

Özetle folik asitle ilgili başlıca tavsiyeler:

- Günlük 400mcg folik asit takviyesini (daha riskli durumlardaysanız 5mg) gebe kalmadan önce en az 3 ay boyunca ve hamileliğin ilk 3 ayında günlük olarak alın.
- Bol bol (özellikle doğal folat içeren) meyve ve sebze dahil olmak üzere folik asit takviyeli gıdalar tüketip beslenmenizi sağlıklı tutun.
- Gebe kalmadan önce sağlıklı bir kiloda olduğunuzdan emin olun.
- Sigara ve alkol kullanımını kesin.
- Uzun dönem bir rahatsızlığınız varsa gebe kalmadan önce tıbbi tavsiye alın



FOLİK ASİT

Hamilelikten ÖNCE her kadının bilmesi gerekenler

Proudly supported by

Pregnacare
Vitabiotics

IF SBH INTERNATIONAL FEDERATION
FOR SPINA BIFIDA
AND HYDROCEPHALUS
40th anniversary • 1979 - 2019

FOLİK ASİT NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Folik asit kelimeleri size pek anlamlı gelmeyebilir fakat bu önemli B vitamini (B9 vitamini) vücudumuzdaki hücrelerin gelişimi ve büyümesinde, ayrıca DNA'nın oluşumunda çok belirleyici bir rol oynar.

Canlının yapıtaşlarını oluşturmada folik asit bir temel unsurdur. Bu durumda, özellikle hücre bölünme hızının dorukta olduğu hamileliğin başlangıç günleri için folik asit kullanımı büyük önem taşır.

Bu yüzden bebeğin gelişimine destek olmak için hem **hamilelikten önce** hem de hamileliğin ilk döneminde kadın bedeni fazladan folik asite ihtiyaç duyar.



ARTAN NÖRAL TÜP DEFİKT RİSKİ

Bu kritik dönemdeki folik asit eksikliği, bebeklerde doğuştan spina bifida ve anensefali gibi nöral tüp defektleri (NTD) denilen ciddi beyin ve omurilik hasarı oluşumunu artırır.

NTD'ler hamileliğin ilk 28 gününde beyin ve omuriliğin tam olarak oluşmaması sonucu meydana gelir. Bu dönemde çoğu kadın hamile olduğunun farkında bile değildir.

Bu yüzden kadınların hamile kalmadan önce folik asit alımını arttırmaları büyük önem taşır. Folik asit suda çözündüğü için vücudumuzda depolanmaz. Yani, günlük folik asit takviyesi aldığınızdan emin olmalısınız.



Tavsiye edildiği gibi hem hamilelik öncesi hem sonrası alınırsa, folik asit ciddi doğum kusurlarını 72%'ye kadar azaltmada yardımcı olur)

GÜNLÜK TAKVİYENİN GEREĞİ

Bu artan folik asit ihtiyacını karşılamak için çoğu kadın, **400mcg içeren günlük dozu ideal olarak hamileliğin 3 ay öncesinde ve devamında 3 ay kadar almalıdır.**

Yine de, bazı kadınların hamileliklerinin etkilenme riskinin daha yüksek olduğu bilinmektedir ve bu kişiler tavsiye edilen daha yüksek doz olan günlük 5mg folik asit almaları konusunda hekimlerine başvurulmalıdır.

NTD'LERİN OLUŞMASI RİSKİNİN DAHA YÜKSEK OLDUĞU KADINLAR ŞUNLARDIR:

- Çiflerin herhangi birinde spina bifida olması veya NTD'i olan aile geçmişi veya bir önceki hamileliğin etkilenmiş olması;
- şeker hastası olan kadınlar;
- çölyak hastalığı gibi emilimi engelleyen sağlık durumu olanlar;
- epilepsi için alınan nöbet ilaçlarının bazıları;
- ve aşırı kilolu (BMI 25+) veya obez (BMI30+) kadınlar.

Folik asitin 5mg'lık yüksek dozu sadece doktorunuzun yazdığı reçete ile alınıyor olabilir.

Kökenleri Keltik, kuzey Çin, Cree Kızılderilileri, İspanyol ve Sih gibi belli etnik geçmişe dayanan kadınlarda daha yüksek NTD riski olduğu görülmüştür. Bunun nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, geleneksel beslenme şekli ve genetik faktörün birleşiminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

HAMİLELİK DÜŞÜNMESEM DE FOLİK ASİT ALMALI MIYIM?

