



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

معلومات وإرشادات عملية للأهل حول نقص الحديد وفقر الدم نتيجة نقص الحديد عند الطفل الرضيع:

الرضاعة الطبيعية:

حليب الأم هو مصدر ممتاز للحديد. إذا كان ذلك ممكنًا، يفضل أن ترضعي طفلك حصريًا من الثدي خلال الستة أشهر الأولى، حيث يساهم ذلك في منع نقص الحديد.

الأطعمة المكملة:

عند بدء إدخال الأغذية الصلبة، يجب عليك إدراج الأطعمة الغنية بالحديد مثل حبوب الإفطار المدعمة بالحديد، واللحوم المهروسة، والبقوليات، والخضروات الورقية الخضراء في تغذية طفلك.

الأطعمة الغنية بفيتامين C:

الأطعمة مثل البرتقال و الفريز (الفراولة) والطماطم تحتوي على فيتامين C، الذي يزيد من امتصاص الحديد من المصادر النباتية. يمكنك تقديم هذه الأطعمة مع الأطعمة الغنية بالحديد.

مكملات الحديد:

في بعض الحالات، قد يقترح طبيبك تناول مكملات الحديد على شكل نقط أو شراب، خصوصًا إذا كان لديك رضيع يعاني من نقص حديد مثبت. من المهم اتباع تعليمات الجرعة والتناول الصحيحة التي يوصي بها الطبيب.

تجنب حليب البقر:

تجنبي إعطاء حليب البقر للرضع دون سنة واحدة، حيث يمكن لحليب البقر أن يثبط امتصاص الحديد.

علاج فقر الدم نتيجة نقص الحديد:

إذا كان طفلك يظهر بالفعل علامات فقر الدم نتيجة نقص الحديد، سيوصي طبيب الأطفال بالعلاج المناسب، الذي عادة ما يشمل تناول مكملات الحديد لبضعة شهور.