

Where We Stand: Iron Supplements

Full-term healthy babies receive enough iron from their mothers in the third trimester of pregnancy to last for the first four months of life.

- **If your baby is breastfed:** Human milk contains little iron, so infants who are exclusively breastfed are at increased risk of iron deficiency after four months of age. The AAP clinical report, [*Diagnosis and Prevention of Iron Deficiency and Iron-Deficiency Anemia in Infants and Young Children 0 Through 3 Years*](#), recommends giving breastfed infants 1 mg/kg/day of a liquid iron supplement until iron-containing solid foods are introduced at about six months of age. When you [add solid foods](#) to your baby's diet, continue breastfeeding until at least 12 months. Check with your child's pediatrician about the duration of iron supplements during the first year.
- **If your baby is partially breastfed:** The iron recommendation remains the same as that for fully breastfed babies if more than half of the daily feedings are from human milk and the child is not receiving iron-containing complementary foods.
- **If your baby is on infant formula:** It is recommended that you use iron-fortified formula (containing from 4 to 12 mg of iron) from birth through the entire first year of life.
- **Premature babies** have fewer iron stores, so they often need additional iron beyond what they receive from breastmilk or formula.

Source:

Adapted from *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*, 6th Edition (Copyright © 2015 American Academy of Pediatrics)

Nuestra posición frente a los suplementos de hierro

Los bebés nacidos a término reciben suficiente hierro de sus madres en el tercer trimestre del embarazo que les dura durante los primeros cuatro meses de vida.

- **Si su bebé es amamantado:** La leche materna contiene poco hierro así que los bebés que son exclusivamente amamantados tienen un riesgo mayor de deficiencia del hierro después de los cuatro meses de edad. El informe clínico de la AAP, El diagnóstico y la prevención de la deficiencia del hierro y la anemia por deficiencia del hierro en bebés y niños pequeños de 0 a tres años, recomienda darles a los bebés amamantados 1 mg/kg al día de un suplemento líquido de hierro hasta que se empiece con los alimentos sólidos alrededor de los seis meses de edad. Cuando usted añade [alimentos sólidos](#) a la dieta de su bebé, continúe amamantando a su bebé por lo menos hasta los 12 meses. Consulte con su pediatra sobre la duración de los suplementos de hierro durante el primer año.
- **Si su bebé es amamantado parcialmente:** La recomendación del hierro es la misma que para los bebés que son amamantados exclusivamente, si más de la mitad de la alimentación diaria es de la leche materna y el bebé no recibe alimentos complementarios que contenga hierro.
- **Si su bebé está tomando fórmula:** Se recomienda que use una fórmula fortificada con hierro (que contenga de 4 a 12 mg de hierro) desde el nacimiento y durante el primer año de vida.
- **Los bebés prematuros** tienen menos almacenamientos de hierro, así que con frecuencia necesitan de hierro adicional más allá del que reciben de la leche materna o de la leche de fórmula.

Fuente:

Adapted from Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, 6th Edition (Copyright © 2015 American Academy of Pediatrics)