

## ÇOCUK İSTEĞİNDE VE HAMİLELİKTE FOLİK ASİT

### INFORMATIE OVER FOLIUMZUUR

Hamile kalmak istiyorsanız veya hamile iseniz, iyi beslenmeniz önemlidir. Eğer ‘Beslenme kılavuzu’na uyarmanız, ekstra’dan birşey yemenize gerek yoktur. Folik asit kullanımı ise farklı bir konudur. Folik asit çocuğun bazı belirli sakatlıklarla doğma şansını azaltabilir. Bu bilgi yapığında folik asit nedir, niçin ve ne zaman kullanmak zorunda olduğunuz ve bunu nasıl yapabileceğinizi okuyabilirsiniz.

#### **Folik asit niçin önemlidir?**

Hamileliğin ilk haftalarında çocukta merkezi sinir sistemi için düzenleme oluşur. Daha sonra bundan hareketle beyin ve omurilik oluşur. Bu sürecin iyi sonuçlanması önemlidir, çünkü yoksa çocukta sakatlıklar oluşabilir. Bu sakatlıklar nöral tüp defektleri (kusur) olarak isimlendiriliyor. Bu sakatlıklardan bir tanesi "açık omurga" veya spina bifida olarak isimlendirilir. O zaman çocuk genellikle bedensel özürdür ve ayrıca zeka geriliğindedir sahip olabilir. Bebek beyni olmadanda doğmuş olabilir (anensefali). Böyle bir çocuk genellikle doğumdan hemen sonra veya doğduktan sonra ilk hafta içerisinde ölür.

Böyle bir sakatlığı olan çocuğa sahip olma şansı çok şükür ki çok azdır. Hollanda’da canlı olarak doğan 2600 çocuktan birinde nöral tüp defekti görülür (Gezondheidsvoorlichting dergisi, eylül 2000 sayısı). Bu doğuştan sakatlıkların bir kısmının ekstra folik asit kullanımı ile önlenilebildiği bilinen birşeydir. Folik asit sağlıklı bir bebek sahibi olmak için bir garanti değildir. Başka nedenler ve irsi (kalıtsal) faktörlerde etkili olabilir. Fakat folik asit kullanımı nöral tüp defektlili çocuk sahibi olma şansını azaltır.

#### **Folik Asit Nedir?**

Folik asit bir vitamindir. Bu maddeye doğal halde taze sebze, meyve, patates, baklagiller, kepekli- ve süt ürünlerinde rastlanır. Diğer vitaminler gibi folik asitide tablet halinde alabilirsiniz. Eğer sağlıklı ve değişik (çeşitli) şeyler yiyorsanız, normalinde yeterli folik asit alıyorsunuz demektir. Fakat hamile kalmak istediğiniz zaman, hamileliğinizin başlangıcında biraz daha fazla folik asite ihtiyacınız vardır. O zaman hergün 0,4 ile 0,5 miligram arası folik asit kullanmaya dikkat etmek zorundasınız. Hollanda’da satın almak için içinde ekstra folik asit içeren besin maddeleri henüz yok. Hergün yeterli

derecede folik asit aldığımızdan emin olmak için beslenmenizi folik asit tabletleri ile destekleyebilirsiniz (günde bir sefer 0,4 veya 0,5 mg’lık folik asit tableti)

#### **Folik Asit Bütün Hamile Kadınlar İçin İyi mi?**

Folik asit hamile kalmak isteyen ve yeni hamile kalmış olan bütün kadınlar için iyidir. Onların bir veya daha fazla sağlıklı çocukları olmuş olsa bile. Günde 0,4-0,5 mg gibi az düzeydeki folik asitin zararlı yan etkileri anne adayını ve bebek için bilinmiyor. Hatta folik asiti biraz daha uzun süre kullanmış olsanız bile, örneğin hamile kalmanız biraz zaman almış olabilir.

Eğer önceden nöral tüp defektlili çocuğunuz olduysa, bir sonra ki bebeğinizde nöral tüp defektlili olma riskini daha fazla taşıyorsunuz. Böyle bir durumda günlük olarak daha yüksek dozda folik asit yutmanız çok önemlidir. Tekrar hamile kalmadan önce doktorunuzla temasa geçmelisiniz. Doktorunuz size tablet başına daha yüksek dozda olan 4 veya 5 mg’lık folik asit (günde bir tablet) verecektir. Nöral tüp defektlili bebeğe sahip olma riskinin yüksek olduğu diğer bütün durumlarda (örneğin gebenin şeker hastası olması, hamilelik sırasında anti-epilepsi ilaçlarının kullanılması, ailede ve yakın akrabalarda açık omurga veya kafatası olması) yüksek dozda folik asite ihtiyaç yoktur. Bu durumda bu bayanların yüksek risk taşımayan kadınlara günlük olarak tavsiye edilen miktarı kullanmaları mantıklıdır, yani günde 0,4 veya 0,5 mg.

