon, próstata y del seno. Los humanos regularmente producen suficiente vitamina D al exponerse al sol. Los cambios en el estilo de vida, como el uso de protector solar, evitar el sol y usar ropa que protege del sol han hecho que la deficiencia de vitamina D sea más común. Los tonos de piel más oscuros también producen menos vitamina D.

Si estoy lactando a mi bebé ¿Necesita vitamina D?

Todos los bebés necesitan vitamina D. Las gotas de vitamina ayudan a cumplir con las necesidades del bebé.

Los pediatras recomiendan que todos los bebés y niños mayores reciban 400 IU de vitamina D al día.

¿Le debo dar otras vitaminas a mi bebé?

La Vitamina D es la única vitamina que se recomienda. Si sus vitaminas en gotas contienen otras vitaminas, de todas maneras es BUENO dárselas.

¿Cómo le doy la vitamina D?

Hable con su doctor sobre las necesidades de su bebé y siga las indicaciones del paquete. Quizá le diga que le dé las gotas todos los días.

Si tiene más preguntas, por favor pida más información a su consejera de WIC o al doctor de su bebé.

Para más información, vaya a www.healthychildren.org

wic Mujeres, Bebés y Niños

Breastmilk
Keep a good thing going
24-Hour Breastfeeding Hotline
1-800-833-4642

USDA ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.
Departamento de Servicios de Salud de Arizona 2015