

Parent Fact Sheet

Vitamin D for the Breastfed Baby/Child

Vitamin D Facts

- * Needed for strong bones.
- * The sun helps our skin to make it.
- * It is in breastmilk but your growing baby or young child needs more.
- * At 6 weeks of age and older, you can give your baby vitamin D drops each day, to make sure his bones are strong.
- * It is added to most liquid milk products, so drops are not needed if your baby or young child drinks some.

Tri-Vi-Sol® A, D & C Vitamin Drops

- * You give this to your baby for vitamin D.
- * Give by mouth each day 1 dropper filled to the line.
- * If you do not give the drops one day, do not give extra the next day.
- * Do not give extra if your baby spits-up some of the drops.
- * A slight change in color or smell of your baby's bowel movements is normal.
- * If you think your baby was given too much vitamin drops, call the Carolinas Poison Control Center at 1-800-848-6946 for advice.
- * Call your baby's doctor if you have questions.



How Much Sun Is Needed To Make Vitamin D?

The amount of sun depends on:

- * How dark your baby's or child's skin is
- * How bright the sun shines
- * The time of day
- * How much skin is covered with clothing or sunscreen
- * How much time is spent in the sun
- * The amount of smog or air pollution

It is safe to give your baby the drops even if she gets enough sun. To make enough to safely not take vitamin D drops, your baby or young child needs at least:

– 30 minutes of sun each week wearing no more than a diaper (5 minutes/day)

OR

– 2 hours of sun each week if fully clothed but with no hat (20 minutes/day)

Babies with dark skin, need more time in the sun.

- * Do not let babies get too much sun or they will get burned by the sun.

Food and Vitamin D

Vitamin D is:

- * Added to a few foods such as baby milk, fluid milk and some cereals.
- * In foods like oils, fatty fish and egg yolk
- * *Ask your nutritionist for ideas on how to increase your food intake of Vitamin D for you and for your baby/child.*



The Department of Health and Human Services does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, religion, age or disability in employment of services.



State of North Carolina • Department of Health and Human Services
A. Dennis McBride, MD, MPH • State Health Director

10,000 copies of this public document were printed at a cost of \$239.56 or .02 per copy 6G-3/00

Hoja de datos para padres:

Vitamina D para niños jóvenes o bebés que se estén amamantando

Datos sobre la Vitamina D

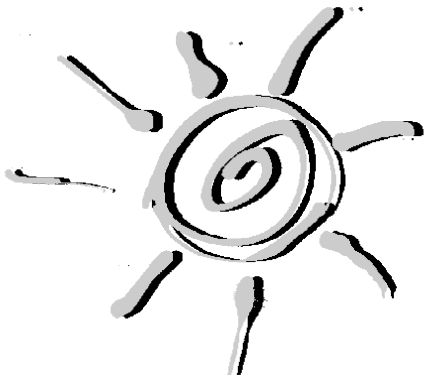
- * Es necesaria para que los huesos sean fuertes
- * El sol ayuda a que la piel forme la vitamina
- * Ya existe en la leche de pecho, pero el bebé o niño/a joven en crecimiento necesita más
- * Desde las seis semanas de edad en adelante, usted le puede dar gotas de Vitamina D a su bebé todos los días, asegurándose así de que sus huesos sean fuertes.
- * Se agrega a la mayoría de los productos lácteos líquidos, de modo que si su bebé consume esos productos, las gotas adicionales no serán necesarias.

Gotas Tri-Vi-Sol® con Vitaminas A, D y C

- * Dele este producto a su bebé para que reciba la vitamina D
- * Dele por boca todos los días un gotero o cuentagotas lleno hasta la línea indicada
- * Si se olvida de darle las gotas un día, no le dé gotas adicionales el día siguiente
- * Si su bebé escupe parte de las gotas que le dio, no le dé más.
- * Es normal que haya un cambio ligero en el color u olor de los movimientos de vientre del bebé
- * Si usted cree que su bebé ha recibido demasiadas gotas, llame al Centro de Control de Venenos de las Carolinas al 1-800-848-6946 para asesoría.
- * Llame al médico pediatra del bebé si tiene preguntas.



¿Cuánto sol se necesita para formar la Vitamina D?



La cantidad de sol depende de:

- * Lo oscura que es la piel de su bebé
- * Lo fuerte que es el sol
- * La hora del día
- * Cuánta piel se ha cubierto con ropa o con bronceador
- * Cuánto tiempo se está al sol
- * Cuánta niebla tóxica o contaminación del aire hay

* No hay peligro en darle gotas a su bebé aún si éste está bastante tiempo al sol. Para formar la Vitamina D necesaria para no tener que tomar las gotas y sin correr ningún riesgo, el bebé o niño/a joven deberá estar al sol,

por lo menos:

— 30 minutos por semana, vestido solamente con un pañal y nada más (5 minutos por día)

o

— 2 horas por semana si está completamente vestido, pero sin gorrito (20 minutos por día)

Bebés con piel oscura necesitan más tiempo al sol.

- * No deje que los bebés estén mucho tiempo al sol—se pueden quemar.

Los alimentos y la Vitamina D

- * Se añade la Vitamina D a alimentos como leche para bebés, leche líquida y ciertos cereales
- * La Vitamina D se encuentra en alimentos como aceites, pescados grasos y yema de huevos.
- * Pregúntele al nutriólogo/a acerca de la manera en que usted puede aumentar el consumo de la Vitamina D tanto para sí mismo como para su niño/a o bebé.

