



ה' בטבת, התשע"ג

18 דצמבר 2012

מס' חוזר: 27/12

### הנדון: תדריך למניעת אנמיה וחוסר ברזל בתינוקות ובפעוטות

#### 1. כללי

אנמיה מחוסר תזונתי של ברזל שכיחה בקרב ילדים בעולם ובישראל בפרט. ההשפעה השלילית של חסר ברזל על התפתחות והתנהגות הילד נחשבת משמעותית לטווח הקרוב אך בעיקר בלתי הפיכה לטווח הרחוק. צרכי הגדילה של התינוק והפעוט, והעברתו לתזונה מוצקה, נחשבים כסיבות לשכיחות הגבוהה של חסר ברזל ואנמיה בגיל זה. קיימות אוכלוסיות בישראל בהן שיעור האנמיה מחוסר ברזל עולה על 50% בגיל שנה ולכן חשוב לפעול להבטחת מקור תזונתי של ברזל זמין ומתן תוסף ברזל מתאים להשלמה לכלל אוכלוסיית תינוקות ופעוטות. החידושים העיקריים בתדריך הנוכחי כוללים הקדמת מועד ביצוע ספירת דם לכלל הילדים וכן המלצה להארכת משך נטילת תוסף ברזל לשנה וחצי כברירת מחדל.

#### 2. מטרות

1. ברמת הפרט:

- א. למנוע אנמיה כתוצאה מחסר ברזל בתינוקות ובפעוטות.
- ב. לאתר תינוקות ופעוטות עם אנמיה (לרוב מחסר ברזל) כדי לאפשר הפנייה להמשך בירור וטיפול מתאים.

2. ברמת האוכלוסייה: לנטר אוכלוסיות בסיכון לחסר ברזל ותזונה לקויה על מנת להפעיל תכניות מניעה והתערבות.

#### 3. עקרונות

- 3.1. המלצה למתן תוסף ברזל היא לכלל הילדים ללא קשר לכמות הברזל במזון שהם אוכלים.
- 3.2. הדרכה לתזונה עשירה בברזל הינה חלק אינטגרלי של המניעה.

#### 4. אוכלוסיית היעד

תינוקות ופעוטות המבקרים בתחנות טיפת חלב ובמרפאות הראשוניות בקהילה.

#### 5. חלות התדריך

5.1 אחיות ורופאי תחנות טיפת חלב.

5.2 אחיות ורופאים המטפלים בילדים בקהילה.

#### 6. הגדרות

6.1 אנמיה – פחות מ-11.0 גר"/דצ"ל המוגלובין בדם ורידי בבנים ובבנות בין הגילאים 6-35 חודשים.

6.2 חוסר ברזל – מצב בו אין די ברזל לאפשר תפקוד פיזיולוגי תקין של הגוף. מצב זה אינו בהכרח מלווה באנמיה.

6.3 אנמיה מחוסר ברזל – אנמיה כפי שמוגדר בסעיף 6.1 הנובעת מחסר ברזל.

6.4 תוסף ברזל – תוסף תזונה או תרופה רוקחית המכילה ברזל.

6.5 MCV – Mean Corpuscular Volume, מדד של גודל הכדוריות האדומות.

#### 7. סימוכין

נוהל מתן שירות לתינוק ופעוט שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות 11/1995.

#### 8. השיטה

8.1 הדרכה לתזונה נבונה - הכללים למניעת חסר ברזל כוללים:

8.1.1 הנקה בלעדית עד גיל חצי שנה.

8.1.2 במידה ותינוק מקבל תמי"ל, עליו להכיל ברזל.

8.1.3 עם תחילת מתן מזון משלים, יש לכלול בתפריט התינוק והפעוט מזונות עם מקור

ברזל זמין כגון מוצרי בשר, דגנים המועשרים בברזל וקטניות. אכילת הדגנים

המועשרים בברזל או קטניות יחד עם ירקות ופירות העשירים בוויטמין C מסייעת

לקליטת הברזל.

8.1.4 הנקה בלעדית מעבר ל-6 חודשים, ללא מזונות משלימים, עשירים בברזל, קשורה

להתפתחות של אנמיה מחוסר ברזל. אי לכך חשוב לתת מזון משלים לתינוק החל

מגיל 6 חודשים.

#### 8.2 מתן תוסף ברזל

8.2.1 החל מגיל 4 חודשים מומלץ שכל תינוק יקבל תוסף ברזל.

