



ZWANGERWORDEN  
ZwangerWijzer

NEDERLANDS - PAPIAMENTU

## Zwanger worden? Begin met ZwangerWijzer! Sali na Estado? Kuminsá ku ZwangerWijzer!

### 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.

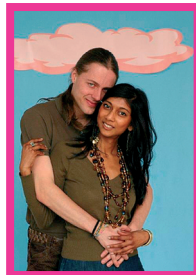
Er zijn omstandigheden die invloed kunnen hebben op je zwangerschap of de gezondheid van jouw baby.

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](http://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.



### Na estado mas sabí

Bo ta pensa pa haña yu? Djis para ketu un ratu i pensa riba bo salú, bo estilo di bida, situashon na trabou òf malesanan ku ta paresé den bo famia. Ku un bon preparashon bo por hasi hopi pa garantisá bo mes un bon embarazo. Asina bo ta sali na estado mas sabí!

### Pakiko prepará bo mes pa un embarazo?

Si bo sa di antemano ku abo òf bo beibi su salú ta kore un òf otro rísiko, bo por hasi algu den hopi kaso na esaki promé ku bo sali na estado. Por ehèmpel dor di adaptá bo estilo di bida, bebe píldora di áside fóliko òf dor di hasi un òf otro saminashon. Si bo hasi esakinan ora ku ya kaba bo ta na estado, por sosodé ku no por tuma e medidanan mas na tempu ku mester tuma, si algu ta robes.

Tin sirkunstansha ku por tin influensha riba bo embarazo òf salú di bo beibi.

Algun ehèmpel:

- Si bo ta huma òf bebe òf bo tin algun kustumber no saludabel.
- Si bo ta bin den kontakto ku algun tipo di supstansha, por ehèmpel na trabou.
- Si bo ta bebe remedi.
- Si bo ta sufri di malesanan króniko.
- Si tin malesanan hereditario den bo famia.

### Prepará bo mes ku ZwangerWijzer

ZwangerWijzer ([www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)) por yudabo den preparashon pa bo embarazo. Ta trata aki di un lista di pregunta ku kua den 15 minüt bo por determiná si abo òf bo beibi ta kore rísiko den kaso di un embarazo. Bo mes por yena e lista òf huntu ku bo partner. Riba e sitio di internèt tin hopi konseho pa hende muhé, por ehèmpel kon bebe píldora di áside fóliko na tempu, komementu salú, kon stòp ku humamentu i uso di alkohòl.

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?

E preguntanan ta trata:

- Prosedensia di tur dos partner.
- Estilo di bida di e mama.
- Estado di salú di tur dos partner.
- Kon eventual embarasonan di pasado a bai.
- Òf si tin malesanan hereditario den famia.

### Puntra pa mas informashon

Na momentu ku bo kontesta tur e preguntanan, bo ta haña na final un resúmen di e kontestanan.

Si resultá ku bo embaraso òf e beibi ta kore rísiko, lo bo haña mas informashon riba e wèpsait. Diskutí esaki ku bo dòkter di kas òf partera. Si bo hiba e resúmen di kontestanan ku bo a haña pa bo dòkter òf partner, nan por determiná si tin asunto ku mester di mas atenshon promé òf durante bo embaraso. Nan por determiná tambe si ta nesesario pa referibo na un spesialisista, manera por ehèmpel un ginekólogo òf in genétiko/klíniko.

Hasta si a sali niun rísiko for di *ZwangerWijzer*, lo ta útil pa promé bo sali na estado, bo papia ku un eksperto riba e materia. Kiko bo mester tene kuenta kuné si bo ke sali na estado? Na ki momentu bo mester kuminsá bebe ácido fóliko? Tin kos ku ta bon pa bo hasi òf keda sin hasi?

The screenshot shows a web form titled 'ZwangerWijzer.nl'. It has a navigation bar with 'Bevrij', 'Achtergrond', 'Leefwijze', 'Medische geschiedenis', 'Opvoeding', and 'Dokter in de Klinie'. Below the navigation is a progress indicator from 1 to 38, with 12 highlighted. The main question is 'Heeft u voorouders (van de kant van uw vader of moeder) uit:'. There are two radio buttons: 'Ja' and 'Nee'. Under 'Ja', there are five checkboxes for different regions: 'Middellandse-Zeegebied: Turkije, Marokko, Italië, Griekenland, etc.', 'Midden- en Verre-Oosten: China, India, Zuidoost-Azië, etc.', 'Nederlandse Antillen', 'Suriname', and 'Afrika: Rwanda, Somalië, Ghana, Kaap-Verdië'. At the bottom of the form is a button labeled 'ga verder'. The footer contains 'ZwangerWijzer: zorginstrument voor preconceptieel advies | colofon | disclaimer'.

### Meer informatie op internet

[www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

[www.slikeerstfoliumzuur.nl](http://www.slikeerstfoliumzuur.nl)

Website met informatie en uitleg over foliumzuur en zwangerschap.

[www.zwangerstraks.nl](http://www.zwangerstraks.nl)

Website met informatie voor vrouwen en mannen met een kindervens.

### Mas informashon riba internèt

[www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)

Wèpsait ku un tèst riba bo estado di salú i salimentu na estado.

[www.slikeerstfoliumzuur.nl](http://www.slikeerstfoliumzuur.nl)

Wèpsait ku informashon i splikashon riba ácido fóliko i embaraso.

[www.zwangerstraks.nl](http://www.zwangerstraks.nl)

Wèpsait ku informashon pa hende muhé i hòmber ku tin deseo pa haña yu.

### Vragen?

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

### Pregunta?

Bo por hasi pregunta enkuanto *ZwangerWijzer*, embaraso i salú na un kolaborador di *de Erfolijn*. Mail bo pregunta nan na: [erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl).

Bo por yama tambe. *De Erfolijn* ta alkansabel di djaluna pa djaweps di 10'or di mainta pa 3ór di atardi. E number di telefon ta : 0900-66 555 66 (€ 0,25 pa minüt).

#### **ZwangerWijzer in het kort:**

- *ZwangerWijzer* helpt met je met de voorbereiding op je zwangerschap.
- Het is een vragenlijst voor vrouwen èn mannen op [www.zwangerwijzer.nl](http://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.

#### **ZwangerWijzer en korto:**

- *ZwangerWijzer* ta yudabo den preparashon pa sali na estado.
- Tin lista pa tantu hende muhé komo hende hòmbler riba [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl).
- Yenamentu di e lista ta tuma mas o ménos 15 minüt.
- Na final di e lista di pregunta bo ta haña un resúmen di e kontestanan.
- Si tin rísiko pa salú di abo i di e beibi, bo ta haña mas informashon riba e wèpsait.
- Papia ku bo dòkter di kas òf partera riba e puntonan di atenshon.

# [www.ZwangerWijzer.nl](http://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

Edishon © Stichting Erfocentrum, novèmber 2006.

E foyeto aki a bira posibel danki na e kolaborashon entre Erasmus MC i ku finansiamentu di Stichting Nuts Ohra, het Nationaal Revalidatie Fonds, het VSB Fonds i Stichting Erfocentrum.

Guia di projecto: Prok Projectmanagement  
Diseño gráfico: Heleen Vink