



همانطور که مستحضرید کمبود ریزمغذی‌ها به ویژه آهن و ویتامین های A و D از مشکلات تغذیه ای شایع در کودکان زیر ۲ سال کشور بشمار می‌رود. آهن یک ریزمغذی اساسی در تغذیه دوران شیرخواری است. اگر دریافت آن کمتر از میزان مورد نیاز باشد، آندی فقر آهن بروز می‌کند که می‌تواند منجر به اختلال تکامل شیرخوار در یک تا دو سالگی شود. کمبود ریزمغذی‌ها موجب افزایش موارد ابتلا به بیماری‌ها، اختلال در رشد کودکان، تولد نوزاد کم وزن، کاهش بهره هوشی، کاهش توانمندی های ذهنی و جسمی خواهد شد و علاوه بر آن هزینه های سنگینی بدلیل مراقبت و درمان به کشور تحمیل می‌شود. در ۶ ماه اول عمر کودک، تغذیه انحصاری با شیر مادر و استفاده از قطره D + A نیازهای تغذیه‌ای شیرخوار را فراهم می‌سازد. مکمل یاری بعنوان یکی از استراتژی های عمده برای پیشگیری و کنترل کمبود ریز مغذیها در کشور به اجرا گذاشته شده است. لذا ضروری است نکات زیر در خصوص تجویز مکمل‌های دارویی در کودکان، جهت ابلاغ به واحد های بهداشتی درمانی مجددا مورد تاکید قرار گیرد:

- برای کلیه شیرخواران ترم و سالم که با وزن طبیعی متولد می‌شوند ( اعم از کودکانی که با شیر مادر و یا شیرمصنوعی تغذیه می‌شوند) دادن قطره آهن از پایان ۶ ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی با دوز ۱ mg/kg/d (یک میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک در روز) حداکثر ۱۵ میلی گرم آهن المنتال (خالص) در روز تقریباً معادل ۱۵ قطره آهن روزانه توصیه می‌شود و تا پایان ۲ سالگی ادامه می‌یابد. در صورتی که بدلیل اختلال رشد کودک، تغذیه تکمیلی بین ۴ تا ۶ ماهگی شروع شود، قطره آهن همزمان با شروع غذای کمکی به میزان ۱۵ قطره در روز باید به شیر خوار داده شود.
- در کودکان نارس و شیر خوارانی که با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می‌شوند (اعم از کودکانی که با شیر مادر و یا شیرمصنوعی تغذیه می‌شوند)، مکمل آهن با دوز ۲ mg/kg/d (دو میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک در روز) حداکثر ۱۵ میلی گرم آهن المنتال (خالص) در روز معادل ۱۵ قطره ازممانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد می‌شود (حدود ۲ ماهگی) شروع گردیده و تا ۲ سالگی داده شود.
- در شیرخوارانی که وزن تولد بسیار کم (کمتر از ۱۵۰۰ گرم) داشته‌اند، ۳-۴ mg/kg/d (سه تا چهار میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک در روز) حداکثر ۱۵ میلی گرم آهن المنتال (خالص) در روز معادل ۱۵ قطره آهن روزانه ازممانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد شود (حدود ۲ ماهگی) شروع شده و تا ۲ سالگی داده شود.



به مادران توصیه شود برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌ها قطره آهن را بین دو وعده شیردهی و در عقب دهان کودک بچکانند و پس از دادن قطره به شیر مادر خوارانی که از ۶ ماهگی قطره آهن را شروع کرده اند آب سالم و بهداشتی بدهند.

- درمورد کودکان نارس که وزنشان ۲ برابر هنگام تولد می شود (حدود ۲ ماهگی) پس از دادن قطره آهن، دادن شیرمادر مانعی ندارد ولی اگر شیر مصنوعی داده می شود، قطره آهن نباید همزمان با شیر مصنوعی باشد.

