

Info-Parents

Vitamine K

(mis à jour février 2023)

La vitamine K est l'un des nombreux facteurs impliqués dans la coagulation du sang. Elle est aussi impliquée dans le métabolisme des os, des vaisseaux sanguins et des cellules. Chez un adulte en santé, la principale source de vitamine K est alimentaire (les légumes verts, l'huile d'olive, et le foie en sont de bonnes sources). En plus petite proportion, la flore intestinale fournit environ 10 % du taux de vitamine K dans le sang.

Chez les bébés, le taux de vitamine K à la naissance est très bas. Les nouveau-nés naissent avec une réserve minimale de vitamine K en raison du passage difficile de la vitamine à travers le placenta et de l'absence de flore intestinale à la naissance. De plus, le colostrum et le lait maternel ne contiennent qu'une faible quantité de vitamine K.

Le déficit en vitamine K représente un risque de saignements imprévus appelés hémorragie par carence en vitamine K. En l'absence de prévention, environ 8,8 pour 100 000 bébés vont souffrir de cette hémorragie. Elle se manifeste par des saignements divers (ecchymoses, hémorragie du système digestif..). Sa forme la plus grave est une hémorragie intracrânienne.

Depuis plusieurs décennies, les nouveau-nés reçoivent une dose de vitamine K par injection intramusculaire dans les heures suivant la naissance pour prévenir l'hémorragie. Ce traitement préventif en a réduit l'incidence à environ 0,25 pour 100 000 bébés. Toutes les recherches démontrent que l'injection intramusculaire est la voie d'administration qui protège le mieux les bébés de la maladie. La vitamine K sous forme injectable est la seule approuvée au Canada. La Société canadienne de Pédiatrie et de nombreux organismes en santé à travers le monde recommandent que la vitamine K par injection soit administrée au cours des six premières heures de vie, compte tenu des risques bien connus de l'hémorragie et de la difficulté à prédire quels bébés en souffriront.

Il n'y a pas, à ce jour, d'effet secondaire ou risque connu relié à la vitamine K. Les effets indésirables possibles sont liés à l'injection :

- Le risque d'hématome ou de saignement au site d'injection
- La douleur
- Les effets psychologiques de la douleur chez le bébé ou ses parents

Afin de réduire l'inconfort lors de l'injection, votre sage-femme vous proposera de le faire lorsque bébé est en peau-à-peau et idéalement lorsqu'il tète. Si vous accouchez à l'hôpital sous les soins d'un médecin, vous pouvez demander que l'injection soit effectuée dans ces conditions.

Note importante : que votre bébé ait reçu ou non de la vitamine K, consultez rapidement un professionnel de la santé si vous observez l'apparition d'ecchymoses ou de saignements. Au cours des 6 premiers mois de vie, n'oubliez pas de mentionner aux professionnels de la santé que vous consultez si votre bébé n'a pas reçu de vitamine K.