**معاونت محترم بهداشتي دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني** **موضوع: بخشنامه مكمل هاي كودكان**

# با سلام و احترام

همانطور كه مستحضريد كمبود ريزمغذي ها به ويژه آهن و ويتامين هاي A و D از مشكلات تغذيه اي شايع در كودكان زير 2 سال كشور بشمار مي رود. آهن يك ريز مغذي اساسي در تغذيه دوران شيرخواري است، اگر دريافت آن كمتر از ميزان مورد نياز باشد، آنمي فقر آهن بروز مي كند كه مي تواند منجر به اختلال تكامل شيرخوار در يك تا دو سالگي شود. كمبود ريزمغذي ها موجب افزايش موارد ابتلا به بيماري ها، اختلال دررشد كودكان، تولد نوزاد كم وزن، كاهش بهره هوشي ، كاهش توانمندي هاي ذهني و جسمي خواهد شد و علاوه بر آن هزينه هاي سنگيني بدليل مراقبت ودرمان به كشور تحميل مي شود. در 6 ماه اول عمر كودك، تغذيه انحصاري با شير مادر و استفاده از قطره D + A نيازهاي تغذيه اي شيرخوار را فراهم مي سازد. مكمل ياري بعنوان يكي از استراتژي هاي عمده براي پيشگيري وكنترل كمبود ريز مغذيها در كشور به اجرا گذاشته شده است. لذا ضروري است نكات زير در خصوص تجويز مكمل هاي دارويي در كودكان، جهت ابلاغ به واحد هاي بهداشتي درماني مجددا مورد تاكيد قرار گيرد:

* **براي كليه شيرخواران ترم و سالم كه با وزن طبيعي متولد مي شوند ( اعم از كودكاني كه با شير مادر و يا شيرمصنوعي تغذيه مي شوند) دادن قطره آهن از پايان 6 ماهگي و يا همزمان با شروع تغذيه تكميلي با دوز mg/kg/d 1 (يك ميلي گرم به ازاي هر كيلوگرم وزن بدن كودك در روز) حداكثر 15 ميلي گرم آهن المنتال (خالص) در روز تقريباتقريباً معادل 15 قطره آهن روزانه توصيه مي شود و تا پايان 2 سالگي ادامه مي يابد.** درصورتي كه بدليل اختلال رشد كودك، تغذيه تكميلي بين 4 تا 6 ماهگي شروع شود، قطره آهن همزمان با شروع غذاي كمكي به ميزان 15 قطره درروز بايد به شير خوار داده شود.
* **در كودكان نارس و شير خواراني كه با وزن تولد كمتر از 2500 گرم متولد مي شوند (اعم از كودكاني كه با شير مادر و يا شيرمصنوعي تغذيه مي شوند)، مكمل آهن با دوز mg/kg/d 2 (دو ميلي گرم به ازاي هر كيلوگرم وزن بدن كودك در روز) حداكثر 15 ميلي گرم آهن المنتال (خالص) در روز معادل 15 قطره اززماني كه وزن كودك 2 برابر وزن هنگام تولد مي شود( حدود 2 ماهگي) شروع گرديده وتا 2**

**سالگي داده شود.**

* **در شيرخواراني كه وزن تولد بسيار كم (كمتر از 1500 گرم) داشته اند ،mg/kg/d 4-3 (سه تا چهار ميلي گرم به ازاي هر كيلوگرم وزن بدن كودك در روز) حداكثر 15 ميلي گرم آهن المنتال (خالص) در روز معادل 15 قطره آهن روزانه اززماني كه وزن كودك 2 برابر وزن هنگام تولد شود( حدود 2 ماهگي) شروع شده وتا 2 سالگي داده شود.**

 به مادران توصيه شود براي جلوگيري از تغيير رنگ دندان ها قطره آهن را بين دو وعده شيردهي و در عقب دهان كودك بچكانند و پس از دادن قطره به شير مادر خواراني كه از 6 ماهگي قطره آهن را شروع كرده اند آب سالم وبهداشتي بدهند.

