



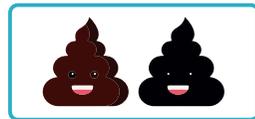
# SUPLEMENTACIÓN CON HIERRO

La suplementación de hierro sirve para asegurar el consumo de cantidades adecuadas de hierro en niños y niñas menores de 36 meses para prevenir la anemia.

## Advertencias del uso y conservación del suplemento de hierro (gotas o jarabe)



**1** En casos excepcionales se podría presentar deposiciones de color oscuro.



**2** Pueden ocurrir molestias tales como náuseas, estreñimiento o diarrea, que son leves y pasajeras. Si continúan las molestias, se recomienda consultar con el médico.



**3** El consumo de suplemento de hierro deberá ser suspendido cuando la niña o el niño se encuentren tomando antibióticos y reiniciarse en forma inmediata al terminar dicho tratamiento.



**4** Mantener el frasco del suplemento de hierro bien cerrados y protegidos de la luz solar y la humedad, en lugares no accesibles a las niñas y niños para evitar su ingestión accidental o intoxicaciones.



### A ¿Qué es la anemia?

La anemia es una enfermedad que se presenta cuando **la hemoglobina en la sangre ha disminuido por debajo de un límite**, debido a:



- Deficiencia de hierro en el organismo.
- Infecciones, enfermedades inflamatorias y otras causas.
- Reducción o suspensión de la lactancia materna exclusiva.
- Bajas reservas de hierro en niños prematuros y de bajo peso al nacer.

### B ¿Por qué la anemia y la deficiencia de hierro en los niños son peligrosas?

Porque tienen **efectos negativos en el desarrollo cognitivo, motor, comportamiento** y crecimiento de los niños y niñas.

**Afecta más durante el primer año de vida**, momento en que se produce la mayor velocidad del desarrollo del cerebro que no se repite más en la vida de los niños.



## Síguenos

en nuestros canales de comunicación:

Complejo Hospitalario Alberto Barton

barton.pe

# MITOS RESPECTO A LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

**“La betarraga, tomate, rabanito dan más sangre y curan la anemia”.**

**FALSO**, el color rojo de estos alimentos no debe ser asociado con la sangre; tienen poca o ninguna cantidad de hierro, por tanto, no curan ni previenen la anemia.



**“Comer mucho limón mata la sangre, ocasionando anemia”.**

**FALSO**, el limón y otros cítricos, contienen vitamina C que favorece la absorción de hierro de alimentos de origen vegetal.



**“Comiendo solo menestras nos curaremos de la anemia”.**

**FALSO**, las menestras contienen una pequeña cantidad de hierro que no se absorbe fácilmente; además, la cantidad que necesita el niño y la gestante son tan altos que no se llegan a cubrir.



**“Las niñas y niños con sobrepeso no tienen anemia”.**

**FALSO**, un niño con sobrepeso también puede tener anemia y esto puede ocurrir por una alimentación que no incluye cantidades adecuadas de hierro de origen animal.



## ¿POR QUÉ SUPLEMENTAMOS CON HIERRO?

**EL BEBÉ NACE CON UNA RESERVA DE HIERRO** que será suficiente solo hasta los 4 meses de vida.



Pero, después de los 6 meses, la necesidad de hierro se incrementa hasta en 10 veces.

Por ello, a partir de los cuatro meses de vida, el bebé, **DEBE RECIBIR SU SUPLEMENTO DE HIERRO DE MANERA PREVENTIVA Y CONTINUAR CON LA LACTANCIA** materna exclusiva hasta los seis meses.



## INDICACIONES PARA LA ADMINISTRACIÓN DEL SUPLEMENTO DE HIERRO



1

Lavarse las manos con agua y jabón.



2

Abrir el frasco de suplemento de hierro (**sulfato ferroso**) y administrar según la dosis correspondiente de manera directa en la boca de la niña o niño.

3

Abrir el frasco de suplemento de hierro (**sulfato ferroso**) en jarabe y administrar según la dosis correspondiente, a través del dosificador (vasito o cucharita), enjuagar con agua hervida y mantener en un lugar limpio hasta la próxima dosis.

