

اهمیت مکمل یاری در سلامت کودکان زیر دو سال

31 مرداد 1402

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: کمبود ریزمغذی‌ها موجب افزایش موارد ابتلا به بیماری‌ها، اختلال در رشد کودکان، کاهش بهره هوشی و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی کودکان می‌شود.

فرشته فزونی ضمن بیان این مطلب گفت: کمبود ریزمغذی‌ها به ویژه آهن و ویتامین‌های آ + د (D + A) از مشکلات تغذیه‌ای در کودکان زیر ۲ سال است.

وی افزود: کمبود ریزمغذی‌ها موجب افزایش موارد ابتلا به بیماری‌ها، اختلال در رشد کودکان، کاهش بهره هوشی و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی کودکان می‌شود.

خانم فزونی گفت: آهن یک ریزمغذی اساسی در تغذیه دوران شیرخواری است که اگر دریافت آن کمتر از میزان مورد نیاز باشد کودک دچار کم خونی (آنمی) فقر آهن می‌شود و می‌تواند منجر به اختلال تکامل شیرخوار شود.

* مکمل‌های ضروری در کودکان

دکتر فرشته فزونی از قطره آ+د یا مولتی ویتامین و قطره آهن به عنوان دو مکمل ضروری در دوران کودکی نام برد.

* نحوه مصرف قطره آ+د یا مولتی ویتامین

وی گفت: مصرف قطره آ+د یا قطره مولتی ویتامین از روز سوم تا پنجم تولد شروع می‌شود و تا پایان دو سالگی شیرخوار ادامه می‌یابد. به نحوی که روزانه یک سی‌سی (معادل ۲۵ قطره) قطره آ+د یا قطره مولتی ویتامین به کودک داده می‌شود (فقط یکی از این دو مکمل مصرف می‌شود و همزمان نمی‌توان از هر دو به کودک خوراند).

* نحوه مصرف قطره آهن

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت علوم پزشکی شهیدبهشتی درباره مصرف قطره آهن گفت: به شیرخوارانی که در زمان مورد انتظار با وزن طبیعی و سالم به دنیا آمده‌اند از پایان شش ماهگی تا پایان ۲ سالگی (۲۴ ماهگی) روزانه یک میلی گرم آهن المنتال (خالص) به ازای هر کیلوگرم وزن بدن داده می‌شود و حداکثر مقدار آن روزانه ۱۵ قطره است.

خانم فزونی افزود: در کودکان نارس، شیرخواران با وزن تولد کمتر از ۲ هزار و ۵۰۰ گرم و شیرخواران با وزن تولد بسیار کم (کمتر از هزار و ۵۰۰ گرم)، چون ذخیره آهن کمتری دارند از هنگام ۲ برابر شدن وزن تولد (حدود ۲ ماهگی) باید مکمل آهن مصرف شود و تا پایان دو سالگی ادامه یابد.

وی تأکید کرد: حداکثر میزان قطره آهن در هر صورت برای کودک ۱۵ قطره در روز است.

خانم فزونی گفت: آموزش‌های لازم درخصوص زمان شروع و میزان مناسب قطره‌های مکمل توسط مراقبان سلامت و بهورزان به مادران ارایه می‌شود.

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: مکمل‌ها را باید در جای خشک و خنک، دور از نور و دسترس کودکان نگهداری کرد.



وی تأکید کرد: قطره آهن را نباید به همراه شیر، چای، قهوه، دم‌کرده‌های گیاهی مصرف کرد.

خانم فزونی به مادران توصیه کرد؛ قطره آهن را بین دو وعده شیردهی در عقب دهان شیرخوار بچکانید و پس از هربار مصرف به کودک کمی آب سالم و بهداشتی بدهید. سپس دندان‌های شیرخوار را با یک پارچه یا مسواک نرم پاک کنید.

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت افزود: قطره آهن به طور طبیعی موجب تیره شدن رنگ مدفوع شیرخوار می‌شود که جای نگرانی ندارد.

براساس این گزارش مکمل‌های شیرخواران در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت، رایگان در اختیار والدین قرار می‌گیرد.