



# Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

De vitamine foliumzuur hoort bij een goed begin van een zwangerschap. Foliumzuur verkleint namelijk de kans op een baby met een ernstige aandoening. Heeft u een kinderwens? Slik dan foliumzuur voordat u zwanger wordt.

## Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine. Uw 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 groenten, fruit en volkoren producten is dan niet genoeg. Voor extra foliumzuur moet u 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 daarom foliumzuur vanaf het moment van uw kinderwens tot de tiende week van de zwangerschap.

## Wanneer moet je foliumzuur slikken?

Het is belangrijk dat u extra foliumzuur slikt voordat je zwanger wordt. U kunt het beste met foliumzuur beginnen als u zwanger zou kunnen worden, bijvoorbeeld wanneer u stopt met de pil of een ander voorbehoedsmiddel.

Lukt het niet om direct zwanger te worden? Blijf dan gewoon foliumzuur slikken. U kunt deze vitamine zonder problemen maandenlang blijven slikken.

Tot de tiende week van de zwangerschap is foliumzuur slikken gewenst, na deze periode mag u stoppen. Doorslikken is overigens geen probleem.



## Hoeveel foliumzuur moet u slikken?

De vitamine foliumzuur zit in tabletten. Slik elke dag een tablet van 0,5 milligram foliumzuur. U kunt deze tabletten zonder recept kopen bij een drogist of apotheek.

U kunt ook speciale multivitaminen voor zwangere vrouwen gebruiken. In deze tabletten zit ook foliumzuur. Controleer altijd op de verpakking of een tablet de juiste hoeveelheid foliumzuur bevat. Multivitaminen kunt u 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 uw huisarts of arts:

- Als u eerder een kind heeft gekregen met een open ruggetje. Of als u of uw partner geboren bent met een open ruggetje. U heeft dan een hogere dosis foliumzuur nodig. Hiervoor heeft u een recept nodig.
- Als er in de familie ernstige aandoeningen voorkomen, zoals epilepsie.
- Als u meerdere miskramen heeft gehad.
- Als u medicijnen gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor het ongeboren kind.

## Foliumzuur in het kort

- Foliumzuur zorgt ervoor dat een ongeboren kind zich goed kan ontwikkelen.
- Slik elke dag een tablet foliumzuur.
- Begin vanaf uw kinderwens met foliumzuur slikken.
- Blijf foliumzuur slikken tijdens de eerste tien weken van de zwangerschap.
- Foliumzuur koopt u zonder recept bij een drogist of apotheek.

## 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 Erfoliijn. Mail uw vraag naar: [erfoliijn@erfocentrum.nl](mailto:erfoliijn@erfocentrum.nl)

U kunt ook bellen met de Erfoliijn: 0900 - 66 555 66