

نادانستنی‌های مادران درباره فقر آهن در کودکان

6 تیر 1403

کم خونی ناشی از فقر آهن فقط با رژیم غذایی برطرف نمی‌شود، علاوه بر توجه به رژیم غذایی که مهم است توجه به مصرف مکمل هم اهمیت ویژه‌ای دارد.

شاید خیلی از خانواده‌ها اطلاعی از نقش حیاتی آهن در رشد و تکامل سیستم عصبی و حرکتی کودکان خود ندارند. استفاده از قطره آهن در دوران نوزادی مهم‌ترین راه تامین این ماده حیاتی در بدن کودکان است. اگر شما هم جزء والدینی هستید که بنا بر هر دلیلی دادن قطره آهن به کودکان را جدی نمی‌گرفتید یا زمان یا شیوه صحیح استفاده از آن را نمی‌دانید، با توجه به مواردی که در ادامه می‌خوانید، توصیه می‌شود مصرف درست آن را برای کودکان خود در الویت قرار دهید، چرا که کم‌خونی ناشی از فقر آهن شایع‌ترین اختلال تغذیه‌ای در کودکان زیر ۵ سال است. در این رابطه با خانم سمیه عابدینی کارشناس ارشد تغذیه به گفت و گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

در ابتدا درباره اهمیت قطره آهن برای کودکان بفرمائید.

کم خونی از جمله مشکلاتی است که در هر سنی امکان رخ دادن آن وجود دارد. بیشترین علت کم خونی کمبود آهن در خون است. آهن عنصر مهمی است که تاثیر زیادی در رشد کودک می‌گذارد و چون شیر مادر به اندازه لازم این ماده مغذی را ندارد، بنابراین قطره آهن توصیه می‌شود. اگر قطره آهن به موقع توصیه نشود و نوزاد دچار فقر آهن شود، رشد کودک با تاخیر جدی مواجه می‌شود و اشتهای او هم تحت تاثیر قرار می‌گیرد، به همین دلیل است که قطره آهن باید به موقع تجویز شود.

بهترین زمان برای دادن قطره آهن به کودک در طول روز، چه زمانی است؟

بهترین زمان برای مصرف قطره آهن برای نوزادان زمانی است که معده نوزاد خالی باشد. البته احتمال دارد بعضی از نوزادان دچار حالت‌های گوارشی مثل دل درد، تهوع و استفراغ شوند، در این شرایط باید قطره آهن همراه با وعده غذایی داده شود تا عوارض گوارشی کاهش پیدا کند. سعی شود مصرف قطره آهن همراه با شیر یا نوشیدنی کافئین‌دار نباشد، همچنین نباید به کودک تا دو ساعت بعد از مصرف قطره آهن شربت آنتی اسید، شیر یا نوشیدنی کافئین‌دار داده شود.

تا چه سنی باید به کودکان قطره آهن داده شود؟

شروع قطره آهن باید همزمان با شروع تغذیه تکمیلی باشد، اما اگر نوزاد نارس باشد، چون ذخیره آهن کمتری در بدن دارد از ۲ هفتهگی تا ۲ ماهگی می‌توان قطره آهن را برایش شروع کرد. استفاده از این قطره تا ۲۴ ماهگی باید ادامه پیدا کند، اما در کل ریسک فقر آهن و کم خونی ناشی از آن تا پنج سالگی

وجود دارد، بنابراین مدام فرزند شما باید از نظر میزان کم خونی چک شود و هر موقع که نیاز داشت باید مکمل آهن دریافت کند.

مصرف زیاد قطره آهن باعث چه عوارضی می شود؟

مصرف زیاد از حد آهن باعث اضافه بار آهن و تجمع سمی آن در کبد، قلب، مفاصل و سایر بافتها می شود، همچنین باعث تولید رادیکالهای آزاد می شود و در نهایت اگر رعایت نشود منجر به سیروز، سرطان کبد، نارسایی قلبی و آرتیت می شود.



چه راهکاری وجود دارد که قطره آهن باعث سیاهی دندان کودکان نشود؟

برای جلوگیری از تغییر رنگ دندانها بهترین حالت این است که قطره در عقب دندانها چکانده شود، همچنین قطره را بین دو وعده شیردهی بدهید و بعد از دادن قطره از آب جوشیده و سرد استفاده شود. اما در عین حال قطرهایی مانند سیدرال گوچه، فروزومال و لپوزوفر معمولاً باعث سیاه شدن دندانها نمی شوند.

آیا همه قطره های آهنی که در بازار برای کودکان وجود دارند دارای میزان آهن یکسانی هستند؟

خیر. قطره ها متفاوت هستند حتما باید دستور روی جلد این قطره ها مطالعه شود و با توجه به نیاز و وزن کودک استفاده شود. برای مثال اگر قطره آهنی، آهن موجود در هر قطره یک میلی گرم است، اگر نوزاد 10 میلی گرم نیاز داشته باشد باید 10 قطره به او داده شود.