



ZWANGERWORDEN  
slik eerst foliumzuur

## Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

### 打算怀孕吗？先服用叶酸！

**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.

叶酸维生素是怀孕健康的一个良好开端。叶酸将减少严重畸形新生儿的可能性。你希望有一个小宝宝吗？那么在你怀孕之前就服用额外的叶酸。

#### 什么是叶酸？

叶酸是一种维生素，你的身体需要这种维生素来保持身体健康，在新鲜的蔬菜、水果和麦制品中都有叶酸维生素。

#### 为什么服用叶酸？

在怀孕之初，你的身体需要更多的叶酸。光吃新鲜的蔬菜、水果和麦制品来摄入大量的叶酸还不够，你必须服用叶酸片来增加额外的叶酸。

#### 叶酸有什么功能？

在怀孕的前几个星期，胎儿的中枢神经系统开始形成之中，之后产生大脑和脊髓。在怀孕的这段时间你的身体需要额外多的叶酸。

因为叶酸太少可能会导致胎儿出生时'脊柱裂'。患有脊柱裂的孩子可能会导致严重的残疾。

怀孕初期迫切需要特别多的叶酸，因此在怀孕之前或怀孕初期就开始服用。

#### 你应该什么时候服用叶酸？

在你怀孕之前就能获得额外的叶酸很重要，最好是在你怀孕前的4个星期。如果这已经不可能了，你也可以在刚怀孕时开始摄入额外的叶酸。

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 huisarts of arts

Overleg in de volgende gevallen met je 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](http://www.slikeerstfoliumzuur.nl)

Website met informatie en uitleg over foliumzuur en zwangerschap.

- [www.zwangerstraks.nl](http://www.zwangerstraks.nl)

Website met informatie voor vrouwen en mannen met een kinderwens.

- [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

Als je zwanger bent, kun je het beste beginnen met foliumzuur. 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.

### Je moet hoeveel foliumzuur 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 huisarts of arts

Overleg in de volgende gevallen met je 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](http://www.slikeerstfoliumzuur.nl)

Website met informatie en uitleg over foliumzuur en zwangerschap.

- [www.zwangerstraks.nl](http://www.zwangerstraks.nl)

Website met informatie voor vrouwen en mannen met een kinderwens.

- [www.zwangerwijzer.nl](http://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](mailto: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).

### 关于叶酸的建议

如果你对叶酸、怀孕和身体健康情况有疑问，你可以打电话给Erfolijn的工作人员咨询。你可以把你的问题电邮致：[erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl)。

你也可以打电话。Erfolijn的工作时间是星期一和星期四从10:00 点到15:00 点。电话号码是：0900-66 555 66 (每分钟0,25 欧元)。

#### 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.

#### 叶酸 一览:

- 叶酸能让胎儿健康成长。
- 每天服用一片叶酸。
- 在怀孕前开始服用叶酸。
- 在怀孕的前几个月继续服用叶酸。
- 你可以不用药方在杂货店或药店中购买叶酸。

# [www.slikeerstfoliumzuur.nl](http://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

Eindredactie: Eenvoudig Communiceren

Projectbegeleiding: Marja de Kinderen (PROK Projectmanagement)