

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 ارائه 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.