

维生素 K 注射：为什么我的新生儿需要它？

什么是维生素 K？

维生素 K 是一种重要的营养素。它被身体用来帮助血液凝结和止血。

我们从哪里自然获得维生素 K？

成年人从我们吃的食物和肠道中的细菌中获得维生素 K。婴儿出生时维生素 K 水平低，没有足够的细菌自行产生维生素 K。¹ 注射维生素 K 会增加他们出生时的低维生素 K 水平。

为什么婴儿需要维生素 K？

所有婴儿出生时维生素 K 水平都很低。² 这个量不足以预防一种名为“维生素 K 缺乏性出血” (vitamin K deficiency bleeding) 的出血性疾病。

什么是维生素 K 缺乏症出血？

维生素 K 缺乏性出血是婴儿的一种出血性疾病。它可以通过在出生后不久注射一次维生素 K 来预防。如果不注射，即使没有身体伤害，维生素 K 缺乏症出血对婴儿来说也是致命的。当婴儿因为血液中没有足够的维生素 K 形成凝块而无法止血时，就会发生维生素 K 缺乏症出血。出血可能发生在身体内部或外部。当出血发生在体内时，很难注意到。患有维生素 K 缺乏症的婴儿出血可能会流入他们的内脏或大脑，从而导致大脑损伤甚至死亡。大多数维生素 K 缺乏症出血发生在出生后的前两周，但未注射维生素 K 的婴儿在六个月大之前均可能有维生素 K 缺乏性出血的风险。¹

纽约的所有婴儿都必须接受维生素 K 注射吗？

是的。纽约州要求婴儿的医疗服务提供者在出生后六小时内给予维生素 K，以预防维生素 K 缺乏症出血。美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics) 建议将维生素 K 以肌肉注射的形式注射给新生儿。³ 自从 1961 年美国儿科学会首次推荐以来，就一直在使用维生素 K 注射。

母乳喂养会增加宝宝的维生素 K 吗？

母乳是宝宝最有营养的食物，但它没有足够的维生素 K。即使父母在怀孕或哺乳期间多吃富含维生素 K 的食物或补充维生素 K，宝宝仍然没有足够的维生素 K 来预防维生素 K 缺乏症出血。¹ 美国儿科学会建议所有母乳喂养或配方奶粉喂养的新生儿注射维生素 K。⁴

口服维生素 K 怎么样？

新生儿口服维生素 K 不能很好地保护婴儿，美国食品和药物管理局 (United States Food and Drug Administration) 也未批准其用于新生儿。⁵ 出生时注射维生素 K 是预防维生素 K 缺乏症出血的最佳方法。

注射维生素 K 有任何潜在的风险吗？

没有。自 1961 年以来，维生素 K 一直被安全地用于预防新生儿出血的风险。维生素 K 注射对宝宝来说是安全和必要的。

注射维生素 K 会痛吗？

父母不喜欢看到他们的孩子痛苦。婴儿在注射维生素 K 后有点不舒服。⁶ 如果您想在注射维生素 K 后安抚您的宝宝，您可以母乳喂养、亲肤抱着宝宝或用襁褓包裹住宝宝。⁵ 所有这些都是安慰宝宝的好方法。

¹ www.cdc.gov/ncbddd/vitamink/faqs.html

² www.mountsinai.org/health-library/diseases-conditions/vitamin-k-deficiency-bleeding-of-the-newborn

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

⁴ www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/vitamin-k.html

⁵ www.med.umich.edu/1libr/Pediatrics/VitaminKQuestionsAndAnswers.pdf

⁶ www.womenshealth.gov/pregnancy/childbirth-and-beyond/your-babys-first-hours-life