

Overleg met je arts

Overleg in de volgende gevallen met je arts:

- 👉 als je eerder een kind hebt gekregen met een open ruggetje of als jij of je partner geboren werden met een open ruggetje.
Je hebt dan een hogere dosis foliumzuur 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

Foliumzuur in het kort

- 👉 foliumzuur zorgt dat een ongeboren kind goed kan ontwikkelen
- 👉 begin voor de zwangerschap met foliumzuur te nemen
- 👉 neem elke dag een tablet foliumzuur
- 👉 blijf foliumzuur nemen tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap
- 👉 foliumzuur koop je zonder voorschrift in de apotheek

Deze folder werd uitgewerkt door het Eurocat register van aangeboren afwijkingen en wordt u aangeboden door de provincie Antwerpen. Voor meer informatie contacteer ons op nummer 0800 20102 of mail je vraag naar pih.gezondheid@provincieantwerpen.be.

Deze folder is gebaseerd op het infomateriaal "Slik eerst foliumzuur" van de Nederlandse Stichting Erfocentrum.

Departement Leefmilieu

Provinciaal Instituut voor Hygiëne
Kronenburgstraat 45, 2000 Antwerpen
pih.gezondheid@provincieantwerpen.be
www.provincieantwerpen.be

Wil je zwanger worden?



Neem
eerst
foliumzuur!



Foliumzuur hoort bij een goed begin van de zwangerschap; want foliumzuur verkleint de kans op een baby met een ernstige aandoening. Heb je een kinderwens? Neem dan foliumzuur voordat je zwanger wordt.

Wat is foliumzuur?

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

Waarom foliumzuur nemen?

Bij het begin van een zwangerschap heeft je lichaam extra foliumzuur nodig. Het eten van veel verse groenten, fruit en volkoren producten is dan niet genoeg. Voor extra foliumzuur moet je tabletten met foliumzuur nemen.

Wat doet foliumzuur?

Tijdens de eerste weken van de zwangerschap groeit het centrale zenuwstelsel van de baby. 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.

Wanneer moet je foliumzuur nemen?

Het is belangrijk dat je extra foliumzuur neemt voordat je zwanger wordt. Het liefst 2 maanden voordat je zwanger wordt. Je kunt het best met foliumzuur beginnen als je zwanger zou kunnen worden. Bijvoorbeeld als je stopt met de pil. Of als je stopt met een ander voorbehoedsmiddel.

Als dat niet lukt, kun je ook extra foliumzuur beginnen nemen als je net zwanger bent. Lukt het niet om direct zwanger te worden? Dan blijf je gewoon foliumzuur nemen.

Je kan deze vitamine zonder problemen maandenlang blijven nemen.

Extra foliumzuur is hard nodig bij het begin van de zwangerschap. Na 3 maanden zwangerschap is extra foliumzuur niet meer nodig voor de baby.

Hoeveel foliumzuur moet je nemen?

Foliumzuur zit in tabletten. Neem elke dag een tablet met 0,4 tot 0,6 milligram foliumzuur. Je kan ook speciale multivitaminen voor zwangere vrouwen gebruiken. In deze tabletten zit ook foliumzuur. Controleer wel altijd op de verpakking of de tablet de juiste hoeveelheid foliumzuur bevat.

Multivitaminen en foliumzuur kan je zonder voorschrift kopen in de apotheek.

Je arts of apotheker kunnen je altijd meer informatie geven over foliumzuur.

