

EVERY WOMAN NEEDS FOLIC ACID

SPEAK TO YOUR
HEALTH CARE
PROVIDER ABOUT
FOLIC ACID

SOME WOMEN NEED MORE

All women need a multivitamin with the B-vitamin folic acid every day. Women who have a child with spina bifida or have spina bifida themselves need more folic acid by prescription before trying to become pregnant. Folic acid can't guarantee having a healthy baby, but it helps reduce the risk of spina bifida and other neural tube defects. Folic acid won't increase your appetite or make you gain weight. So, do what you can - take folic acid and plan ahead.



The mission of the Spina Bifida Association of America is to promote the prevention of spina bifida and to enhance the lives of all affected.



The Recurrence Prevention Program is funded by a grant from the March of Dimes.
1-888-MODIMES
www.modimes.org
www.nacersano.org
(en español)

For more information, contact the Spina Bifida Association of America
(800) 621-3141
www.sbaa.org

© Spina Bifida Association of America 8/01



TODA MUJER NECESITA ÁCIDO FÓLICO

HABLE CON SU
PROVEEDOR DE
SALUD MÉDICA
SOBRE EL ÁCIDO
FÓLICO

Para más información,
póngase en contacto con
la Asociación de Espina
Bífida de América.
(800) 621-3141
www.sbaa.org

© Spina Bífida Association of America 8/01

ALGUNAS NECESITAN MÁS QUE OTRAS.

Todas las mujeres necesitan tomar una multivitamina que contenga ácido fólico ("folic acid" en inglés), un tipo de vitamina B, diariamente. Las mujeres que tienen espina bífida, o un hijo con esta condición, necesitan más ácido fólico por medio de una receta médica antes de tratar de quedar embarazadas. El tomar ácido fólico no garantiza que los bebés nazcan sanos, pero sí reduce el riesgo de nacer con espina bífida u otros defectos del tubo neural. El tomar ácido fólico no aumentará su peso ni su apetito. Por eso, haga lo que esté a su alcance – tome ácido fólico y planifique.



La misión de la Asociación de Espina Bífida de América es promover la prevención de espina bífida y mejorar las vidas de los que son afectados por esta condición.



El Programa de Prevención de Recurrencia es patrocinado por March of Dimes.
1-888-MODIMES
www.modimes.org
(en inglés)
www.nacersano.org
(en español)

