

## چرا از مکمل های ویتامینی در کودکان استفاده می شود؟

وزن طبیعی کودکان در سال اول زندگی تقریباً 3 برابر وزن هنگام تولد افزایش می یابد ، با توجه به رشد سریع کودکان در این دوران، مواد غذایی و مغذی موجود در شیرمادر و غذای تکمیلی به تنهایی قادر به تأمین این نیازها در کودکان نیست ، بنابراین لازم بنظر میرسد که باتجویز مکمل ها به همراه شیرمادر و غذای تکمیلی ، از عوارض کمبود آنها در کودکان کاسته شود.

### ➤ عوارض کمبود مکمل ها در کودکان:

- 1 - کم خونی و رنگ پریدگی
- 2 - خواب آلودگی
- 3 - کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها
- 4 - ضعف و ناتوانی جسمی
- 5 - کاهش رشد یا اختلال رشد
- 6 - کاهش قدرت یاد گیری بخصوص در سنین بعدی
- 7 - افزایش مشکلات استخوانی (نرمی استخوان)
- 8 - کاهش قدرت دید
- 9 - نامطلوب بودن رشد موها و ناخن ها

## کودکان تا 2 سالگی احتیاج به مصرف مکمل دارند.

### ➤ نحوه مصرف مکمل ها در کودکان زیر 2 سال :

◆ قطره مولتی ویتامین یا ویتامین AD:  
از 15 روزگی نوزاد شروع شده و تا پایان 1 سالگی به میزان 25 قطره در روز داده میشود. (در صورت تشخیص پزشک ، میتوان تا 2 سالگی ادامه داد)

◆ قطره آهن :  
از پایان 6 ماهگی یا همزمان با شروع غذای کمکی (قبل از 6 ماهگی) شروع شده و تا پایان 2 سالگی به میزان 15 قطره در روز داده می شود.

## ➤ چند توصیه جهت کاهش عوارض در کودکان :

- 1 - قطره آهن باید بین دو وعده شیردهی در عقب دهان شیرخوار چکانیده شده سپس به کودک مقداری آب جوشیده سرد شده داده شود تا از تیره شدن رنگ دندان های آنها جلوگیری گردد.
- 2 - بعد از استفاده از قطره آهن از مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند: میوه ها و آب میوه های تازه و خانگی به ویژه مرکبات استفاده گردد تا جذب آهن را بالا ببرد. ( با توجه به سن کودک و توصیه کارکنان بهداشتی)
- 3 - در تهیه غذای تکمیلی از مواد غذایی حاوی آهن مانند : گوشت ، جگر ، زرده تخم مرغ ، حبوبات ، سبزی هایی مثل گشنیز و جعفری که موجب افزایش جذب آهن می شود ، استفاده شود.
- 4 - جهت افزایش جذب قطره های ویتامینی ، در تهیه غذاهای تکمیلی از مواد غذایی حاوی ویتامین A مانند : جگر ، زرده تخم مرغ ، کره ، کدو حلوایی ، جعفری ، گشنیز ، شوید و میوه هایی مانند: طالبی ، موز ، آلو ، زردآلو، هلو و شلیل با توجه به سن کودک استفاده شود.
- 5 - در صورت خودداری کودک از مصرف مکمل ها می توان در یک زمان دیگر از روز، دوباره مصرف آنها را امتحان نمود.

✓ رنگ مدفوع کودکانی که از قطره آهن استفاده می کنند

به طور طبیعی ، تیره تر می شود که جای نگرانی نیست.

✓ تغییر رنگ دندانها در اثر مصرف قطره آهن دائمی نبوده و باعث پوسیدگی در آنها نمی شود.

انتشارات کمیته علمی - اجرائی آموزش و ارتقای سلامت (۱۵۳)

واحد بهداشت خانواده

پائیز ۱۳۸۹