

أصبحت حاملاً؟ إبليعي أولاً حامض الفولسيوم!

ينتمي فيتامين حامض الفولسيوم لبداية جيدة للحمل. يقلل حامض الفولسيوم فرصة الحصول على طفل ذو مرض خطير. هل عندك رغبة في إنجاب أطفال؟ إبليعي عندها حامض فولسيوم إضافي قبل أن تصبجي حاملاً.

ما هو حامض الفولسيوم؟

حامض الفولسيوم هو فيتامين. يحتاج جسمك هذا الفيتامين ليبقى معافياً. يوجد فيتامين حامض الفولسيوم مثلاً في خضروات طازجة، فاكهة ومنتجات كاملة القمح.

لماذا بلع حامض الفولسيوم؟

عند بداية الحمل يحتاج جسمك حامض فولسيوم إضافي. تناول خضروات طازجة كثيرة، فاكهة ومنتجات كاملة القمح ليس كافياً عندها. لحامض فولسيوم إضافي يتوجب عليك بلع حبوب حامض الفولسيوم.

ماذا يفعل حامض الفولسيوم؟

أثناء الأسابيع الأولى من الحمل ينمو عند الطفل غير المولود الجهاز العصبي المركزي. ينشأ منه لاحقاً المخ والنخاع الشوكي للطفل. في هذه الفترة من الحمل يحتاج جسمك حامض فولسيوم إضافي.

بسبب حامض فولسيوم قليل يمكن أن يولد الطفل مثلاً بـ"ظهر مفتوح". الأطفال ذوي ظهر مفتوح يمكن أن يكونوا معوقين بشدة.

حامض فولسيوم إضافي إذن ضروري للغاية في بداية الحمل. لذا إبليعي قبل وفي بداية الحمل.

Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

De vitamine foliumzuur hoort bij een goed begin van een zwangerschap. Foliumzuur verkleint namelijk 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. Voor extra foliumzuur moet je tabletten met foliumzuur slikken.

Wat doet foliumzuur?

Tijdens de eerste weken van de zwangerschap groeit bij het ongeboren kind het centrale zenuwstelsel. Hieruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg van het kind. In deze periode van de zwangerschap heeft je lichaam extra veel foliumzuur nodig.

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

Extra foliumzuur is dus hard nodig aan het begin van de zwangerschap. Slik het daarom voor en aan het begin van de zwangerschap.

متى يجب عليك بلع حامض الفولسيوم؟

من المهم أن تبليعي حامض فولسيوم إضافي قبل أن تصبحي حاملا. يفضل 4 أسابيع قبل أن تصبحي حاملا. إذا لم ينجح ذلك، يمكنك أيضا البدء بحامض فولسيوم إضافي إذا أصبحت حاملا لتوك.

يمكنك الأفضل البدء بحامض الفولسيوم إذا كان يمكن أن تصبحي حاملا. مثلا عندما تتوقفين عن حبة منع الحمل. أو إذا توقفت عن وسيلة منع حمل أخرى.

إذا لم تنجحي في أن تصبحي حاملا مباشرة؟ ظلي إبليعي حامض الفولسيوم بشكل عادي. يمكنك أن تظلي تبليعي هذا الفيتامين أشهر طويلة بدون مشاكل.

بعد شهرين من الحمل لن يعد حامض فولسيوم إضافي لازما بعد للطفل غير المولود.

كم حامض فولسيوم يجب عليك بلعه؟

يوجد فيتامين حامض الفولسيوم في حبوب. إبليعي كل يوم حبة ذات 0,4 أو 0,5 ملغم حامض فولسيوم. يمكنك شراء هذه الحبوب بدون وصفة عند محل عقاقير أو صيدلية.

يمكنك أيضا استخدام فيتامينات متعددة خاصة للنساء الحوامل. يوجد في هذه الحبوب أيضا حامض الفولسيوم. عابني دائما على العلبة فيما إذا كانت الحبة تحتوي الكمية المضبوطة من حامض الفولسيوم. يمكنك شراء الفيتامينات المتعددة بدون وصفة عند محل عقاقير أو صيدلية.

يمكن لمحل العقاقير أو الصيدلية دائما أن يعطوك المزيد من المعلومات حول حامض الفولسيوم

Wanneer moet je foliumzuur slikken?