Hamile kalma denemelerinden önce alınmaya başlanması çok önemli. Bir hamilelik planınız yoksa veya hamile kalmayı henüz düşünmüyorsanız bu size çok da gerekli gelmeyebilir. **Ama... cinsel olarak aktıfseniz her zaman hamile kalma ihtimaliniz var.**

Hamileliklerin yarısından fazlasının plansız olduğunu biliyor muydunuz? Cinsel olarak aktıfseniz folik asit hakkında bilgi edinmek için asla erken değildir!

FOLAT VE FOLİK ASİDİ NEREDEN BULABİLİRİM ?

Folat, folik asidin doğal formu, yeşil yapraklı sebzeler (örneğin ıspanak, lahana), brokoli, portakal, ve maya özütü gibi birçok yiyecekte bulunur. Folat içeren doğal gıdaları kapsayan sağlıklı ve dengeli bir diyet özellikle hamileyseniz veya hamilelik planlıyorsanız gerçekten önemlidir. Bu gıdaları kötü koşullarda saklamak ve aşırı pişirmek besin değerlerini düşürebilir. Dikkatli saklanması, haşlanmış veya çiğ tüketilmesi, bu gıdaların vitamin içeriğinin mümkün olduğunca korunmasına yardımcı olacaktır.

Her ne kadar sağlıklı bir diyet size yeterli folatı verse de, hamileliği destekleyip korumanız için tavsiye edilen ilave folik asidi sadece bu doğal kaynaklardan edinmek mümkün değildir. Bu sebepten günlük besinsel takviyeler tavsiye edilmektedir ve dünyanın dört bir yanında, sekseni aşkın ülkede kadınların gebe kalmadan önce bu önemli vitamin alımını arttırmaya yardımcı olmak için neden eklemek, un, pirinç ve mısır unu gibi temel gıda maddelerini güçlendirmeyi seçtiklerini açıklamaktadır. Başlıca ve en güvenilir folat kaynağı, folik asit içeren takviyeler ve zenginleştirilmiş besinlerdir.

Folik asidi (veya 400 mcg folik asidi içeren doğum öncesi takviyeleri) eczanenizden veya bazı süpermarketlerden veya doktorunuzdan reçete ile alabilirsiniz

PEKİ YA HAMİLEYSEM?

Zaten hamileyseniz ve folik asit almadıysanız lütfen endişelenmeyin. Unutmayın ki çoğu bebek sağlıklı doğar. Hamileliğinizin ilk 12 haftasınız geçmediyseniz, hamileliğinizin 12. haftasının sonuna kadar folik asit alabilirsiniz.

FOLİK ASİDİNİZİN İŞLEYİŞİNE YARDIMCI OLMAK

Yaşam tarzınız:

Sigara ve alkol tüketimi folik asidin doğru bir şekilde emilimini önleyebilir. Bu da hamile kalmaya çalışmadan önce sigara ve alkolü bırakmak için iyi bir sebep! Aşırı kilolu olmak vücudunuzun folik aside nasıl tepki verdiğini de etkileyebilir bu nedenle eğer çok kiloluysanız hamile kalmadan önce daha sağlıklı bir kiloya ulaşmaya çalışmak iyi bir fikir olabilir. Aşırı kilolu olmak ayrıca doğurganlığı da etkileyebilir; bu nedenle kilo vermeye hamile kalma şansınızı arttırmaya yardımcı olabilirsiniz.

İlaç tedavisi:

Bazı ilaçlar (Trimetoprim ve Metotreksat gibi) da folat emilimini etkileyebilir. Eğer bebek sahibi olmak istiyorsanız ve şu anda tıbbi tedavi görüyorsanız veya kronik bir rahatsızlık için uzun süreli ilaç kullanıyorsanız, ilacınızın hamilelik sırasında güvenli olup olmadığını veya hamile kalmaya çalışmadan önce tedavinizde herhangi bir değişiklik yapmanız gerekip gerekmediğini kontrol etmek için doktorunuza danışmanız çok önemlidir. ASLA doktorunuza danışmadan reçeteli ilaçlarınızı almayı bırakmayın.

B12 Vitamini

B12 folik asitle ilişkili olarak işlev görür. Araştırmalar göstermektedir ki, önerilen günlük doz olan 400 mikrogram folik aside ek olarak, ana öğününüzle birlikte günlük en az 2.5 mikrogram B12 almak (AB AVB) NTD (nöral tüp defekti) riskini daha da azaltabilir. B12 esasen hayvansal gıda ve süt ürünlerinde bulunmaktadır, dolayısıyla B12 takviyesi vejetaryen veya vegan beslenme tarzını benimsemiş kadınlar için özellikle önemlidir.