

# Folic Acid for Healthy Babies



## Folic acid, a B vitamin, can prevent many serious birth defects of the brain and spine.

- Each year in the United States about 3,000 babies will have serious birth defects of the spine (spina bifida) or brain (anencephaly). At least 1,000 of these babies could be born healthy each year if all women got enough folic acid before they get pregnant and in the first weeks that they are pregnant.
- Spina bifida can cause serious disabilities. Children with spina bifida might have learning disabilities. These children also might have little or no bowel and bladder control, and they might not be able to walk.
- Babies with anencephaly die before birth or shortly after.
- All women who can get pregnant should get enough folic acid each day, even if they are not planning a baby. Half of the pregnancies in the United States are not planned. These birth defects of the spine and brain happen before most women know they are pregnant.
- Most multivitamins and one serving of many breakfast cereals have all the folic acid a woman needs in a day. Foods made from “enriched” flour or grain products now have some folic acid; examples are bread, pasta, and rice. Check the labels to be sure you get 100 percent of the Daily Value (DV) of folic acid each day.
- CDC, the National Council on Folic Acid, the March of Dimes, Spina Bifida Association of America, and Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition want to make sure all women who can get pregnant get enough folic acid each day to prevent some serious birth defects of the brain and spine.



**Help us prevent birth defects.**

**The time to prevent birth defects is before you get pregnant.**

For more information about folic acid and healthy babies, please visit  
<http://www.cdc.gov/folicacid> or e-mail [Flo@cdc.gov](mailto:Flo@cdc.gov)

*Promoting the health of babies, children, and adults,  
and enhancing the potential for full, productive living.*

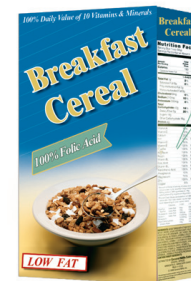
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities  
[www.cdc.gov/ncbddd](http://www.cdc.gov/ncbddd)

# Ácido Fólico para Bebés Saludables



## La vitamina B ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos graves.

- Cada año en los Estados Unidos casi 3,000 bebés sufren parálisis o mueren como consecuencia de defectos congénitos graves de la espina dorsal (espina bífida) o del cerebro (anencefalia). Por lo menos 1,000 de estos bebés podrían nacer sanos anualmente si todas las mujeres consumieran suficiente ácido fólico antes de quedar embarazadas y durante las primeras semanas de embarazo.
- La espina bífida puede causar incapacidades serias. Los niños con espina bífida pueden tener algún tipo de problema de aprendizaje. En muchos casos, estos niños no pueden caminar y no tienen control de la vejiga o intestino.
- Todos los bebés con anencefalia mueren antes de nacer o poco después.
- Todas las mujeres en edad fértil deben tomar suficiente ácido fólico cada día, aunque no estén planeando tener un bebé.
- La mitad de las mujeres que tuvieron un bebé este año no pensaban que iban a quedar embarazadas. Esto es muy importante porque los defectos congénitos de la espina dorsal y del cerebro ocurren antes de que las mujeres se enteren que están embarazadas.
- La mayoría de las multivitaminas disponibles en las tiendas y farmacias contienen todo el ácido fólico que una mujer necesita cada día. Los alimentos hechos con harinas o granos “enriquecidos” también contienen algo de ácido fólico (como el pan, los fideos y el arroz). Lea la etiqueta para asegurarse que está obteniendo el 100 por ciento del valor diario de ácido fólico cada día.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, March of Dimes, el Consejo Nacional de Ácido Fólico, Asociación de Espina Bífida, y Healthy Mothers, Healthy Babies recomiendan que toda mujer en edad fértil consuma suficiente ácido fólico cada día para prevenir los defectos congénitos graves de la espina dorsal y del cerebro.



### Nutrition Facts

% Daily Value\*\*

Folic Acid 100%

## Ayúdenos a prevenir los defectos congénitos.

## La prevención de los defectos congénitos se debe de hacer antes de quedar embarazada.

Para recibir más información sobre ácido fólico y la prevención de defectos congénitos llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)  
[www.cdc.gov/acidofolico](http://www.cdc.gov/acidofolico)

*Promoting the health of babies, children, and adults,  
and enhancing the potential for full, productive living.*

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

[www.cdc.gov/ncbddd](http://www.cdc.gov/ncbddd)

06/2012 CS124506

3-6067