

मुख्य बातें

- गर्भावस्था से पहले और उसके आरंभ में फोलिक एसिड लेने से आपके शिशु में न्यूरल ट्यूब (तंत्रिका नली) के दोषों की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है।
- गर्भावस्था से पहले, हर रोज एक विटामिन पूरक लें जिसमें 400 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड हो।
- गर्भावस्था के दौरान, हर रोज एक प्रसवपूर्व विटामिन लें जिसमें 600 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड हो।
- हर रोज फोलिक एसिड युक्त एक विटामिन पूरक लें, भले ही आप गर्भवती होने का प्रयास न कर रही हों।
- आप भोजन से भी फोलिक एसिड प्राप्त कर सकती हैं। पर्याप्त मात्रा में लेने के लिए फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों की तलाश करें।

फोलिक एसिड क्या है?

फोलिक एसिड एक बी विटामिन है जिसकी हमारे शरीर की हर कोशिका को सामान्य वृद्धि और विकास के लिए जरूरत पड़ती है। यह लाल रक्त कोशिकाएं बनाने में मदद करता है जो आपके फेफड़ों से आपके शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन ले जाती हैं।

गर्भावस्था से पहले और उसके आरंभ में फोलिक एसिड लेने से मस्तिष्क और मेरुदंड के जन्मजात दोषों, जिन्हें न्यूरल ट्यूब के दोष (एनटीडी) कहते हैं, की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है। न्यूरल ट्यूब विकसित हो रहे शिशु का वह हिस्सा है जो मस्तिष्क और मेरु रज्जू बनता है। न्यूरल ट्यूब के दोष गर्भावस्था के पहले महीने में, इससे पहले कि आपको पता चले कि आप गर्भवती हैं, पैदा होते हैं। यही वजह है कि आपके गर्भवती होने से पहले आपके शरीर में पर्याप्त फोलिक एसिड का होना महत्वपूर्ण है।

न्यूरल ट्यूब के दोष अमेरिका में हर वर्ष लगभग 3,000 गर्भावस्थाओं को प्रभावित करते हैं। यदि सभी स्त्रियाँ गर्भवती होने से पहले और गर्भावस्था के आरंभ में हर रोज 400 माइक्रोग्राम (एमसीजी) फोलिक एसिड लें, तो इससे 10 में से 7 (70 प्रतिशत) तक न्यूरल ट्यूब दोषों की रोकथाम हो सकती है। क्योंकि अमेरिका में कुल गर्भावस्थाओं में से लगभग आधी अनियोजित होती हैं, गर्भवती हो सकने वाली सभी स्त्रियों को हर रोज फोलिक एसिड लेना चाहिए।

कुछ अध्ययनों ने दर्शाया है कि फोलिक एसिड शिशु में हृदय के दोषों और शिशु के मुँह में होने वाले जन्मजात दोषों, जिन्हें क्लेफ्ट लिप और पैलेट कहते हैं, की रोकथाम करने में भी मदद कर सकता है।

आपको कितने फोलिक एसिड की जरूरत होती है?

न्यूरल ट्यूब के दोषों की रोकथाम करने के लिए फोलिक एसिड लेने के बारे में जानकारी यहाँ प्रस्तुत है:

अधिकांश स्त्रियाँ

आपके शिशु में न्यूरल ट्यूब के दोषों की रोकथाम करने के लिए, गर्भावस्था से पहले हर रोज 400 एमसीजी फोलिक एसिड लें। पूरक वह उत्पाद है जिसे आप ऐसे कुछ पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिए लेती हैं जो आपके द्वारा खाए जाने वाले आहार में पर्याप्त मात्रा में नहीं होते हैं। गर्भावस्था के कम से कम 1 महीने पहले से हर रोज 400 एमसीजी फोलिक एसिड लेना शुरू करें और गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताहों तक जारी रखें। आपका फोलिक एसिड पूरक इनमें से कोई हो सकता है:

