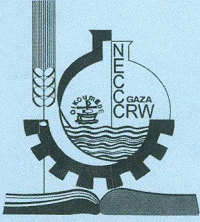
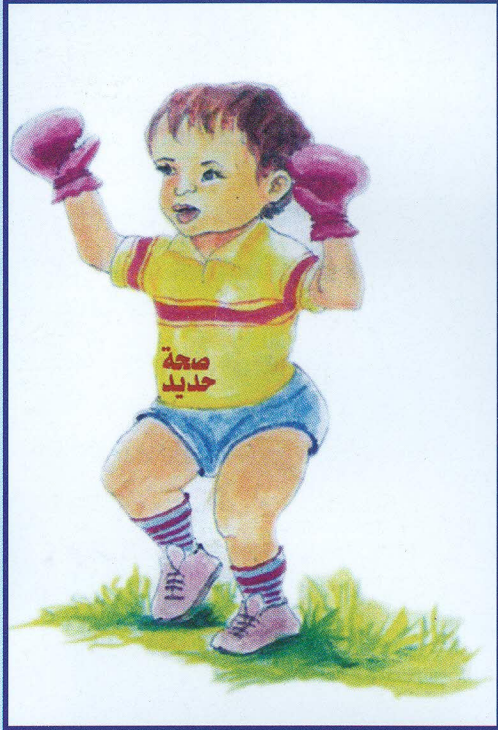


مكافحة فقر الدم



فقر الدم عند الأطفال



جمعية اتحاد الكنائس - غزة

هاتف الشجاعة: ٢٨١٣٠٣٣

الدرج: ٢٨١٥١٢

رفح: ٢١٣٠١٩٥

رابعاً: الفواكه			
المشمش	٥,٧ ملجم	الجزر	١,١ ملجم
القطين	٣,٥ ملجم	الجوافة	١,٠ ملجم
التفاح	٣,٣ ملجم	الضراولة	٠,٩ ملجم
البلح المجفف	٢,٩ ملجم	التين	٠,٧ ملجم
الزبيب	٢,٤ ملجم	الليمون	٠,٥ ملجم
البلح	١,٩ ملجم		
خامساً: المكسرات			
اللوز	٤,٥ ملجم	الحلوة الطحينية	٢,٨ ملجم
جوز الهند	٢,٣ ملجم	الفسدق	٢,٥ ملجم
البندق	٣,٥ ملجم		
سادساً: البهارات			
الزعتر	١٢٠ ملجم	الفضل الأسود	١٢,٥ ملجم
الكمون	٣٧ ملجم	الزنجبيل	١٠,٧ ملجم
القرنفل	٥,٤ ملجم	حب الهان	٩,٦ ملجم
القرقة	١٤,٢ ملجم	الفضل الأحمر	٨,٧ ملجم
السمسم	١٢,٦ ملجم		

أطعمة تحتوي على فيتامين ج لكل ١٠٠ جم

الجوافة	٢٢٧ ملجم	الملفوف	٤٨ ملجم
البقدونس	١٥٦ ملجم	الكرفوت	٣٥ ملجم
الروكا	١٤٠ ملجم	الخبيزة	٣٤ ملجم
الفلفل الأخضر الحلو	٩٠ ملجم	المانجو	٣٠ ملجم
الملوخية الخضراء	٨٠ ملجم	الشمام	٣١ ملجم
الزهرة	٦٧ ملجم	البطاطا الحلوة	٢٤ ملجم
السبانخ	٥٥ ملجم	الكلمنتينة	٢٦ ملجم
البرتقال	٥٥ ملجم	البندورة	٢١ ملجم
الضراولة	٥٢ ملجم	الخوخ	١٥ ملجم

تمت الاستفادة من المادة العلمية

التي أعدها مشروع حنان

في تحضير

هذه النشرة التثقيفية

- ❖ يجب إدخال العلاج داخل الضم لأنه يلون الأسنان.
- ❖ لا تقلقي من تغير لون البراز بعد إعطاء علاج الحديد.
- ❖ ضرورة الالتزام بجدول المتابعة حسب الموعد المحدد.

على الأبوين

الحرص على متابعة نمو طفلها

في عيادة الطفل السليم

التابعة لجمعية اتحاد الكنائس

حسب تعليمات طاقم العيادة

أطعمة تحتوي على عنصر الحديد لكل ١٠٠ جم

أولاً: الحبوب			
العدس	٩,٣ ملجم	الذول	٥,٨ ملجم
العدس المقشر	٨,٨ ملجم	الخبز البلدي	٢,٨ ملجم
الحمص	٧ ملجم	القمح	٢,٨ ملجم
ثانياً: الخضار			
الملوخية الناشفة	١٠,٨ ملجم	الزيتون الأخضر	١,٨ ملجم
البامية الجافة	٨,٥ ملجم	التوم	١,٦ ملجم
الروكا	٨,٣ ملجم	البامية الطازجة	١,٥ ملجم
الملوخية الخضراء	٥,٦ ملجم	الكزبرة	٠,١٨ ملجم
البقدونس	٥,١ ملجم	الفلفل الحلو	٠,٩ ملجم
الخبيزة	٤,٥ ملجم	البندورة	٠,٨ ملجم
السبانخ	٣,٢ ملجم	الخيار	٠,٦ ملجم

