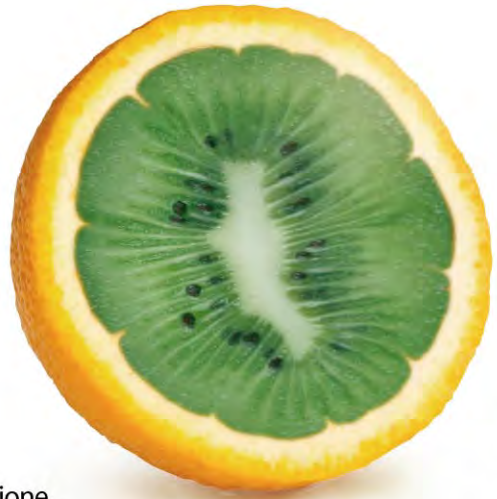


Acido Folico
un concentrato di protezione
per il figlio che verrà

Acidi Folik
Koncentrat mbrojtjeje
për fëmijën që do të lindë

حامض الفوليك
فيتامين مركز لحماية طفلك القادم

叶酸
对您即将到来的宝贝的浓缩保护

Acide Folique
Un concentré de protection
pour l'enfant à naître

Folic Acid
Concentrated protection
for the child-to-be

Ácido Fólico
Uma combinação de proteção
para a criança que virá ao mundo

Acid Folic
Un concentrat cu funcție
de protecție pentru copilul
ce se va naște

Фолиевая кислота
Концентрат для защиты
будущего ребёнка

Ácido Fólico
Un concentrado de protección
para el hijo que está por nacer

Folsäure
Ein Schutzkonzentrat
für das erwartete Kind

Ministero della Salute

Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie

Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma · acido.folico@iss.it · www.iss.it/cnmr

I **Acido Folico. Il primo regalo da fare a tuo figlio.**
È una vitamina fondamentale nelle donne che programmano una gravidanza perché riduce fino al 70% il rischio che il bambino sviluppi gravi malformazioni congenite.

AL **Acidi Folik. Dhurata e parë që duhet t'i bësh fëmijës tënde.**
Është vitaminë thelbësore për gratë që planifikojnë një shtatzani, sepse e ul deri në 70% rrezikun që fëmija të zhvillojë keqformime të rënda të lindura.

A حامض الفوليك هو اول هديه تقدميها لطفلك
هو فيتامين زو اهميه اساسيه لدى السيدات الاتي
تخططن لانجاب اطفال لانه يخفض بمعدل 70% احتمال
اصابة الطفل بتشوهات خلقيه خطيره

RC 叶酸：送给您的宝贝的第一个礼物。
对于打算怀孕的女性而言，叶酸是一种极为重要的维生素，它能将婴儿出现严重发育疾病的风险降低70%。

F **Acide Folique. Le premier cadeau à offrir à votre enfant.**
L'acide folique est une vitamine essentielle pour les femmes souhaitant un enfant car il réduit jusqu'à 70% le risque de graves malformations congénitales par le fœtus.

GB **Folic Acid. Your first gift to your child.**
This vitamin is essential for any woman planning a pregnancy because it lowers the risk of serious congenital defects by 70%.

P **Ácido Fólico. O primeiro presente para seu filho.**
É uma vitamina essencial para as mulheres que planeiam engravidar porque reduz até 70% o risco de que a criança desenvolve graves malformações congénitas.

RO **Acidul Folic. Primul cadou pe care îl poți face copilului tău.**
Este o vitamină esențială pentru femeile care planifică o sarcină deoarece reduce până la 70% riscul apariției unor malformații congenitale grave la făt.

RUS **Фолиевая кислота - первый подарок для твоего ребёнка.**
Наиважнейший витамин для женщин, которые планируют беременность , позволяющий сократить до 70% риска появления серьёзных врожденных злокачественных образований у ребёнка.

E **Ácido Fólico. El primer regalo para tu hijo.**
Es una vitamina fundamental para las mujeres que programan un embarazo porque reduce hasta el 70% el riesgo de graves malformaciones congénitas en el niño.

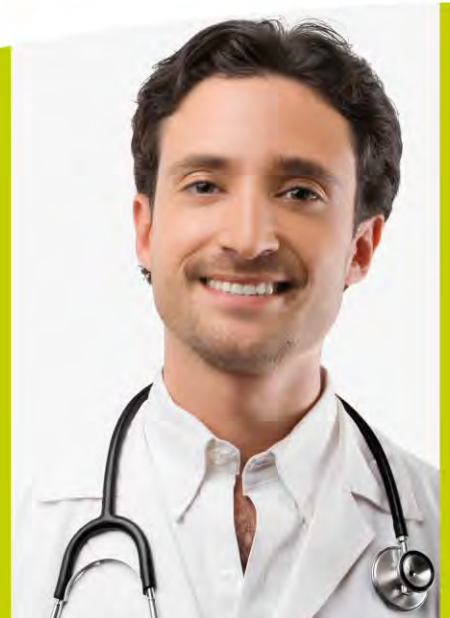
D **Folsäure. Das erste Geschenk, das Sie Ihrem Kind machen sollten.**
Folsäure ist ein äußerst wichtiges Vitamin für Frauen, die einen Kinderwunsch hegen, da sie das Risiko der Entstehung schwerer angeborener Missbildungen am Kind um bis zu 70% senkt.

