

La vitamine D pour les bébés allaités au sein

Les bébés ont besoin de vitamine D pour assurer leur croissance et leur développement. La vitamine D aide le corps à absorber le calcium. La vitamine D et le calcium agissent ensemble pour contribuer à la santé et à la solidité des os et des dents des bébés. Le lait maternel est naturellement faible en vitamine D.

Carence en vitamine D

Les bébés qui ne reçoivent pas assez de vitamine D peuvent avoir une carence en vitamine D. Si leur taux de vitamine D est trop faible, ils risquent de souffrir de rachitisme, une maladie qui nuit à la croissance et au développement des os. Les nourrissons et les enfants atteints de rachitisme pourraient avoir des spasmes musculaires ou mettre beaucoup plus de temps à s'asseoir tout seuls et à ramper. Le rachitisme se caractérise par des os mous. Par conséquent, les enfants rachitiques peuvent avoir les jambes arquées, le crâne élargi ou une courbe anormale de la colonne vertébrale.

Les bébés risquent davantage de souffrir d'une carence en vitamine D :

- s'ils ont la peau foncée;
- s'ils vivent dans le Grand Nord;
- si la personne allaitante manque de vitamine D;
- s'ils reçoivent du lait maternel.



Suppléments de vitamine D pour les bébés

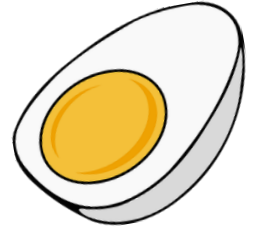
Tous les bébés qui reçoivent du lait maternel, quelle que soit la fréquence des boires, devraient recevoir chaque jour un supplément de vitamine D. On recommande qu'ils reçoivent 400 UI (unités internationales) ou 10 microgrammes de vitamine D dès la naissance jusqu'à l'âge de 2 ans. Des fournisseurs de soins pourraient recommander jusqu'à 800 UI ou 20 microgrammes par jour. Les suppléments liquides de vitamine D se vendent à la pharmacie et à l'épicerie. La quantité à donner peut aller d'une goutte à 1 ml, selon la concentration. Choisissez un supplément pour bébés et assurez-vous de lire les directives attentivement pour vous assurer d'administrer la bonne quantité. En cas de doute, consultez un pharmacien.

Suppléments de vitamine D pour les parents

Il est important que les personnes qui allaitent consomment des aliments riches en vitamine D et qu'elles songent à prendre un supplément de vitamine D pour maintenir la santé de leurs dents et de leurs os. Toutefois, la prise de très fortes doses de supplément de vitamine D pourrait augmenter la concentration de vitamine D dans le lait maternel; il faut poursuivre la recherche pour en déterminer les risques pour la santé. On continue de recommander que les suppléments de vitamine D soient administrés directement aux bébés.

Sources alimentaires de vitamine D pour le bébé plus âgé et les personnes qui allaitent :

- le lait de vache (peut être introduit entre 9 et 12 mois)
- les boissons de soya enrichies (peuvent être introduites après 24 mois)
- les poissons gras, comme le saumon et le maquereau (peuvent être introduits vers 6 mois)
- les œufs (peuvent être introduits vers 6 mois)
- les yogourts enrichis (peuvent être introduits vers 6 mois)
- la margarine (peut être introduite après 6 mois)



La vitamine D et la lumière du soleil

La vitamine D est souvent surnommée « vitamine soleil », car elle se forme lorsque la peau est exposée au soleil (rayons UVB). La formation de vitamine D dans la peau dépend de nombreux facteurs, y compris l'âge, la couleur de la peau, la latitude, la saison et l'heure. L'exposition aux rayons UV (ultraviolets) peut causer le cancer de la peau, des dommages à la peau et aux yeux ainsi que des coups de soleil. N'exposez pas les bébés de moins d'un an à la lumière directe du soleil. Profitez du soleil en toute sécurité : faites porter aux bébés des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV ainsi que des lunettes de soleil incassables et bien ajustées ou enveloppantes offrant une protection UV 400 (qui bloque 100 % des rayons UV). Appliquez également un écran soleil ayant un FPS d'au moins 30 dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « hydrofuge » aux bébés de 6 mois et plus en prenant soin d'éviter la bouche et les yeux.

Références :

Société canadienne de pédiatrie (2021). La vitamine D. Soins de nos enfants.
Récupéré de : https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/vitamin_d

Marrett L.D., M.B. Chu, J. Atkinson, R. Nuttall, G. Bromfield, L. Hershfield et C.F. Rosen (2016). «An update to the recommended core content for sun safety messages for public education in Canada: a consensus report », *Revue canadienne de santé publique*, 107(4-5):e473-e9. doi: 10.17269/CJPH.107.5556

Révisé en mai 2023 par des diététistes professionnelles