

# फोलिक एसिड

## ~पेटको शिशुको स्वास्थ्यको लागि~

### फोलिक एसिड (folic acid / 葉酸) भनेको के हो ?

फोलिक एसिड भनेको भिटामिन B को समूहमा पर्ने एक किसिमको भिटामिन हो । यो पालुङ्गो, ब्रोकाउली, हरियो भटमास आदिको तरकारी तथा मासु, माछा, फलफूल, अण्डा आदिमा प्रचुर मात्रामा पाइन्छ ।



फोलिक एसिड प्रचुर मात्रामा पाइने खानेकुराहरूको उदाहरण



### धेरै गर्भवती महिलाहरूले फोलिक एसिड सेवन गर्ने गरेको सुनिन्छ, त्यो किन होला ?

पेटमा बच्चा हुर्कन थालेको शुरुका समय बच्चाको मस्तिष्क, स्नायु प्रणालीको नसा र हड्डीहरू बन्नको लागि महत्वपूर्ण अवधि हो । धेरै अनुसन्धानहरूद्वारा गर्भावस्था अघि र पछि (गर्भाधान अघि र पछि) फोलिक एसिडको सेवनले गर्भमा रहेको शिशुको हड्डी तथा स्नायु प्रणाली आदि राम्ररी बिकास नहुने जस्ता जोखिमलाई कम गर्न सक्छ भनि प्रतिवेदन दिएका छन् । त्यस अपाङ्गताको रोकथामका निम्ति डाक्टरको सिफारिस अनुसार फोलिक एसिडको सप्लिमेन्टहरू लिने गर्भवती महिलाहरू धेरै छन् ।

### फोलिक एसिड कहिले र कति सेवन गर्दा उपयुक्त हुन्छ ?

जतिबेला गर्भवती भए पनि रोकथाम प्रभावकारीताको लागि गर्भवती हुन चाहने महिलाहरूले दैनिक रूपमा (गर्भवती हुन चाहेको एक महिना भन्दा अघि बाट) फोलिक एसिडको सेवन बारे सचेत हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ। दैनिक रूपमा फोलिक एसिड प्रचुर मात्रामा पाइने खानेकुराहरू खानेमा ध्यान दिऔं । तर, खानेकुराहरूबाट मात्र गर्भवतीले एक दिनमा आवश्यक फोलिक एसिडको मात्रा प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ भनेर भनिएको हुनाले खानाको अतिरिक्त सप्लिमेन्टहरूबाट एक दिनमा 400µg फोलिक एसिड सेवन गरेको राम्रो हुन्छ । मूलतः गर्भवतीहरूको लागि बिक्री गरिएको फोलिक एसिड सप्लिमेन्टहरूमा दिनको 400µg फोलिक एसिड पाइन्छ । तर, सप्लिमेन्टको प्रकार अनुसार पाइने फोलिक एसिडको मात्रा फरक हुने सम्भावना हुनाले सप्लिमेन्टको भाँडोमा लेखेको राम्ररी पढ्नुहोस् ।



### नेपालमा जस्तै अस्पतालमा फोलिक एसिड दिइन्छ?

जापानमा गर्भवती महिलाहरूलाई अस्पताल वा क्लिनिकमा गर्भवती स्वास्थ्य परीक्षण गराउदा फोलिक एसिड युक्त भिटामिनहरू आदि साधारणतया दिइने गरिन्दैन । यदि दिएता पनि, शतप्रतिसत खर्च आफुले ब्यहोर्नु पर्ने हुन्छ (स्वास्थ्य बीमाद्वारा कभर हुन्दैन) ।

त्यसकारण, गर्भवती महिलाहरू आफैले औषधि पसल वा इन्टरनेटबाट आफुलाई मनपर्ने फोलिक एसिड युक्त सप्लिमेन्टहरू छनोट गरी किनेर खानु पर्ने हुन्छ । शुरुमा राम्ररी थाहा नभएको अवस्थामा गर्भवती स्वास्थ्य परीक्षणको लागि जाने गरेको अस्पताल वा क्लिनिकको डाक्टर वा सुँडेनी सँग सल्लाह गर्नुहोस्। अथवा, औषधि पसलको सेतो कोट लगाएको व्यक्ति सँग सल्लाह गर्न सकिन्छ ।