- **मल्टीविटामिन**। यह एक गोली है जिसमें कई विटामिन और अन्य पोषक तत्व होते हैं जो आपके शरीर के स्वस्थ रहने में मदद करते हैं।
- **प्रसवपूर्व विटामिन**। यह एक मल्टीविटामिन है जिसमें वे पोषक तत्व होते हैं जिनकी आपको गर्भावस्था के समय जरूरत पड़ती है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपके लिए प्रसवपूर्व विटामिनों का एक नुस्खा लिख सकता है, या आप उन्हें नुस्खे के बिना ओवर द काउंटर प्राप्त कर सकती हैं।
- **केवल फोलिक एसिड से युक्त पूरक**।

प्रतिदिन 400 एमसीजी फोलिक एसिड युक्त एक विटामिन पूरक लें, भले ही आप गर्भवती होने का प्रयास न कर रही हों।

गर्भावस्था के दौरान, प्रति दिन एक प्रसवपूर्व विटामिन लें जिसमें 600 एमसीजी फोलिक एसिड हो। फोलिक एसिड केवल गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के पहले कुछ सप्ताहों में न्यूरल ट्यूब के दोषों की रोकथाम करने का काम करता है। गर्भावस्था के बाद के हिस्से में, आपके शिशु की वृद्धि और विकास में मदद करने के लिए प्रतिदिन आपको 600 एमसीजी फोलिक एसिड की जरूरत होती है।

न्यूरल ट्यूब के दोष होने के अधिक जोखिम वाली स्त्रियाँ

यदि आपको न्यूरल ट्यूब के दोष वाला शिशु होने का अधिक जोखिम है, तो उसकी रोकथाम में मदद करने के लिए प्रतिदिन 4,000 एमसीजी फोलिक एसिड लें। गर्भवती होने से 3 महीने पहले 4,000 एमसीजी लेना शुरू करें और गर्भावस्था के 12 सप्ताह पूरे होने तक लेती जाएँ। आपको इसका अधिक जोखिम है यदि:

- विगत में आपकी किसी गर्भावस्था में न्यूरल ट्यूब का दोष हुआ था।
- आप या आपके साथी को न्यूरल ट्यूब का दोष है।
- आपके साथी के बच्चे को न्यूरल ट्यूब का दोष है।

अध्ययन दर्शाते हैं कि गर्भावस्था से पहले और उसके आरंभ में 4,000 एमसीजी फोलिक एसिड लेने से न्यूरल ट्यूब के दोष से युक्त एक और शिशु होने के जोखिम को लगभग 70 प्रतिशत कम करने में मदद मिल सकती है। अपने प्रदाता से पूछें कि इतना सारा फोलिक एसिड सुरक्षित रूप से कैसे लें। कई मल्टीविटामिनो या प्रसवपूर्व विटामिनो को लेना सुरक्षित नहीं है क्योंकि आपको अन्य पोषक तत्वों की बहुत ज्यादा मात्रा मिल सकती है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। आपका प्रदाता फोलिक एसिड की सही मात्रा पाने के सबसे अच्छे और सबसे सुरक्षित तरीके का फैसला करने में आपकी मदद कर सकता है।

क्या आप भोजन से फोलिक एसिड प्राप्त कर सकती हैं?

हाँ! आप फोलिक एसिड से फोर्टिफाइड किए गए खाद्य पदार्थों से फोलिक एसिड प्राप्त कर सकती हैं। फोर्टिफाइड का मतलब है कि खाद्य पदार्थ में फोलिक एसिड मिलाया गया है। यह देखने के लिए कि प्रत्येक सर्विंग में आपको कितना फोलिक एसिड मिलता है, उत्पाद के लेबल की जाँच करें। निम्नलिखित जैसे खाद्य पदार्थों के लेबलों पर “फोर्टिफाइड” या “एनरिच” शब्द के लिए देखें:

- डबलरोटी
- खिचड़ी
- मकई का आटा
- आटा
- पास्ता
- कॉर्न मैसा नामक एक प्रकार के आटे से बने उत्पाद, जैसे टॉर्टिला, टॉर्टिला चिप्स, टैको शेल, टैमले और पुपुसा
- सफेद चावल



