

ASID FOLIK

Kisa li ye ak poukisa li enpòtan?



1

Asid folik se yon vitamin B nou ka jwenn nan kèk miltivitamin ak manje ke yo idantifye kòm manje ki anrichi yo.

Supplement Facts

	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

Pran 400 mikwogram asid folik chak jou! Sa mande yon ti efò, men li ka fè yon gwo diferans.

2

3

Konsomasyon asid folik anvan, pandan, ak aprè gwosès ka prevni anpil malfòmasyon nan nesans ki grav nan sèvo a ak nan kolòn vètebral la.



4

Folat se yon fòm asid folik vitamin B. Yo natirèlman jwenn li nan kèk manje, tankou legim ki gen fèy vè fonse, fwi agrim ak ji agrim, ak pwa.



5

Yon fason ki fasil pou sèten ke w ap pran ase asid folik se pran yon miltivitamin chak jou ki gen asid folik nan li. Pifò miltivitamin yo genyen tout asid folik ou bezwen an.

Pou jwenn plis enfòmasyon, vizite sit entènèt nou an nan **birthdefects.in.gov**



Asid folik pou yon tibebe ki an sante
Rejis sou Malfòmasyon ak Pwoblèm Konjenital nan Indiana

