



Informasjon og anbefalinger om vitaminer, jerntilskudd og ernæring for barn med fødselsvekt under 2500 gram

Best mulig ernæring er viktig for barn med fødselsvekt under 2500 gram.

1. Vedrørende jerntilskudd

Barn som ved fødselen veier under 2500 gram vil svært ofte, hvis de ikke får ekstra jerntilskudd, utvikle blodfattighet (jernmangelanemi) i første leveår. 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. Barna som veide mellom 2000-2499 gram kan slutte med jern ved 6 måneders alder forutsatt at de spiser grøt. [For dosering av jern, les side 2.](#)

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 (det anbefales ikke før 6 måneders alder) bør "blodprosent" (Hb + MCV) og evt. "jernlager" (ferritin) sjekkes på helsestasjonen.

2. Vedrørende vitamin D

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 (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 vitamin D tilskudd. Se baksiden for våre anbefalinger; avhengig av om man ammer eller barnet får morsmelkerstatning.

3. Vedrørende ernæring

Vi anbefaler primært morsmelk til alle barn der mor kan die. Hos barn som veide mindre enn 1800 g ved fødselen, og som ikke ammer, anbefaler vi en spesialtilpasset morsmelkerstatning for premature (per 2021 heter den PreNAN Discharge). Denne gis frem til 3-4 måneders korrigert alder (dvs. den alderen barnet har hvis det hadde vært født til termin). Dette for å gi noe ekstra proteiner og kalorier. Evt. kan dette gis også som tillegg hvis man ammer, men barnet allikevel ikke går tilstrekkelig opp i vekt. Etter 3-4 måneders korrigert alder kan man så vanligvis gå over til å bruke vanlig morsmelkerstatning

Fra (3-) 4 måneders korrigert alder (og senest ved korrigert alder 6 måneders alder) bør man introdusere grøt.

Vanlig kumelk bør først gis fra 1 års korrigert alder.

Korrigert alder = Den alderen barnet hadde hatt hvis han/hun var født til termin



navnelapp

Vitamin og jerntilskudd til barn med fødselsvekt under 2500 gram

1. Alle barn med fødselsvekt under 2500 gram anbefales tilskudd av jern

Niferex dråper 30 mg/ml, en flaske inneholder 30 ml.

Reseptfritt legemiddel

Gi 3 dråper morgen og kveld fra utskrivelse (fra 4 ukers alder) og hele 1. leveår til alle barn som får morsmelk.

NB:

- Hos barn som veier under 3000 gram gis 2 dråper Niferex morgen og kveld inntil de oppnår en vekt på 3000 g. Gi deretter 3 dråper morgen og kveld hvis de kun får morsmelk.
- **Hos barn som får morsmelkerstatning** er det nok med 2 dråper morgen og kveld siden morsmelkerstatning er tilsatt jern.
- For barn med fødselsvekt 2000-2499 g kan man slutte med jern etter 6 måneder.

2. I tillegg til jern anbefaler vi følgende vitamintilskudd i 1. leveår

- Fullammede barn har behov for tilskudd av vitamin D, og skal få vitamin D dråper fra ca. 1-ens ukers alder. Vi anbefaler Nycoplus D3-vitamin dråper; 5 dråper daglig.
- Barn som spiser minst 600 ml morsmelkerstatning (NAN, Pre-NAN etc.) i døgnet inntar tilstrekkelig med mengder vitamin D da dette er tilsatt morsmelkerstatningen. Ytterligere vitamin D-tilskudd bør derfor ikke gis.
- Hvis barnet spiser mindre enn 600 ml morsmelkerstatning i døgnet, og barnet ammer resten av matmengden, anbefales 3 dråper vitamin D daglig fra en ukers alder.

Barnet bør fortsette med vitamin D tilskudd også etter første leveår.

Med vennlig hilsen Nyfødt Intensiv, UNN