#### **Folik Asit Kullanmaya Ne Zaman Başlayabilirsiniz?**

Hamile olmadan önce, ekstra folik asit yutmaya başlarsanız akıllıca davranmış olursunuz. Örneğin doğum kontrol hapını kullanmayı hamile kalmak istediğiniz için bırakacağınız zaman, aynı zaman da

\* Bilgi için: Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, tel: 070-3068810 (pazartesten cumaya saat 12.00 ve 16.00 saatleri arası)

folik asit tabletleri yutmaya başlayabilirsiniz. Her zaman tam olarak başarılı döllemenin gününü tahmin etmek mümkün değildir. Fakat göz önünde bulundurmanız gereken folik asit kullanımına döllemeden en az dört hafta önce başlamanızın çok uygun olmasıdır. Böylece doğmamış çocuğun gelişimi için önemli olan dönemde (özellikle döllemeden sonraki ilk 4 hafta) vücudunuzda yeterli folik asit bulunmasını sağlamış olursunuz. Folik asit kullanmaya hemen hamile kalmayı başaramamış olsanız dahi devam edin.

### **Ve Folik Asiti Kullanmayı Ne Zaman Bırakacaksınız?**

Merkezi sinir sistemindeki bu sakatlıkları önlemeye yardımcı olmak için, döllemeden 8 hafta sonrasına kadar ekstra folik asit kullanmak faydalı olur. 28 günlük siklуста sizin son menstruasyonunuzun (adet günü) ilk gününden sonra 10 haftadır.

### **Folik Asiti Nereden Satın Alabilirsiniz?**

Eczaneden veya parfümeri dükkanlarından. Oradan 0,4 veya 0,5 mg'lık tabletlerden satın alabilirsiniz. Bunun için reçeteye gerek yok. Bazı multivitamin preparatlarında folik asit eklenmiştir. Özellikle hamileler için hususi olan vitamin preparatlarını kullanmaya dikkat edin, çünkü bütün vitaminler zararsız değildir, aşırı derecede vitamin A doğmamış çocuk için zararlı olabilir. Hamileler için hususi olan multivitamin preparatları kullanırsanız, sadece folik asit içeren tabletlerden hala kullanmanıza gerek kalmaz. Yüksek dozdaki 4 veya 5 miligramlık folik asit tabletlerini sadece reçete ile alabilirsiniz. Yurtdışında (Amerika Birleşik Devletleri) piyasada folik asitle zenginleştirilmiş besin maddeleri bulunur. Hollanda'da da yakında benzeri besin maddelerini bulmak mümkün olacaktır. Bunları kullanacaksanız, doktorunuza veya eczacınıza ekstra folik asit kullanmanız gerektiği diye danışınız.

### **Herşeyi Bir Düzene Koyarsak**

Hollanda'da canlı doğan 2600 çocuktan birinde nöral tüp defekti görülür. Nöral tüp defekti merkezi sinir sistemindeki bir defektir. Böyle bir sakatlığı olan çocuğa sahip olma şansı azdır. Bu şansı daha da azaltabilirsiniz. Az miktarda folik asit kullanımı siz ve çocuğunuz için basit, sağlıklı ve güvenlidir. \*Hamile olmadan en az 4 hafta önce ekstra folik asit alın. Örneğin doğum kontrol hapını kullanmayı bırakır bırakmaz.

\*Eğer önceden nöral tüp defekli bebeğiniz olduysa, doktorunuzun veya jinekoloğunuzun (kadın-doğum uzmanı) tavsiyesi üzerine tableti 4 veya 5 miligram olan yüksek dozda folik asit yutarsınız.

\*Diğer durumlarda normal dozdaki folik asit tabletlerinden yutunuz. Bunlar 0,4 veya 0,5 miligram folik asit içerirler.

\*Bazı multivitamin preparatları folik asitde içerirler. Eğer hamileler için hususi olan

multivitamin preparatlarından kullanıyorsanız, ayrıca folik asit tabletleri kullanmanıza gerek yoktur.

\*Döllemeden sonraki 8 haftaya kadar folik asit kullanımına devam edin. Hemen hamile kalamamış olsanız bile. Daha sonra artık gerekli değildir.

\*Normal dozdaki folik asit tabletlerini reçetesiz olarak eczaneden veya parfümeri dükkanından satın alabilirsiniz.

\*4 veya 5 mg'lık folik asit tabletlerini yalnızca reçete ile alabilirsiniz.

Bu bilgi yaprağını okuduktan sonra hala sorularınız varsa; eczacınızla, evdoktorunuzla veya ebenizle temas kurabilirsiniz.

### **Basımının adı ve basım tarihi**

© VSOP, november 2000

Prof. dr. D. Lindhout, çocuk doktoru ve Utrecht üniversite hastanesi tıbbi genetik profesörü'nün yardımlarıyla.

Genel – sayı 2312

Bu bilgi yaprağı 'Beklentiler' adlı kampanya çerçevesinde yayınlanmıştır. Bu basım katkıları sayesinde mümkün olmuştur.



### **Bilgilendirme dergi serisinden sipariş edebileceğiniz:**

**Genel:** sigara ve alkol, diabet, epilepsi, folik asit, HIV- virüsü, ileri yaş, ilaçlar, kızamıkçık, zararlı maddeler, radyasyon, toksoplazma.

### **Vragen over erfelijkheid en gezondheid?**

**Bel, mail of surf**

Erfolijn: 0900-66 555 66 (€ 0,25 per minuut)

Email: [erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl)

Website: [www.erfelijkheid.nl](http://www.erfelijkheid.nl)

[www.kalitim.nl](http://www.kalitim.nl)

Het Erfocentrum is een initiatief van de Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties betrokken bij erfelijkheidsvraagstukken (VSOP)

Deze Turkse informatie over foliumzuur is ook in het Nederlands verkrijgbaar.