



ZWANGERWORDEN
ZwangerWijzer

NEDERLANDS - CHINEES

Zwanger worden? Begin met ZwangerWijzer 打算怀孕 — 从孕前指导开始！

Wijzer zwanger

Denk je aan kinderen krijgen? Sta dan eerst even stil bij jouw gezondheid, leefstijl, werkomstandigheden en of er misschien ziekten in de familie voorkomen. Met een goede voorbereiding kun je veel doen om een goed verloop van de zwangerschap te bevorderen. Zo word je wijzer zwanger!

Waarom voorbereiding op je zwangerschap?

Als je van tevoren weet dat jij of jouw kind bepaalde gezondheidsrisico's lopen, kun je hier vaak al vóór je zwangerschap wat aan doen. Bijvoorbeeld door je leefstijl aan te passen, foliumzuur te slikken, of bepaalde onderzoeken te laten doen. Als je dat pas doet wanneer je weet dat je zwanger bent, kunnen sommige maatregelen niet op tijd worden genomen.

Er zijn omstandigheden die invloed kunnen hebben op je zwangerschap of de gezondheid van jouw baby.

Een paar voorbeelden:

- Als je rookt of drinkt of andere ongezonde leefgewoonten hebt.
- Als je regelmatig in aanraking komt met bepaalde stoffen, bijvoorbeeld op het werk.
- Als je medicijnen gebruikt.
- Als je chronisch ziek bent.
- Als er een erfelijke aandoening in jouw familie voorkomt.

Bereid je voor met ZwangerWijzer

ZwangerWijzer (www.zwangerwijzer.nl) kan je helpen bij de voorbereiding van jouw zwangerschap. Het is een vragenlijst waarmee je in ongeveer 15 minuten kunt nagaan of er risico's zijn voor jezelf of je toekomstige kind. Je kunt de lijst alleen invullen, of samen met je partner.

Op de site staan ook adviezen voor vrouwen, bijvoorbeeld over op tijd foliumzuur slikken, gezond eten, en het stoppen met roken en het gebruik van alcohol.



更明智地怀孕

您想有孩子吗？那么先要看一下您的健康状况、年龄、工作环境以及您家族是否有什么疾病。您可以做充分的准备工作以使怀孕过程顺利进行。这样您就更明智地怀孕！

为什么您要做怀孕准备？

如果您事先知道您或您的孩子有某种身体健康方面的风险，通常您在怀孕前就可能采取一些措施。例如，将您的生活方式做些调整，服用叶酸，或做某些检查。如果当您知道您已经怀孕了才采取一些措施，那么有些措施就不能及时采取。

有些情况可能对您的怀孕过程或婴儿的健康产生影响。

这些情况如：

- 若您吸烟或喝酒，或有其它的不健康的生活习惯；
- 若比如在您的工作中，您是常接触某些特殊物品；
- 若您服药；
- 若您有慢性病；
- 若您的家族出现过遗传性疾病。

孕前指导为您怀孕做准备

孕前指导(www.zwangerwijzer.nl)能够帮助您为怀孕做准备。这是一份问卷，用大约十五分钟回答后，您就可得知怀孕是否对您本人或您未来的孩子有风险。您可以独自填写这些问题，或与您的伴侣一起填写。在此网站上也有对妇女的一些建议，如及时服用叶酸、健康的饮食以及戒烟和戒酒。

erfo centrum

De vragen gaan over:

- De herkomst van de beide partners.
- De leefgewoonten van de aanstaande moeder.
- De gezondheid van de beide partners.
- Hoe eventuele eerdere zwangerschappen zijn verlopen.
- Of er ziekten voorkomen in de familie.

Vraag aanvullend advies

Als je de vragen hebt beantwoord krijg je aan het einde een overzicht van de antwoorden.

Als blijkt dat er risico's zijn voor jouw zwangerschap of de baby, krijg je daar op de website meer informatie over. Bespreek dit met de huisarts of verloskundige. Als je het antwoordenoverzicht meeneemt, kan deze zien of bepaalde zaken extra aandacht nodig hebben vóór en tijdens je zwangerschap. Hij of zij kan je indien nodig ook doorverwijzen naar een specialist, zoals een gynaecoloog of klinisch geneticus.

