

VITAMINA D Y SU BEBÉ

La leche materna contiene vitamina D pero su bebé necesita más.

Es frecuente que a la vitamina D se le llame la “vitamina del sol” porque la exposición de la piel al sol genera su producción.

La vitamina D es necesaria para la formación de huesos fuertes

Ya no estamos tan expuestos al sol como solíamos porque:

- la exposición al sol nos pone en riesgo de desarrollar cáncer.
- algunas culturas usan ropas que cubren la mayor parte de la piel.
- la contaminación del aire no permite que los rayos del sol lleguen a la piel para producir vitamina D.
- el uso de protectores solares no permite que la piel produzca vitamina D.

Las gotas diarias de un suplemento de vitamina D pueden ayudar a prevenir problemas de salud relacionados con que su bebé no obtenga suficiente vitamina D.

Las recomendaciones para la vitamina D son:

- a los bebés que toman leche materna, comience a darles 400 UI por día de vitamina D en los primeros días de vida. La forma más común de vitamina D son unas gotas multivitamínicas que contienen vitamina A, C y D.
- lea las instrucciones primero, pero para la mayoría de las gotas de vitaminas un gotero lleno hasta la marca de 1 ml proporcionará 400 UI de vitamina D.
- mida la dosis cuidadosamente con el gotero provisto que está especialmente marcado para medicamentos.

Recuerde. . .

Dado que la fórmula carece de vitamina D, ésta vitamina ha sido añadida en el procesamiento. Sin embargo, los bebés que toman fórmula necesitan tomar por lo menos 32 onzas de fórmula por día para satisfacer los requisitos de vitamina D.

¿Necesito darle a mi bebé gotas de vitamina D incluso si le estoy dando de mamar y como alimentos ricos en vitamina D?

Si bien algunos alimentos son buenas fuentes de vitamina D, no enriquecerán su leche lo suficiente para suplir las necesidades de su bebé.

¿Cómo puedo obtener gotas de vitamina D para mi bebé?

- Hable con el médico de su bebé o nutricionista de WIC sobre las gotas de vitamina D. Ellos pueden ayudarle a decidir si su bebé necesita gotas de vitamina D y decirle dónde obtenerlas.
- Las gotas multivitamínicas con vitamina D se pueden obtener sin receta en la mayoría de las farmacias.

¿Cubre *BadgerCare Plus* las gotas de vitamina D?

Si su bebé está en *BadgerCare Plus/Medicaid* (tiene una tarjeta Forward actual), su médico deberá hacerle una receta para las gotas de vitamina así *BadgerCare Plus/Medicaid* las pagará.

Su bebé necesitará un examen médico llamado *HealthCheck* para que *BadgerCare Plus/Medicaid* pague las vitaminas. Su proveedor de atención de la salud puede decirle si a su bebé se le ha hecho un examen *HealthCheck*.

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

