

مصرف فولیک اسید در بارداری، واجب‌تر از نان شب!

## فولیک اسید چیست؟

فولیک اسید (فولات) یکی از ویتامین‌های گروه ب و محلول در آب، به شمار می‌رود.

دریافت فولیک اسید در دوره پیش از بارداری و دوره بارداری به دلیل نقش کلیدی آن در پیشگیری از نقص لوله عصبی در نوزاد بسیار مهم است. مصرف منابع غذایی غنی از فولیک اسید مانند سبزی‌های سبز تیره (اسفناج)، میوه‌ها به خصوص مرکبات و حبوبات در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود. با توجه به اینکه بخش قابل توجهی از فولیک اسید در اثر پخت سبزی‌ها از بین می‌رود، بهتر است از سبزی‌های تازه (مثل سبزی خوردن) و سالاد شامل کاهو و خیار در برنامه غذایی روزانه استفاده شود. البته باید توجه داشت مصرف کافی منابع غذایی حاوی این ویتامین به تنهایی نیاز بدن مادران باردار را به فولیک اسید تأمین نمی‌کند و نمی‌تواند جایگزین مکمل فولیک اسید شود.

اکثر سازمان‌های بزرگ پزشکی و مقامات بهداشت عمومی توصیه می‌کنند که نه فقط زنانی که قصد بارداری دارند؛ بلکه همه زنان با پتانسیل باروری، یک مکمل حاوی حداقل ۰/۴ میلی‌گرم (۴۰۰ میکروگرم) فولیک اسید را یک بار در روز دریافت کنند، زیرا تعداد زیادی از بارداری‌ها برنامه‌ریزی نشده رخ می‌دهد و لوله عصبی جنین در مراحل اولیه بارداری بسته می‌شود، یعنی قبل از اینکه بسیاری از زنان بدانند باردار هستند.

## مقدار مورد نیاز از مکمل فولیک اسید با توجه به سابقه‌ی پزشکی افراد:

طول مدت مصرف	حداقل زمان برای شروع	دوز (روزانه)	جمعیت نیازمند به مکمل
<b>افراد با ریسک بالا</b>			
۱۲ هفته	سه ماه قبل از بارداری	۴ میلی‌گرم	نقص لوله‌ی عصبی در فرزندان هر کدام از والدین (در صورت ازدواج قبلی) یا سابقه‌ی شخصی نقص لوله‌ی عصبی در هر یک از والدین
<b>افراد با ریسک متوسط</b>			
۱۲ هفته	سه ماه قبل از بارداری	۱ میلی‌گرم	سابقه شخصی یا خانوادگی هرگونه ناهنجاری مادرزادی (به جز نقص لوله‌ی عصبی) که مربوط به کمبود فولیک اسید باشد
۱۲ هفته	سه ماه قبل از بارداری	۱ میلی‌گرم	سابقه فامیلی نقص لوله‌ی عصبی (بستگان درجه اول یا دوم)
۱۲ هفته	سه ماه قبل از بارداری	۱ میلی‌گرم	دیابت نوع I یا II
۱۲ هفته	یک ماه قبل از بارداری	۰/۴ میلی‌گرم (۴۰۰ میکروگرم)	
۱۲ هفته	سه ماه قبل از بارداری	۱ میلی‌گرم	سوء جذب گوارشی مادر
۱۲ هفته	سه ماه قبل از بارداری	۱ میلی‌گرم	شرایط پزشکی منجر به کمبود فولیک اسید (بیماری پیشرفته کبد، دیالیز، مصرف بیش از حد الکل)
<b>افراد با ریسک پایین</b>			
۱۲ هفته	یک ماه قبل از بارداری	۰/۴ میلی‌گرم	بارداری یا احتمال بارداری

دوماهه‌ی اول تا سوم بارداری	یک ماه قبل از بارداری	۰/۴ میلی گرم تا ۰/۸ میلی گرم (۴۰۰) میکروگرم تا ۸۰۰ (میکروگرم)
-----------------------------------	-----------------------	--

دوز مورد نیاز از فولیک اسید (قبل از بارداری / سه ماهه اول بارداری) در بانوانی که داروهای خاصی استفاده می‌کنند:

- مصرف والپروئیک اسید یا کاربامازپین؛ ۴ میلی گرم
- مصرف سایر داروهای ضد تشنج؛ ۰/۴ میلی گرم (۴۰۰ میکروگرم)
- مصرف داروهایی غیر از داروهای ضد تشنج که با کاهش فولیک اسید همراه هستند (مانند تریامترن، تری متوپریم، سولفاسالازین):

۱ میلی گرم