

Foliumzuur in het kort:

- Foliumzuur zorgt dat een ongeboren kind zich goed kan ontwikkelen.
- Slik elke dag een tablet foliumzuur.
- Begin vóór de zwangerschap met foliumzuur slikken.
- Blijf foliumzuur slikken tijdens de eerste maanden van de zwangerschap.
- Foliumzuur koop je zonder recept bij een drogist of apotheek.



Meer informatie op internet

www.slikeerstfoliumzuur.nl

Website met informatie en uitleg over foliumzuur en zwangerschap.

www.strakswangerworden.nl

Website met informatie voor vrouwen en mannen met een kindervens.

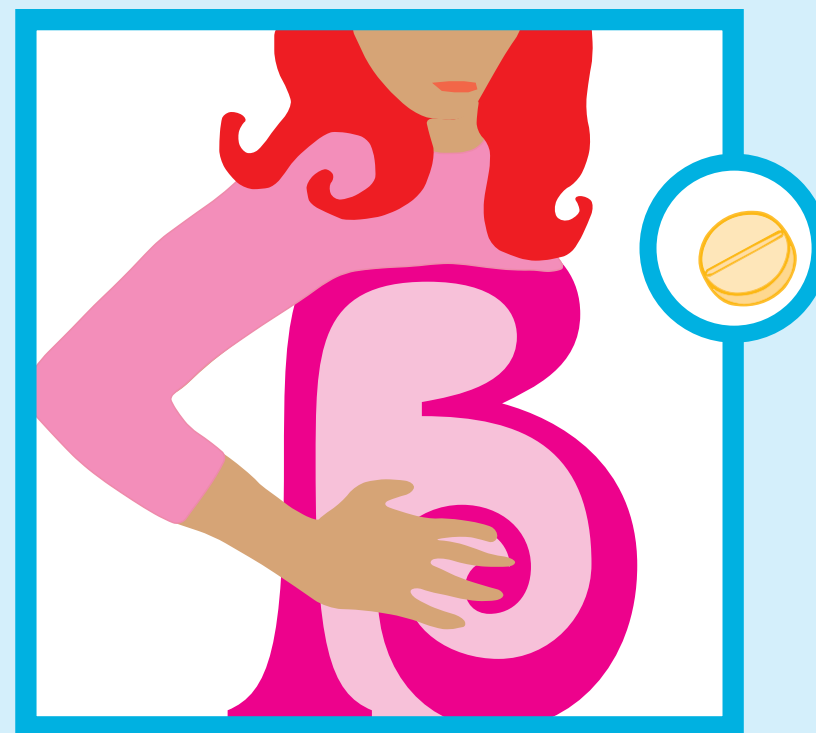
www.zwangerwijzer.nl

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

Advies over foliumzuur

Vragen over foliumzuur kun je mailen naar een medewerker van het Erfocentrum:

erfolijn@erfocentrum.nl



ZWANGERWORDEN
slik eerst foliumzuur

www.slikeerstfoliumzuur.nl



ZWANGER WORDEN? Slik eerst foliumzuur!

Foliumzuur verkleint de kans op een baby met een ernstige aandoening.

Heb je een kinderwens?

Slik dan extra foliumzuur voordat je zwanger wordt.

Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine. Je lichaam heeft deze vitamine nodig om gezond te blijven. De vitamine foliumzuur zit bijvoorbeeld in verse groenten, fruit en volkoren producten.



Waarom foliumzuur slikken?

Aan het begin van een zwangerschap heeft je lichaam extra foliumzuur nodig. Het eten van veel verse groente, fruit en volkoren producten is dan niet genoeg. Extra foliumzuur zit in tabletjes.

Wat doet foliumzuur?

Meteen na de bevruchting groeit bij het ongeboren kind het centrale zenuwstelsel. Hieruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg.



Extra foliumzuur helpt hierbij.

Door te weinig foliumzuur kan het kind geboren worden met een 'open ruggetje'. Kinderen met een open ruggetje kunnen ernstig gehandicapt zijn.

Foliumzuur is voor meer dingen belangrijk. Zoals de aanmaak van

bloedcellen. Waarschijnlijk is de kans op een hartafwijking of hazenlip bij het kind kleiner als je extra foliumzuur slikt.

Extra foliumzuur is dus hard nodig aan het begin van de zwangerschap.

Slik het daarom voor en aan het begin van de zwangerschap.

Wanneer moet je foliumzuur slikken?

Als je van plan bent om zwanger te worden is het belangrijk om extra foliumzuur te gaan slikken. Het liefst 4 weken voordat je zwanger raakt.

Als dat niet lukt, kun je ook met extra foliumzuur beginnen als je net zwanger bent.

Je kunt het beste met foliumzuur beginnen als je stopt met de pil. Of als je stopt met een ander voorbehoedsmiddel.

Word je niet direct zwanger? Blijf dan gewoon foliumzuur slikken. Je kunt deze vitamine zonder problemen maandenlang blijven slikken.

Ga hiermee door tot je 10 weken zwanger bent.

Hoeveel foliumzuur moet je slikken?

De vitamine foliumzuur zit in tabletten. Slik elke dag een tablet van 0,4 of 0,5 milligram foliumzuur. Je kunt deze tabletten zonder recept kopen bij een drogist of apotheek.



Je kunt ook multivitaminen speciaal voor zwangere vrouwen gebruiken. In deze tabletten zit ook foliumzuur. Controleer altijd op de verpakking of een tablet de juiste hoeveelheid foliumzuur bevat.

Multivitaminen kun je zonder recept kopen bij een drogist of apotheek.

De drogist of apotheek kan je altijd meer informatie geven over foliumzuur.

Overleg met je arts

Overleg met je huisarts of arts als je eerder een kind hebt gekregen met een open ruggetje.

Je hebt dan een hogere dosis foliumzuur nodig.

Dat gebeurt onder begeleiding van je arts.