

Si estás planeando embarazarte

TOMÁ ÁCIDO FÓLICO

para evitar defectos de nacimiento

Son alteraciones que ocurren durante las primeras semanas del embarazo, como **la fisura de labio y paladar**, **la espina bífida** o **la anencefalia**. Estas ocurren cuando la madre no tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo.



OCURRENCIA: 0,5 mg diarios de ácido fólico, antes del embarazo, para prevenir la aparición del primer caso.

RECURRENCIA: 5 mg diarios a lo largo de toda la edad reproductiva, para prevenir nuevos casos. Mujeres con hijos con alguno de estos defectos o con enfermedades como diabetes, lupus, epilepsia, entre otras.



ALIMENTATE CON VERDURAS Y FRUTAS QUE CONTENGAN VITAMINA B

Cuidalo desde que lo soñás