

# علامات نقص الحديد عند طفلي الرضيع



الجمعة 23 يونيو 2017 04:06 م

هل يحصل طفلك على الكمية الكافية من عنصر الحديد من حليب الرضاعة أو الأغذية المكملة؟ فكري في إجابة هذا السؤال عن طريق مراجعة الأطعمة، التي تقدمينها لطفلك ومدى احتوائها على عنصر الحديد، الذي يعد من العناصر الضرورية، التي تساعد في نمو الطفل وتطوره

يدخل الحديد في تركيب بروتين الهيموجلوبين الموجود في كريات الدم الحمراء والمسؤول عن نقل الأكسجين من الرئتين إلى بقية أعضاء الجسم ويساعد على تخزين الأكسجين في الجسم

من ثم يزود جسم الطفل بالطاقة اللازمة للحركة والجري واللعب، وتزداد حاجة الطفل لعنصر الحديد مع نمو الطفل، وقد تظهر أعراض فقر الدم ما بين الشهر التاسع إلى الشهر الرابع والعشرين من العمر، فما هي علامات نقص الحديد عند الطفل؟ من خلال هذا المقال سوف نعرف أكثر هذه العلامات وطرق علاج نقص الحديد عند الطفل

علامات نقص عنصر الحديد:

يُصاب الأطفال غالبًا بفقر الدم أو أنيميا نقص الحديد بعد 6 أشهر من العمر، لأنهم يولدون عمومًا ولديهم مخزون كافٍ من الحديد، ومن ثم تبدأ تظهر عليهم العلامات التالية إذا كانوا يعانون من فقر الدم

بطء في النمو، سوف تلاحظين تأخر في نمو طفلك عن المعدل الطبيعي وهذا نتيجة عدم إنتاج بروتين الهيموجلوبين الموجود في كريات الدم الحمراء  
ضعف الشهية ورفض الطعام بشكل مستمر

ملاحظة شحوب في الوجه، وهذا يكون ملحوظًا في الأغشية المخاطية لملتحمة العين وفي الشفاه وفي راحة الكفين، لكن في حالة تقدم المرض، فيكون الشحوب واضحًا على جميع أنحاء الجلد  
سرعة ضربات القلب

التعرق عند بذل أي مجهود حتى خلال الرضاعة  
تشقق زوايا الشفتين

ضخامة نسبية في الطحال (10 - 15 % من الحالات).  
آلام في الرأس والصداع مع الشعور بالدوار

علاج طفلك ووقايته من نقص الحديد:

يمكن تعويض طفلك من نقص عنصر الحديد باتباع ما يلي:

الرضع أقل من 6 شهور، من خلال شرب حليب الثدي فقط أو حليب الأطفال، الذي يحتوي على الحديد، وبعد 6 أشهر يمكن إعطاؤه المكملات الغذائية المدعمة بالحديد

الحرص على تقديم الأطعمة الصلبة، التي تحتوي على الحديد بعد 6 أشهر وهذه أفضل طريقة للوقاية والعلاج، ويوجد الحديد في الأطعمة، مثل اللحوم الحمراء والدواجن وصفار البيض والبروكلي والحبوب الكاملة والسبانخ

يمكن إعطاء الطفل عصير البرتقال مع الوجبة الرئيسية، إذ إن الفواكه الغنية بفيتامين "ج" تساهم بشكل كبير في زيادة امتصاص الحديد

يمكن طهي البطاطا بقشرتها دون نزعها من أجل زيادة عنصر الحديد فيها، وتعد زبدة الفول السوداني وفول الصويا والفواكه المجففة، كالزبيب مصادر غنية بالحديد