I **Non ti costa nulla!**
È sufficiente la ricetta del medico di famiglia e puoi trovarlo in tutte le farmacie.

AL **Nuk të kushton asgjë!**
Mjafton receta e mjekut të familjes dhe mund ta gjesh në çdo farmaci.

A
لن يكلفك شئ (مجانا) يكفي فقط تقديم
التقرير الطبي في اي صيدليه و هو
متواجد في جميع الصيدليات

RC
它并不贵
只需家庭医生的处方，
便可在各个药房购买。



F **Cela ne vous coûte rien!**
Vous pouvez le trouver dans toutes les pharmacies en présentant une simple ordonnance de votre médecin traitant.

GB **And it's free!**
A prescription from your family physician is all you need, and it can be found in any pharmacy.

P **Não custa nada!**
É suficiente a receita do médico de família e será possível encontrá-lo em todas as farmácias.

RO **Nu te costă nimic!**
Este de-ajuns rețeta medicului de familie şi îl poți găsi în toate farmaciile.

RUS **Для тебя он бесплатный!**
Достаточно рецепта от семейного врача, по которому ты можешь получить этот витамин в любой из аптек.

E **¡Nada te cuesta!**
Es suficiente la receta del médico de cabecera y puedes conseguirlo en cualquier farmacia.

D **Es kostet Sie gar nichts!**
Es reicht das Rezept des Hausarztes - in allen Apotheken erhältlich.

I **Chiedi al tuo medico** come poter avere maggiori informazioni sull'acido folico.

AL **Pyete mjekun tënd** ku mund të marrësh më shumë informacion për acidin folik.

A اسال طبيبك كيف يمكنك الحصول علي معلومات عن حامض الفوليك

RC 请向医生询问如何才能获得与叶酸有关的详细信息。

F **Demandez à votre médecin** traitant comment obtenir plus d'informations sur l'acide folique.

GB **Ask your physician** how to find more information on folic acid.

P **Pergunte ao seu médico** como obter mais informações sobre o ácido fólico.

RO **Întreabă-ți medicul** cum poți avea mai multe informații despre acidul folic.

RUS Обратись к твоему врачу за более подробной информацией о фолиевой кислоте.

E **Pregunta a tu médico** cómo recibir mayores informaciones sobre el ácido fólico.

D **Fragen Sie Ihren Arzt,** um mehr Informationen über die Folsäure zu erhalten.

Assunzione Acido Folico • Si merret Acidi Folik • تناول حامض الفوليك • 服用叶酸 • Prise d'Acide Folique • Folic acid administration • Uso do ácido fólico • Administrarea de acid folic • Применение Фолиевой Кислоты • Ingestión del Ácido Fólico • Aufnahme von Folsäure

almeno 30 giorni prima che inizi la gravidanza e per i primi tre mesi

të paktën 30 ditë para se të fillojë shtatzania dhe gjatë tre muajve të pare

علي الاقل 30 يوما قبل تاريخ بدء الحمل و خلال الثلاثة شهور الاولي التاليه

至少应于受孕前30天开始服用并持续到受孕后三个月

au moins 30 jours avant le début d'une grossesse puis pendant les trois premiers mois de la grossesse

at least 30 days prior to conception and throughout the first three months of pregnancy

pelo menos 30 dias antes do início da gravidez e pelos primeiros três meses

cu cel puțin 30 de zile înainte de debutul sarcinii și în cursul primelor 3 luni

30 дней до зачатия и в течении первого триместра беременности

al menos 30 días antes de que inicie el embarazo y se sigue tomando durante los tres primeros meses

mindestens 30 Tage vor dem Beginn der Schwangerschaft und während der ersten drei Monate

Settimane
javë
اسابيع
周
semaines
weeks
săptămâni
недель
semanas
Wochen

Almeno 1 mese prima
Të paktën 1 muaj para
على الاقل شهر قبل الحمل
提前1个月
Au moins 1 mois avant
At least 1 month before
Pelo menos 1 mês antes
Cu cel puțin 1 lună înainte
1 месяц до зачатия
Al menos 1 mes antes
Mindestens 1 Monat vorher

0

Mestruazione
Menstruacionet
الدوره الشهريه (الحيض)
经期
Règles
Menstruation
Menstruação
Menstruație
Менструация
Menstruación
Menstruation