* درمورد كودكان نارس كه وزنشان 2 برابر هنگام تولد مي شود( حدود 2 ماهگي )، پس از دادن قطره آهن، دادن شيرمادر مانعي ندارد ولي اگر شير مصنوعي داده مي شود، قطره آهن نبايد همزمان با شير مصنوعي باشد.
* با توجه به اينكه براساس گزارشات واصل شده ، برخي پزشكان ( بويژه بخش خصوصي) تجويز قطره آهن را منوط به انجام آزمايش كم خوني مي نمايند، تاكيد شود كه به كليه كودكان بدون انجام آزمايش كم خوني بايد در موعد مقرر قطره آهن داده شود.
* همچنين ياد آوري شود كه قطره آهن بطور طبيعي موجب تيره شدن رنگ مدفوع مي گردد كه جاي نگراني ندارد.
* مواد غذايي حاوي ويتامين C مانند ميوه ها و آب ميوه هاي تازه وخانگي به ويژه مركبات موجب افزايش جذب آهن مي شوند و مي توان قطره آهن را همراه با آن ها كه متناسب با سن كودك باشد توصيه نمود.
* در آموزش تغذيه تكميلي به مادران، استفاده از مواد غذايي حاوي آهن (گوشت قرمز، مرغ ، زرده تخم مرغ ، حبوبات ( مثل عدس ولوبيا) و سبزي هايي مانند جعفري و گشنيز كه درسوپ كودك استفاده مي شود) تاكيد شود.
* براي كليه شيرخواران اعم از كودكاني كه با شير مادر يا شير مصنوعي تغذيه مي **شوند ويتامين D به ميزان 400 واحد و ويتامين A به ميزان 1500 واحد در روز (معادل يك سي سي) از 3تا5 روزگی شروع شده و تا پايان 2 سالگي ادامه مي يابد. با توجه به انواع مختلف قطره چكان مورد استفاده توسط شركت هاي دارويي، توجه به مندرجات روي جعبه قطره آ+ د، به منظور مشخص نمودن تعداد قطره هاي معادل 1 سي سي جهت تجويز و آموزش به مادر ضروري است.**
* **در آموزش تغذيه تكميلي به مادران مصرف مواد غذايي حاوي ويتامين A مانند ، زرده تخم مرغ، كره ،صيفي جات زرد و نارنجي رنگ مانند هويج و كدو حلوايي و سبزي هاي سبز رنگ مثل جعفري، شويد و گشنيز در غذاي كودك متناسب با سن او توصيه مي شود، همچنين مصرف ميوه هايي مانند طالبي ،موز، آلو، زرد آلو، هلو و شليل كه غني از ويتامينA هستند براي كودكان توصيه گردد.**
* **در هنگام ارائه قطره آهن و قطره D + A به مادران مراجعه كننده، در مورد لزوم دادن اين قطره ها به كودك، نحوه و مقدار مصرف آن ها آموزش هاي لازم داده شده و زمان مراجعه بعدي براي دريافت قطره ها به او با توجه به زمان مراجعات دوره اي كودكان در برنامه كودك سالم تأكيد شود.**
* با توجه به اينكه قطره D + A يا مولتي ويتامين با فرمول دريافت روزانه 1500 واحد ويتامين A و 400 واحد ويتامين D و آهن المنتال (خالص) با فرمول حداكثر 15 ميلي گرم در روز مطابق با دستورالعمل وزارت بهداشت در كشور توليد مي گردد، الزامي است، كاركنان شاغل در واحد هاي بهداشتي درماني اكيدااكيداً از توصيه و مصرف هرگونه مكمل هاي دارويي تجارتي كه فرمولاسيون آن ها با نسبت فوق الذكر مغايرت دارد خودداري نمايند.

در خاتمه با توجه به اهميت آموزش هاي دوره اي در افزايش آگاهي، نگرش و عملكرد كاركنان بهداشتي وتوانمندي ايشان در انتقال آموزش هاي صحيح به مادران، خواهشمند است دستور فرمائيد، ترتيبي اتخاذ گردد كه در برنامه هاي بازآموزي بهورزان، كاردان ها و كارشناسان تغذيه وكودكان نكات فوق مورد توجه قرار گرفته و در پايش هاي دوره اي از اجراي صحيح مفاد اين بخشنامه به طور مكرر اطمينان حاصل گردد.

