

## Vitamine K

Vitamine K is één van de vetoplosbare vitamines. Hoewel het grotendeels via groene bladgroenten wordt opgenomen, wordt ook ongeveer 10% door de darmflora aangemaakt. Deze vitamine is onmisbaar voor de activering van stollingsfactoren in de lever.

Vitamine K wordt reeds lange tijd sinds 1960 preventief aan pasgeboren baby's gegeven gedurende de eerste weken na de geboorte om zo het risico op bloedingsstoornissen te minimaliseren. Het risico op een bloeding door vitamine K-deficiëntie is statistisch gezien 4-7/100.000.

Er zijn verschillende vormen van bloedingen geassocieerd met vitamine K-deficiëntie, afhankelijk van het tijdstip na de geboorte:

- **Vroegtijdige start (binnen 24 uur):** Zeldzaam en kan voorkomen bij vrouwen die anticonvulsiva, anticoagulantia (warfarine), of bepaalde antibiotica gebruiken. Dit kan niet worden voorkomen met vitamine K.
- **Klassieke start (2-7 dagen oud):** Bloedingen kunnen optreden onder de huid, in het maag-darmkanaal, uit de neus of na een besnijdenis. Vitamine K wordt bij de geboorte gegeven als profylaxe tegen zowel klassieke als late-onset Vitamine K Deficiëntie Bloeding (VKDB).
- **Late start (8 dagen - drie/vier maanden):** Dit kan optreden als de voorraad vitamine K niet voldoende is opgebouwd. Late-onset VKDB wordt beschouwd als het meest gevaarlijk. De meest voorkomende bloedingsplaatsen zijn de huid, het maag-darmkanaal en de hersenen. Late bloedingen kunnen ook het gevolg zijn van een onopgemerkte leverziekte.

Symptomen van vitamine K-deficiëntie kunnen variëren. Bloedingen (neus, onderhuids, stoelgang, urine, intracraniaal, op prikplaats van de hielprik), moeite met eten, onverklaarbare blauwe plekken, prikkelbaarheid, slaperigheid, veranderingen in de huidskleur en overgeven.

In geval van symptomen is behandeling noodzakelijk, vaak in een Neonatale Intensive Care Unit (NICU), waar vitamine K wordt toegediend om de deficiëntie te corrigeren. Het tijdig herkennen en behandelen van vitamine K-deficiëntie is cruciaal voor de gezondheid van pasgeboren baby's.

Tot slot moet elke verandering in gedrag of algemene gezondheid met een zorgverlener worden besproken, vooral als de baby prikkelbaar wordt, stopt met eten, meer slaapt dan normaal, braakt of een blekere huid lijkt te hebben dan normaal (wat bij donkerdere baby's mogelijk gemakkelijker te zien is door naar het tandvlees te kijken). Dit geldt ook voor baby's die vitamine K hebben gekregen.

Vitamine K kan op verschillende manieren toegediend worden. Als ouder geef jij toestemming om dit te geven aan je kindje.

- Intramusculair: een prik in het bovenbeentje na de geboorte. Er is zo maar 1 enkele dosis nodig en dit moet niet meer herhaald worden. Baby's met lever- of galproblemen kunnen via deze weg toch nog vitamine K opnemen. Vandaar dat dit in de meeste ziekenhuizen de standaard werkwijze is.
- Per os: Inname via het mondje, te starten na de eerste borstvoeding. De frequentie en duur kan verschillen per regio. Dagelijks in druppeltjes of wekelijks. Altijd geven bij een voeding, want zo wordt de vitamine het beste opgenomen.

Het risico op late VKDB zakt op die manier in beide gevallen naar  $<1/100.000$ .

#### Wat kan ook nog helpend zijn.

Een snelle 1ste borstvoeding binnen het uur na geboorte en frequente voedingen daarna, helpen de kolonisatie van bacteriën in de darmen van de baby. Dit helpt bij de eigen aanmaak van vitamine K.

Zelf als mama vitamine k rijke voeding eten, helpt dan weer niet om de transfer via de placenta of moedermelk te vergroten. Vitamine k wordt maar minimaal via de placenta en moedermelk doorgegeven.

Bronnen:

<https://evidencebasedbirth.com/evidence-for-the-vitamin-k-shot-in-newborns/>

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiir\\_H1qLCDAxVdqf0HHd-RBpIQFnoECA0QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.rivm.nl%2Fbibliotheek%2Frapporten%2F2020-0054.pdf&usq=AOvVaw348jaOO7vOIevdsXU3eqXe&opi=89978449](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiir_H1qLCDAxVdqf0HHd-RBpIQFnoECA0QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.rivm.nl%2Fbibliotheek%2Frapporten%2F2020-0054.pdf&usq=AOvVaw348jaOO7vOIevdsXU3eqXe&opi=89978449)

<https://www.sarawickham.com/vk/>