

Vitamine D pour les bébés

Vitamin D for Babies

Pourquoi les bébés ont-ils besoin de vitamine D?

La vitamine D est un nutriment qui aide votre corps à absorber et à utiliser le calcium pour avoir des os et des dents solides. Chez les bébés, une carence en vitamine D peut entraîner le rachitisme, une maladie caractérisée par des os mous et fragiles. La vitamine D contribue aussi au bon fonctionnement des muscles, des nerfs et du système immunitaire.

De quelle quantité de vitamine D mon bébé a-t-il besoin chaque jour?

Il est important d'avoir un apport suffisant en vitamine D, mais un excès peut entraîner des problèmes de santé. L'apport quotidien en vitamine D provenant des aliments et des compléments alimentaires est indiqué ci-dessous.

Âge	Viser	À ne pas dépasser
Pour les bébés de 0 à 6 mois	400 UI (10 µg)	1 000 UI (25 µg)
De 6 à 12 mois	400 UI (10 µg)	1 500 UI (38 µg)

UI = unité internationale, µg = microgramme

Comment mon bébé peut-il recevoir suffisamment de vitamine D?

Bébés nourris au lait maternel

Donnez à votre bébé un complément alimentaire de 400 UI (10 µg) de vitamine D par jour. Commencez dès la naissance et continuez aussi

longtemps que votre bébé est nourri au lait maternel, quelle qu'en soit la quantité.

Bébés nourris au lait pour bébé

Les bébés nourris exclusivement au lait pour bébé n'ont pas besoin de complément alimentaire de vitamine D. Le lait pour bébé contient de la vitamine D ajoutée.

Bébés de 9 à 12 mois nourris au lait de vache

Après 9 à 12 mois, vous pouvez choisir de donner à votre bébé du lait de vache pasteurisé et homogénéisé (3,25 % de matière grasse laitière). Les bébés qui boivent à la fois du lait pour bébé et du lait de vache, ou uniquement du lait de vache, n'ont pas besoin de complément alimentaire de vitamine D. On ajoute d'habitude de la vitamine D au lait de vache.

Certains bébés ont-ils besoin de plus de vitamine D?

Oui, la Société canadienne de pédiatrie recommande une dose plus élevée de vitamine D pour les bébés à risque de carence. Un(e) professionnel(le) de la santé peut évaluer si votre bébé a besoin de plus de vitamine D.

Quels sont les critères à prendre en compte pour choisir un complément alimentaire de vitamine D pour mon bébé?

- Choisissez un complément alimentaire de vitamine D liquide unique fournissant 400 UI (10 µg) par dose, sauf avis contraire de votre professionnel(le) de la santé. La plupart des bébés n'ont pas besoin de multivitamine.
- Cherchez le numéro de produit naturel (NPN) sur l'étiquette du produit. Un NPN signifie que

le complément alimentaire répond aux normes de sécurité de Santé Canada pour les produits de santé naturels.

Parlez-en à un(e) diététicien(ne), un(e) pharmacien(ne) ou votre professionnel(le) de la santé si vous avez des questions sur le choix du complément alimentaire de vitamine D.

Comment administrer le complément alimentaire de vitamine D à mon bébé?

- Vérifiez toujours l'étiquette du complément alimentaire de vitamine D pour confirmer la dose et suivez les instructions.
 - Les compléments alimentaires varient. Par exemple, votre bébé peut avoir besoin d'un millilitre (mL) ou d'une seule goutte pour obtenir 400 UI de vitamine D.
- Administrez une seule dose par jour.

Gardez toujours les compléments alimentaires hors de portée des enfants.

Comment puis-je me souvenir de donner de la vitamine D à mon bébé?

- **Configurez des rappels quotidiens** : Utilisez votre téléphone ou une alarme pour vous le rappeler chaque jour.
- **Prenez-en l'habitude** : Administrez la vitamine D à votre bébé à la même heure chaque jour, par exemple avec le biberon ou l'allaitement du matin.
- **Conservez-la dans un endroit où vous la verrez** : Par exemple, placez la vitamine D au même endroit où vous nourrissez votre bébé.

Dois-je prendre une forte dose de vitamine D pour que mon bébé en reçoive suffisamment par mon lait?

Non. Un excès de vitamine D peut être nocif pour votre santé.

Les compléments alimentaires contenant des quantités sûres de vitamine D n'augmentent pas suffisamment le taux de vitamine D dans votre lait maternel pour répondre aux besoins de votre bébé.

Mon bébé peut-il obtenir de la vitamine D grâce au soleil?

Durant les mois d'été, notre corps peut produire de la vitamine D lorsque nous sommes à l'extérieur et au contact direct avec le soleil sur notre peau nue. Les bébés sont très sensibles aux rayons ultraviolets (UV) et à la chaleur. Il est donc plus sûr de tenir les bébés de moins de 12 mois à l'abri du soleil direct. Ne comptez pas sur l'exposition au soleil pour que votre bébé obtienne de la vitamine D.

Pour en savoir plus

- [HealthlinkBC Fiche 68n Vitamine D et votre santé](#)
- [HealthlinkBC Fiche 69c Les premiers aliments de bébé](#)
- Couverture des compléments alimentaires de vitamine D pour les bébés admissibles : [Prestations de santé des Premières Nations](#)

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un(e) diététiste.