

A Vitamina D e o seu bebé

O que precisa de saber

Quer decida alimentar o seu bebé com leite materno ou com leite artificial, deve dar-lhe diariamente 5 microgramas (5µg) de Vitamina D₃.



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

O que é a Vitamina D?

A Vitamina D é importante porque ajuda os nossos organismos a utilizar o cálcio para a formação e manutenção de ossos e dentes fortes. Na Irlanda, as crianças (e adultos) têm níveis baixos de Vitamina D, o que pode causar o enfraquecimento dos ossos.

Em casos graves, os níveis baixos de Vitamina D podem causar raquitismo⁽¹⁾ nas crianças. Na Irlanda, registou-se um aumento do número de casos de raquitismo nos últimos anos.

A Vitamina D é conhecida como a “Vitamina da luz do sol” pelo facto de os nossos organismos poderem absorver a Vitamina D do sol. Quando a luz solar atinge a nossa pele, são utilizados os raios ultra-violeta B (UVB) para produzir a Vitamina D. Contudo, os bebés não conseguem obter do sol a Vitamina D de que precisam.

Por que razão o meu bebé precisa de Vitamina D?

O seu bebé precisa de Vitamina D porque:

- a sua pele é muito sensível ao sol e não pode ficar exposta à luz solar directa;
- a sua alimentação (leite materno, leite artificial ou alimentos sólidos) pode não conter suficiente Vitamina D; e
- entre os 0 e os 2 meses, os bebés crescem muito rapidamente e têm uma necessidade maior de Vitamina D para a formação de ossos fortes.

Os bebés de diversas etnias de África, Afro-Caraíbas, Médio Oriente ou Índia estão sujeitos a um risco mais elevado de ter níveis baixos de Vitamina D. As suas reservas de Vitamina D podem ser particularmente baixas quando nascem porque a pele das suas mães pode não conseguir absorver a Vitamina D da quantidade e do tipo de luz solar que existe na Irlanda.

Estou grávida e tomo Vitamina D – o meu bebé também necessita de tomar Vitamina D depois de nascer?

Sim. Todos os bebés precisam de Vitamina D porque não absorvem uma quantidade suficiente da sua alimentação. Isto inclui os bebés de mães que tomaram Vitamina D durante a gravidez. Como acontece com todos os bebés, também precisam de tomar Vitamina D todos os dias, para compensar os baixos níveis existentes na sua alimentação.

Que tipo de Vitamina D devo dar ao meu bebé?

A Vitamina D₃ (colecalfiferol) é a forma preferida de Vitamina D para as crianças. O produto de Vitamina D₃ utilizado deve ser sob a forma de líquido para crianças e conter apenas Vitamina D₃. Não devem ser utilizados produtos que contenham Vitamina D juntamente com outras vitaminas (tais como complexos multi-vitamínicos).

Por que actualmente pedem para darmos Vitamina D aos nossos bebés?

Na Irlanda, existem provas de que as crianças e as mães têm níveis baixos de Vitamina D. Níveis baixos de Vitamina D causam o enfraquecimento dos ossos. Em casos graves, os níveis baixos de Vitamina D podem causar raquitismo nas crianças e osteomalacia⁽²⁾ nos adultos. Nos últimos anos, registou-se um aumento do número de casos de raquitismo diagnosticado na Irlanda.

As pesquisas revelam também que a Vitamina D desempenha um papel importante de ajuda ao sistema imunitário. Pode igualmente ajudar a prevenir doenças, tais como diabetes, doenças cardíacas, artrite reumatóide, esclerose múltipla, bem como algumas formas de cancro.

Recomendação: Para garantir que TODOS os bebés tomam a quantidade de Vitamina D suficiente, devem tomar 5 microgramas (5µg) de Vitamina D₃ todos os dias, desde o seu nascimento até aos 12 meses, quer sejam alimentados com leite materno, leite artificial ou alimentos sólidos.

O produto de Vitamina D utilizado deve conter unicamente Vitamina D₃ e ser sob a forma de líquido apropriado para crianças.

Se o médico já prescreveu vitaminas ao seu bebé, deve consultá-lo antes de lhe dar quaisquer outras vitaminas em gotas.

Qual a dosagem que devo administrar ao meu bebé?

