



ZWANGERWORDEN  
slik eerst foliumzuur

NEDERLANDS - ENGELS

## Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

## About to be pregnant? Take folic acid!

*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.

*Folic acid is a vitamin which helps get your pregnancy off to a good start and reduces the chance of you having a baby with a serious condition. If you would like to have a baby then you should take a folic acid supplement before becoming pregnant.*

### What is folic acid?

Folic acid is a vitamin. Your body needs it in order to stay healthy. Folic acid is present in, for example, fresh vegetables, fruit and whole-wheat products.

### Why take folic acid?

At the beginning of a pregnancy your body needs extra folic acid. It is not enough to eat lots of fresh vegetables, fruit and whole-wheat products. Folic acid tablets provide you with the extra folic acid you need.

### What does folic acid do?

During the initial weeks of pregnancy the embryo's central nervous system develops, which later gives rise to the brain and spinal cord. At this stage of the pregnancy your body needs plenty of additional folic acid.

A lack of folic acid can result in you giving birth to a child with one of a number of conditions, such as *spina bifida*. Children with spina bifida can be seriously handicapped.

A folic acid supplement is therefore vitally necessary at the beginning of a pregnancy. So take it before falling pregnant and at the start of your pregnancy.

### When should I take folic acid?

It is important that you take a folic acid supplement before becoming pregnant, preferably four weeks before conception. Failing this, you can also start taking it right after you become pregnant.



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 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 kindervens.

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

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

The best time to start taking folic acid is when there is a chance of you becoming pregnant, e.g. if you stop taking the pill, or if you cease using any other method of contraception.

If you do not happen to fall pregnant right away, simply keep taking folic acid. You can take this vitamin for months without any risk to your health.

After two months' pregnancy you no longer need to take a folic acid supplement for your unborn baby.

### **What dosage of folic acid should I take?**

The vitamin folic acid is contained in tablets. Take 0.4 or 0.5 milligrams of folic acid every day. You can obtain folic acid tablets from a chemist or pharmacist prescription-free.

There are also multivitamin tablets specially for pregnant women. These tablets also contain folic acid. Always inspect the packaging to find out whether the tablets contain the right amount of folic acid. You can obtain multivitamins from a chemist or pharmacist without prescription.

A chemist or pharmacist can always provide you more information about folic acid.

### **Consulting your doctor**

Consult your doctor if:

- you have previously had a child with spina bifida, or if you or your partner were born with it. If this is the case, you require a higher dosage of folic acid, for which you require a prescription
- if serious conditions occur in your family, such as diabetes or epilepsy
- if you have had more than one miscarriage
- if you are taking medication that could harm the health of your unborn baby.

### **More information on the internet**

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

Website providing information and an explanation about folic acid and pregnancy.

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

Website containing information for women and men who want a child/children.

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

Website containing a test on health and becoming pregnant.

### 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. Het telefoonnummer is: 0900-66 555 66 (0,25 euro per minuut). Kijk op onze website voor de openingstijden.

### Advice about folic acid

You can always put any questions you may have about folic acid, pregnancy and health to an Erfolijn assistant. E-mail your questions to [erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl).

You can also call us. The telephone number is 0900-66 555 66 (EUR 0.25 per minute). Please check our website for opening hours.

#### 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.

#### Folic acid in brief:

- Folic acid boosts the development of an unborn child.
- Take a folic acid supplement every day.
- Take folic acid before you fall pregnant.
- Keep taking folic acid for the first few months of pregnancy.
- You can obtain folic acid from a chemist or pharmacist prescription-free.

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

### 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)