

دستور العمل مکمل یاری گروه های هدف در برنامه های سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران - سال ۱۳۹۴

ردیف	گروه هدف	نوع مکمل	دستور العمل تجویز مکمل
۱	مادر باردار	قرص اسید فولیک	سه ماه قبل از بارداری تا شروع هفته ۱۶ بارداری ( روزی یک عدد )
		قرص مولتی ویتامین (حاوی ید و اسید فولیک)	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان ( روزی یک عدد )
		قرص آهن ☆	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان ( روزی یک عدد )
۲	کودک	قطره مولتی ویتامین یا AD	از روز ۳-۵ بعد از تولد تا دو سالگی (یک سی سی معادل با ۴۰۰ واحد ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد ویتامین A)
		قطره آهن	شیرخواران ترم و سالم با وزن طبیعی هنگام تولد: از پایان ۶ ماهگی یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان دوسالگی، روزانه یک میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک، حداکثر ۱۵ قطره (۱mg/kg/d)
			کودکان نارس و شیرخواران با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم: از ۲ ماهگی یا دو برابر شدن وزن تا پایان دو سالگی، روزانه دو میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک، حداکثر ۱۵ قطره ( ۲mg/kg/d )
			شیرخواران با وزن تولد بسیار کم (کمتر از ۱۵۰۰ گرم): از ۲ ماهگی یا دو برابر شدن وزن تا پایان دوسالگی، روزانه ۳-۴ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک، حداکثر ۱۵ قطره ( ۳-۴mg/kg/d )
۳	نوجوانان	قرص آهن	دختران متوسطه اول و دوم : هفته ای یک قرص فرس فومارات ۴۰ میلی گرمی در مدرسه، به مدت ۱۶ هفته
		(مگا دوز ) ویتامین D	دختران متوسطه اول و دوم : ماهی یک قرص مگا دوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ، به مدت نه ماه تحصیلی
۴	جوانان	(مگا دوز ) ویتامین D	ماهی یک عدد قرص مگا دوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی
۵	میانسالان	(مگا دوز ) ویتامین D	ماهی یک عدد قرص مگا دوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی، برای زنان و مردان
۶	سالمنان	(مگا دوز ) ویتامین D	ماهی یک عدد قرص مگا دوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی، برای زنان و مردان
		قرص کلسیم	<u>توصیه</u> به مصرف روزانه یک عدد قرص کلسیم (۵۰۰ میلی گرم کلسیم) - یا کلسیم D (۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ یا ۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین D)

توضیحات

☆ در موارد مراقبت ویژه ( آنمی ) تعداد قرص آهن بر حسب وضعیت مادر باردار و طبق پسخوراند پزشک و یا بوکلت مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران تجویز می شود .