Actualmente, a recomendação é de 5 microgramas (5µg) uma vez por dia – desde o nascimento aos 12 meses. Na Irlanda, encontra-se à venda uma grande variedade de produtos de Vitamina D₃ apropriados para crianças. Estes produtos fornecem o tipo de Vitamina D₃ correcto. Pode encontrar uma lista destes produtos em www.hse.ie.

Importante: O número de gotas ou a quantidade de líquido correspondente à dose diária de 5 microgramas (5µg) recomendada é diferente de produto para produto. Leia atentamente as instruções do produto e aconselhe-se com o seu farmacêutico, médico ou enfermeiro, se necessário.

Grandes doses de Vitamina D₃ podem levar o seu bebé a contrair doenças. **Só deve ser administrada uma dose por dia.**

Como devo administrar a Vitamina D ao meu bebé?

Verifique o rótulo do produto quanto ao número de gotas ou quantidade de líquido que precisa de dar ao seu bebé. A quantidade correcta é de 5 microgramas (5µg). Administre ao seu bebé a dose correcta directamente na boca.

Existem alguns riscos se der uma quantidade demasiada de Vitamina D₃ ao meu bebé?

A Vitamina D em quantidades muito elevadas é prejudicial. A dose recomendada de 5 microgramas (5µg) de Vitamina D por dia é muito segura para os bebés. Os efeitos prejudiciais só começam a fazer-se sentir quando os níveis são cinco vezes superiores a esta dose recomendada.

Deve seguir as instruções do laboratório farmacêutico e administrar a dose correcta. Se a Vitamina D₃ for administrada na quantidade correcta (de acordo com as instruções do laboratório farmacêutico) não existem riscos para os bebés. **É muito importante administrar a quantidade correcta.**

No caso de se esquecer de dar a dose diária de Vitamina D₃ ao seu bebé, comece novamente no dia seguinte, mas não lhe dê **mais do que uma dose por dia.**

Onde posso adquirir a Vitamina D₃?

Dado que os produtos de Vitamina D₃ adequados para bebés são suplementos alimentares, não precisa de receita para os adquirir. Estes produtos não são comparticipados pelo cartão de saúde ou por qualquer outro regime de compartição de medicamentos.

Pode adquirir a Vitamina D₃ para bebés em farmácias, alguns supermercados e outros pontos de venda. É importante que compre produtos que sejam adequados para bebés e que apenas contenham Vitamina D₃.

Quanto custa a Vitamina D₃?

O custo da Vitamina D₃ variará consoante o produto. Para comparar produtos pergunte ao seu farmacêutico o seguinte:

- quantas doses posso obter de um produto?
- quanto tempo dura o produto depois de aberto?
- quantos frascos são precisos para um ano?

Dependendo do produto, irá precisar de comprar mais do que um frasco durante o ano.



Preciso de dar outras vitaminas ao meu bebé?

Não. As únicas gotas de vitaminas que recomendamos dar a todos os bebés são de Vitamina D₃. Os bebés prematuros ou os bebés que estejam a receber cuidados médicos permanentes podem necessitar de outras vitaminas ou de uma dose mais elevada de Vitamina D₃. Os complexos multivitamínicos em gotas ou doses mais elevadas de Vitamina D₃ devem ser administrados ao seu bebé mediante uma prescrição do médico, enfermeiro ou dietista do bebé.

Onde posso obter mais informações?

Para mais informações, contacte o seu farmacêutico, médico, enfermeiro ou outros profissionais de cuidados de saúde, ou visite www.hse.ie.

Explicação dos termos médicos

⁽¹⁾ **Raquitismo:** Flexibilidade dos ossos em crianças, causando deformações ósseas graves, tais como o arqueamento das pernas e a curvatura da coluna vertebral.

⁽²⁾ **Osteomalacia:** Um amolecimento dos ossos devido a uma falta de Vitamina D ou a um problema com a capacidade do organismo para separar e utilizar esta vitamina. Pode causar a flexibilidade dos ossos em adultos, provocar fracturas ósseas frequentes de pequenas lesões, fraqueza muscular e dor nos ossos.

Publicado por:
Health Service Executive
Data de publicação:
Janeiro de 2012

Data de revisão:
Janeiro de 2012
Código de encomenda:
HPM000665

Encomende mais cópias em
www.healthpromotion.ie ou contacte o seu departamento local para a promoção da saúde.

 Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive