



# Folic Acid

Folic acid helps prevent birth defects to the baby's brain and spine.

Start taking a multivitamin with folic acid at least three months before you get pregnant.

It is also important to eat fortified grains and foods rich in folate, such as spinach, lentils, chick peas, asparagus, broccoli, peas, corn or oranges.



Some women need more folic acid.  
Talk to your health care provider.

[www.healthbeforepregnancy.ca](http://www.healthbeforepregnancy.ca)

*best start  
meilleur départ*

by/par health *nexus* santé



# Acide folique

L'acide folique prévient les malformations congénitales au niveau du cerveau et de la colonne vertébrale du bébé.

Commencez à prendre une multivitamine contenant de l'acide folique au moins trois mois avant de devenir enceinte.

Il est aussi très important de manger des céréales enrichies et des aliments riches en folate : épinards, lentilles, pois chiches, asperges, brocoli, pois, maïs et oranges.



Certaines femmes ont besoin d'une plus grande quantité d'acide folique.

Parlez-en à un professionnel de la santé.  
[www.sante-avant-grossesse.ca](http://www.sante-avant-grossesse.ca)

*best start  
meilleur départ*  
by/par health **nexus** santé