

1. Thiếu máu thiếu sắt là gì?

Thiếu máu thiếu sắt là tình trạng cơ thể không có đủ lượng sắt cần thiết để tạo hemoglobin – thành phần chính của hồng cầu. Hemoglobin giúp vận chuyển oxy đến các cơ quan trong cơ thể. Ở trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh và dưới 5 tuổi, thiếu máu thiếu sắt có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển thể chất, trí tuệ và khả năng miễn dịch.



2. Vì sao trẻ nhỏ dễ bị thiếu sắt?

- Nguồn dự trữ sắt ban đầu không đủ: Trẻ sinh non, nhẹ cân, hoặc mẹ thiếu máu trong thai kỳ có lượng sắt dự trữ thấp.

THIẾU MÁU, THIẾU SẮT Ở TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ

- Tăng nhu cầu: Trẻ trong giai đoạn tăng trưởng nhanh, đặc biệt từ 6 tháng đến 2 tuổi, cần nhiều sắt hơn.
- Chế độ ăn không phù hợp: Ăn dặm quá muộn, thiếu thực phẩm giàu sắt.
- Nhiễm ký sinh trùng hoặc bệnh lý mạn tính: Gây mất máu hoặc cản trở hấp thu sắt.

3. Dấu hiệu trẻ thiếu máu thiếu sắt

- Da xanh xao, niêm mạc nhợt nhạt
- Mệt mỏi, kém chơi, ngủ nhiều
- Biếng ăn, chậm tăng cân
- Khó tập trung, dễ kích thích
- Trong trường hợp nặng: tim đập nhanh, thở gấp, chậm phát triển vận động

4. Cách phòng và bổ sung sắt hợp lý

4.1. Phòng ngừa từ giai đoạn sơ sinh

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu: Sắt trong sữa mẹ tuy không cao nhưng dễ hấp thu.
- Mẹ cần bổ sung sắt đầy đủ trong thai kỳ: để tăng lượng sắt dự trữ cho con.
- Trẻ sinh non, nhẹ cân: Nên được bổ sung sắt từ 2 tuần tuổi theo chỉ định bác sĩ.



4.2. Bổ sung qua chế độ ăn

Bổ sung thực phẩm giàu sắt trong bữa ăn như:

- Thịt đỏ (bò, heo, gà), gan động vật.
- Cá, trứng, đậu phụ.
- Rau lá xanh đậm (rau dền, rau bina).
- Ngũ cốc bổ sung sắt, khoai lang, bí đỏ.

Lưu ý: Ăn kèm thực phẩm giàu vitamin C (cam, chanh, cà chua...) giúp tăng hấp thu sắt. Hạn chế uống sữa khi ăn để tránh ức chế hấp thu sắt.

4.3. Bổ sung bằng thuốc

a) Ưu điểm

- Dễ sử dụng: Uống trực tiếp hoặc pha loãng, hương trái cây.
- Liều lượng: Dễ điều chỉnh theo cân nặng (mg/kg).
- Hấp thu tốt: Sinh khả dụng khá cao, đặc biệt khi dùng đúng cách.

b) Nhược điểm / Tác dụng phụ

- Phổ biến: Táo bón, đau bụng nhẹ, buồn nôn, phân sẫm màu.

THIẾU MÁU, THIẾU SẮT Ở TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ

- Xỉn màu răng: Có thể xảy ra nếu nhò trực tiếp và không súc miệng.
- Hiếm gặp: Kích ứng dạ dày hoặc dị ứng.

c) Lưu ý khi dùng

- Chỉ dùng theo chỉ định, tư vấn và hướng dẫn của bác sĩ, tránh dư thừa sắt (có thể gây hại gan, tim).
- Bảo quản thuốc nơi khô ráo, xa tầm tay trẻ em.

5. Khám và xét nghiệm định kỳ

- Trẻ có nguy cơ (sinh non, nhẹ cân, chậm phát triển, biếng ăn kéo dài...) cần được xét nghiệm máu định kỳ để phát hiện sớm thiếu máu thiếu sắt.
- Điều trị đúng, đủ liều và theo dõi chặt chẽ giúp trẻ phục hồi nhanh, phát triển tốt.
- Theo dõi định kỳ với bác sĩ, xét nghiệm máu sau 4-8 tuần để đánh giá hiệu quả.

6. Kết luận

Thiếu máu thiếu sắt ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là một vấn đề phổ biến nhưng hoàn toàn có thể phòng ngừa và điều trị. Vai trò của cha mẹ và gia đình trong việc xây dựng chế độ ăn hợp lý, theo dõi sát sức khỏe và phối hợp chặt chẽ với nhân viên y tế là rất quan trọng để bảo vệ sự phát triển toàn diện của trẻ.

KHOA DƯỢC - BVPSTG

Nguồn:

<https://nhidong.org.vn/>

<http://viendinhduong.vn>

<https://benhviennhitrunguong.gov.vn>