

## نکات قابل توجه پیشگیری از فقر آهن در کودکان برای والدین

بدن برای ساختن هموگلوبین (پروتئین حاوی آهن که درون گلبول قرمز وجود دارد) به آهن نیاز دارد. انتقال اکسیژن از طریق خون به تمام سلول های بدن توسط هموگلوبین صورت می گیرد. بدون هموگلوبین تولید گلبول قرمز در بدن متوقف می گردد. در صورت عدم وجود آهن کافی ماهیچه کودکان، بافت ها و سلول ها اکسیژن کافی دریافت نمی نمایند.

فقر آهن یک مشکل عمومی در کودکان است و از فرم فقر آهن خفیف تا فرم کم خونی ناشی از فقر آهن رخ دهد که منجر به عدم وجود کافی گلبول های قرمز خون می گردد که رشد و تکامل کودک را تحت تاثیر قرار می دهد.

### فقر آهن در کودکان

اگرچه کودکان شیرخوار با ذخیره آهن در بدنشان به دنیا می آیند و تا ۶ ماهگی آهن کافی را از شیر مادر دریافت می کنند، اما در کودکان بزرگتر که غذاهای جامد نیز دریافت می کنند، این احتمال وجود دارد که غذای غنی شده با آهن دریافت ننمایند و این موضوع اما چنانچه فقر آهن در کودکان مورد توجه قرار نگیرد رشد و تکامل کودک را تحت تاثیر قرار داده و منجر به کم خونی می شود.

### مقدار آهن مورد نیاز روزانه کودکان

میزان آهن توصیه شده روزانه	رده سنی
۱۱ میلی گرم	۷-۱۲ ماهه
۷ میلی گرم	۱-۳ ساله
۱۰ میلی گرم	۴-۸ ساله
۸ میلی گرم	۹-۱۳ ساله
۱۵ میلی گرم	۱۴-۱۸ سال (دختر)
۱۱ میلی گرم	۱۴-۱۸ سال (پسر)

### چه کودکانی بیشتر در معرض خطر فقر آهن قرار دارند؟

- کودکان نارس یا کم وزن در بدو تولد
- مصرف شیر گاو تا قبل از یک سالگی
- کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند اما از ۶ ماهگی به بعد غذاهای کمکی حاوی آهن دریافت نمی کنند
- کودکانی که با شیرهای خشک غنی شده از آهن تغذیه نمی شوند
- کودکان ۱-۵ ساله که بیش از ۷۱۰ میلی لیتر شیر گاو یا شیر سویا در طول روز مصرف می نمایند
- کودکانی که شرایط بالینی ویژه دارند مانند ابتلا به عفونت های مزمن یا داشتن رژیم غذایی خاص
- کودکانی که غذای غنی از آهن دریافت نمی کنند
- کودکانی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند

## علائم کم خونی ناشی از فقر آهن

اکثر علائم و نشانه های فقر آهن در کودکان تا زمانی که به مرحله کم خونی ناشی از فقر آهن نرسد، معمولاً مشهود نیست. این علائم شامل:

- پوست رنگ پریده
- خستگی
- دست و پای سرد
- کندی در رشد و تکامل
- اشتها کم
- تنفس سریع غیرطبیعی
- مشکلات یادگیری و رفتاری
- ضعف عضلانی
- ابتلای مکرر به عفونت ها
- تمایل به مصرف مواد غیرمغذی مانند یخ، خاک، رنگ یا نشاسته

## پیشگیری از فقر آهن در کودکان

در صورت تغذیه کودک با شیرهای خشک غنی از آهن مقدار روزانه آهن مورد نیاز کودک تامین می گردد. چنانچه کودک با شیرمادر تغذیه می شود دریافت مکمل آهن باید طبق دستور پزشک باشد.

## برای کودکان با وزن کامل در بدو تولد

مصرف مکمل آهن از ۶ ماهگی آغاز و تا زمانی که کودک بتواند در روز دو یا سه بار غذای غنی از آهن مصرف کند ادامه می یابد در صورت تغذیه همزمان با شیر مادر و شیرهای خشک غنی از آهن که بیشترین سهم تغذیه ای کودک را به خود اختصاص میدهند از مصرف مکمل آهن باید خودداری شود.

## برای کودکان نارس در بدو تولد

از هفته دوم تولد مصرف مکمل آهن باید طبق دستور پزشک آغاز و تا ۱ سالگی ادامه یابد.

## راهکارهایی جهت پیشگیری از فقر آهن در کودکان

از ۶ ماهگی به بعد مصرف غذاهای جامد غنی از آهن مانند غلات های غنی از آهن، پوره گوشت و پوره لوبیا برای کودکان بزرگتر منابع خوب آهن شامل گوشت قرمز، گوشت سفید، ماهی، لوبیا و اسفناج است. میوه های خانواده مرکبات، توت فرنگی، گوجه فرنگی و سبزیجات تیره سبب جذب بیشتر آهن از مواد غذایی می شوند.

## آیا کودکان باید از لحاظ فقر آهن مورد بررسی قرار بگیرند؟

فقر آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن عموماً از طریق آزمایشات خون تشخیص داده می شود. بر اساس توصیه سازمان **American Academy of Pediatrics** ، تمام کودکان از سنین ۹ تا ۱۲ ماهگی باید از لحاظ کم خونی فقر آهن مورد ارزیابی قرار بگیرند و برای کودکانی که بیشتر در خطر ابتلا به فقر آهن قرار دارند، در سنین بالاتر مجدداً نیاز به بررسی می باشد.