

Desejo Engravidar » Prevenção de malformações

Suplementação de Ácido Fólico

Uma das medidas mais importantes para mulheres em idade fértil é a ingestão adequada de ácido fólico para redução da incidência de malformações do sistema nervoso central, inclusive a anencefalia, que é incompatível com a vida. As fontes naturais de ácido fólico são os vegetais folhosos, que devem ser consumidos preferencialmente crus. Como é difícil avaliar se a quantidade ingerida diariamente atinge a meta, recomenda-se suplementação com comprimidos de ácido fólico na dose de 400 UI/dia. Se a mulher tomar remédios para convulsão ou epilepsia, é necessário aumentar a dose de ácido fólico para 5 mg/dia, porque estas medicações diminuem o nível de ácido fólico no organismo.