कुछ फल और सब्जियाँ फोलिक एसिड के अच्छे स्रोत हैं। जब किसी खाद्य पदार्थ में फोलिक एसिड प्राकृतिक रूप से होता है, तो उसे फोलेट कहते हैं। फोलेट के अच्छे स्रोत कहे जाने वाले खाद्य पदार्थ ये हैं:

- बीन्स, जैसे दालें, पिटो बीन्स और काली सेम
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ, जैसे पालक और सलाद पत्ता
- शतावरी
- ब्रोकली
- मूंगफली (लेकिन यदि आपको मूंगफली से एलर्जी है तो उसे न खाएँ।)
- नींबू वंश के फल, जैसे संतरे और चकोतरा
- संतरे का रस (100 प्रतिशत रस सबसे अच्छा होता है। इसका मतलब है कि रस की एक सर्विंग फल की एक सर्विंग के बराबर है।)

आपकी जरूरत का सारा फोलिक एसिड भोजन से प्राप्त करना कठिन है। भले ही आप फोलिक एसिड से युक्त खाद्य पदार्थ खाते हों, तब भी हर रोज अपना विटामिन पूरक लें।

किसी विटामिन पूरक में कितना फोलिक एसिड है यह देखने के लिए आप उत्पाद के लेबल को कैसे पढ़ती हैं?

यह पता लगाने के लिए कि किसी विटामिन पूरक में फोलिक एसिड है या नहीं, लेबल (इसे पूरक के तथ्य भी कहते हैं) की जाँच करें। लेबल आम तौर पर बोतल के पीछे लगा होता है। यह देखने के लिए कि आपको कितना फोलिक एसिड मिल रहा है, लेबल पर “फोलेट” शब्द के लिए देखें। लेबल आपको यह जानकारी देता है:

- **सर्विंग का आकार।** यह आपको बताता है कि एक सर्विंग में उत्पाद की कितनी मात्रा है। आम तौर पर एक मल्टीविटामिन एक सर्विंग होता है।
- **सर्विंग प्रति पात्र।** यह बताता है कि मल्टीविटामिन की एक बोतल में कितनी सर्विंग हैं। उदाहरण के लिए, यदि एक सर्विंग में दो गोलिएँ हैं और बोतल में 30 मल्टीविटामिन हैं, तो वह 15 सर्विंग के बराबर है।
- **पोषक तत्व, जैसे विटामिन डी, फोलेट और कैल्शियम, प्रत्येक सर्विंग में।**
- **प्रत्येक सर्विंग में दैनिक मान (डीवी)।** दैनिक मान एक सर्विंग में पोषक तत्व की मात्रा होता है। उदाहरण के लिए, यदि एक मल्टीविटामिन में फोलिक एसिड का दैनिक मान 50 प्रतिशत है, तो वह मल्टीविटामिन आपकी हर रोज की जरूरत का 50 प्रतिशत (आधा) फोलिक एसिड प्रदान करता है।

Supplement Facts		
Serving Size 1 Gelcap Servings Per Container 100		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	900 mcg	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	90 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	20 mcg (800 IU)	100%
Vitamin E (as dl-alpha-tocopheryl acetate)	15 mg	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	1.2 mg	100%
Riboflavin	1.3 mg	100%
Niacin (as niacinamide)	16 mg	100%
Vitamin B ₆ (as pyridoxine hydrochloride)	1.7 mg	100%
Folate	400 mcg DFE (240 mcg folic acid)	100%
Vitamin B ₁₂ (as cyanocobalamin)	2.4 mcg	100%
Biotin	3 mcg	10%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	5 mg	100%

Other ingredients: Gelatin, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, FD&C Yellow No. 6, polyethylene glycol, preservatives (propylpar-

