

دوز مورد نیاز قطره آهن نوزادان و کودکان

آهن به انتقال اکسیژن از ریه‌ها به بقیه بدن کمک کرده و عضلات را در ذخیره و استفاده از اکسیژن یاری می‌کند. اگر رژیم غذایی فرزند شما فاقد آهن باشد، ممکن است دچار بیماری به نام فقر آهن شود. کمبود آهن در کودکان یک مشکل رایج است. این وضعیت می‌تواند در سطوح مختلفی رخ دهد، از کمبود خفیف آهن تا کم‌خونی فقر آهن (وضعیتی که در آن خون گلبول‌های قرمز سالم و کافی ندارد). کمبود آهن درمان نشده می‌تواند بر رشد و تکامل کودک تأثیر بگذارد.

آهن به انتقال اکسیژن از ریه‌ها به بقیه بدن کمک کرده و عضلات را در ذخیره و استفاده از اکسیژن یاری می‌کند. اگر رژیم غذایی فرزند شما فاقد آهن باشد، ممکن است دچار بیماری به نام فقر آهن شود. کمبود آهن در کودکان یک مشکل رایج است. این وضعیت می‌تواند در سطوح مختلفی رخ دهد، از کمبود خفیف آهن تا کم‌خونی فقر آهن (وضعیتی که در آن خون گلبول‌های قرمز سالم و کافی ندارد). کمبود آهن درمان نشده می‌تواند بر رشد و تکامل کودک تأثیر بگذارد.

دوز قطره آهن نوزادان و کودکان

نوزادان با آهن ذخیره شده در بدنشان متولد می‌شوند، اما مقداری آهن اضافی برای رشد و تکامل سریع کودک مورد نیاز است. در اینجا راهنمای نیاز به آهن در سنین مختلف آورده شده است که بر اساس آن میزان مصرف قطره آهن تعیین می‌شود:

مقدار توصیه شده آهن در روز	گروه سنی
۱۱ میلی‌گرم	۷ تا ۱۲ ماه
۷ میلی‌گرم	۱ تا ۳ سال
۱۰ میلی‌گرم	۴ تا ۸ سال
۸ میلی‌گرم	۹ تا ۱۳ سال
۱۵ میلی‌گرم	۱۴ تا ۱۸ سال (دختران)
۱۱ میلی‌گرم	۱۴ تا ۱۸ سال (پسران)