ثالثاً: اللحوم والدواجن

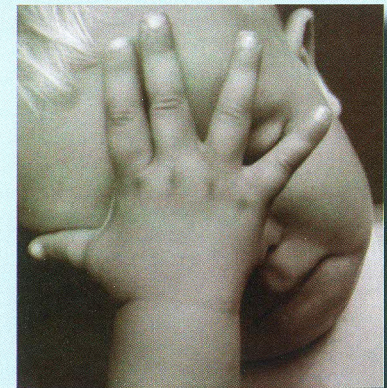
الطحال	١٠,٦ ملجم	معلبات لحمة	٤,٥ ملجم
الكبد	٧,٠ ملجم	القلب	٣,٦ ملجم
الرثان	٥,٨ ملجم	لحمة العجل	٣,٤ ملجم
الكلاوي	٥,٨ ملجم	الأرانب	٢,٦ ملجم
لحم الضاني	٢,٥ ملجم	لحمة الجمل	١,٨ ملجم
البضرة الواحدة	٢,٥ ملجم	الحبش	١,٨ ملجم
الحمام	٢,٢ ملجم	الدجاج	١,٦ ملجم

عزيزتي الأم / عزيزي الأب

يعتبر فقر الدم من أخطر المشاكل الصحية التي تنجم عن نقص الحديد في الجسم، وتشير الإحصائيات إلى أن نسبة عالية من الأطفال الفلسطينيين تحت عمر 5 سنوات مصابون بفقر الدم. إن الحديد هو عنصر غذائي ضروري لتكوين الدم ونقل الأكسجين إلى الدماغ والعضلات، وتحتاج أجسامنا إلى كميات من الحديد بشكل يومي، ويحتاج الصغار إلى كميات من الحديد أكثر من الكبار لأنهم في مرحلة نمو سريع لذلك يجب إجراء فحوصات الدم بصورة دورية لمعرفة نسبة قوة الدم (الهيموجلوبين) فإذا كان أقل من 11 جم فهذا يعني أن الطفل يعاني من فقر الدم وبحاجة لجرعات من الحديد تحت إشراف الطبيب.

أعراض فقر الدم

- ❖ ضعف الشهية
- ❖ شحوب واصفرار الوجه
- ❖ سرعة التعب
- ❖ ضيق التنفس
- ❖ الإرهاق والنعاس والتعب



مضاعفات فقر الدم

- ❖ زيادة قابلية التعرض للالتهابات والأمراض المعدية.
- ❖ عدم القدرة على التعلم والتركيز.
- ❖ انخفاض مستوى الذكاء والإدراك.

طرق وقاية طفلك من الإصابة بفقر الدم

- ❖ الرضاعة الطبيعية الخالصة لغاية الشهر السادس من عمره، فحليبك في الستة أشهر الأولى يحتوي ما يلزم طفلك من الحديد والمكونات الغذائية الأخرى في حالة وجود مخزون كافي منها في جسمك.
- ❖ تقديم الأطعمة المتنوعة والغنية بالحديد (بعد الشهر السادس) لطفلك سواء كانت من مصدر حيواني مثل الكبد - الطحال واللحوم الحمراء والبيض أو من مصدر نباتي مثل البقوليات كالعدس الفول الحمص والفاصوليا - إلى جانب الخضروات الورقية مثل البقدونس الجرجير بجانب الفواكه المجففة والسَّمْسَم والطحينة.



- ❖ تزويد الطفل بمكملات الحديد التي يعطيها له الطبيب على شكل شراب أو نقط مما يساعد في المحافظة على قوة الدم عند طفلك وخاصة عند البد بإعطائه الأغذية التكميلية بعد الشهر السادس وحتى عمر سنتين.

❖ تقديم الأغذية الغنية بفيتامين (ج) للطفل لأنها تساعد الجسم على امتصاص الحديد من الطعام، ومن هذه الأطعمة: الحمضيات (الليمون، البرتقال، والجريب فروت)، البندورة، الزهرة، ورق العنب، الفلفل الحلو، الجوافا التوت.

❖ تقديم الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب واللبن بفترة متباعدة عن الوجبات التي تحتوي على الحديد لأنها تقلل من امتصاص الحديد والاستفادة منه. ولا تقدمي لطفلك شاي أو القهوة أو المشروبات الغازية لأنها تعيق امتصاص الحديد.



❖ توفير الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) مثل صفار البيض والجزر وغيرها. إن الوقاية من الإصابة بنقص فيتامين (أ) تساعد في الحماية من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.



❖ إجراء فحوصات للتأكد من عدم وجود ديدان معوية والاستعانة بالطبيب لمكافحتها إن وجدت.

❖ يجب تناول شراب الحديد بانتظام حسب إرشادات الطبيب