

A close-up, purple-tinted photograph of a baby's face. The baby has large, wide, dark eyes looking directly at the camera. The image is overlaid with three lines of white text. The text is centered horizontally and positioned vertically in the upper, middle, and lower portions of the frame. The overall mood is soft and affectionate.

beautiful hair

beautiful nails

beautiful baby

**A healthy dose of
vitamin B9 (*folic acid*)
everyday may give
you stronger nails,
shinier hair and
may help prevent
birth defects.**



why vitamin B9?

Because it's good for you! Folic acid is a B vitamin that every cell in your body needs for normal growth and development. Some studies show that it may help protect you from heart disease. Other studies show that it may give you stronger nails, shinier hair and healthier skin. If you take it before and during your early pregnancy, it may **help prevent birth defects** of the brain and spine called neural tube defects (NTDs). Some studies show it also may help prevent heart defects in your baby and birth defects in a baby's mouth called cleft lip and palate.



how much?

Take a multivitamin that has **400 micrograms** of folic acid in it every day. Or you can eat foods like bread, cereals and pastas that have folic acid added to them. Look for “fortified” or “enriched” on the product label.

when?

Now! Start taking folic acid every day. It's never too soon to begin protecting your health and your baby's health if you get pregnant.



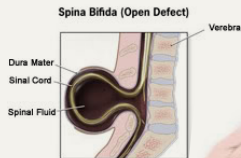


Taking B9 may prevent neural tube defects such as spina bifida.

Neural tube defects (NTDs) are birth defects of the brain and spinal cord that occur in about 3,000 pregnancies each year in the United States. A baby's neural tube normally develops into the brain and spinal cord by the end of the first month of pregnancy. NTDs happen if the tube doesn't close completely, and cause serious problems for babies, including death.

Spina bifida, the most common NTD, affects about 1,500 babies a year in this country. In this condition, the tiny bones of the vertebrae do not close completely and a part of the spinal cord pokes through the spine. While it can be treated with surgery before or after birth, children with spina bifida may have paralyzed legs and problems controlling their bladder and bowel (going to the bathroom).

Anencephaly is one of the most severe NTDs affecting about 1,000 babies each year. Babies with this condition are missing major parts of the brain, skull and scalp. They do not survive long after birth.



ácido fólico

b9
ella

march  of dimes®

A close-up photograph of a baby's face, heavily overlaid with a semi-transparent purple color. The baby's eyes are wide open, looking directly at the camera. The text is centered over the face in a white, sans-serif font.

cabello bello

buñas bellas

bébé bello

**Una dosis
saludable de
vitamina B9** *(folic acid)*
**todos los días te da
uñas más fuertes,
cabello brillante y
ayuda a prevenir
los defectos de
nacimiento**



¿Por qué B9?

¡Porque es bueno para usted! El ácido fólico es una vitamina B que cada célula de su cuerpo necesita para el crecimiento y desarrollo sano. Algunos estudios demuestran que puede ayudar a protegerla de la enfermedad cardíaca. Otros estudios muestran que puede darle uñas más fuertes, pelo brillante y una piel más sana. Si usted lo toma antes y durante el comienzo del embarazo, puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral llamados defectos del tubo neural (DTN). Algunos estudios muestran que también puede ayudar a prevenir defectos del corazón en su bebé y defectos de nacimiento en la boca de un bebé llamado labio leporino y paladar hendido.



¿Cuánto?

Tome una multivitamina con **400 microgramos** de ácido fólico todos los días. O, como parte de una dieta sana, puede comer cereales para el desayuno fortificados o productos con granos enriquecidos. Busque las palabras “fortificado” o “enriquecido” en la etiqueta del producto.

¿Cuándo?

¡Ahora! Comience a tomar ácido fólico todos los días. Nunca es demasiado pronto para empezar a proteger su salud y la de su bebé si queda embarazada.





Tomando B9 previene defectos del tubo neural, como la espina bífida.

Los defectos del tubo neural (DTN) son defectos congénitos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal que se produce en alrededor de 3.000 embarazos cada año en los Estados Unidos. El tubo neural de un bebé normalmente se forman el cerebro y la médula espinal para el final del primer mes de embarazo. DTN ocurren si el tubo no se cierra completamente, y causar graves problemas a los bebés, incluyendo la muerte.

La espina bífida, el defecto del tubo neural más común, afecta a cerca de 1,500 bebés al año en este país. En esta condición, los diminutos huesos de las vértebras no se cierran completamente y una parte de la médula espinal empuja con la columna vertebral. A pesar de que se puede tratar

con cirugía antes o después del nacimiento, los niños con espina bífida pueden haber paralizado las piernas y problemas de control de la vejiga y de los intestinos (ir al baño).

La anencefalia es una de las enfermedades tropicales desatendidas más graves que afectan a cerca de 1.000 bebés cada año. Los bebés con esta condición están perdiendo partes importantes del cerebro, el cráneo y el cuero cabelludo. Ellos no sobreviven mucho tiempo después del nacimiento.





folic acid

b9
beautiful

march  of dimes®