

מדינת ישראל • משרד הבריאות • שרותי בריאות הציבור



לכל אישה, בכל יום

חומצה פולית

לפני ההריון ובמהלכו למניעת מומים בעובר



מהי חומצה פולית?

חומצה פולית הינה ויטמין מקבוצת **B** החשובה לבניית כל תא בגוף וחיונית לחילוף החומרים.



למה חשוב לקחת חומצה פולית לפני ההריון ובמהלכו?

חומצה פולית חיונית להתפתחות תקינה של המוח ושאר מערכות הגוף של העובר.

המוח ואברי הגוף של העובר מתפתחים בעיקר בחודשיים הראשונים להריון, כשנשים רבות עדיין לא מודעות להריונן.

לכן יש צורך מיוחד לקחת חומצה פולית כהכנה להריון ובמהלכו.



המלצה לכל הנשים בגיל הפוריות, ובמיוחד לקראת ההריון ובתחילתו

משרד הבריאות בישראל ממליץ לקחת חומצה פולית במהלך כל תקופת הפוריות ובמיוחד בשלושת החודשים **שלפני** ההריון ושלושת החודשים הראשונים של ההריון.

כמה לקחת?

- מומלץ לקחת כדור אחד ליום של חומצה פולית 0.4 מ"ג (400 מק"ג) ליום, כל יום. ניתן לקבלו ללא מרשם רופא.
 - אשה הלוקחת באופן שגרתי חומצה פולית או תכשיר של מולטי-ויטמינים שונים, צריכה לבדוק אם התכשיר מכיל כמות מספקת של חומצה פולית.
- אין לקחת מינון גבוה יותר מהמומלץ ללא הנחייה רפואית.

משרד הבריאות ממליץ:

כדור אחד של חומצה פולית ביום (0.4 מ"ג)
במהלך כל תקופת הפוריות ובמיוחד
בשלושת החודשים שלפני ההריון
ושלושת החודשים הראשונים
של ההריון, למניעת מומים בעובר.

**פרטים בתחנות טיפת הלב
ואצל הרופא המטפל**



דצמבר 2007



מדינת ישראל / משרד הבריאות / שרותי בריאות הציבור