

La vitamine D est essentielle à la saine croissance du bébé.

Cette vitamine favorise la **formation de dents et d'os solides**, ainsi que le **bon développement du système immunitaire**. Les carences en vitamine D sont plus communes dans le Nord. Les suppléments aident à prévenir les problèmes de développement des os et les maladies osseuses chroniques, dont le cancer.

Pour vous assurer que l'apport en vitamine D de votre bébé est suffisant, vous pouvez lui donner un supplément quotidien (une dose de gouttes chaque jour). Vous devriez commencer dès ses premiers jours de vie.



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest



VITAMINE D

Quelle quantité de vitamine D dois-je donner à mon bébé?

Aux Territoires du Nord-Ouest, un supplément de vitamine D devrait être donné aux bébés pour s'assurer qu'ils reçoivent au **total 800 UI (20 µg) par jour, à l'année.**

Comment puis-je me procurer un supplément de vitamine D pour bébé?

La vitamine D pour bébé (sous ordonnance) est couverte par le programme des services de santé non assurés (SSNA) de Services aux Autochtones Canada, qui offre aux membres inscrits des Premières Nations et aux Inuits reconnus la couverture d'une gamme de prestations de santé. Ce supplément est également couvert par le régime d'assurance-maladie pour les Métis, offert aux Métis inscrits originaires des Territoires du Nord-Ouest. Le professionnel qui assure votre suivi après l'accouchement peut vous prescrire une ordonnance de vitamine D pour bébé si vous êtes couvert par l'un ou l'autre de ces programmes.

En outre, la vitamine D pour bébé est en vente dans la plupart des pharmacies et des épiceries (p. ex. magasin Northern ou Co-op). Votre assurance couvre peut-être ce supplément; informez-vous auprès de votre assureur.

Il est important de donner à votre bébé un supplément destiné aux nouveau-nés. Lisez les instructions attentivement afin de vous assurer d'utiliser la bonne dose.

J'attends un enfant ou j'allait, devrais-je prendre de la vitamine D?

Oui, les personnes enceintes devraient également prendre de la vitamine D. Cette dernière aide votre corps à absorber et à utiliser le calcium contenu dans les aliments. Durant la grossesse, la vitamine D préserve la santé de vos os, en plus de favoriser le sain développement de votre bébé. En outre, cette vitamine renforce le système immunitaire et aide à réguler la pression artérielle. La quantité de vitamine D que vous consommez pendant votre grossesse affectera le taux de vitamine D de votre bébé à sa naissance.

Aux Territoires du Nord-Ouest, on recommande aux personnes enceintes ou qui allaitent de prendre au total 800 UI (20 µg) par jour.

À qui dois-je adresser mes questions?

Si vous avez des questions sur la quantité de vitamine D que votre bébé devrait recevoir, adressez-vous à votre professionnel de la santé. Vous pouvez également obtenir des conseils au centre de santé de votre région ou auprès d'un pharmacien ou d'un autre professionnel.