2

Concepimento
Ngjizja
تكوين الجنين(الحمل)
受孕
Conception
Conception
Conceção
Concepție
Зачатие
Concepción
Empfängnis

4

Sviluppo dei difetti del tubo neurale
Zhvillimi i të metave të tubit neural
حدوث عيوب خلقيه في الانبوبه العصبيه
出现神经管缺陷
Développement des défauts du tube neural
Development of neural tube defects
Desenvolvimento dos defeitos do tubo neural
Apariția unor defecte ale tubului neural
Развитие дефектов нервного канала
Desarrollo de los defectos del tubo neural
Entstehen von Schäden am Neuralrohr

3°mese
muaji i 3-të
الشهر الثالث
第3月
3ème mois
3rd month
3° mês
Luna a 3-a
3° месяц
3° mes
3. Monat

Nascita
Lindja
الولاده
出生
Naissance
Birth
Nascimento
Naştere
Рождение
Nacimiento
Geburt

I Tre raccomandazioni

1. Segui sempre una dieta equilibrata e ricca in folati (vitamina B9). I folati si trovano soprattutto nelle verdure, nella frutta e nei legumi.

2. Se stai programmando un gravidanza (o non ne escludi la possibilità) inizia ad assumere subito 0,4 mg al giorno di acido folico. L'azione preventiva è efficace quando questa vitamina viene assunta almeno 30 giorni prima che inizi la gravidanza e per i primi tre mesi

3. Se hai avuto precedenti aborti, un precedente figlio con una malformazione congenita o una patologia cronica (diabete, epilessia, celiachia ed altre) potresti avere bisogno di un dosaggio più alto (4-5 mg al giorno). Parlane con il tuo medico.

AL Tre rekomandime

1. Ndiq gjithnjë dietë të ekuilibruar e të pasur me folate (vitamina B9). Folatet gjenden mbi të gjitha tek perimet, frutat dhe bishtajoret.

2. Nëse po planifikon një shtatzani (ose nuk e përjashton mundësinë) fillo të marrësh menjëherë 0,4 mg acid folik në ditë. Veprimi parandalues është efikas kur kjo vitaminë merret të paktën 30 ditë para se të fillojë shtatzania dhe gjatë tre muajve të pare.

3. Nëse ke pasur aborte të mëparshme, fëmijë të mëparshëm me keqformim të lindur ose patologji kronike (diabet, epilepsi, celiakia etj.) mund të kesh nevojë për dozë më të lartë (4-5 mg në ditë). Fol me mjekun tënd.

A ثلاثه اشياء مهمه يجب اتباعها

1. اتبع دائما نظام غذائي غني بالفوليك (فيتامين ب 9) يتواجد الفوليك في المقام الاول في الخضروات و الفاكه و البقول

2. اذا كنت ناوية ان تخططى لانجاب طفل (او لا تستثنى حدوث ذلك) ابدء على الفور بتناول 0,4 ملى جرام فى اليوم من حامض الفوليك ، تقوم هذة الجرعة من الفيتامين بمفعول وقائى فعال عندما يتم تناوله على الاقل 30 يوم قبل بداية مرحلة الحمل و خلال الثلاثة شهور الاولى التالية للحمل

3. اذا كنت تعرضتى فى الماضى الى حالة اجهاض او ندك اولاد ولدوا مشوهين او ولدوا بامراض مذمنة مثل (السكر/الصراع / داء البطن / و غيرها) يجب ان تتناولى جرعة اكبر(4-5 ملى جرام فى اليوم) و يجب ان تتحدثى مع طبيبك

RC 三个建议

1.一定要保持均衡且富含叶酸（维生素B9）的饮食。含有叶酸的食品主要有蔬菜、水果和豆类。

2.若您计划怀孕（或没有避孕），请立刻开始每日服用0.4毫克叶酸。至少应于受孕前30天开始服用并持续到受孕后三个月，这样预防措施方才有效。

3.若您之前曾经堕胎，或之前的婴儿曾有胚胎疾病或慢性病（糖尿病、癫痫、乳糜泻等），则应提高服用量（每日4-5毫克）。请咨询您的医生。

F Trois recommandations

1. Suivre toujours un régime équilibré riche en folates (vitamine B9). Les folates sont essentiellement présents dans les légumes, les fruits et les féculents.

2. Si vous souhaitez tomber enceinte (ou si vous n'en excluez pas l'éventualité) commencez à prendre dès maintenant 0,4 mg par jour d'acide folique. L'action préventive est efficace lorsque cette vitamine est prise au moins 30 jours avant le début d'une grossesse puis pendant les trois premiers mois de la grossesse.

