Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Hay que dar hierro a los prematuros para prevenir la anemia?

¿Qué es la ferropenia?

Es la disminución de hierro en el organismo. El hierro se usa para producir hemoglobina, la cual transporta el oxígeno. Está en el interior de los glóbulos rojos de la sangre. Si no hay hierro suficiente disponible, la producción de hemoglobina y de glóbulos rojos baja. Esto es lo que se llama "anemia".

Los prematuros o niños con bajo peso al nacer tienen más riesgo de falta de hierro y anemia ferropénica.

¿De dónde se obtiene el hierro?

El hierro se obtiene de los alimentos. Los alimentos ricos en hierro de origen animal son la carne roja, el pollo, el pescado y los huevos. Entre los vegetales están las lentejas, los garbanzos, los cereales... Pero el hierro de los vegetales se absorbe algo peor que el de la carne.

Es importante tomar también alimentos que tengan vitamina C. Éstos hacen que el hierro se absorba mejor, como naranjas, limones, fresas, kiwi, tomates o espinacas.

La leche y sus derivados tienen poco hierro. Por ello, las fórmulas para lactantes y prematuros están enriquecidas. Y por ello también, a partir del 6º mes se deben dar alimentos ricos en hierro.

¿Quiénes tienen más riesgo de sufrir ferropenia?

Los grupos de mayor riesgo son:

- Los recién nacidos prematuros. Lo niños prematuros, al pasar menos tiempo en el útero de la madre, guardan menos hierro y se agota antes.
- Los bebés con bajo peso al nacer.
- Ferropenia grave de la madre a lo largo del embarazo.
- Los niños que toman fórmula de inicio no enriquecida en hierro.
- Los niños de más de 6 meses que sólo toman leche materna como alimento. La lactancia materna protege de la ferropenia y aporta suficiente hierro sólo hasta los 6 meses de edad.
- Los niños a los que se les da leche de vaca antes de los 12 meses de edad.

¿Los prematuros necesitan aportes extra de hierro?

- Los bebés prematuros tienen más riesgo de sufrir anemia por ferropenia. Al nacer antes de tiempo, tienen menos

depósitos de hierro y tienden a agotarse antes.

- Si su bebé toma lactancia materna exclusiva se le deben dar suplementos de hierro desde los primeros meses de vida hasta que tome otro tipo de alimentos ricos en hierro. La dosis dependerá del peso al nacimiento (más cantidad cuanto menor sea el peso del bebé).

- Si su hijo es alimentado con fórmula, es mejor elegir una especial para prematuros. Tienen aportes de hierro mayores (al menos 12 mg/L). Esto será suficiente para todos los niños prematuros salvo aquellos que pesen menos de 1.5 kg. Éstos deben recibir además suplementos de hierro hasta que tomen alimentación variada.

Además de aportes de hierro extra, ¿qué medidas se pueden tomar para evitar la falta de hierro durante el primer año?

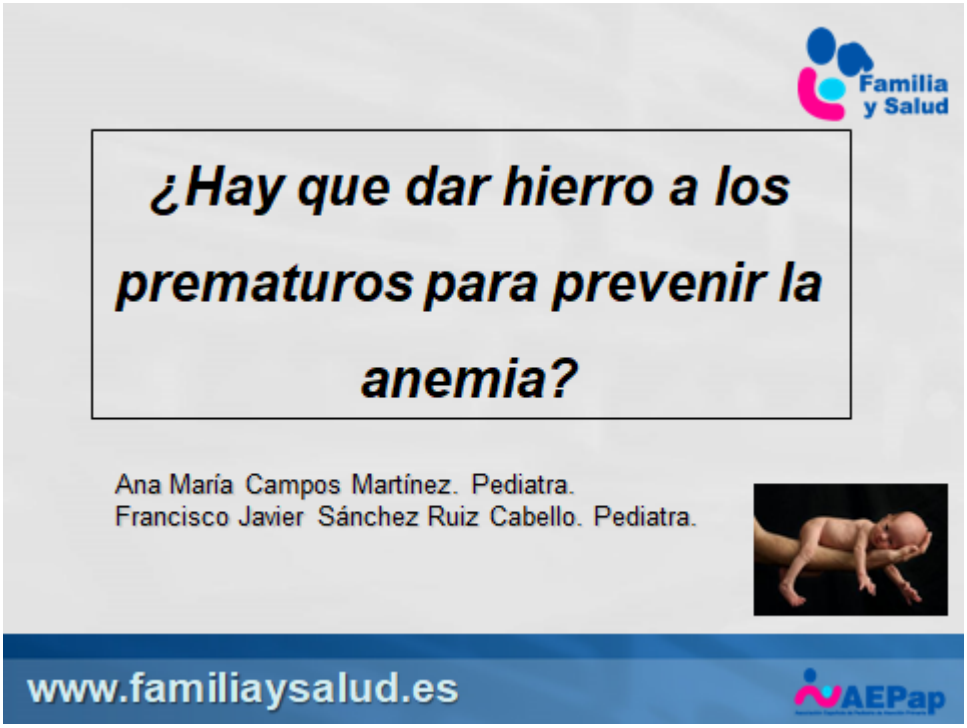
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad. A partir de los 6 meses, se añaden otros alimentos ricos en hierro.

- En caso de no amamantar a su bebé, elija fórmulas artificiales enriquecidas con hierro (al menos 7 mg/l). La mayoría de las leches comercializadas tienen aportes suficientes de hierro.

- No le dé la leche de vaca hasta los 12 meses de edad.

- Si tiene más de 6 meses: alimentación complementaria rica en hierro (carnes, legumbres...) acompañada de vitamina C (zumo de naranja) para facilitar su absorción.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 30-03-2015
Última fecha de actualización: 08-06-2020

Autor/es:

- Ana Mª Campos Martínez. Pediatra.. Hospital Universitario San Cecilio. Granada
- Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín". Granada