جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

بسمه تعالی

شماره ۳۱۱/۸۹۷۵د
تاریخ ۱۳۹۱/۰۶/۲۶
پیوست ندارد

معاونت محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

موضوع: بخشنامه مکمل های کودکان

با سلام و احترام

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، آنمی 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 دررشد 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 ودرمان به کشور تحمیل می شود. 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 وکنترل 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 می شوند (اعم از کودکانی که با شیر مادر و یا شیرمصنوعی تغذیه می شوند) دادن قطره آهن از پایان ۶ ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی با دوز mg/kg/d ۱ (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 می شود و تا پایان ۲ سالگی ادامه می‌یابد. درصورتی 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 درروز باید به شیر خوار داده شود.
- در کودکان نارس و شیر خوارانی که با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند (اعم از کودکانی که با شیر مادر و یا شیرمصنوعی تغذیه می شوند)، مکمل آهن با دوز mg/kg/d ۲ (دو میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک در روز) حداکثر ۱۵ میلی گرم آهن المنتال (خالص) در روز معادل ۱۵ قطره اززمانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد می شود(حدود ۲ ماهگی) شروع گردیده وتا ۲ سالگی داده شود.
- در شیرخوارانی که وزن تولد بسیار کم (کمتر از ۱۵۰۰ گرم) داشته‌اند، mg/kg/d ۴-۳ (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 اززمانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد شود(حدود ۲ ماهگی) شروع شده وتا 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 وبهداشتی 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 وخانگی 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 ولوبیا) و سبزی هایی مانند جعفری و گشنیز که درسوپ کودک استفاده می شود) تاکید شود.
- برای کلیه شیرخواران اعم از کودکانی که با شیر مادر یا شیر مصنوعی تغذیه می‌شوند 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 می‌یابد. با توجه به انواع مختلف قطره چکان مورد استفاده توسط شرکت‌های دارویی، توجه به مندرجات روی جعبه قطره آ+ د، به منظور مشخص نمودن تعداد قطره‌های 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 حلوایی و سبزی‌های 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 می گردد، الزامی است، کارکنان شاغل در واحد های بهداشتی درمانی اکیداً از توصیه و مصرف هرگونه مکمل‌های دارویی تجارتی 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 وتوانمندی ایشان در انتقال آموزش های صحیح به مادران، خواهشمند است دستور فرمائید، ترتیبی اتخاذ گردد که در برنامه‌های بازآموزی بهورزان، کاردان‌ها و کارشناسان تغذیه وکودکان نکات فوق مورد توجه قرار گرفته و در پایش‌های دوره‌ای از اجرای صحیح مفاد این بخشنامه به طور مکرر اطمینان حاصل گردد.

دکتر محمداسماعیل مطلق
مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دکتر زهرا عبداللهی
سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه