



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: praxis@attrach.de / Website: www.praxis-attrach.de

Informationen und praktische Hinweise für Eltern von Säuglingen bezüglich Eisenmangels und Eisenmangelanämie:

Stillen:

Muttermilch ist eine ausgezeichnete Quelle für Eisen. Wenn möglich, sollten Sie Ihr Baby in den ersten sechs Monaten ausschließlich stillen, da dies dazu beiträgt, Eisenmangel vorzubeugen.

Ergänzende Nahrungsmittel:

Wenn Sie mit der Einführung von Beikost beginnen, sollten Sie eisenreiche Lebensmittel wie angereicherte Getreidebreie, püriertes Fleisch, Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse in die Ernährung Ihres Kindes aufnehmen.

Vitamin C-reiche Lebensmittel:

Lebensmittel wie Orangen, Erdbeeren und Tomaten enthalten Vitamin C, das die Eisenabsorption aus pflanzlichen Quellen erhöht. Sie können diese Lebensmittel in Kombination mit eisenreichen Lebensmitteln anbieten.

Eisenpräparate:

In einigen Fällen kann Ihr Arzt die Verabreichung von eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln empfehlen, insbesondere wenn Ihr Baby einen nachgewiesenen Eisenmangel hat. Es ist wichtig, die Dosierung und Verabreichungsempfehlungen des Arztes genau zu befolgen.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen:

Bringen Sie Ihr Baby regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt, damit mögliche Anzeichen von Eisenmangel frühzeitig erkannt werden können.

Vermeidung von Kuhmilch:

Vermeiden Sie die Verabreichung von Kuhmilch an Säuglinge unter einem Jahr, da Kuhmilch die Eisenaufnahme hemmen kann.

Behandlung von Eisenmangelanämie:

Wenn Ihr Baby bereits Anzeichen von Eisenmangelanämie zeigt, wird der Kinderarzt die geeignete Behandlung empfehlen, die normalerweise die Gabe von eisenhaltigen Präparaten umfasst.

Aufmerksamkeit auf Verstopfung:

Eisenpräparate können bei einigen Säuglingen Verstopfung verursachen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Baby ausreichend Flüssigkeit erhält, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Verstopfung ein Problem ist.