

پاسخ به سوالات رایج والدین در زمینه مصرف قطره آهن:

- زمان شروع قطره آهن چه موقع است و تا چه سنی باید ادامه داشته باشد؟ زمان شروع قطره آهن از پایان ۶ ماهگی یا همزمان با شروع غذای کمکی است و باید تا پایان ۲ سالگی ادامه داشته باشد.
- روزانه چند قطره آهن باید به کودکم بدهم؟ ۱۵ قطره
- آیا جهت پیشگیری از ایجاد لکه‌های دندانی می‌توانم از قطره آهن خارجی برای کودک استفاده کنم؟ با توجه به اینکه فرمولاسیون اکثر مکمل‌های خارجی با نسبت موجود در مکمل‌های ایرانی مغایرت داشته و کمتر از میزان توصیه شده وزارت بهداشت می‌باشد، استفاده از مکمل‌های خارجی توصیه نمی‌گردد. جهت پیشگیری از ایجاد لکه در دندان‌ها، قطره در عقب دهان کودک چکانده شود سپس به کودکان بالای شش ماه آب یا آب میوه طبیعی و در صورت شروع تغذیه تکمیلی و قطره آهن قبل از ۶ ماهگی به دلیل نارسایی و سایر مشکلات، استفاده از شیر مادر بعد از قطره آهن بلامانع می‌باشد ولی اگر شیرمصنوعی داده می‌شود، مصرف قطره آهن نباید همزمان با شیرمصنوعی باشد.
- قطره‌های خارجی بهتر هستند یا نوع ایرانی؟ با توجه به اینکه فرمولاسیون اکثر مکمل‌های خارجی با نسبت موجود در مکمل‌های ایرانی مغایرت داشته و کمتر از میزان توصیه شده وزارت بهداشت می‌باشد، استفاده از مکمل‌های خارجی توصیه نمی‌گردد.
- آیا قطره آهن باعث پوسیدگی دندان در کودکان می‌شود؟ تماس قطره آهن با دندان می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های دندانی گردد، جهت پیشگیری از ایجاد لکه می‌توان راهکارهای ذکر شده در بند بالا را رعایت نمود. پوسیدگی دندانی که اغلب به اشتباه به قطره آهن ربط داده می‌شود، در واقع همان سندروم شیشه شیر می‌باشد که به علت تغذیه شبانه کودک با شیر مادر و عدم پاک کردن دندان‌ها بعد از شیر خوردن می‌باشد.
- بعد از دادن قطره آهن می‌توان به کودک شیر داد؟ پس از دادن قطره آهن به کودک، دادن شیر مادر مانعی ندارد ولی اگر شیرمصنوعی داده می‌شود، مصرف قطره آهن نباید همزمان با شیرمصنوعی باشد.
- آیا مصرف قطره آهن موجب تیره شدن رنگ مدفوع کودک می‌شود؟ بلی، جای نگرانی ندارد.
- کدام مواد غذایی حاوی آهن می‌باشند؟ گوشت قرمز، مرغ، زرده تخم مرغ، حبوبات (مثل عدس و لوبیا) و سبزی‌هایی مانند جعفری و گشنیز