



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Vitamin D for the Human Milk-Fed Baby *Vitamina D para el bebé alimentado con leche humana*

<p>All babies need vitamin D supplementation since vitamin D naturally comes from exposure to direct sunlight. The amount of sunlight needed to support an optimal vitamin D level in infants is not advised due to the risk of sunburn and the increased risk of skin cancer over time. Vitamin D is essential to avoid a bone disease called rickets. Vitamin D also plays a role in supporting a strong healthy immune system.</p>	<p>Todos los bebés necesitan suplementos de vitamina D ya que la vitamina D proviene naturalmente de la exposición a la luz solar directa. No se recomienda la cantidad de luz solar necesaria para mantener un nivel óptimo de vitamina D en los bebés debido al riesgo de quemaduras solares y al aumento del riesgo de cáncer de piel con el tiempo. La vitamina D es esencial para evitar una enfermedad de los huesos llamada raquitismo. La vitamina D también juega un papel en el apoyo a un sistema inmunológico fuerte y saludable.</p>
<p>The amount of vitamin D in breastmilk depends on mom's vitamin D level. Most lactating women don't have sufficient levels of vitamin D in their breastmilk, unless they are taking a high dose vitamin D supplement.</p>	<p>La cantidad de vitamina D en la leche materna depende del nivel de vitamina D de la madre. La mayoría de las mujeres lactantes no tienen niveles suficientes de vitamina D en la leche materna, a menos que estén tomando un suplemento de vitamina D en dosis altas.</p>
<p>The human-milk fed baby should be given 400 international units (IU) of a vitamin D3 supplement until at least 1 year of age. This can be given directly to your baby or can be placed in a bottle of expressed milk. When shopping for vitamin D3, look for products that are specifically labelled for infants. Follow the directions on the label for dosing, as infant supplements vary. While they all provide 400 units per dose, some infant vitamin D3 supplements are designed to deliver 400 units in just 1 tasteless drop, while others require 1 ml in a less-than-ideal tasting suspension.</p>	<p>El bebé alimentado con leche humana debe recibir 400 unidades internacionales (UI) de un suplemento de vitamina D3 hasta por lo menos 1 año de edad. Esto se puede dar directamente a tu bebé o se puede colocar en un biberón de leche extraída. Cuando compres vitamina D3, busca productos que estén etiquetados específicamente para bebés. Sigue las instrucciones de la etiqueta para la dosificación, ya que los suplementos para bebés varían. Si bien todos brindan 400 unidades por dosis, algunos suplementos de vitamina D3 para bebés están diseñados para brindar 400 unidades en solo 1 gota insípida, mientras que otros requieren 1 ml en una suspensión con un sabor menos que ideal.</p>
<p>Studies have shown that lactating women who take 6400 units of vitamin D3 often have sufficient vitamin D in their breastmilk. However, there are no approved professional protocols at this time. Because the ideal maternal dose may vary depending on mom's health status and her weight, it is still recommended to supplement the infant directly with 400 units each day.</p>	<p>Los estudios han demostrado que las mujeres lactantes que toman 6400 unidades de vitamina D3 a menudo tienen suficiente vitamina D en la leche materna. Sin embargo, no hay protocolos profesionales aprobados en este momento. Debido a que la dosis materna ideal puede variar según el estado de salud de la madre y su peso, aún se recomienda complementar al bebé directamente con 400 unidades por día.</p>

<p>If the baby is weaned before a year of age, the vitamin D supplement can be discontinued once the baby is no longer breastfeeding and is just taking formula. Formula has vitamin D in it.</p>	<p>Si el bebé es destetado antes del año de edad, el suplemento de vitamina D puede suspenderse una vez que el bebé ya no esté amamantando y solo esté tomando fórmula. La fórmula contiene vitamina D.</p>
<p>After your child is 1 year of age, talk to your doctor about whether to continue the vitamin D supplement. Dairy products are fortified with vitamin D and are the main source of vitamin D in food after 1 year of age. If your toddler does not eat dairy products, it would be prudent to continue 400 units of vitamin D each day. However, for toddlers who do eat dairy, continuing a 400 unit vitamin D3 supplement is reasonable and safe.</p>	<p>Después de que tu hijo cumpla 1 año de edad, habla con su médico acerca de continuar con el suplemento de vitamina D. Los productos lácteos están fortificados con vitamina D y son la principal fuente de vitamina D en los alimentos después del año de edad. Si tu niño pequeño no come productos lácteos, sería prudente continuar con 400 unidades de vitamina D por día. Sin embargo, para los niños pequeños que consumen lácteos, continuar con un suplemento de vitamina D3 de 400 unidades es razonable y seguro.</p>