

VITAMINE E NEONATI

Tutte le stagioni



VITAMINE E NEONATI

Il latte materno è sufficiente a garantire al lattante tutte le vitamine e le sostanze nutrienti di cui ha bisogno. Non è, perciò, necessario somministrare vitamine, con due eccezioni: la vitamina K e la vitamina D.

Vitamina K: La vitamina K è importante nella produzione di sostanze che servono per la coagulazione del sangue e la sua mancanza può favorire la comparsa di emorragie.

Il neonato è carente di questa vitamina ed è perciò importante fornire una supplementazione per ridurre il rischio di comparsa della cosiddetta "malattia emorragica del neonato". Una dose di vitamina K viene somministrata dal punto nascita, per iniezione intramuscolare o per bocca. Questa dose serve per evitare le emorragie nella prima settimana di vita (forma classica di malattia emorragica del neonato).

C'è però un rischio, molto più basso di emorragia tra il 1 e il 3 mese (forma tardiva) nei neonati allattati al seno (il latte materno non contiene abbastanza vitamina K). L'iniezione di vitamina K alla nascita riduce anche il rischio di emorragia tardiva, anche se non lo elimina del tutto.

La supplementazione per bocca alla nascita, invece, è utile solo per prevenire la forma classica; nel caso di allattamento al seno è necessario proseguire la supplementazione per i primi tre mesi di vita del lattante.

Due schemi di supplementazione orale sono maggiormente utilizzati:

- ✓ somministrazione di **1 mg** di vitamina K **una volta alla settimana** (Konakion® gocce; 1 goccia 1 volta alla settimana);
- ✓ somministrazione **giornaliera** di **50 microgrammi**.

Attenzione: **Konakion®**, che necessita di ricetta per l'acquisto, **contiene vitamina K in maggior concentrazione rispetto agli integratori usati giornalmente** e deve essere somministrato una sola volta alla settimana. Prima di somministrare **leggere la posologia riportata sul foglietto** e in caso di dubbi chiedere al pediatra o al farmacista.

La vitamina K deve essere conservata in frigo e al riparo dalla luce.

Vitamina D: La vitamina D è importante nella formazione delle ossa e una sua carenza può causare il rachitismo. Il latte materno contiene basse quantità di vitamina D. Generalmente, comunque, il lattante produce una quantità sufficiente di questa vitamina nella pelle, **dopo esposizione alla luce solare**.

In alcuni casi, però, può essere utile una supplementazione, in particolare per i bambini poco esposti alla luce solare o di pelle scura. Questa deve essere valutata dal pediatra. È importante attenersi alle dosi consigliate dal pediatra.

Ultimo aggiornamento: 19 Maggio 2009