I'm a woman.
I take folic acid.

Since I'm a woman, I take a multivitamin with folic acid every day. All women need it, even if you are not planning a pregnancy. Since I have a history of spina bifida, I will see my health care provider and get a folic acid prescription before my next pregnancy. Folic acid can't guarantee having a healthy baby, but it helps reduce the risk of spina bifida and other neural tube defects.

I do what I can.
I plan ahead.

For more information, contact the
Spina Bifida Association of America
(800) 621-3141
www.sbaa.org

Spina Bifida Awareness Month is October

The mission of the Spina Bifida Association of America is to promote the prevention of spina bifida and to enhance the lives of all affected.

© Spina Bifida Association of America 8/01

The Recurrence Prevention Program is funded by a grant from the March of Dimes.
1-888-MODIMES / www.modimes.org / www.nacersano.org (en español)
March of Dimes Saving babies, together

Soy mujer.
Tomo ácido fólico.

Simplemente porque soy mujer tomo una multivitamina con ácido fólico ("folic acid" en inglés) todos los días. Todas las mujeres la necesitan, hasta cuando no están planificando quedar embarazadas. Como tengo historia médica de espina bífida, visitaré a mi proveedor de salud médica y tomaré ácido fólico por receta antes de mi próximo embarazo. El tomar ácido fólico no garantiza que mi bebé nazca sano, pero sí reduce su riesgo de nacer con espina bífida u otros defectos del tubo neural.

Porque reduce el riesgo y está bajo mi control.

Para más información, póngase en contacto con la Asociación de Espina Bífida de América.

(800) 621-3141
www.sbaa.org

Octubre es Mes de Espina Bífida

La misión de la Asociación de Espina Bífida de América es promover la prevención de espina bífida y mejorar las vidas de los que son afectados por esta condición.

© Spina Bifida Association of America 8/01

El Programa de Prevención de Recurrencia es patrocinado por March of Dimes.
1-888-MODIMES / www.modimes.org / www.nacersano.org (en español)