



ZWANGERWORDEN
ZwangerWijzer

NEDERLANDS – SURINAAMS

Zwanger worden? Begin met ZwangerWijzer! Kon abi bere? Teki waka nanga bere pasisoriwan!

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.



Bere nanga moro koni

Meki totiwan de na ede? Teki prakseri fosi fu: yu tan bun fu skin, fasi fu libi, san yu e tuka nanga na wrokosey, fu kande famiriman fuka. Nanga dya dya sreka yu man du wan bari fu korikori wan switi lologo fu bere. Sofasi bere e de nanga moro koni.

San meki sreka fiti fosi bere fadon?

Kaba yu sabi na fesi yu, yu pikin tan bun fu skin sa man kon na dege dege, doro yu e man teki koni fosi bere fadon. Kon un taki yu sa man kenki yu libifasi, hari b11 go na ede, meki den sasi a skin. Kaba yu tan te yu hori bere, yu no o man teki koni na a yuru

Yu e tuka son leysi nanga sani san e kori a bere noso a tan bun fu yu nyun nyun pikin.

Fu kari wan tu na nen:

- Kaba yu e smoko, yu e nyan sopi, yu e libi wan libi.
- Kaba yu e tuka doro doro nanga son lay, kon un taki na wroko.
- Kaba skin e de nanga dresi.
- Kaba yu e fuka te doro.
- Kaba yu abi famiriman skin fuka.

Sreka nanga bere pasisoriwan

Bere pasisoriwan (www.zwangerwijzer.nl) man yepi yu nanga sreka fu yu bere. Na wan aksipapira. Kon

doro 15 futuweni yu e teki firi pasi kaba yu, yu siri di de na pasi e kon, o teki don don deki-ati. Fu waya aksipapira yu wawan sari. Yu lobi kan gi wan anu.

Na lanpresi yu e tuka nanga pingi gi umasuma, kon un taki fu: hari b11 go na ede, nyan bun, tapu smoko, tapu nyan sopi

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?

Den aksi e tapu:

- Pe den tu lobi komopo.
- Den gwentu fu mama na pasi.
- Tan bun fu skin fu den tu lobi.
- Fa fosi fosi bere - te pe den ben de - waka.
- Kaba famiriman skin fuka de.

Aksi moro pingi

Kaba yu piki den aksi yu e kisi wan òp fu piki na kaba.

Kaba marki sori taki yu bere, yu nyun nyun piki tan bun fu skin de na dege dege, lanpresi sa gi moro pingi fa fu du. Fiti en nanga yu oso datra noso mekiman. Kaba yu tyari òp fu piki waka, datra sa man flaka kaba son sani wani ay piri opo kon gi pisiten fosi bere fadon, kon gi pisiten fu bere. Man noso uma man poti yu na pasi fu wan dyariman, kon un taki uma datra noso rutu datra.

Awinsi bere pasisoriwan no e pingi yu fu dege dege na tan bun fu skin, a e tan abi libi fu fosi yu teki bere abi taki nanga wan sabiman. San yu musu prakseri te doro te yu poti bere na ede? Oten yu musu hari waka nanga b11? Sani de san de na a fasi fu du, san no de na a fasi fu du?

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 kindwens.

Pingi na tapu? Flaka kruderi tetey

www.zwangerwijzer.nl

Kruderi lanpresi nanga wan firi gron fu yu tan bun fu skin nanga kon abi bere.

www.slikeerstfoliumzuur.nl

Kruderi lanpresi nanga pingi, nanga broko fu b11 nanga bere.

www.zwangerstraks.nl

Kruderi lanpresi nanga pingi gi uma nanga man di piki e beti den.

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).

Aksi?

Aksi fu bere pasisoriwan, bere nanga tan bun fu skin yu man poti na sabi fu wan wrokoman fu Erfo tetey. Poti esi waka kon gi: erfolijn@erfocentrum.nl.

Yu sa man kari wanten wanten. Erfo tetey (De Erfolijn) de gi yu komopo fu munde te fodewroko fu 10.00 yuru te 15.00yu. Dyendyentetey na: 0900-66 555 66 (tyawa wan erosensi futuweni).

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.

Bere pasisoriwan fu koti syatu:

- Bere pasisoriwan e yepi yu nanga sreka fu yu bere.
- Na wan aksi piki gi uma nanga man na www.zwangerwijzer.nl.
- Waya e tapu wan sani fu 15 futuweni.
- Na kaba fu aksipapira yu e kisi wan òp fu piki.
- Kaba yu, yu nyun nyun pikin tan bun fu skin man de na dege dege, lanpresi e pingi yu.
- Kruderi den pingi nanga yu oso datra, yu mekiman.

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

Trusu © Opo-oso Erfo-wrokopresi, mun 11 2006.

Panyapapira meki tuka tuka nanga Erasmus MC, nanga moni na baka gogo fu Opo-oso Nuts Ohra, Nationaal Revalidatie Fonds, VSB Fonds nanga Opo-oso Erfo-wrokopresi.

Tyari fu pisi du: Prok Projectmanagement
Stan: Heleen Vink