

PARA LIBERAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 26 de janeiro de 2022

Vitamina C e bebês - Determinando a dose por Helen Saul Case

OMNS (26 de janeiro de 2022) Muitas vezes me perguntam sobre as dosagens de vitamina C que dei aos meus filhos quando eram muito pequenos. Eu não escrevi um artigo abordando especificamente como eu consegui vitamina C neles quando eram bebês. Este artigo pretende preencher essa lacuna.

Doses diárias de vitamina C

No dia em que nossos filhos nasceram, começamos a suplementar com 50 miligramas (mg) por dia de vitamina C oral. Com um ano de idade, eles estavam tomando 1.000 mg de vitamina C por dia em doses divididas. Essas doses orais foram adicionadas à vitamina C que receberam através do meu leite materno. (Eu estava tomando pelo menos 8.000-10.000 mg de vitamina C por dia enquanto estava grávida e amamentando.) Baseamos essas dosagens na recomendação do médico de tórax certificado Dr. Frederick R. Klenner para bebês de 50 mg por dia. Para crianças saudáveis, Frederick R. Klenner, MD, recomendou 1.000 mg por dia por ano de idade, estabilizando em 10.000 mg por dia quando a criança atinge dez anos de idade. [\[1\]](#) Isto é quando eles estavam em BOA saúde.

Durante o primeiro ano de vida, gradualmente avançamos para a recomendação de Klenner de 1.000 mg por dia por um ano de idade. Então, com o passar dos meses, aumentamos a dose. Por exemplo, aos 6 meses de idade, demos a eles aproximadamente 500 mg por dia em doses divididas. Com um ano de idade, eles estavam recebendo 1.000 mg por dia.

Doença e Alta Dose C

Quando nossos bebês estavam doentes, eles recebiam muito mais vitamina C por dia. A quantidade de vitamina C dependia da criança; dependia da doença; dependia do dia. O objetivo era um bebê feliz e saudável. Como meu pai Andrew W. Saul sempre diz: "Tome C suficiente para ficar livre dos sintomas, qualquer que seja a quantidade".

Praticamente falando, começamos nossos bebês com uma "dose de carga" maior pela manhã, depois continuamos a dar C ao longo do dia, mais ou menos a cada duas horas. Uma vez que a tolerância intestinal (saturação) foi alcançada, reduzimos a quantidade de C que demos e com que frequência, mas continuamos a dar C regularmente. Se os sintomas da doença persistissem, fazíamos de novo no dia seguinte e no outro. Anotamos o tamanho da dose e a hora do dia em que foi administrada. Isso nos ajudou a ser consistentes com a dosagem e nos ajudou a acompanhar a quantidade de

vitamina C necessária para atingir a tolerância intestinal em um determinado dia. Garantimos que eles estavam comendo bem e bem hidratados.

"Todos os pais, e quero dizer todos, querem saber exatamente quanta vitamina C seu bebê doente precisa. A resposta é: você precisa determinar isso pela experiência caso a caso. Foi o que eu fiz quando o autor de este artigo tinha quatro anos." (Andrew W. Saul)

A tolerância intestinal é um indicador da saturação de vitamina C em dose oral. É indicado por gases, estômago roncando ou fezes levemente soltas. Se você tomar muito C, resultará em fezes muito soltas, mas isso desaparece quando as doses são reduzidas. [2] Para determinar a tolerância intestinal em lactentes, a presença de gases é um indicador precoce útil de C "suficiente". Se a tolerância intestinal for atingida e as fezes se tornarem frequentes, líquidas ou, como no caso de um bebê amamentado, frequentes e de cor esverdeada (uma vez que eles são sempre líquidos), sabemos então reduzir a frequência e a dose, mas continuamos a dar regularmente, aumentando a frequência e a dose conforme a situação exige. Isso requer um pouco de prática, mas sabemos que não estamos prejudicando nossos filhos com vitamina C extra. É uma vitamina muito, muito segura.

Para ajudar a determinar as doses terapêuticas de vitamina C para bebês e crianças em crescimento, achei útil esta tabela de dosagem do Dr. Klenner:

Um resumo de trabalho da fórmula do Dr. Klenner: 350 mg de vitamina C por kg de peso corporal por dia [3]

Total milligrams of vitamin C per day	Body weight in pounds	Number of doses per day	Amount per dose
35,000 mg	220 lbs	17-18	2,000 mg
18,000 mg	110 lbs	18	1,000 mg
9,000 mg	55 lbs	18	500 mg
4,500 mg	28 lbs	9	500 mg
2,300 mg	14 - 15 lbs	9	250 mg
1,200 mg	7 - 8 lbs	9	130 - 135 mg

Bebês e RSV

Com seis semanas de idade, meu filho foi diagnosticado pelo pediatra com RSV (vírus sincicial respiratório) que causava tosse e congestão. Ele não tinha febre, bom apetite e, enquanto estava congestionado, não tinha dificuldade para respirar. Seu nível de oxigênio pairava em torno de 92 ou 93, e às vezes 94. (Mesmo enquanto o medidor de oxigênio continuava escorregando de seu dedão do pé.) O pediatra queria ver 95 ou mais. Ela recomendou um medicamento broncodilatador. Ela disse que se a droga não ajudasse, oxigênio e hospitalização eram recomendados. Não nos sentimos à vontade para dar a uma criança uma droga tão poderosa, especialmente quando aprendemos com Ralph Campbell, MD, que a droga provavelmente não ajudaria com a inflamação dos pequenos ramos da árvore brônquica, como visto no VSR. Adicionalmente, [\[4\]](#) Com base nesses fatos, decidimos não dar o medicamento e não internar nosso bebê e continuar com os cuidados domiciliares. Marcamos outra consulta para a manhã seguinte para um exame pediátrico de seu progresso.