Het is belangrijk dat je extra foliumzuur slikt voordat je zwanger wordt. Het liefst 4 weken voordat je zwanger raakt. Als dat niet lukt, kun je ook met extra kop] foliumzuur beginnen als je net zwanger bent.

Je kunt het beste met foliumzuur beginnen als je zwanger zou kunnen worden. Bijvoorbeeld wanneer je stopt met de pil. Of als je stopt met een ander voorbehoedsmiddel.

Lukt het niet om meteen zwanger te worden? Blijf dan gewoon foliumzuur slikken. Je kunt deze vitamine zonder problemen maandenlang blijven slikken.

Na 2 maanden zwangerschap is extra foliumzuur niet meer nodig voor het ongeboren kind.

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 speciale multi-vitaminen voor zwangere vrouwen gebruiken. In deze tabletten zit ook foliumzuur. Controleer altijd op de verpakking of een tablet de juiste hoeveelheid foliumzuur bevat. Multi-vitaminen kun je zonder recept kopen bij een drogist of apotheek.

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

..

تساوري مع طبيبك

تساوري في الحالات التالية مع طبيب العائلة أو الطبيب الخاص بك:

- إذا كنت قد حصلت من قبل على طفل ذو ظهر مفتوح. أو إذا كنت أنت أو شريك حياتك قد ولدتما بظهر مفتوح. تحتاجين عندها جرعة أعلى من حامض الفولسيوم. تحتاجي لذلك وصفة.
- إذا كانت توجد في عائلتك أمراضا خطيرة، مثل مرض السكر أو الصرع.
- إذا حصل عندك أكثر من إسقاط جنين.
- إذا كنت تستخدمين أدوية يمكن أن تكون مؤذية للطفل غير المولود.

المزيد من المعلومات على الإنترنت

• www.slikeerstfoliumzuur.nl

موقع ذو معلومات وتوضيح حول حامض الفولسيوم والحمل.

• www.zwangerstraks.nl

موقع ذو معلومات للنساء والرجال ذوي رغبة في إنجاب أطفال.

• www.zwangerwijzer.nl

موقع ذو إختبار حول صحتك وأن تصبحي حاملا.

Advies over foliumzuur

نصيحة لحامض الفولسيوم

أسئلة حول حامض الفولسيوم، الحمل والصحة يمكنك طرحها على أحد عاملي Erfolijn. إبعثي سؤالك بالبريد الإلكتروني إلى:

erfolijn@erfocentrum.nl

Erfolijn يمكنك أيضا الإتصال. يمكن الإتصال بـ

15:00 لغاية 10:00 الأثنين والخميس من الساعة

يورو 0,25 (0900-66 555 66 رقم الهاتف هو:

في الدقيقة).

حامض الفولسيوم بإختصار:

- يحرص حامض الفولسيوم على أن يستطيع الطفل غير المولود أن ينمو جيدا.
- إبلعي كل يوم حبة حامض الفولسيوم.
- إبدأي قبل الحمل ببلع حامض الفولسيوم.
- ظلي إبلعي حامض الفولسيوم أثناء الأشهر الأولى من الحمل.
- تشتريين حامض الفولسيوم بدون وصفة عند محل عقاقير أو صيدلية.

Overleg met je arts

Overleg in de volgende gevallen met je huisarts of arts:

- Als je eerder een kind hebt gekregen met een open ruggetje. Of als jij of jouw partner geboren zijn met een open ruggetje. Je hebt dan een hogere dosis foliumzuur nodig. Hiervoor heb je een recept nodig.
- Als er in de familie ernstige aandoeningen voorkomen, zoals suikerziekte of epilepsie.
- Als je meerdere miskramen hebt gehad.
- Als je medicijnen gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor het ongeboren kind.

Meer informatie op internet

• www.slikeerstfoliumzuur.nl

Website met informatie en uitleg over foliumzuur en zwangerschap.

• www.zwangerstraks.nl

Website met informatie voor vrouwen en mannen met een kinderwens.

• www.zwangerwijzer.nl

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

Advies over foliumzuur

Vragen over foliumzuur, zwangerschap en gezondheid kun je stellen aan een medewerker van de Erfolijn. Mail je vraag naar: erfolijn@erfocentrum.nl.

Je kunt ook bellen. De Erfolijn is bereikbaar op maandag en donderdag van 10:00 uur tot 15:00 uur. Het telefoonnummer is: 0900-66 555 66 (0,25 euro per minuut).

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.