

do breastfed babies need a vitamin D supplement?

Many breastfeeding parents have low levels of vitamin D. If your vitamin D levels are low, your milk does not have the recommended amount of vitamin D for your baby.

Ask your baby's health care provider about a vitamin D supplement.

Eat foods that are high in vitamin D.

- **Fish** like salmon, light canned tuna and mackerel
- **Cow's milk**
- **Yogurt, tofu, plant-based milk, breakfast cereals and 100% fruit juices** with vitamin D added
- **Beef liver, cheese and egg yolks**



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.

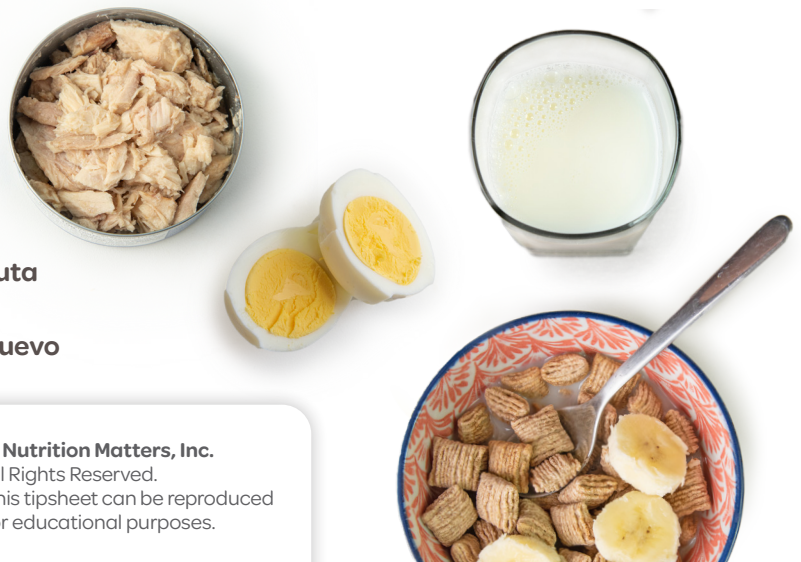
¿los bebés que se amamantan necesitan un suplemento de vitamina D?

Muchas madres que dan el pecho tienen niveles bajos de vitamina D. Si tu nivel de vitamina D es bajo, tu leche materna no tendrá la cantidad recomendada de vitamina D para el bebé.

Pidas al médico sobre tu bebé un suplemento de vitamina D.

Consuman alimentos ricos en vitamina D.

- **Pescados** como salmón, atún claro en conserva y caballa
- **Leche de vaca**
- **Yogur, tofu, leches de origen vegetal, cereales de desayuno y jugo 100% de fruta** pueden tener vitamina D añadida
- **Hígado de ternera, el queso y yemas de huevo**



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.