VSR pode ser grave. Eu não estava disposto a correr nenhum risco. Cheguei ao nível de saturação, doses de tolerância intestinal de vitamina C para que a vitamina C estivesse disponível no meu leite materno. Também lhe dei doses orais líquidas de vitamina C a cada duas horas enquanto os sintomas persistiam, e a cada três a quatro horas quando diminuía.

Como eu sabia que ele estava recebendo C suficiente? Ele ficou visivelmente melhor: menos congestionamento, sem tosse, alerta, alegre e aparentemente confortável. Quando ele e eu tivemos muitos C, seus sintomas melhoraram. Como o C "desgastou" à noite, quando eu não estava tomando C nem dando-lhe doses orais, ele acordava com sintomas mais proeminentes. Sua tosse e congestão voltariam e ele ficaria agitado. Eu então aumentaria minha ingestão de vitamina C e a dele. Eu faria isso até que ele estivesse visivelmente melhor, o que aconteceria no final de cada dia. No final da semana, ele estava livre dos sintomas e voltou à sua ingestão regular de vitamina C. Evitávamos as drogas. Evitamos a hospitalização. Demos alta dose de C e *vimos* funcionar.

Administração de vitamina C

Enquanto eu amamentava meus bebês, tomei bastante vitamina C para ajudar a garantir que ela estivesse disponível no meu leite materno. Isso era especialmente importante quando estavam doentes ou antes, durante e após a vacinação. Pessoalmente falando, a melhor maneira de obter grandes doses de vitamina C em meus bebês foi eu mesmo tomar doses de nível de saturação de vitamina C.

Além da vitamina C que eles estavam recebendo do meu leite materno, meus bebês podiam tomar vitamina C misturada em líquido sugando-a de um conta-gotas. A vitamina C pode ser adicionada à mamadeira do bebê, mas a forma de vitamina C usada é importante. Especificamente, a vitamina C de ascorbato de sódio pode ser usada porque é uma forma não ácida tamponada de vitamina C que não coagula o leite.

Formas de vitamina C

Nossa forma preferida de vitamina C para dar aos nossos filhos é a vitamina C de ascorbato de sódio. Isso surgiu após uma grande experiência usando outras formas de vitamina C. A vitamina C de ascorbato de sódio é fácil para seus estômagos e papilas gustativas, enquanto a vitamina de ácido ascórbico C não é. O ascorbato de sódio tem um sabor levemente salgado, como o próprio nome sugere.

Quando meus filhos eram bebês, eu não sabia sobre o ascorbato de sódio. Na época, comprei um líquido infantil adoçado, preparado, de vitamina C. (não encontrei um líquido de vitamina C específico para bebês). beber de um conta-gotas. Nós adicionaríamos pó extra de vitamina C ao líquido C para aumentar a potência conforme necessário, uma mistura de cerca de 80% de cristais de ácido ascórbico tamponados com 20% de ascorbato de cálcio em pó de vitamina C. A doçura do líquido ajudou a mascarar o sabor amargo do ácido ascórbico. O líquido C continha um conservante, que normalmente eu evitaria. No entanto, a importância de ter um dispositivo de entrega para a vitamina C (um que o bebê realmente ingeriria) superou a presença do conservante. Manter C saboroso é importante,

Eu teria preferido ter conhecido (e usado) vitamina C de ascorbato de sódio quando meus filhos eram bebês. Um membro próximo da família mistura ascorbato de sódio diretamente na mamadeira do bebê antes de cada mamada, e o bebê sempre o toma sem reclamar. Este é o método pelo qual eles dão doses diárias regulares. Este também é o método pelo qual eles levam seu bebê à saturação de vitamina C quando necessário. (Você NÃO gostaria de misturar vitamina C de ácido ascórbico no leite. Teria um gosto horrível.)

Creche e Escola

A maneira mais fácil de obter vitamina C em nossos filhos quando eles estavam fora de casa era pré-misturar o C em suas comidas ou bebidas. Para bebês, o ascorbato de sódio C pode ser adicionado às mamadeiras de leite preparadas. À medida que envelhecem, a vitamina C pode ser incorporada em deliciosos alimentos sólidos, como molho de maçã. Temos o cuidado de dar doses que não sejam muito grandes para que a criança não atinja a saturação enquanto estiver sob os cuidados da escola ou creche.

