

برنامه مکمل یاری گروه‌های سنی و فیزیولوژیک

ردیف	نام مکمل و شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
۱	قطره مولتی ویتامین یا آ+د	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ+د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز
۲	قطره آهن	از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۲۴ ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی (بین ۴ تا ۶ ماهگی)	روزانه ۱۵ قطره در روز
۳	پرل ویتامین D	نوجوانان سن مدرسه (۴-۱۲ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی هر دو ماه یکبار یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
۴	پرل ویتامین D	نوجوانان سن مدرسه (۱۲-۱۸ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
۵	قرص آهن	دختران نوجوان ۱۱-۱۸	هفته ای یک عدد قرص فروس سولفات یا فر فولیک به مدت ۱۶ هفته در طول هر سال تحصیلی
۶	پرل ویتامین D	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
۷	پرل ویتامین D	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
۸	پرل ویتامین D	سالمنان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
۹	قرص اسید فولیک	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
۱۰	قرص اسید فولیک همراه باید	مادران باردار به محض اطلاع از بارداری و یا ترجیحاً سه ماه قبل از شروع بارداری تا هفته ۱۶ بارداری	روزانه یک عدد قرص حاوی ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک و ۱۵۰ میکروگرم ید
۱۱	قرص آهن	مادران باردار از هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری	روزانه یک عدد قرص فروس سولفات یا فر فولیک
۱۲	قرص یا کپسول مولتی ویتامین مینرال	مادران باردار از هفته ۱۶ بارداری تا پایان بارداری	روزانه یک عدد
۱۳	پرل ویتامین D	مادران باردار از شروع بارداری تا هنگام زایمان	روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
۱۴	قرص آهن	مادران شیرده از زمان زایمان تا سه ماه بعد از زایمان	روزانه یک عدد قرص فروس سولفات یا فر فولیک
۱۵	قرص یا کپسول مولتی ویتامین مینرال	مادران شیرده از زمان زایمان تا سه ماه بعد از زایمان	روزانه یک عدد
۱۶	پرل ویتامین D	مادران شیرده از زمان زایمان تا شش ماه بعد از زایمان	روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی یا ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
۱۷	قرص کلسیم/کلسیم D	سالمنان	روزانه یک عدد