जापानमा बिक्रीमा राखिएका फोलिक एसिड युक्त सप्लिमेन्टहरूमा प्राय जसो फोलिक एसिडको साथै क्याल्सियम तथा आयरन (Fe) वा मल्टिभिटामिन आदि गर्भावस्थामा आवश्यक पोष्टिक तत्वहरू समावेश हुने हुन्छन् ।

### गर्भवती महिला तथा पेट भित्रको बच्चाको स्वास्थ्यको मूल आधार नै खाना हो।

अतिरिक्त रूपमा सप्लिमेन्ट सेवन गरेपनि, गर्भवती र पेट भित्रको बच्चाको स्वास्थ्यको मूल आधार खाना नै हो । फोलिक एसिडको साथै गर्भावस्थामा आवश्यक पोष्टिक तत्वहरू उपयुक्त मात्रामा प्राप्त गर्न, सन्तुलित आहारमा ध्यान दिऔं ।

<参考：翻訳時の日本語原文>  
ネパール語へ訳す過程で、意味は一緒ですが  
表現が若干変わっているところがあります。

# 葉酸

～お腹の赤ちゃんの健康のために～

## 葉酸ってなに？

葉酸はビタミンB群の一種です。ほうれん草やブロッコリー、枝豆などの野菜や肉類・魚、果物、卵などに多く含まれます。

葉酸が多く含まれる食物の例



## 多くの妊婦が葉酸を摂取していると聞いたがそれはなぜ？

お腹の中で赤ちゃんが育ち始めてすぐの頃は、赤ちゃんの脳や神経、骨などが作られる重要な時期となります。数多くの研究から、この妊娠が成立する前後（受胎前後）に葉酸を摂取することにより、胎児の骨や神経などの形成異常が起きるリスクを減らすことができると報告されています。その障害の予防のために、医師に薦められて、葉酸のサプリメントを飲んでいる妊婦さんがたくさんいます。

## 葉酸はいつ、どのくらい摂取するのがよい？

いつ妊娠しても発症予防の効果が得られるように、妊娠を希望する女性は、日ごろ（妊娠を希望する1ヵ月以上前）から葉酸摂取に気を付けておくことが大切です。まずは、日ごろから葉酸の多い食物が含まれた食事をするように心がけましょう。それでも、食事だけで妊婦が1日に必要とされている葉酸を取るのには難しいといわれていますので、食事と別に、サプリメントなどから1日400 $\mu$ gの葉酸を摂取することが望ましいといわれています。基本的には、妊婦向けに販売されている葉酸サプリメントには、1日400 $\mu$ gの葉酸が含まれています。しかし、サプリメントの種類によって含まれている葉酸の量が違う可能性もありますので、必ず容器を見て確認してください。



## ネパールのように、病院やヘルスポストで葉酸をもらえるの？

日本では、妊婦が、病院やクリニックでの妊婦健診の際に、葉酸を含むビタミン剤を処方してもらうことは一般的ではありません。処方してもらえたとしても、全額自己負担での支払いとなります。そのため、ドラッグストアやインターネットで、妊婦自身が気に入った葉酸入りのサプリメントを選んで購入して飲むことが一般的です。初めてで、よくわからないときは、妊婦健診で通っている病院の医師や助産師に相談してみてください。もしくは、ドラッグストアの薬剤師に相談してみるのもよいと思います。

日本で売られている葉酸入りのサプリメントは、葉酸に加えて、カルシウムや鉄（Fe）、マルチビタミンなど、妊娠中に必要な栄養素が含まれている傾向があります。

## 妊婦とおなかの赤ちゃんの健康のための基本は食事です

サプリメントを追加で飲んでいても、妊婦とおなかの赤ちゃんの健康のための基本は食事です。葉酸を含め、妊娠中に必要な栄養素をしっかり摂取できるよう、バランスのいい食事に気を付けましょう。