

دستور العمل مکمل یاری

ردیف	نام مکمل	گروه هدف	سن یا زمان تجویز	میزان تجویز
۱	قطره آهن	۱- شیرخواران ترم و سالم با وزن تولد طبیعی (اعم از شیر مادر خوار و یا شیر مصنوعی خوار)	از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۲۴ ماهگی (در صورت اختلال رشد و شروع تغذیه تکمیلی بین ۴ تا ۶ ماهگی: همزمان با شروع غذای کمکی)	۱ mg/kg/day (یک میلی گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن کودک در روز) حداکثر ۱۵ میلی گرم معادل ۱۵ قطره آهن روزانه
		۲- کودکان نارس و شیرخواران بین ۱۵۰۰ تا ۲۵۰۰ گرم (اعم از شیر مادر خوار و یا شیر مصنوعی خوار)	از زمانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد می شود (حدود ۲ ماهگی) تا پایان ۲۴ ماهگی	۲ mg/kg/day (دو میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک در روز) حداکثر ۱۵ میلی گرم معادل ۱۵ قطره آهن روزانه
		۳- شیرخواران با وزن تولد بسیار کم (کمتر از ۱۵۰۰ گرم) (اعم از شیر مادر خوار و یا شیر مصنوعی خوار)	از زمانی که وزن کودک ۲ برابر وزن هنگام تولد می شود (حدود ۲ ماهگی) تا پایان ۲۴ ماهگی	۳-۴ mg/kg/day (سه تا چهار میلی گرم به ازای هر کیلو گرم وزن بدن کودک در روز) حداکثر ۱۵ میلی گرم معادل ۱۵ قطره آهن روزانه
۲	قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین	شیرخواران	از روز ۳ تا ۵ بعد از تولد و همزمان با غربالگری هیپوتیروئیدی نوزادان تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین (معادل ۴۰۰ واحد ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد ویتامین A) *بایستی قطره هر کارخانه چک گردد تا مشخص شود یک سی سی از آن معادل چند قطره می باشد.
		کودکان و نوجوانان	کودکان از ۲ سالگی تا ۶ سالگی و نوجوانان از ۶ سالگی تا ۱۲ سالگی	هر ۲ ماه یکبار یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D توصیه می گردد.
		نوجوانان	از ۱۲ تا ۱۸ سالگی (دانش آموزان دوره ی اول و دوم متوسطه)	ماهیهانه یک عدد قرص ژله ای ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی (مگادز) ۹ ماه متوالی
۳	پرل ویتامین D	جوانان	زنان و مردان ۱۸-۲۹ سال	ماهیهانه یک عدد قرص ژله ای ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی (مگادز) ۱۲ عدد قرص در طول یکسال
		میانسالان	زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال	ماهیهانه یک عدد قرص ژله ای ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی (مگادز) ۱۲ عدد قرص در طول یکسال
		سالمنان	کلیه زنان و مردان ۶۰ سال به بالا مراجعه کننده	ماهیهانه یک عدد قرص ژله ای ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی (مگادز) ۱۲ عدد قرص در طول یکسال
۴	قرص آهن	مادران باردار	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان	روزانه یک عدد قرص حاوی ۳۰ میلی گرم فرسولفات
		نوجوانان	دختران نوجوان ۱۲ تا ۱۸ سال	هفته ای یک عدد قرص فرسولفات یا فر فولیک حاوی ۶۰ میلی گرم آهن المنتال به مدت ۱۶ هفته در طول هر سال تحصیلی
۵	قرص یا کپسول مولتی ویتامین	مادران باردار	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه بعد از زایمان	روزانه یک عدد حاوی ۱۵۰ میکرو گرم ید و ۵۰۰ میکرو گرم اسید فولیک و ۱۰۰۰ IU ویتامین D
۶	قرص یدو فولیک	مادران باردار	از شروع بارداری تا شروع مصرف کپسول مولتی ویتامین حاوی یدو فولیک	روزانه یک عدد قرص یدو فولیک (حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید و ۵۰۰ میکرو گرم اسید فولیک)
۷	مکمل کلسیم / کلسیم D	سالمنان	کلیه زنان و مردان ۶۰ سال به بالا مراجعه کننده	روزانه یک عدد قرص کلسیم (حاوی ۴۰۰-۵۰۰ میلی گرم کلسیم) یا یک عدد کلسیم D (حاوی ۴۰۰-۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۲۰۰ یا ۴۰۰ ویتامین D)

* در صورتی که مولتی ویتامین مصرفی مادر باردار فاقد ۱۰۰۰ IU ویتامین D می باشد روزانه یک عدد قرص ویتامین D ۱۰۰۰ واحدی از شروع هفته شانزدهم بارداری تا سه ماه بعد از زایمان به مادر توصیه گردد.

* در صورتی که مولتی ویتامین حاوی ید و اسید فولیک نباشد تا پایان بارداری قرص یدو فولیک تجویز گردد.