



FOLSÄURE –

ein ganz besonderes Vitamin.
Für ein gesundes Leben von Anfang an!

Folsäure-Initiative-Rheinland-Pfalz

WAS ist FOLSÄURE?

Folsäure ist ein Vitamin, das für das Wachstum eine besondere Bedeutung hat – ganz besonders während der Schwangerschaft.



WARUM ist FOLSÄURE vor und in der Schwangerschaft so wichtig?

Durch Folsäure wird Ihr Baby vor allem vor Fehlbildungen des Gehirns und Rückenmarks („offener Rücken“ – Spina bifida) geschützt.

Folsäure schützt auch vor Fehlgeburten.

WIEVIEL FOLSÄURE ist täglich notwendig?

Frauen mit Kinderwunsch sollten **täglich 0,4 mg Folsäure in Tablettenform** einnehmen.

Durch eine ausgewogene Ernährung kann nur ein Teil des täglichen Bedarfs aufgenommen werden!

WANN soll FOLSÄURE vor allem bei Kinderwunsch eingenommen werden?

Mindestens drei Monate vor Beginn der Schwangerschaft, **unbedingt im ersten Schwangerschaftsmonat** und mindestens in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft - immer in Verbindung mit einem Multivitaminpräparat.

WIE erfahre ich mehr über FOLSÄURE?

Ihr/Ihre Frauenarzt/Ihre Frauenärztin, Kinderarzt/Kinderärztin, Hausarzt/Hausärztin beraten Sie gerne persönlich in allen Fragen.

Unter www.ak-folsaeure.de können Sie alle aktuellen Informationen nachlesen.

WO bekomme ich FOLSÄURE?

Folsäure-Tabletten und Multivitaminpräparate gibt es in allen Apotheken, den meisten Drogerien und vielen Lebensmittelläden.

Folsäure-Initiative-Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, GESUNDHEIT,
FAMILIE UND FRAUEN



FOLSÄURE

Für wen? Für alle Frauen mit Kinderwunsch
Wann? 3 Monate **vor** Eintritt der Schwangerschaft und in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft
Wieviel? Täglich 0,4 mg in Tablettenform
Wo? Die Tabletten gibt es in allen Apotheken, den meisten Drogerien und vielen Supermärkten
Mehr Infos: www.ak-folsaeure.de

ACIDE FOLIQUE

Pour qui? Pour toutes les femmes qui désirent avoir un enfant
Quand? 3 mois **avant** le début de la grossesse et durant les 3 premiers mois de grossesse
Posologie? Chaque jour, 0,4 mg en comprimé et préparation multivitaminée
Où? Vous trouverez ces comprimés dans toutes les pharmacies, dans la plupart des drogueries et dans beaucoup de supermarchés
Plus d'infos: www.ak-folsaeure.de

FOLIK ASIT

Kimin için? Hamile kalmak isteyen bayanlara
Ne zaman? Hamile kalmadan 3 ay **önce** ve hamileliğin ilk 3 ay'ında
Ne kadar? Günde 0,4mg, hap halinde veya multivitamin hapları içinde
Nerede? Bu hapları bütün eczanelerde, bir çok drogeri ve marketlerde bulabilirsiniz
Daha geniş bilgi: www.ak-folsaeure.de

KWAS FOLIOWY

Dla kogo? Dla wszystkich przyszłych matek
Kiedy? 3 miesiące przed zajściem w ciążę oraz przez 3 pierwsze miesiące ciąży
Ile? Codziennie 0,4 mg w formie tabletek + preparat multiwitaminowy
Gdzie? Tabletki można kupić we wszystkich aptekach, w większości sklepów drogeryjnych oraz w wielu supermarketach
Więcej informacji na: www.ak-folsaeure.de

ACID FOLIC

Pentru cine? Pentru toate femeile care doresc să aibă un copil
Când? La 3 luni **înainte** de a rămâne însărcinată și în primele 3 luni ale sarcinii
Cât? Zilnic 0,4 mg în formă de tablete + preparat multivitaminic
Unde? Tabletele se găsesc în toate farmaciile, în cele mai multe drogherii și în multe hipermarketuri
Mai multe informații: www.ak-folsaeure.de

FOLIC ACID

For whom? For all women who are trying to conceive
When? 3 months **before** the beginning of the pregnancy and in the first 3 months of the pregnancy.
How much? 0.4 mg a day in the form of tablets and multi-vitamin supplement
Where? The tablets are available in all pharmacies, most drugstores and many supermarkets
More info: www.ak-folsaeure.de

ÁCIDO FÓLICO

¿Para quién? Para todas las mujeres que deseen ser madre
¿Cuándo? 3 meses **antes** del comienzo del embarazo y durante los primeros 3 meses de gestación
¿Cuánto? 0,4 mg diarios en forma de pastilla y un preparado de multivitaminas
¿Dónde? Encontrará las pastillas en todas las farmacias, en la mayoría de las droguerías y en muchos supermercados
Más información: www.ak-folsaeure.de

Фолиевая кислота

Целевая группа: женщины, планирующие беременность
Длительность применения: три месяца **до** предполагаемого зачатия и в первые три месяца беременности
Дозировка: принимать в таблетках, 0,4 мг в день, и мультивитамины
Продажа: во всех аптеках, во многих магазинах парфюмерно-косметических и аптекарских товаров и в супермаркетах
Подробная информация: www.ak-folsaeure.de

ACIDO FOLICO

Per chi? Per tutte le donne che desiderano un figlio
Quando? 3 mesi **prima** della gravidanza e durante i primi 3 mesi della gravidanza
Quanto? Quotidianamente 0,4 mg in compresse e preparato multivitaminico
Dove? Le compresse sono reperibili in tutte le farmacie, nella maggior parte delle drogherie ed in numerosi supermercati
Maggiori informazioni: www.ak-folsaeure.de

- ☀ *Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Rheinland-Pfalz*
- ☀ *Geburtenregister Mainzer Modell Universitätskinderklinik Mainz*
- ☀ *ARQUE Arbeitsgemeinschaft für Querschnittsgelähmte mit Spina bifida e.V.*
Herausgeber:
Initiative Folsäure Rheinland-Pfalz
c/o ARQUE
Hartmühlenweg 2 – 4
55122 Mainz
Telefon: 06131/320632
info(at)arque.de

