

وٹامن K کا ٹیکہ: میرے نوزائیدہ بچے کو اس کی ضرورت کیوں ہے؟

وٹامن K کیا ہے؟

وٹامن K ہماری غذائیت کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ ہمارے جسم سے بہتے ہوئے خون کو جمانے اور خون بہنے کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

ہم قدرتی طور پر وٹامن K کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟

بالغ افراد کو وٹامن K کھانے پینے کی اشیاء اور ہماری آنتوں میں رہنے والے بیکٹیریا کی مدد سے ملتا ہے۔ پیدائش کے وقت بچوں میں وٹامن K کی مقدار کم ہوتی ہے اور ان کی آنتوں میں اتنی تعداد میں بیکٹیریا موجود نہیں ہوتے کہ وہ اپنے لیے خود سے خاطر خواہ مقدار میں وٹامن K پیدا کر سکیں۔¹ وٹامن K کا ٹیکہ ان کے جسم میں پیدائش کے بعد وٹامن K کی سطح میں اضافہ کر دیتا ہے۔

بچوں کو وٹامن K کی ضرورت کیوں ہوتی ہے؟

تمام بچے وٹامن K کی کم سطح کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔² یہ مقدار خون بہنے کے عارضہ کو روکنے کے لیے کافی نہیں ہوتی ہے، جسے "وٹامن K کی کمی سے خون بہنا (vitamin K deficiency bleeding)" کہا جاتا ہے۔

وٹامن K کی کمی سے خون بہنے کا عارضہ کیا ہے؟

بچوں میں وٹامن K کی کمی سے خون بہنا، خون بہنے کے ایک عارضے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد وٹامن K کے ایک ٹیکے کی مدد سے اسے روکا جا سکتا ہے۔ یہ ٹیکہ نہ لگوانے کی وجہ سے، وٹامن K کی کمی سے خون بہنا بچے کے لیے جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے، چاہے اسے کوئی جسمانی چوٹ نہ بھی لگی ہو۔ وٹامن K کی کمی کی وجہ سے خون بہنے کا مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب بچوں میں بہتا ہوا خون رک نہیں پاتا، کیونکہ ان کے خون کو جمانے کے لیے کافی مقدار میں وٹامن K موجود نہیں ہوتا۔ خون بہنے کا مسئلہ بچے کے جسم کے اندر یا باہر بھی ہو سکتا ہے۔ جب خون بہنا جسم کے اندر واقع ہوتا ہے، تو اسے محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ وٹامن K کی کمی والے بچے کے اندرونی اعضاء یا دماغ میں خون بہہ سکتا ہے، جو دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور اس کی وجہ سے بچے کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ وٹامن K کی کمی کی وجہ سے خون بہنے کے زیادہ تر کیسز بچے کی زندگی کے پہلے دو ہفتوں میں سامنے آتے ہیں، لیکن جن بچوں کو وٹامن K کا ٹیکہ نہیں لگایا جاتا ان کو وٹامن K کی کمی کی وجہ سے چھ ماہ کی عمر تک خون بہنے کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔¹

کیا نیویارک میں تمام بچوں کو وٹامن K لگانا ضروری ہے؟

ہاں۔ ریاست نیو یارک آپ کے بچے کے طبی فراہم کنندہ سے وٹامن K کی پیدائش کے چھ گھنٹے کے اندر وٹامن K لگانے کا مطالبہ کرتی ہے تاکہ وہ وٹامن K کی کمی کی وجہ سے خون بہنے سے بچ سکے۔ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (American Academy of Pediatrics) تجویز کرتی ہے کہ وٹامن K کا ٹیکہ نوزائیدہ بچوں کو عضلاتی دخول کی خوراک کے طور پر دیا جائے۔³ وٹامن K کے ٹیکوں کا استعمال اس وقت سے کیا جا رہا ہے، جب 1961 میں امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس کی طرف سے پہلی بار اس کی سفارش کی گئی تھی۔

کیا چھاتی سے دودھ پلانے کی وجہ سے میرے بچے کے وٹامن K میں اضافہ ہو گا؟

ماں کا دودھ آپ کے بچے کے لیے سب سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ایک غذا ہے، لیکن اس میں وٹامن K کافی مقدار میں موجود نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ اگر والدین وٹامن K سے بھرپور غذائیں کھاتے بھی ہوں یا اگر وہ حمل کے دوران یا دودھ پلانے کے دوران وٹامن K کے سپلیمنٹس بھی لیتے ہوں، تو تب بھی بچوں کو اتنی مقدار میں یہ وٹامن نہیں ملے گا جس سے ان میں وٹامن K کی کمی کی وجہ سے خون بہنے کے عارضے پر قابو پایا جا سکتا ہو۔¹ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس تجویز کرتی ہے کہ تمام نوزائیدہ بچوں کو، جنہیں ماں کا دودھ پلایا جا رہا ہو یا فارمولہ پلایا جا رہا ہو، انہیں وٹامن K کا ٹیکہ ضرور لگایا جانا چاہیے۔⁴

منہ کے ذریعے وٹامن K دینے کے بارے میں کیا خیال ہے؟

نوزائیدہ بچوں کے لیے منہ کے ذریعے دیا جانے والا وٹامن K آپ کے بچے کی حفاظت کے لیے اچھی طرح کام نہیں کرتا اور اسے ریاستہائے متحدہ امریکہ کی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (United States Food and Drug Administration) نے نوزائیدہ بچوں میں استعمال کے لیے منظور بھی نہیں کیا ہوا۔⁵ پیدائش کے وقت دیا گیا وٹامن K کا ٹیکہ وٹامن K کی کمی کی وجہ سے خون کے بہاؤ کو روکنے کا بہترین طریقہ ہے۔

کیا وٹامن K کے ٹیکے سے وابستہ کوئی ممکنہ خطرات بھی ہو سکتے ہیں؟

نہیں۔ وٹامن K نوزائیدہ بچوں کے خون بہنے کے خطرے کو روکنے کے لیے 1961 سے محفوظ طریقے سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ وٹامن K کا ٹیکہ آپ کے بچے کے لیے محفوظ اور ضروری ہے۔

کیا وٹامن K کا ٹیکہ تکلیف دہ ہوتا ہے؟

والدین اپنے بچوں کو تکلیف میں دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ وٹامن K کا ٹیکہ لگنے کے بعد بچوں کو معمولی سی تکلیف ہوتی ہے۔⁶ اگر آپ وٹامن K کا ٹیکہ لگنے کے بعد اپنے بچے کو سکون پہنچانا چاہتے ہیں، تو آپ انہیں دودھ پلا سکتی/سکتے ہیں، اپنے بچے کے جسم کو اپنے جسم کے ساتھ لگا کر یا اس کے جسم کو لپیٹ کر اسے سکون پہنچا سکتی/سکتے ہیں۔⁵ بچے کو سکون پہنچانے کے لیے یہ سب طریقے، بہت اچھے ہیں۔

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