

Digitale nieuwsbrief

Wilt u de nieuwsbrief van het gezondheidscentrum digitaal ontvangen?

Ga naar www.gcsamengezond.nl en klik op 'aanmelden nieuwsbrief' op de hoofdpagina (links onderin).

Wil je zwanger worden?

Slik eerst foliumzuur!

Wil je zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

Gezondheidscentra Samen Gezond

Uitgave juni 2018

Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

Slik elke dag 1 tablet foliumzuur 0,5 mg. Begin 4 weken voordat je zwanger kunt worden. Dus een maand voordat je met voorbehoedsmiddelen stopt. Blijf slikken tot je 10 weken zwanger bent.



Waarom?

Foliumzuur is een vitamine die goed is voor de gezondheid van je baby. Als je foliumzuur slikt, is de kans kleiner dat je een kind krijgt met een ernstige handicap, zoals een open ruggetje.

Het duurt zo'n vier weken voordat je lichaam genoeg foliumzuur heeft opgebouwd. Daarom kun je het best beginnen voordat je probeert zwanger te worden.

Hoe lang?

Foliumzuur is niet schadelijk. Dus als je niet snel zwanger wordt, kun je het gerust blijven slikken. Ben je al zwanger en nog niet begonnen met foliumzuur? Dan kun je er alsnog mee beginnen! Blijf slikken tot je 10 weken zwanger bent.

Zonder recept

Je kunt foliumzuur o.a. kopen bij de apotheek. Je hebt er geen recept voor nodig van een huisarts. In multivitaminen voor zwangere vrouwen zit ook genoeg foliumzuur.

Soms is het anders

Heb je eerder een kind gekregen met een open ruggetje of open schedel? Of heb je epilepsie? Dat kan een hogere dosis foliumzuur worden aangeraden. Neem daarover contact op met je huisarts of gynaecoloog.

Slik je extra vitamine B12 op recept? Dan is het mogelijk niet verstandig om extra foliumzuur te slikken. Neem contact op met je huisarts.

Meer informatie

www.strakswangerworden.nl

Online zelftest: www.zwangerwijzer.nl

Vraagbaak per mail: erfolijn@erfocentrum.nl

Bron tekst: www.strakswangerworden.nl



**SAMEN
GEZOND**

GEZONDHEIDS
CENTRA

