

# ভিটামিন K-এর টিকা: আমার নবজাতকের এটির প্রয়োজন হবে কেন?

## ভিটামিন K কী?

ভিটামিন K একটি গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান। এটি রক্ত জমাট বাঁধতে এবং রক্তপাত বন্ধ করতে শরীর দ্বারা ব্যবহৃত হয়।

## আমরা প্রাকৃতিকভাবে ভিটামিন K কোথা থেকে পাই?

প্রাপ্তবয়স্করা আমরা যে খাবার খাই এবং আমাদের অল্পে বসবাসকারী ব্যাকটেরিয়া থেকে ভিটামিন K পাই। প্রতিটি শিশুই কম ভিটামিন K-এর মাত্রা নিয়ে জন্মায় এবং নিজেদের ভিটামিন K তৈরি করার মতো পর্যাপ্ত ব্যাকটেরিয়া থাকে না।<sup>1</sup> ভিটামিন K-এর টিকা জন্মের সময় তাদের কম ভিটামিন K-এর মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।

## শিশুদের ভিটামিন K এর প্রয়োজন হয় কেন?

প্রতিটি শিশুই কম ভিটামিন K-এর মাত্রা নিয়ে জন্মায়।<sup>2</sup> "ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং (vitamin K deficiency bleeding)" নামক রক্তক্ষরণ ব্যাধি প্রতিরোধের জন্য সেই পরিমাণ পর্যাপ্ত নয়।

## ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং কী?

ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং হল শিশুদের রক্তক্ষরণজনিত ব্যাধি। জন্মের পরপরই ভিটামিন K-এর একক টিকার দ্বারা এটি প্রতিরোধ করা যেতে পারে। এই টিকা ছাড়া, ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং একটি শিশুর জন্য মারাত্মক হতে পারে কোনো শারীরিক চোট না পেলেও। ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং ঘটে যখন শিশুদের রক্তপাত বন্ধ হয় না কারণ তাদের রক্তে জমাট বাঁধার জন্য পর্যাপ্ত ভিটামিন K থাকে না। রক্তপাত শরীরের ভিতরে বা বাইরে হতে পারে। যখন শরীরের ভিতরে রক্তক্ষরণ হয়, তখন তা বুঝতে পারা কঠিন হতে পারে। ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং একটি শিশুর অভ্যন্তরীণ অঙ্গে বা মস্তিষ্কে রক্তপাত ঘটতে পারে, যার ফলে মস্তিষ্কের ক্ষতি এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই জন্মের প্রথম দুই সপ্তাহের মধ্যে ঘটে, কিন্তু যে শিশুরা ভিটামিন K-এর টিকা পায় না তাদের ছয় মাস বয়স পর্যন্ত ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং-এর ঝুঁকি হতে পারে।<sup>1</sup>

## নিউ ইয়র্কের সকল শিশুর কি ভিটামিন K-এর টিকা নেওয়া আবশ্যিক?

হ্যাঁ। নিউ ইয়র্ক স্টেটে আপনার শিশুর চিকিৎসা প্রদানকারীকে ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং প্রতিরোধ করার জন্য জন্মের ছয় ঘণ্টার মধ্যে ভিটামিন K-এর টিকা দিতে হবে। আমেরিকান অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স (American Academy of Pediatrics) সুপারিশ করে যে ভিটামিন K-এর টিকা যেন নবজাতকদের ইন্ট্রামাসকুলার ডোজ হিসাবে দেওয়া হয়।<sup>3</sup> 1961 সালে আমেরিকান অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স দ্বারা প্রথম সুপারিশ পাওয়ার পর থেকে ভিটামিন K-এর টিকাগুলি ব্যবহার করা হচ্ছে।

## স্তন্যপান করালে কী আমার শিশুর ভিটামিন K বৃদ্ধি পাবে?

বুকের দুধ হল আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে পুষ্টিকর খাবার, কিন্তু এতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন K নেই। এমনকি গর্ভাবস্থায় বা স্তন্যপান করানোর সময় যদি একজন মা বেশি ভিটামিন K-সমৃদ্ধ খাবার বা ভিটামিন K এর সম্পূরক খান, তবুও শিশুদের ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং রোধ করতে পর্যাপ্ত ভিটামিন K থাকবে না।<sup>1</sup> আমেরিকান অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স সুপারিশ করে যে সমস্ত নবজাতককে, বুকের দুধ খাওয়ানো বা ফর্মুলা খাওয়ানো শিশুদের, যেন ভিটামিন K-এর টিকা দেওয়া হয়।<sup>4</sup>

## ওরাল ভিটামিন K কতটুক কার্যকরী?

নবজাতকদের জন্য ওরাল ভিটামিন K আপনার শিশুর সুরক্ষায় তেমন কাজ করে না এবং এটি ইউনাইটেড স্টেটস ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (United States Food and Drug Administration) দ্বারা নবজাতকদের ব্যবহারের জন্য অনুমোদিতও নয়।<sup>5</sup> ভিটামিন K ডেফিসিয়েন্সি ব্লিডিং প্রতিরোধ করার সর্বোত্তম উপায় হল জন্মের সময় দেওয়া ভিটামিন K-এর টিকা।

## ভিটামিন K-এর টিকার সাথে সম্পর্কিত কোন সম্ভাব্য ঝুঁকি আছে কি?

না। 1961 সাল থেকে নবজাতকদের রক্তপাতের ঝুঁকি প্রতিরোধে ভিটামিন K নিরাপদে ব্যবহার করা হচ্ছে। ভিটামিন K-এর টিকা নিরাপদ এবং আপনার শিশুর জন্য প্রয়োজনীয়।

## ভিটামিন K-এর টিকায় কি ব্যাথা লাগবে?

পিতামাতারা তাদের শিশুদের কষ্টে দেখতে পারেন না। ভিটামিন K-এর টিকা নেওয়ার পরে শিশুদের অল্প অসুবিধা হয়।<sup>6</sup> আপনি যদি ভিটামিন K-এর টিকা নেওয়ার পরে আপনার শিশুকে শান্ত করতে চান, তাহলে তাকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন, শিশুকে আপনার বুকের সাথে জড়িয়ে ধরে রাখতে পারেন, বা আপনার শিশুকে দোলাতে পারেন।<sup>5</sup> এই সবগুলিই শিশুদের শান্ত করার দুর্দান্ত উপায়।

<sup>1</sup> [www.cdc.gov/ncbddd/vitamink/faqs.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/vitamink/faqs.html)

<sup>2</sup> [www.mountsinai.org/health-library/diseases-conditions/vitamin-k-deficiency-bleeding-of-the-newborn](http://www.mountsinai.org/health-library/diseases-conditions/vitamin-k-deficiency-bleeding-of-the-newborn)

<sup>3</sup> <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Pages/Where-We-Stand-Administration-of-Vitamin-K.aspx>

<sup>4</sup> [www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/vitamin-k.html](http://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/vitamin-k.html)

<sup>5</sup> [www.med.umich.edu/1libr/Pediatrics/VitaminKQuestionsAndAnswers.pdf](http://www.med.umich.edu/1libr/Pediatrics/VitaminKQuestionsAndAnswers.pdf)

<sup>6</sup> [www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/your-babys-first-hours-life](http://www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/your-babys-first-hours-life)