

## Why does WIC do a hemoglobin check?

WIC checks hemoglobin (he-ma-glow-bin) levels. This is where most of the body's iron is found.

If the test is low, it could mean that you and your child have low iron. It could be low for other reasons too.

Talk to your doctor if the test result is low.

### WIC SCREENING RESULTS

Hemoglobin: \_\_\_\_\_

Screening Method: (circle one)

*Finger stick* / *Non-invasive*

Date: \_\_\_\_\_

### NOTES:



1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)

  @MDH.WIC

 /MARYLANDWIC

This institution is an equal opportunity provider.

N-64/1121

# IRON

## A MINERAL NEEDED FOR LIFE

### WHY DOES MY FAMILY NEED IRON?



## Why does my family need iron?

Iron builds strong blood for a healthy body. It helps you:

- Grow
- Learn
- Heal
- Fight Germs
- Work
- Play

Getting too little iron can make you feel tired and weak. Your child might grow and learn more slowly. If you are pregnant, your baby may be born too soon.

## How can my baby get enough iron?

- Feed breastmilk or formula until 1 year of age. Do not give other milk during that time.
- At six months old, start infant cereal, plain meats, plain fruits, and plain vegetables.
- At six months old, ask your doctor if your breastfed baby needs an iron supplement.
- If your baby uses a bottle, wean to a cup by age 1.

## How can my family get enough iron?

### Offer foods rich in iron:

- Meat, chicken, turkey, fish, shellfish, beans
- Enriched or whole grain cereal, bread, tortillas, rice, and other grains
- Dark leafy vegetables, like kale or collard greens
- Dried fruits, like raisins (be careful of choking hazards for young children)

### Offer foods rich in vitamin C with meals and snacks. They help your body use iron from other foods.

- Oranges, grapefruit, papayas, mangoes
- Cantaloupe, watermelon
- Strawberries, raspberries, blueberries
- Broccoli, cauliflower, cabbage, bok choy
- Green and red peppers, chiles
- Tomatoes
- Orange juice, grapefruit juice, or other 100% fruit or vegetable juice with added vitamin C

## Did you know...?

### Drinking too much milk can lead to low iron.

- Limit your child's milk to 16 ounces a day.
- Offer water if your child is still thirsty.
- Offer more food rich in iron if your child is still hungry.

### If you are pregnant, ask your doctor about a prenatal vitamin with iron.

- If your doctor says to take iron pills or drops, keep them in a safe place. Too much iron can poison a child.

### Drinking tea with meals and snacks can lead to low iron.

- Adults should not drink tea (hot or cold) with meals.
- Do not let your child drink tea.



## ¿Por qué el programa WIC realiza un control de hemoglobina?

WIC verifica los niveles de hemoglobina, donde se encuentra la mayor parte del hierro en el cuerpo.

Si los niveles son bajos, podría ser un indicio de que usted o su hijo tienen pocas reservas de hierro. También podría ser por otras razones.

Consulte a su médico si los resultados del examen indican niveles bajos.

### RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DEL PROGRAMA WIC

Hemoglobina: \_\_\_\_\_

Método de pruebas:

(encierre con un círculo)

*Pinchazo en el dedo* / *No invasivo*

Fecha: \_\_\_\_\_

**NOTAS:**



1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)

  @MDH.WIC

 /MARYLANDWIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

N-64A/1121

# EL HIERRO

## ES UN MINERAL ESENCIAL PARA LA VIDA

¿POR QUÉ EL HIERRO ES ESENCIAL?



## ¿Por qué mi familia necesita hierro?

El hierro fortalece la sangre para tener un cuerpo saludable. Le ayuda a:

- Crecer
- Aprender
- Curarse
- Combatir gérmenes
- Trabajar
- Jugar

Consumir poco hierro puede hacerle sentir cansado y débil. Es posible que su hijo crezca y aprenda a un ritmo más lento.

Si está embarazada, su hijo podría nacer antes de tiempo.

## ¿Cómo logro que mi bebé consuma suficiente hierro?

- Aliméntelo con leche materna o fórmula hasta que cumpla un año. No le dé ningún otro tipo de leche durante ese tiempo.
- Cuando cumpla seis meses, empiece a darle cereal para bebés, carnes, frutas y verduras sin aditivos.
- Si su bebé toma biberón, acostúmbrelo a tomar en vaso antes de que cumpla un año.

## ¿Cómo logro que mi familia consuma suficiente hierro?

### Ofrezca alimentos ricos en hierro:

- Carne, pollo, pavo, pescado, mariscos, frijoles
- Cereal enriquecido o integral, pan, tortillas, arroz, y otros granos
- Verduras de hoja verde oscuro como col y espinaca
- Frutas secas como pasas

### Ofrezca alimentos ricos en vitamina C con las comidas y meriendas, esto ayuda al cuerpo a utilizar el hierro de otros alimentos.

- Naranjas, toronjas, papayas, mangoes
- Melón, sandía
- Fresas, frambuesas, arándanos
- Brócoli, coliflor, repollo, col china
- Pimientos verdes y rojos, chiles
- Tomates
- Jugo de naranja, jugo de toronja o otros jugos de 100% fruta o verduras con adición de vitamina C.

## ¿Sabías que...?

### Beber demasiada leche puede disminuir los niveles de hierro.

- Limite el consumo de leche de su hijo a 16 onzas diarias.
- Ofrezca agua si continúa con sed.
- Ofrezca más alimentos ricos en hierro si continúa con hambre.

### Si está embarazada, pídale a su médico que le recete un suplemento vitamínico prenatal con hierro.

- Si su médico le receta hierro en pastillas o gotas, manténgalos en un lugar seguro. Su hijo podría intoxicarse por consumir demasiado hierro.

### Beber té con las comidas y meriendas puede disminuir el nivel de hierro en la sangre.

- Los adultos no deben beber té (caliente ni frío) con las comidas.
- No permita que su hijo beba té.