आजकल विटामिन पूरकों के लेबल फोलिक एसिड के बारे में नई जानकारी देते हैं। अतीत में, वे केवल फोलिक एसिड के एमसीजी की जानकारी देते थे। आजकल वे “फोलेट के एमसीजी डीएफई” की जानकारी देते हैं। उदाहरण के लिए, आपको फोलेट के लिए “400 एमसीजी डीएफई” दिखाई देगा। डीएफई का मतलब आहारिय फोलेट समतुल्य है। यह फोलेट की वह मात्रा है जिसे आपका शरीर अवशोषित करता है। यदि किसी सर्विंग में 400 एमसीजी डीएफई से कम फोलेट है, तो आपको अपनी प्रतिदिन की जरूरत का फोलिक एसिड पाने के लिए एक से अधिक सर्विंग लेनी होगी।

खाद्य उत्पादों पर लगे लेबल उत्पाद में मौजूद फोलिक एसिड की मात्रा को हमेशा सूचीबद्ध नहीं करते हैं। फोलिक एसिड को सूचीबद्ध करने वाले नए खाद्य लेबल विटामिन पूरकों की तरह ही फोलेट के एमसीजी डीएफई को सूचीबद्ध करेंगे।

यदि आपको किसी भिन्न प्रकार का MTHFR है, तो क्या फोलिक एसिड लेने से आपके शिशु में न्यूरल ट्यूब के दोषों की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है?

हाँ। यदि आपमें MTHFR परिवर्त (वेरिएंट) है, तो गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के आरंभ में हर रोज 400 एमसीजी फोलिक एसिड लेने से आपके शिशु में न्यूरल ट्यूब के दोषों की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है।

MTHFR का मतलब मिथाइलीनटेट्राहाइड्रोफोलेट रिडक्टेज़ है। यह एक एंजाइम (प्रोटीन) है जो फोलेट का विघटन करके उपयोग करने में आपके शरीर की मदद करता है। एक MTHFR वेरिएंट (जिसे MTHFR TT या CT जीनोटाइप कहते हैं) वह है जिसमें आपके शरीर की MTHFR जीन में परिवर्तन होता है जिसके कारण आप फोलेट का उपयोग सामान्य से अधिक मंद रूप से करती हैं। जीन आपके शरीर की कोशिकाओं के वे भाग हैं जो इस बात के निर्देशों को भंडारित करते हैं कि आपका शरीर किस तरह से बढ़े और काम करे। MTHFR वेरिएंट जीनों के माध्यम से विरासत में (माता-पिता से बच्चों में जाना) मिलते हैं। यदि आपको पता है कि आपमें MTHFR वेरिएंट है या आपको लगता है कि यह परिवार में चला आ रहा है, तो अपने प्रदाता से बात करें।

यदि आपके खून में होमोसिस्टीन नामक एक पदार्थ के स्तर बढ़े हुए पाए जाते हैं तो आपका प्रदाता आपसे MTHFR वेरिएंट के लिए जाँच करवाने को कह सकता है। आपके खून में होमोसिस्टीन की बहुत अधिक मात्रा हृदय संबंधी अवस्थाओं, [खून के थक्के](#) और मस्तिष्काघात का कारण बन सकती है। आप खून के एक परीक्षण से अपने होमोसिस्टीन स्तरों का पता लगा सकते हैं। यदि आपका स्तर बढ़ा हुआ है, तो आप यह देखने के लिए कि क्या आप MTHFR वेरिएंट से ग्रस्त हैं, एक [जेनेटिक परीक्षण](#) (आपकी जीनों को जाँचने वाला परीक्षण) करवा सकती हैं।

हो सकता है कि आपने सुना हो कि यदि आपमें MTHFR वेरिएंट है तो आपको फोलिक एसिड नहीं लेना चाहिए क्योंकि उससे गर्भावस्था संबंधी जटिलताएँ और आपके शिशु को स्वास्थ्य समस्याएँ होने का जोखिम बढ़ सकता है। [रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र](#) (सीडीसी) अनुशंसा करता है कि सभी स्त्रियों को गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के आरंभ में हर रोज 400 एमसीजी फोलिक एसिड लेना चाहिए। यदि आपमें MTHFR वेरिएंट है, तो अपने प्रदाता से बात करें।