

دستورالعمل مکمل یاری گروه های هدف در برنامه های سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دستورالعمل تجویز مکمل	نوع مکمل	گروه هدف
سه ماه قبل از بارداری تا شروع هفته ۱۶ بارداری (روزی یک عدد)	قرص اسید فولیک / یدوفولیک	مادر باردار
از شروع هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان (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 ابتدای بارداری، روزانه 1000 واحد(روزی یک عدد)	قرص ویتامین دی ۱۰۰۰	
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 مولتی ویتامین یا AD	کودک زیر دو سال
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)	قطره آهن	
دانش آموزان دختر (متوسطه اول و دوم) : هر هفته یک قرص فرس فومارات ۴۰ میلی گرم در مدرسه ، به مدت ۱۶ هفته	قرص آهن	نوجوانان (۶ تا ۱۸ سال)
دانش آموزان دختر (متوسطه اول و دوم) : هر ماه یک قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ، به مدت نه ماه تحصیلی	(مگادوز) ویتامین D	
هر ماه یک عدد قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی	(مگادوز) ویتامین D	جوانان (۱۹ تا ۲۹ سال)
هر ماه یک عدد قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ، برای زنان و مردان	(مگادوز) ویتامین D	میانسالان (۳۰-۵۹ سال)
هر ماه یک عدد قرص مگادوز ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ، برای زنان و مردان	(مگادوز) ویتامین D	سالنندان (۶۰ سال به بالا)
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)	قرص کلسیم	