

חומצה פולית

לבריאותך ולבריאות התינוק שבדרך



 כללית מעל 100 שנה
הכי טובה למשפחה

ייעוץ מקצועי (לפי סדר א"ב):
ד"ר יעל ברקן, חיה גוטמן, רונית ויזר

עריכה וריכוז הפקה
שוש גן נוי, ענת יום טוב - המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית
חטיבת הקהילה - האגפים לרפואה ולסיעוד
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

מכל טלפון *2700
 | [clalit.co.il](https://www.clalit.co.il)

פרטום אטור מנקיט 1000016123



7 290100 021392

© כל הזכויות שמורות 2019

שלום לך,

אחת הדרכים החשובות למניעת מומים קשים בעובר, ולשמירה על התפתחות התקינה של העובר היא נטילת תוסף של חומצה פולית. בעלון זה נביא בפניך את ההמלצות כיצד לצרוך אותה בצורה נכונה.

מהי חומצה פולית ומה חשיבותה?

- חומצה פולית היא ויטמין מקבוצה B. קבוצת ויטמינים זו חשובה לכניית תאי הגוף, והיא חיונית לחילוף החומרים. חומצה פולית ממלאת תפקיד מרכזי בהתפתחות התקינה של מערכת העצבים המרכזית ובמניעת אנמיה בהריון.
- מחסור בחומצה פולית עלול לגרום מומים שונים בעובר, בעיקר בגולגולת ובעמוד השידרה. יתכנו מומים גם במערכות אחרות, כגון הלב ומערכת העיכול. מדובר במומים קשים, שעלולים לגרום תחלואה, נכות קשה, ואף תמותת עוברים וילודים.
- הוכח כי רמה מתאימה של חומצה פולית בגוף מקטינה בשעור ניכר את הסיכון להתפתחות מומים אלו.

מתי מומלץ לקחת חומצה פולית?

מומלץ לקחת חומצה פולית 3 חודשים לפני ההריון, כהכנה לקראת ההריון, ולהמשיך לקחת אותה במהלך כל ההריון, במיוחד בשלושת החודשים הראשונים להריון. נטילת חומצה פולית חשובה במיוחד בחודשים שלפני הכניסה להריון וכן בשליש הראשון להריון, מכיוון שבתקופה זו נוצרים ומתפתחים איבריו של העובר. מומלץ לנשים בגיל הפרייה, לקחת חומצה פולית בקביעות, מכיוון שלא תמיד ההריון מתוכנן ולא תמיד האשה מודעת מראש לעובדה שהיא כבר בהריון. בהיעדר נטילה מסודרת של חומצה פולית, כאמור, הסיכון למומים במערכת העצבים גבוה יחסית. מאחר שלחומצה פולית אין מאגרי איחסון בגוף, חשוב לקחת אותה באופן קבוע ומתמשך.

מהי הכמות המומלצת?

- הכמות המומלצת היא 0.4 מ"ג (400 מק"ג) של חומצה פולית ליום, באמצעות כדור אותו בולעים פעם אחת ביום, ללא תלות בכמות החומצה הפולית הנמצאת בתפריט היומי.
- חומצה פולית נמצאת גם במזונות מסויימים, אך חשוב לדעת, שרק 50% מכמות החומצה הפולית שנמצאת במזון נספגת בגוף. כמו כן, יש לדעת שבישול ואיחסון אף הם פוגמים ביעילות הויטמין, ומקטינים את הכמות הנספגת לכ-10% בלבד.

- נטילת תוסף מזון של חומצה פולית בצורת כדור פעם ביום, היא הדרך היעילה ביותר להגיע לכמות הדרושה לגוף, כי כך היא נספגת כמעט ב-100%.
- נשים שבעבר התגלה בעוברן מום בתעלה העצבית, או שהן עצמן או בן זוגן נולדו עם מום כזה, נמצאות בקבוצת סיכון. חשוב שידווחו על כך לצוות המטפל, ויקבלו המלצות אישיות לגבי המינון של חומצה פולית הדרוש להן.
- נשים המקבלות טיפול תרופתי קבוע, חשוב שידווחו על כך לרופא המטפל, ויקבלו המלצות אישיות לגבי המינון של חומצה פולית הדרוש להן.
- לאשה הרגילה לקחת באופן קבוע תוסף של חומצה פולית או תכשיר של מולטי-ויטמינים, מומלץ לבדוק את המינון כדי לוודא שהוא מכיל כמות מספקת של חומצה פולית.
- אין צורך לקחת מינון גבוה יותר מהמומלץ ללא הנחייה רפואית.

חומצה פולית לכל אשה, בכל יום, במהלך כל תקופת הפוריות!



אם יש לך שאלות בנושא, אנא פני אל הצוות המטפל במרפאה, שישמח לענות על שאלותייך ולהתאים לך את המלצותיו.

