



### دستورالعمل مکمل یاری گروه های هدف در برنامه های سلامت

گروه هدف	نوع مکمل	دستورالعمل تجویز مکمل
مادر باردار	قرص اسید فولیک	سه ماه قبل از بارداری تا شروع هفته ۱۶ بارداری ( روزی یک عدد )
	قرص مولتی ویتامین ( حاوی ید و اسید فولیک )	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان ( روزی یک عدد )
	قرص آهن	از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان ( روزی یک عدد )
کودک زیر دو سال	قطره مولتی ویتامین یا AD	از روز ۳-۵ بعد از تولد تا دو سالگی ( یک سی سی معادل با ۴۰۰ واحد ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد ویتامین A )
	قطره آهن	شیرخواران ترم و سالم با وزن طبیعی هنگام تولد: از پایان ۶ ماهگی تا هم زمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان دو سالگی ، روزانه یک میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک، حداکثر ۱۵ قطره (1mg/kg/d) کودک نارس و شیرخواران با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم : از ۲ ماهگی یا دو برابر شدن وزن تا پایان دو سالگی ، روزانه دو میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک ، حداکثر ۱۵ قطره (2mg/kg/d) شیرخواران با وزن تولد بسیار کم ( کمتر از ۱۵۰۰ گرم ) : از ۲ ماهگی یا دو برابر شدن وزن تا پایان دو سالگی ، روزانه ۳-۴ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کودک ، حداکثر ۱۵ قطره (3-4mg/kg/d)
نوجوانان ( ۶ تا ۱۸ سال )	قرص آهن	دانش آموزان دختر ( متوسطه اول و دوم ) : هر هفته یک قرص فروس فومارات ۵۰ میلی گرم در مدرسه ، به مدت ۱۶ هفته
	مگادوز ویتامین D	دانش آموزان ( متوسطه اول و دوم ) : هر ماه یک قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ، به مدت نه ماه تحصیلی
جوانان ( ۱۹ تا ۲۹ سال )	مگادوز ویتامین D	هر ماه یک عدد قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی
میانسالان ( ۳۰-۵۹ سال )	مگادوز ویتامین D	هر ماه یک عدد قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ، برای زنان و مردان
سالمندان ( ۶۰ سال به بالا )	مگادوز ویتامین D	هر ماه یک عدد قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ، برای زنان و مردان
	قرص کلسیم	توصیه به مصرف روزانه یک عدد قرص کلسیم ( ۵۰۰ میلی گرم کلسیم ) یا کلسیم D ( ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ یا ۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین D )