



## Vitaminer, jerntilskudd og ernæring til barn med fødselsvekt under 2500 gram

### 1) Jerntilskudd

**Niferex** dråper 30 mg/ml (reseptfritt).

Barn som ved fødselen veier under 2500 gram vil svært ofte utvikle blodfattighet (jernmangelanemi) i første leveår hvis de ikke får ekstra jerntilskudd. Tilstrekkelig jerntilførsel er også viktig for barnets mentale utvikling.

Vi anbefaler derfor alltid jerntilskudd til disse barna fra 4 ukers alder og frem til de blir 1 år gamle.

#### Slik doserer du jerntilskuddet

- **Barn som får morsmelk:** 3 dråper morgen og kveld fra utskrivelse (4 ukers alder) og hele 1. leveår.
- **Barn som får morsmelkerstatning:** 2 dråper morgen og kveld (fordi morsmelkerstatning er tilsatt jern).
- **Barn under 3000 gram:** 2 dråper morgen og kveld til de veier 3000 gram. Deretter 3 dråper morgen og kveld hvis de kun får morsmelk.
- **Barn som veide 2000-2499 gram ved fødselen:** Slutt med jern etter 6 måneder forutsatt at barnet spiser grøt.

Jern kan gi mørk farge på avføringen, og av og til magesmerter. Ved uttalte magesmerter kan dosen reduseres en periode. Hvis man slutter helt med jern (anbefales ikke før 6 måneders alder) bør blodprosent (Hb + MCV) og evt. jernlager (ferritin) sjekkes på helsestasjonen.

### 2) Vitamin D

**Nycoplus D3** vitamindråper.

Det anbefales at alle norske barn får vitamin D-tilskudd i hele første leveår, og videre etter det. Dette gjelder også barn med fødselsvekt under 2500 gram, og spesielt de som bare får morsmelk (fordi morsmelk inneholder lite vitamin D). Morsmelkerstatning er beriket med vitamin D, og hvis barnet får minst 600 ml i døgnet av morsmelkerstatning er det ikke behov for ekstra tilskudd av vitamin D.

#### Slik doserer du vitamin D

- **Fullammede barn:** Fem dråper daglig fra ca. en ukes alder.
- **Barn som spiser minst 600 ml morsmelkerstatning per døgn** bør ikke gis tilskudd.
- **Barn som spiser mindre enn 600 ml morsmelkerstatning per døgn og ammer resten:** Tre dråper daglig fra en ukes alder.



### 3) Ernæring

Vi anbefaler primært morsmelk til alle barn der mor kan amme.

- Barn med fødselsvekt lavere enn 1800 gram og som ikke dier, bør få en spesialtilpasset morsmelkerstatning for premature (**PreNAN Discharge**) for å få i seg ekstra proteiner og kalorier.
- Morsmelkerstatningen for premature gis frem til 3-4 måneders *korrigert alder* (dvs. den alderen barnet har hvis det hadde vært født til termin). Den kan også gis som tillegg hvis man ammer, men barnet likevel ikke går tilstrekkelig opp i vekt.
- Etter 3-4 måneders korrigert alder kan man vanligvis gå over til å bruke vanlig morsmelkerstatning.
- Fra 3-4 måneders korrigert alder (og senest ved 6 måneders korrigert alder) bør man introdusere grøt. Vanlig kumelk bør først gis fra 1 års korrigert alder.