8.2.2 ההמלצה למתן תוסף היא ללא קשר לכמות הברזל במזון אותו הוא אוכל.

8.2.3 המינון המומלץ מגיל 4 חודשים עד גיל 6 חודשים: 7.5 מג' ברזל ליום.

8.2.4 המינון המומלץ מגיל 6 חודשים ואילך: 15 מג' ברזל ליום.

- 8.2.5 תינוקות שנולדו פגים, לפני שבוע 37 להריון: יש להמליץ על מתן תוסף ברזל במינון של 2 מג'ק"ג ליום החל מגיל חודש, אלא אם יש הנחיות אחרות הכתובות במכתב השחרור מהפגייה. המינון המירבי הוא 7.5 מג' ליום עד גיל 6 חודשים. המינון המירבי מגיל 6 חודשים הוא 15 מג' ליום.
- 8.2.6 משך מתן התוסף: ככלל עד גיל שנה וחצי (18 חודש).
- בתינוקות ובפעוטות אשר בספירת הדם השגרתית המבוצעת החל מגיל 9 חודשים (ראה סעיף 8.3) לא נמצאה עדות לאנמיה או לחסר ברזל, ניתן להפסיק את מתן תוסף הברזל בגיל שנה. לצורך זה הקריטריון להיעדר אנמיה הינו המוגלובין גבוה מ-11 גר"/דצ"ל והקריטריון להיעדר חוסר ברזל הוא MCV גדול מ-74.
- 8.2.7 למען הסר ספק, ברירת המחדל היא המשך מתן תוסף עד גיל 18 חודש.
- 8.2.8 המלצה בכתב לרכישת תכשיר ברזל במינון המומלץ תינתן להורה על ידי האחות בטיפת חלב (דוגמאות בנספח א' וב') בהתאם לגיל ילדו.
- 8.2.9 בטיחות: במסגרת הדרכת ההורה למתן תוסף ברזל יודגש כי את תכשיר הברזל יש להרחיק מטווח ההשגה של ילדים למניעת הרעלה. יש להקפיד על מתן לפי הוראות היצרן, הכתובות על גבי התכשיר.


### **8.3 בדיקת ספירת דם - הפניה וביצוע**

- 8.3.1 תינתן הפנייה לביצוע ספירת דם חד פעמית לכל תינוק החל מגיל 9 חודשים.
- 8.3.2 ההפניה תתבצע גם כאשר אין חשש קליני לחסר ברזל או אנמיה.
- 8.3.3 תינוק עם ערך המוגלובין פחות מ-11 גר"/דצ"ל יופנה לרופא המטפל להערכה וטיפול.

### **8.4 רישום**

- 8.4.1 יש לרשום את ההמלצה למתן ברזל בתיק הבריאות של הילד.
- 8.4.2 יש לרשום אם ניתנה ההדרכה לתזונה מועשרת בברזל.
- 8.4.2 יש לרשום את תוצאות ספירת הדם: ערך Hb (המוגלובין) וערך-MCV.
- 8.4.3 יש לרשום המידע הבא במקום המיועד ברשומת בריאות הילד/ה:
- 8.4.3.1 שם התכשיר, מינון ותאריך התחלה של נטילת התכשיר.
- 8.4.3.2 האם התכשיר ניתן באופן סדיר במשך כל התקופה המומלצת (ראה סעיף 5).
- 8.4.3.3 אם התינוק אינו נוטל תכשיר ברזל יש לרשום את הסיבה לכך.

בברכה,



ד"ר ליזה רובין

מנהלת המחלקה לאם לילד ולמתבגר

## נספח א'

### המלצה לרכישת תכשיר ברזל לתינוק מגיל 4 חודשים עד תום 6 חודשים לחייו

התכשיר : ברזל

המינון : 7.5 מ"ג ליממה

לרוקח : נא להתאים תכשיר ברזל לפי המינון המומלץ הנ"ל

תאריך : \_\_\_\_\_

נספח ב'

המלצה לרכישת תכשיר ברזל לתינוק מעל גיל 6 חודשים ועד תום 18 חודשים לחייו

התכשיר : ברזל

המינון : 15 מ"ג ליממה

לרוקח : נא להתאים תכשיר ברזל לפי המינון המומלץ הנ"ל

תאריך : \_\_\_\_\_