

کم خونی فقر آهن

❖ کم خونی حالتی است که در آن اندازه گلبول قرمز و یا میزان هموگلوبین موجود در خون تغییر می یابد و تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن بین خون و سلول ها دچار اختلال می شود.

❖ کم خونی فقر آهن شایع تر از بقیه انواع بیماری کم خونی می باشد. این نوع کم خونی ناشی از کمبود آهن برای ساخت هموگلوبین در گلبول قرمز است.

کم خونی فقر آهن در کودکان و شیر خواران:

سن شیوع کم خونی فقر آهن در کودکان ۹ تا ۲۴ ماهگی است.

علائم کم خونی فقر آهن:

- ❖ بی اشتهايي
- ❖ بی حالی و کاهش فعالیت
- ❖ افزایش مدت خوابیدن
- ❖ رنگ پریدگی
- ❖ تنگی نفس
- ❖ زخم گوشه دهان

دلایل کم خونی فقر آهن در کودکان :

۱. دریافت نا کافی آهن

- ❖ کمبود دریافت آهن به علت رژیم غذایی با آهن کم
- ❖ عادت های غذایی غلط

۲. جذب نا کافی آهن

- ❖ عفونت های مزمن
- ❖ تب شدید

۳. خونریزهای خفیف و طولانی

- ❖ حساسیت شیر خوار به پروتئین شیر گاو
- ❖ بیماری های انگلی



توصیه هایی به والدین:

۱. برای کلیه شیر خوارانی که با وزن طبیعی متولد می شوند، دادن قطره آهن از **پایان ۶ ماهگی** و همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا **پایان ۲۴ ماهگی** و به میزان روزانه **۱۵ قطره آهن** در روز توصیه می شود.

۲. در صورتیکه به دلیل **اختلال رشد** کودک تغذیه تکمیلی بین **۴ تا ۶ ماهگی** شروع شود، قطره آهن همزمان با شروع تغذیه کمکی به میزان **۱۵ قطره** در روز باید به شیر خوار داده شود.

۳. در کودکان نارس و شیر خوارانی که با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند، از زمانی که وزن آنها به دو برابر وزن هنگام تولد می رسد، قطره آهن شروع می شود.

۴. در کودکانی با وزنی کمتر از میزان طبیعی، می توان تعداد قطره های آهن را به **۲۵ تا ۳۰ قطره** افزایش داد.

بیمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

توصیه های ضروری در پیشگیری از کم خونی فقر آهن در شیر خواران



نحوه دادن قطره آهن به کودکان: ۲

۱. قطره آهن بین دو وعده شیردهی و در عقب دهان شیر خوار چکانده شود.

۲. سپس مقداری آب به او داده، تا از تیره شدن رنگ دندانها جلوگیری شود.

۳. قطره آهن به طور طبیعی موجب تیره شدن رنگ مدفوع میگردد که جای نگرانی ندارد.



تهیه و تنظیم: فاطمه قربان پور
(دانشجوی پرستاری)
استاد: سرکار خانم نکته دان
اسفند ۸۸

۲ ۵. از منابع غذایی حاوی آهن (گوشت، جگر، زرده تخم مرغ، حبوبات و سبزی هایی مانند جعفری و گشنیز) در رژیم غذایی کودکان استفاده شود.

۶. مواد غذایی دارای ویتامین C مانند میوه ها و آب میوه های تازه و خانگی به ویژه مرکبات موجب افزایش جذب آهن می شوند.

۷. با استفاده از آب بهداشتی سالم، پخت کامل گوشت، از ابتلا کودک به عفونت های انگلی پیشگیری شود.

۸. از مصرف شیر گاو در سال اول تولد (به دلیل حساسیت به پروتئین شیر) اجتناب شود.

