

برنامه کشوری مکمل یاری گروه های سنی و فیزیولوژیک

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی / زمان شروع	مقدار / روش دادن مکمل	شکل دارویی
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	کودکان زیر دو سال (۲۴-۰ ماهگی) : شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی آ + د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز	مولتی ویتامین : حاوی ۱۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین A ، ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D، ۰،۳-۰،۵ میلی گرم ویتامین B۱، ۰،۳-۰،۵ میلی گرم ویتامین B۲، ۰،۲-۰،۵ میلی گرم ویتامین B۳، ۰،۴-۱ میلی گرم B۱۲ ، ۳۰ میلی گرم ویتامین C، ۶ میلی گرم ویتامین E، ۲-۱،۵ میلی گرم ویتامین B۵ (Pantothenic acids)، ۵ میکروگرم BV (Biotin)، ۸۰-۶۰ میکروگرم اسید فولیک قطره A+D: حاوی ۱۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین A و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D
مولتی ویتامین مینرال	قرص یا کپسول	مادران باردار؛ شروع از هفته ۱۶ بارداری تا پایان باردار	روزانه یک عدد	مولتی ویتامین مینرال: حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید، ۴۰۰-۲۵۰۰ واحد بین المللی ویتامین A، ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک، حداکثر ۱۸ میلی گرم آهن، ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D، ۶۰-۱۰۰ میلی گرم ویتامین C، ۱۵-۳۰ واحد بین المللی ویتامین E، ۴-۶ میکروگرم ویتامین B۱۲، حداکثر ۳ میلی گرم ویتامین B۶، ۱۸-۲۰ میلی گرم B۳، حداکثر ۲ میلی گرم B۲، ۱،۵ میلی گرم B۱، کلسیم ۲۵۰ میلی گرم، روی ۲۵ میلی گرم، منیزیم ۱۰۰ میلی گرم
مکمل آهن	قطره	از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۲۴ ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی (بین ۴ تا ۶ ماهگی)	روزانه ۱ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن تا حداکثر ۱۵ میلی گرم آهن	قطره آهن: هر میلی لیتر (۲۵ قطره) حاوی ۱۲۵ میلی گرم فروس سولفات / فروس فومارات معادل ۲۵ میلی گرم یون آهن
	قرص	دختران نوجوان (۱۸-۱۲ سال)	هفته ای یک عدد قرص فروس سولفات / فومارات یا آهن همراه با اسید فولیک به مدت ۱۶ هفته در طول هر سال تحصیلی	قرص آهن همراه با اسید فولیک: حاوی ۶۰ میلی گرم آهن المنتال و ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید
	قرص	مادران باردار؛ شروع از هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری	روزانه یک عدد قرص فروس سولفات / فومارات / فر فولیک	حاوی ۶۰ میلی گرم آهن المنتال: قرص فروس سولفات / فومارات

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی / زمان شروع	مقدار / روش دادن مکمل	شکل دارویی
	قرص	مادران شیرده؛ از زمان زایمان تا سه ماه بعد از زایمان		
اسید فولیک	قرص	مادران باردار به محض اطلاع از بارداری و یا ترجیحاً سه ماه قبل از شروع بارداری تا هفته ۱۶ بارداری**	روزانه نصف قرص یک میلی گرمی	
اسید فولیک همراه با ید	قرص	مادران باردار به محض اطلاع از بارداری و یا ترجیحاً سه ماه قبل از شروع بارداری تا هفته ۱۶ بارداری**	روزانه یک عدد قرص	اسید فولیک همراه با ید: حاوی ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک + ۱۵۰ میکروگرم ید توجه: در صورتی که قرص یا کپسول مولتی ویتامین دارای اسید فولیک باشد نیاز به دادن اسید فولیک بصورت جداگانه تا پایان بارداری نیست.
ویتامین D	پرل	نوجوانان سن مدرسه (۱۸-۱۲ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی یک عدد قرص	ویتامین ۵۰۰۰۰ واحدی D۳
	پرل	جوانان / میانسالان / سالمندان	ماهانه یک عدد قرص	
پرل	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص	ویتامین ۱۰۰۰ واحدی D۳
	پرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص	
D کلسیم / کلسیم	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی	کلسیم - D۳ قرص کربنات کلسیم - D۳ سیترات کلسیم - D۳ حاوی ۵۰۰ - ۴۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ - ۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین D توجه: مصرف همزمان مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D با قرص کلسیم D بدون اشکال و در محدوده ایمن از نظر دریافت ویتامین D قرار دارد.