- با توجه به اینکه براساس گزارشات واصل شده، برخی پزشکان (بویژه بخش خصوصی) تجویز قطره آهن را منوط به انجام آزمایش کم خونی می نمایند، تاکید شود که به کلیه کودکان بدون انجام آزمایش کم خونی باید در موعد مقرر قطره آهن داده شود.

- همچنین یاد آوری شود که قطره آهن بطور طبیعی موجب تیره شدن رنگ مدفوع می گردد که جای نگرانی ندارد.

- مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند میوه‌ها و آب میوه‌های تازه و خانگی به ویژه مرکبات موجب افزایش جذب آهن می شوند و می توان قطره آهن را همراه با آنها که متناسب با سن کودک باشد توصیه نمود.

- در آموزش تغذیه تکمیلی به مادران، استفاده از مواد غذایی حاوی آهن (گوشت قرمز، مرغ، زرده تخم مرغ، حبوبات (مثل عدس و لوبیا) و سبزی هایی مانند جعفری و گشنیز که در سوپ کودک استفاده می شود) تاکید شود.

- برای کلیه شیرخواران اعم از کودکانی که با شیر مادر یا شیر مصنوعی تغذیه می شوند ویتامین D به میزان ۴۰۰ واحد و ویتامین A به میزان ۱۵۰۰ واحد در روز (معادل یک سی سی) از ۲ هفتگی شروع شده و تا پایان ۲ سالگی ادامه می یابد. با توجه به انواع مختلف قطره چکان مورد استفاده توسط شرکت های دارویی، توجه به مندرجات روی جعبه قطره + د، به منظور تشخیص نمودن تعداد قطره های معادل ۱ سی سی جهت تجویز و آموزش به مادر ضروری است.

- در آموزش تغذیه تکمیلی به مادران مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A مانند زرده تخم مرغ، کره، صیفی جات زرد و نارنجی رنگ مانند هویج و کدو حلوائی و سبزی های سبز رنگ مثل جعفری، شوید و گشنیز در غذای کودک متناسب با سن او توصیه می شود، همچنین مصرف میوه هایی مانند طالبی، موز، آلو، زرد آلو، هلو و شلیل که غنی از ویتامین A هستند برای کودکان توصیه گردد.



- در هنگام ارائه قطره آهن و قطره D + A به مادران مراجعه کننده، در مورد لزوم دادن این قطره‌ها به کودک، نحوه و مقدار مصرف آن‌ها آموزش‌های لازم داده شده و زمان مراجعه بعدی برای دریافت قطره‌ها به او با توجه به زمان مراجعات دوره‌ای کودکان در برنامه کودک سالم تأکید شود.
- با توجه به اینکه قطره D + A یا مولتی ویتامین با فرمول دریافت روزانه ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D و آهن المنتال (خالص) با فرمول حداکثر ۱۵ میلی‌گرم در روز مطابق با دستورالعمل وزارت بهداشت در کشور تولید می‌گردد، الزامی است، کارکنان شاغل در واحد‌های بهداشتی درمانی اکیداً از توصیه و مصرف هرگونه مکمل‌های دارویی تجارتي که فرمولاسیون آن‌ها با نسبت فوق الذکر مغایرت دارد خودداری نمایند.

در خاتمه با توجه به اهمیت آموزش‌های دوره‌ای در افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان بهداشتی و توانمندی ایشان در انتقال آموزش‌های صحیح به مادران، خواهشمند است دستور فرمائید، ترتیبی اتخاذ گردد که در برنامه‌های بازآموزی به‌روزان، کاردان‌ها و کارشناسان تغذیه و کودکان نکات فوق مورد توجه قرار گرفته و در پایش‌های دوره‌ای از اجرای صحیح مفاد این بخشنامه به طور مکرر اطمینان حاصل گردد.

دکتر زهرا عبداللهی  
سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه

دکتر محمد اسماعیل مطلق  
مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس