



Informações para a doente

Vitamina D na Gravidez e Amamentação

É recomendável que todas as mulheres grávidas, mães lactantes e bebés lactentes tomem um suplemento de Vitamina D.

Porquê?

A Vitamina D é essencial para ossos, dentes e músculos saudáveis. Também ajuda a fortalecer o sistema imunitário. A principal fonte de Vitamina D é a luz solar e, no Reino Unido, a luz solar não é suficientemente forte para a nossa pele produzir Vitamina D suficiente, sobretudo no outono e no inverno.

Quando os bebés e as crianças não recebem Vitamina D suficiente, isso aumenta o risco de uma doença denominada Rickets, que afeta o desenvolvimento ósseo e a capacidade de combater infeções.

A quantidade de Vitamina D no leite materno depende: da ingestão de Vitamina D pela mãe, da capacidade de absorver Vitamina D e das próprias reservas corporais.

Algumas mães possuem níveis deficientes de Vitamina D, motivo pelo qual é recomendável que os bebés lactentes tomem um suplemento.

Quanta Vitamina D deve tomar?

- Mães grávidas: 10 microgramas uma vez por dia
- Mães lactantes: 10 microgramas uma vez por dia
- Bebés lactentes desde o nascimento até, pelo menos, um ano devem tomar gotas de Vitamina D: 8,5-10 microgramas uma vez por dia

A Vitamina D é um aditivo do leite de fórmula por isso, se o seu bebé tomar mais de 500 ml de fórmula por dia, não precisa de tomar Vitamina D adicional.

É seguro?

Tomar um suplemento de Vitamina D é seguro mas, se o seu bebé tomar outras vitaminas, pode já estar a tomar Vitamina D, por isso consulte a sua Parteira, Médico ou Enfermeira Social.



Vitamina D na Gravidez e Amamentação

Assegure que a Vitamina D que dá ao seu bebé ou criança é apropriada para a idade; geralmente, é vendida em gotas líquidas.

Como é que dou Vitamina D ao meu bebé lactente?

Consulte as instruções sobre a quantidade a administrar, dado que varia entre as marcas.

A Vitamina D para bebés encontra-se na forma líquida, por isso pode aplicar no mamilo antes de o bebé se agarrar ao peito ou pode administrar numa colher esterilizada com o bebé numa posição vertical.

Onde compro Vitamina D?

Pode comprar Vitamina D em farmácias, supermercados e online.

Se tiver direito aos [vouchers Healthy Start](#) pode obter suplementos de Vitamina D gratuitos. Consulte a sua Parteira, Enfermeira Social ou Familiar, que lhe poderá dizer onde obter.

Informações adicionais

Healthy Start www.healthystart.nhs.uk

NHS, 2016. As Novas Diretrizes sobre a Vitamina D, o que deve saber. <https://www.nhs.uk/news/food-and-diet/the-new-guidelines-on-vitamin-d-what-you-need-to-know/>

NICE, 2014. Vitamina D: Aumento da utilização de suplementos em grupos de risco, diretrizes de Saúde Pública (PH%), Londres, Nice.

SACN 2016. Vitamina D e a Saúde. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report>

A Breastfeeding Network, a Vitamina D e a Amamentação. <https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/vitamind/>

UNICEF UK BFI, 2017. Declaração sobre os suplementos de Vitamina D para bebés lactentes. <http://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2017/01/Vitamin-D-supplementation-for-breastfed-babies-Unicef-UK-Statement.pdf>



Vitamina D na Gravidez e Amamentação

Não é permitido fumar em qualquer local do NHS em Inglaterra. Não é permitido fumar em qualquer um dos nossos edifícios nem ao ar livre nesses locais. Não são fornecidas instalação para fumar. Por favor, tenha os outros em consideração ao fumar cigarros eletrónicos nas instalações do hospital.

Este folheto informativo está disponível noutros idiomas e formatos. Se pretender uma cópia, contacte-nos através do número 01793 604031 ou do e-mail gwh.pals@nhs.net

Divisão de **Controlo de Documentos**: Departamento de Cuidados Planeados: Maternidade
Data de aprovação: 14 de dezembro de 2020 Data da próxima revisão: Janeiro de 2024 Número de documento: PC - PIL0221