

# Foolihapon käyttö raskauden aikana

Lääkärikirja Duodecim

29.4.2022

*Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen*



Folaatti kuuluu B-ryhmän vitamiineihin (B<sub>9</sub>-vitamiini). Sen riittävä saanti on tärkeää sikiön normaalin kehityksen kannalta. Suomalaisten hedelmällisessä iässä olevien naisten folaatin saanti ravinnosta ei ole riittävää. Parhaita folaatin lähteitä ovat tuoreet vihreät kasvikset ja vihannekset, pavut, hedelmät ja marjat sekä täysjyväviljavalmisteet. Vitamiinivalmisteissa, ravintolisissä ja täydennetyissä elintarvikkeissa oleva muoto on foolihappo. Riittävä foolihapon saanti vähentää synnynnäisten epämuodostumien, erityisesti hermostoputken sulkeutumishäiriön vaaraa.

## Foolihappolisä

Kaikille raskautta suunnitteleville ja odottaville äideille suositellaan 0,4 mg:n foolihappolääkitystä. Lääkitys pitäisi aloittaa viimeistään kaksi kuukautta ennen suunniteltua raskautta. Foolihappolisän käyttöä suositellaan 12. raskausviikkoon saakka. Riittävä B<sub>12</sub>-vitamiinin saanti on tärkeää foolihapon hyödyntämisen kannalta.

Apteekista saa 0,4 milligramman tabletteja ilman reseptiä. Myös raskausajan monivitaminipöytäkirjat sisältävät tämän määrän.

Lisäfoolihappo on tarpeen hermostoputken sulkeutumishäiriöiden ehkäisyssä raskauden suunnitteluvaiheesta alkaen ensimmäisen raskauskolmanneksen loppuun asti seuraavasti:

Päivittäin 1–4 mg foolihappoa tabletteina lääkärin harkinnan mukaan, jos

- äiti sairastaa epilepsiaa, diabetesta, keliakiaa tai kroonista suolistotulehdusta
- esiintyy runsasta alkoholinkäyttöä tai ruokavalio on erittäin yksipuolinen.

Päivittäin 4 mg foolihappoa tabletteina lääkärin harkinnan mukaan, jos

- vaara saada hermostoputken sulkeutumishäiriötä sairastava lapsi on tavanomaista suurempi
- perheessä on aiemmin ollut (vanhempien yhteisellä lapsella tai jommankumman vanhemman lapsella eri puolison kanssa tai äidillä tai isällä itsellään) keskushermostoputken sulkeutumishäiriö.

Lääkityksen on tapahduttava lääkärin valvonnassa. Ennen foolihappolääkityksen aloittamista sekä tarvittaessa myös sen aikana on syytä varmistaa, ettei potilaalla ole B<sub>12</sub>-vitamiinin puutetta. Jos foolihappolisää käytetään pidempään, annossuositus on enintään 0,4 mg päivässä 12. raskausviikolta eteenpäin.

Artikkelin tunnus: dlk01135 (021.071)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim