

*Анемія в перекладі з грецької означає безкрів'я.*

Під цим терміном розуміють не просто зменшення об'єму крові, але зниження вмісту в ній червоних кров'яних тілець (еритроцитів) і гемоглобіну або лише гемоглобіну при нормальній кількості еритроцитів.

В грудному віці дійсно анемії трапляються досить часто. Вчені навіть запропонували термін «фізіологічна анемія грудного віку». Причин для її виникнення саме в цьому віці є кілька.

По-перше, грудне молоко повністю й найкраще задовільняє малюка до 6-місячного віку, коли й настає час, за більшістю рекомендацій педіатрів, вводити в харчування нові продукти. Проте часто нові харчі мають недостатню кількість так званого «гемового» (тобто такого, що міститься в небілковій частині гемоглобіну) заліза. Цей стан, у свою чергу, призводить до появи ознак анемії.

По-друге, внутрішньоутробно еритроцити малюка вироблялися за «командою» материнських гормонів, які після народження уже відсутні, тому процес гемопоезу сповільнюється.

По-третє, маля внутрішньоутробно не дихало, а живилося киснем, принесеним материнськими еритроцитами. Цього кисню, зрештою, було не так вже й багато, тому природно вироблялося більше своїх червоних кров'яних тілець під стимулом вуглекислих газів у крові. Тепер же (після народження) малюк дихає самостійно, насиченість крові киснем достатня і потреби в додатковому виробленні еритроцитів немає.

Рекомендаціями щодо попередження анемії є:

- встановлення достатнього і правильного режиму харчування та догляду;
- своєчасне введення фруктових та овочевих соків та пюре за призначенням лікаря;
- достатня кількість у харчуванні продуктів, що містять залізо.

Продукти      Залізо

Толокно      10,7

Гречка      7,8

Геркулес    7,8

Персики    4,1

Груші      2,3

Яблука     2,2

Сливи      2,1

Абрикоси   2,1

Черешні    1,8

Малина     1,6

Агрис      1,6

Кріп        1,6

Буряк      1,4

Цвітна капуста    1,4

Чорна смородина   1,3

Морква     1,2

Полуниця   1,2

Диня       1,0

Найкраще всмоктується залізо з таких продуктів тваринного походження (гемового):

- язик яловичий;
- м'ясо кролика;
- м'ясо індика;
- м'ясо куряче;
- м'ясо яловиче.