



Ministero della Salute



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Acido Folico

un concentrato di protezione
per il figlio che verrà

Acidi Folik

Koncentrat mbrojtjeje
për fëmijën që do të lindë

حمض الفوليك

فيتامين وقائي مركز
لطفلك الذي سوف يولد

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 come

Ácido Fólico

Un concentrado de protección
para el hijo que está por nacer

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



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 tek gratë që planifikojnë një shtatzani, sepse e ul deri në 70% rrezikun që fëmija të zhvillojë keqformime të rënda të lindura.

A حمض الفوليك أول هدية يتوجب تقديمها لطفلك.
تمثل فيتامين ذو أهمية أساسية لدى النساء اللواتي تخططن لإنجاب طفل، لأن هـ يساهم في خفض احتمالية إصابة طفلك بتشوهات خلقية خطيرة وذلك حتى نسبة 70%.

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 women planning a pregnancy because it reduces 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 en 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 لا يكلفك شيء!! يكفي فقط تقديم تقرير طبي من قبل طبيب ال عائلة للحصول عليه من كافة الصيدليات.

RC 它并不贵
只需家庭医生的处方，
便可在各个药方购买。



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 it takes, and you can find it 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 și 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 اسأل طبيبك عن كيفية الحصول على مزيد من المعلومات عن حمض 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 get more information about folic acid.

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

RO Întrebă-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 حمض الفوليك • 服用叶酸 • Prise d'Acide Folique • Folic Acid Intake
 • 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
paktën 30 ditë para se të fillojë
shtatzania dhe gjatë tre muajve të parë

و خلال الثلاث الشهور الأولى التالية.
30يوما على الأقل قبل تاريخ بدء مرحلة الحمل
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 during 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
أسابيع
周
semaines
weeks
săptămâni
недель
semanas
Wochen

Almeno 1 mese prima
Të paktën 1 muaj para
الأقل على قبل شهر 1
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

Menstruazione
Menstruacionet
الشمريّة الدورة
الحيض
经期
Règles
Menstruation
Menstruação
Menstruație
Менструация
Menstruación
Menstruation

Concepimento
Ngjizja
"الجنين نمو" الحمول
受孕
Conception
Conception
Concepção
Concepție
Зачатие
Concepción
Empfängnis



Sviluppo dei difetti del tubo neurale
Zhvillimi i të metave të tubit neural
خلقية عيوب حدوث
العصبي للأنبوب
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
3 ال-شهرال
第3月
3ème mois
3rd month
3° mês
Luna a 3-a
3° месяц
3° mes
3. Monat

Nascita
Lindja
الولادة
出生
Naissance
Birth
Nascimento
Naștere
Рождение
Nacimientu
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 parë.

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 ثلاث توصيات

1. اتبعي دائماً نظام غذائي متوازن و غني بالفوليك (B9 في تامين). يتواجد الفوليك بالحمام الأول في الخضار، الفاكهة و البقول.

2. إذا كنت تخططين لإنجاب طفل (أو لا تستشني حدوث ذلك) بادري على الفور بتناول 0,4 ملغم في اليوم من حمض الفوليك. يعطي هذا الفيتامين مفعوله الوقائي عندما يتم تناوله لمدة 30 يوماً على الأقل قبل تاريخ بدء مرحلة الحمل وخلال الثلث الأول من الشهر التالي.

3. إذا تعرضت مسبقاً لحالات إجهاض، أنجبت في السابق طفل مصاب بتشوهات خلقية أو أمراض مزمنة مرض (السكري، الصرع، الداء البطني "السيليك" أو أمراض أخرى) من المحتمل أن تحتاجي إلى جرعة أعلى (4-5 ملغم في اليوم). بادري باستشارة 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。含有叶酸的食物主要有蔬菜、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 folates (vitamin B9). Folates are found in all green vegetables, fruit and legumes.
2. If you are planning a pregnancy (or welcome the possibility...), start by taking 0.4 mg of folic acid a day. The vitamin has its preventive effect if taken regularly starting at least 30 days prior to conception and during 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 congênita ou doença crônica (diabetes, epilepsia, doença celíaca e outros), poderia precisar de uma dose mais elevada (4-5 mg por dia). Converse com seu médico.