Ook als er geen risico's uit *ZwangerWijzer* komen, is het nuttig om vóór je zwanger wordt een gesprek te hebben met een deskundige. Waar moet je allemaal aan denken als je zwanger wilt worden? Wanneer moet je beginnen met foliumzuur? En zijn er dingen die je beter wel of juist niet kunt doen?

问卷涉及的问题:

- 双方的出生地;
- 即将做母亲一方的生活习惯;
- 双方的健康状况;
- 若有的话, 先前怀孕期的状况;
- 是否有过家族病史。

询问补充信息

如果您回答了问题, 在最后您会得到答案的一览表。

若对您的怀孕或婴儿似乎存在着风险的话, 您会得到相关的网址信息。您与家庭医生或产科专家就这些情况进行讨论。讨论时如果您带着这个答案一览表的话, 则他们会知道您在您怀孕之前及期间是否需要某些情况予以额外的重视。在需要时医生或产科专家也会将您推荐给专科医生, 如妇科专家或遗传病专家。

同时若孕前指导没有显示出任何风险, 您在怀孕前与专家谈一下也是有益的, 如果您打算怀孕所要注意的全部问题有哪些? 您何时要开始服用叶酸? 您最好要做哪些事及最好不要做哪些事?



Meer informatie op internet

www.zwangerwijzer.nl

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

www.slikeerstfoliumzuur.nl

Website met informatie en uitleg over foliumzuur en zwangerschap.

www.zwangerstraks.nl

Website met informatie voor vrouwen en mannen met een kinderverwens.

网上的更多信息

www.zwangerwijzer.nl

有关您健康与打算怀孕指导的网站。

www.slikeerstfoliumzuur.nl

有关叶酸与怀孕信息及说明的网站。

www.zwangerstraks.nl

对打算生孩子的男女提供相关信息的网站。

Vragen?

Vragen over *ZwangerWijzer*, zwangerschap en gezondheid kun je stellen aan een medewerker van de Erfolijn. Mail je vraag naar: erfolijn@erfocentrum.nl.

Je kunt ook bellen. De Erfolijn is bereikbaar op maandag en donderdag van 10:00 uur tot 15:00 uur. Het telefoonnummer is: 0900-66 555 66 (€ 0,25 per minuut).

仍有问题?

有关孕前指导、怀孕以及健康的问题，您可向Erfolijn的工作人员咨询。您可将您的问题用电子邮件发往 erfolijn@erfocentrum.nl。

您也可以打电话。Erfolijn的服务时间是每周一和周四从10:00到15:00。电话号码为：0900-66 555 66 (每分钟0,25欧元)。

ZwangerWijzer in het kort:

- *ZwangerWijzer* helpt met je met de voorbereiding op je zwangerschap.
- Het is een vragenlijst voor vrouwen en mannen op www.zwangerwijzer.nl.
- Het invullen duurt ongeveer 15 minuten.
- Aan het einde van de vragenlijst krijg je een overzicht van je antwoorden.
- Als er gezondheidsrisico's zijn voor jou of je baby, krijg je informatie op de website.
- Bespreek de aandachtspunten met je huisarts of verloskundige.

孕前指导一览:

- 孕前指导帮助您做好怀孕的准备。
- 这是在网站 www.zwangerwijzer.nl 上的对男女双方的一份问卷。
- 问卷的填写大约需要十五分钟。
- 问卷结束时您会得到一个您答案的一览表。
- 若您或您的婴儿有任何健康风险的话，您可在给出的网站中得到相关信息。
- 与您的家庭医生或产科专家就相关要点进行交谈。

www.ZwangerWijzer.nl

Uitgave © Stichting Erfocentrum, november 2006.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Erasmus MC en met financiering van Stichting Nuts Ohra, het Nationaal Revalidatie Fonds, het VSB Fonds en Stichting Erfocentrum.

Projectbegeleiding: Prok Projectmanagement
Vormgeving: Heleen Vink

© Stichting Erfocentrum, 2006年11月出版。

本印刷品是与Erasmus 医学中心合作、并在Nuts Ohra基金会 (Stichting Nuts Ohra)、国家康复基金(het Nationaal Revalidatie Fonds)、VSB基金以及Erfocentrum基金会(Stichting Erfocentrum)的共同资助下完成的。

Heleen Vink设计;
Prok Projectmanagement项目协调;