



ZWANGERWORDEN
slik eerst foliumzuur

Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

Hamile mi kalmak istiyorsunuz? Önce folik asit kullanın!

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.

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 foliumzuur beginnen als je net zwanger bent.

Folik asit vitamini hamileliğin başlangıcının iyi geçmesi için gereklidir. Nitekim folik asit bebeğin ciddi özürllüklerle doğma şansını azaltmaktadır.

Çocuk mu istiyorsunuz? Hamile kalmadan önce ekstra folik asit kullanın.

Folik asit nedir?

Folik asit bir vitamindir. Bedeniniz sağlıklı kalabilmesi için bu vitamine ihtiyaç duyar. Folik asit vitamini örneğin taze sebzede, meyvede ve kaba öğütülmüş un ürünlerinde mevcuttur.

Folik asit neden kullanılmalı?

Hamileliğin başlangıcında vücudunuzun ekstra folik asit ihtiyacı vardır. Bundan dolayı taze sebze, meyve ve kaba öğütülmüş un ürünlerini fazladan tüketmeniz yeterli değildir. Ekstra folik asit için folik asit tabletleri kullanmanız gerekir.

Folik asidin faydası nedir?

Hamileliğin ilk haftalarında doğmamış çocuğunuzun merkezi sinir sistemi oluşmaktadır. Sonraları buradan çocuğunuzun beyni ve omurga kemiği oluşur. Hamileliğin bu döneminde ise vücudunuzun normalden çok folik asit ihtiyacı vardır.

Folik asidin fazla az olması sonucu çocuğunuz örneğin nöral tüp defektli doğabilir. Nöral tüp defektli çocuklarda ciddi özürllük söz konusu olabilir.

Yani hamileliğin başlangıcında ekstra folik asit son derece gereklidir. Bu nedenle hamile kalmadan önce ve hamileliğin başlangıcında folik asit kullanın.

Folik asit kullanmaya ne zaman başlanmanız gerekir?

Hamile kalmadan önce ekstra folik asit kullanmanız önemlidir. Tercihen hamile kalmadan dört hafta önce folik asit kullanmalısınız. Bu mümkün olmadıysa, hamile kaldığınız andan itibaren de ekstra folik asit kullanmaya başlayabilirsiniz.

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.

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.

En doğrusu hamile kalma ihtimali söz konusu olduğu andan itibaren folik asit kullanmaya başlamanızdır. Örneğin doğum kontrol hapı kullanmayı veya başka koruyucu kullanımını bıraktığınızda başlayabilirsiniz.

Hemen hamile kalamadınız mı? Yine de folik asit kullanmaya devam edin. Bu vitamini hiçbir sorun yaşamadan aylarca kullanabilirsiniz.

2 ay hamilelikten sonra doğmamış çocuğunuz için artık ekstra folik asidi gerekmez.

Hangi miktarda folik asit kullanmanız gerekir?

Folik asit vitamini tablet şeklinde satılır. Her gün 0,4 veya 0,5 miligram miktarda folik asit içeren tablet kullanın. Bu tabletleri parfümericiden veya eczaneden reçetesiz alabilirsiniz.

Ayrıca hamile kadınlara özel çok vitaminli ilaçlar da kullanabilirsiniz. Bu tabletler de folik asit içermektedir. İlaç kutusunun üzerinde doğru miktarda folik asit içerip içermediğini her zaman kontrol edin. Çok vitaminli tabletleri de parfümericiden veya eczaneden reçetesiz alabilirsiniz.

Folik asit hakkında parfümerici veya eczane her zaman daha ayrıntılı bilgi verebilir.

Doktorunuza danışın

Aşağıda belirtilen durumlarda her zaman aile hekiminize veya doktorunuza danışın:

- Daha önce nöral tüp defektli bir çocuğunuz doğduysa. Ya da siz veya eşiniz nöral tüp defektli doğmuşsanız. O durumda daha çok miktarda folik asit kullanmanız gerekir. Bunun için ise reçete gerekmektedir;
- Ailenizde şeker hastalığı veya sara hastalığı gibi ciddi hastalıklar söz konusu ise;
- Birden çok kere çocuk düşürdüyse;
- Doğmamış çocuk için zararlı olabilecek ilaç kullanıyorsanız.

Daha çok bilgi için internete bakınız

- www.slikeerstfoliumzuur.nl

Folik asit ve hamilelik hakkında bilgi ve açıklamalar içeren web sitesi.

- www.zwangerstraks.nl

Çocuk sahibi olma isteği hakkında kadınlara ve erkeklere yönelik bilgi içeren web sitesi.

- www.zwangerwijzer.nl

Sağlık durumunuza ve hamile kalmaya ilişkin test içeren web sitesi.

Advies over foliumzuur

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

Je kunt ook bellen. De Erfolijs 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).

Folik asite ilişkin danışma

Folik asit, hamilelik ve sağlık hakkında sorularınızı *Erfolijs* in görevlisine yöneltebilirsiniz. Sorunuzu e-postayla göndereceğiniz adres: erfolijn@erfocentrum.nl.

Telefon da açabilirsiniz. *Erfolijs* e Pazartesi ve Perşembe günleri saat 10:00 ile 15:00 arası ulaşabilirsiniz. Telefon numarası: 0900-66 555 66 (dakikası 0,25 euro).

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.

Kısaca folik asit hakkında:

- Folik asit doğmamış çocuğun iyi bir şekilde gelişmesini sağlamaktadır.
- Her gün bir tablet folik asit kullanın.
- Hamile kalmadan önce folik asit kullanmaya başlayın.
- Folik asidi hamileliğinizin ilk aylarında kullanmaya devam edin.
- Folik asidi parfümericiden veya eczaneden reçetesiz alabilirsiniz.

www.slikeerstfoliumzuur.nl

erfo centrum

Colofon

© Stichting Erfocentrum, september 2006

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van fotokopie, microfilm, druk of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Erfocentrum.

Met dank aan de BOSK, NIGZ, Voedingscentrum en Martina Cornel (VUMC).

Deze folder is financieel mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.

Vormgeving: Heleen Vink

Vertaling: TVCN

Redactie: Eenvoudig Communiceren

Projectbegeleiding: Marja de Kinderen (PROK Projectmanagement)