

Husk nu at man skal tage Folsyre allerede fra man PLANLÆGGER graviditet for at nedsætte risikoen for at få et barn med neuralrørsdefekt!

Jeg sad liiiiige og tænkte på det...



Illustrator Gitte Skov

## Husk folsyre, fra du planlægger at blive gravid!

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler et vitamin-tilskud på 400 mikrogram folsyre om dagen, fra du planlægger graviditet og de første 12 uger af graviditeten. Det nedsætter risikoen for at føde et barn med neuralrørsdefekt.

Barnets neuralrør udvikles tidligt i graviditeten, oftest før du er klar over, at du er gravid. Derfor er det meget vigtigt at tage folsyre, allerede fra du planlægger at blive gravid.

Neuralrørsdefekter kan medføre forskellige former for medfødte misdannelser. Disse kan variere fra rygmarvsbrok, der kan give alvorlige handicap, til manglende udvikling af hjernen. Misdannelsen opstår, hvis neuralrøret ikke lukker sig på 22.-29. dagen efter befrugtning.

Få yderligere information eller bestil publikationen: "Husk folsyre, fra du planlægger at blive gravid!" via [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk) eller tlf. 33 95 60 00, kl 9.00-12.00.

Find kostråd for gravide på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen  
[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

 Sundhedsstyrelsen  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)