3. En cas d'avortements précédents ou si vous avez déjà accouché d'un enfant affecté d'une malformation congénitale ou d'une pathologie chronique (diabète, épilepsie, intolérance au gluten ou autres) vous pourriez avoir besoin d'un dosage plus élevé (4-5 mg/jour). Parlez-en avec votre médecin.

GB Three recommendations

1. Always follow a balanced diet rich in pholates (vitamin B9). Pholates are found in all green vegetables, fruit and legumes.

2. If you are planning a pregnancy (or welcoming the possibility…), get started right away with 0.4 mg of folic acid each day. The preventive effect is activated by taking the vitamin regularly for at least 30 days prior to conception and throughout the first three months of pregnancy..

3. If you have aborted pregnancies in the past or already have children with congenital defects or chronic pathologies (diabetes, epilepsy, coeliac disease or others), you may require a higher dosage (4-5 mg per day). Consult with your physician.

P Três recomendações

1. Siga sempre uma dieta equilibrada, rica em ácido fólico (vitamina B9). Os folatos são encontrados principalmente nas verduras, nas frutas e nos legumes.

2. Se você está planejando uma gravidez (ou não exclui a possibilidade), comece a tomar 0,4 mg de ácido fólico por dia. A ação preventiva é eficaz quando a vitamina é tomada pelo menos 30 dias antes do início da gravidez e pelos primeiros três meses.

3. Se você teve abortos anteriores, uma criança com uma malformação congénita ou doença crónica (diabetes, epilepsia, doença celíaca e outros), poderia precisar de uma dose mais elevada (4-5 mg por dia). Converse com seu médico.

RO Trei recomandări

1. Urmează mereu o dietă echilibrată şi bogată în folaţi (vitamina B9). Folaţii sunt prezenţi mai ales în zarzavaturi, fructe şi legume.

2. Dacă planifici o sarcină (sau nu excluzi această posibilitate) începe imediat să iei 0,4 mg de acid folic pe zi. Acţiunea preventivă este eficace dacă această vitamină este luată cu cel puţin 30 de zile înainte de debutul sarcinii şi în cursul primelor 3 luni.

3. Dacă ai avut avorturi anterioare, un alt copil cu o malformaţie congenitală sau o boală cronică (diabet, epilepsie, boală celiacă şi altele) este posibil să ai nevoie de o doză mai mare (4-5 mg pe zi). Consultă-ţi medicul în această privinţă.

RUS Три рекомендации

1. Всегда следуй сбалансированной диете, насыщенной фолацинами (витамин Б9). Прежде всего, фолацины содержатся в овощах, фруктах и бобовых.

2. Если ты планируешь беременность (или не исключаешь её возможность) начни сразу же принимать по 0,4 мг фолациновой кислоты в день. Профилактика витамином оказывает положительный эффект только если производится вовремя: не позже чем за 30 дней до зачатия и в течении первого триместра беременности.

3. Если в прошлом у тебя возникали преждевременные роды, у твоего ребёнка было обнаружено врождённое злокачественное образование или хроническое заболевание (диабет, эпилепсия, целиакия или т.д.), возможно тебе необходимо увеличить дозировку до 4-5мг в день. Посоветуйся с твоим врачом.

E Tres consejos

1.Sigue siempre un régimen equilibrado y rico en folatos (vitamina B9). Los folatos se encuentran sobre todo en las verduras, en la fruta y en las legumbres.

2.Si estás programando un embarazo (o no excluyes esta posibilidad) comienza a tomar inmediatamente 0,4 mg. al día de ácido fólico. La acción preventiva es eficaz cuando la vitamina se toma al menos 30 días antes de que inicie el embarazo y se sigue tomando durante los tres primeros meses.

3.Si has tenido abortos precedentes, otro hijo con una malformación congénita o una patología crónica (diabetes, epilepsia, enfermedad celíaca y otras) podrías necesitar una dosis más alta (4-5 mg al día). Consulta a tu médico.

D Drei Empfehlungen

1. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Folaten ist (Vitamin B9), ist stets zu befolgen. Folate sind vor allem in Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten enthalten.

2. Beginnen Sie also, wenn Sie eine Schwangerschaft planen (oder diese Möglichkeit nicht auszuschließen ist) sofort mit der Einnahme von 0,4 mg Folsäure täglich. Die vorbeugende Maßnahme ist wirksam, wenn dieses Vitamin mindestens 30 Tage vor dem Beginn der Schwangerschaft und während der ersten drei Monate eingenommen wird.

3. Falls Sie vorhergehende Fehlgeburten erlitten oder zuvor ein Kind mit einer angeborenen Missbildung oder chronischen Krankheiten (Diabetes, Epilepsie, Zöliakie oder andere) zur Welt gebracht haben, kann es sein, dass Sie eine höhere Dosierung benötigen (4-5 mg täglich). Befragen Sie Ihren dazu Ihren Arzt.