Vacinação

Demos vitamina C de nível de saturação para nossos filhos nos dias antes, no dia e nos dias após cada vacinação. Eu mesmo chegaria à saturação de vitamina C, então muito C estava disponível no meu leite materno. Também dei a eles doses orais de vitamina C para tolerância intestinal. Amamenteei-os imediatamente após a vacinação, mesmo no consultório do médico. À medida que cresciam, eu trazia vitamina C dissolvida em suco de

frutas e dava a eles direto no consultório do médico. A vitamina C também pode ser misturada à fórmula ou ao leite materno engarrafado. Nós preferimos usar ascorbato de sódio para esse fim.

Observamos altas doses de vitamina C prevenir e tratar com segurança os efeitos colaterais da vacina. Vimos altas doses e níveis de saturação de vitamina C trazerem nossa filha de 15 meses de volta à saúde após uma reação grave à vacina. Não damos apenas a quantidade de vitamina C que achamos que pode funcionar; damos o suficiente para fazer o trabalho.

Aqui estão os artigos que escrevi sobre nossa experiência:

1. A reação vacinal de nossa filha de 15 meses e nosso uso de altas doses de vitamina C: "Não vacine sem vitamina C" disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>
2. Responde a perguntas sobre por que "escolhemos" vacinar nossos filhos: "Vacinações, Vitamina C e "Escolha" disponíveis em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n07.shtml>
3. A experiência de nossa filha de cinco anos recebendo duas injeções de MMR com um mês de intervalo e o papel da vitamina C em altas doses: "Vitamina C previne efeitos colaterais da vacina MMR", disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml> Quando nosso filho mais novo recebeu a primeira de duas injeções de MMR aos quatro anos, além de dar-lhe nível de saturação, alta dose de vitamina C antes, durante e após a vacinação, também seguimos o conselho do pediatra Ralph K. Campbell, MD, e deu-lhe vitamina A extra. Além do beta-caroteno presente em seu multivitamínico e no suco de vegetais fresco e cru que damos às crianças todas as manhãs, ele recebeu 5.000 a 10.000 UI de vitamina A de óleo de peixe pré-formada oral suplementar o dia antes e no dia de sua injeção MMR. Administramos a vitamina A espremendo o conteúdo de uma pastilha de gel em um pouco de iogurte. Ele também não experimentou um único efeito colateral devido à vacina MMR.

Marcas de vitamina C

Eu não endosso ou recomendo qualquer marca de vitamina. Faço o possível para comprar vitaminas sem adoçantes artificiais, corantes artificiais e sabores artificiais, e ligo para a empresa se tiver dúvidas sobre algum ingrediente ou potência. Eu leio e comparo muitos rótulos e escolho a melhor opção possível (e mais acessível) que obtém resultados.

Isenção de responsabilidade

Não sou médico e acredito que você deveria trabalhar com o seu. O diagnóstico pode ser uma ferramenta valiosa. Também sei que, se o pediatra de nossos filhos nos der uma receita de antibiótico, antiviral, anti-histamínico ou antipirético, é provável que altas

doses de vitamina C possam ser usadas no lugar de qualquer um deles. Mas não acredite na minha palavra. Procure por vitaminas e nutrição por si mesmo e faça o que for melhor para você e sua família. Acredito que podemos cuidar de nossa própria saúde e da saúde de nossos filhos. Fazer isso sozinho não significa que será fácil. É uma quantidade incrível de trabalho para manter as crianças saudáveis. Mas vale a pena. Como eu disse antes, claro, leve seus filhos ao pediatra. Mas não seria bom não precisar ir?

(A editora assistente do OMNS, Helen Saul Case, é autora de The Vitamin Cure for Women's Health Problems; Vitamins & Pregnancy: The Real Story, and Orthomolecular Nutrition for Everyone .)

Referências

1. Klenner FR (1971) Observações sobre a dose e administração de ácido ascórbico quando empregado além da faixa de uma vitamina em patologia humana. J Nutrição Aplicada 23: 61-87. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>
2. Cathcart RF (1981) Vitamina C, titulação para tolerância intestinal, anascorbemia e escorbuto induzido agudo. Hipóteses Med. 7:1359-1376. Disponível em: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
3. "Nível Terapêutico de Suplementação de Vitamina C como Empregado por FR Klenner, MD" disponível em http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html
4. Subcomitê da Academia Americana de Pediatria sobre Diagnóstico e Tratamento de Bronquiolite (2006) Diagnóstico e tratamento de bronquiolite. Pediatria 118:1774-1793. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17015575>

Leitura adicional

Campbell R, Saul AW (2013) A cura da vitamina para problemas de saúde de bebês e crianças pequenas. Publicações Básicas de Saúde. ISBN-13: 978-1591203032

Caso HS (2016) Dicas de uma mãe megavitamínica: fazendo com que as crianças tomem vitaminas e muitas delas. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>

Caso HS (2016) Vitaminas e Gravidez: A História Real. Publicações Básicas de Saúde (2016).

Caso HS (2018) Vitamina C Perguntas: respondidas. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

Levy TE (2012) Vitamina C Previne Efeitos Colaterais da Vacinação; Aumenta a eficácia. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>

Medicina Nutricional é Medicina Ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>