

ZWANGERWORDEN  
slik eerst foliumzuur

NEDERLANDS - PAPIAMENTO

## Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

## Sali na estado? Guli asido foliko prome!

*De vitamine foliumzuur hoort bij een goed begin van een zwangerschap. Foliumzuur verkleint namelijk de kans op een baby met een ernstige aandoening. Heb je een kinderwens? Slik dan extra foliumzuur voordat je zwanger wordt.*

### Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine. Je lichaam heeft deze vitamine nodig om gezond te blijven. De vitamine foliumzuur zit bijvoorbeeld in verse groenten, fruit en volkoren producten.

### Waarom foliumzuur slikken?

Aan het begin van een zwangerschap heeft je lichaam extra foliumzuur nodig. Het eten van veel verse groente, fruit en volkoren producten is dan niet genoeg. Voor extra foliumzuur moet je tabletten met foliumzuur slikken.

### Wat doet foliumzuur?

Tijdens de eerste weken van de zwangerschap groeit bij het ongeboren kind het centrale zenuwstelsel. Hieruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg van het kind. In deze periode van de zwangerschap heeft je lichaam extra veel foliumzuur nodig.

Door te weinig foliumzuur kan het kind bijvoorbeeld geboren worden met een *open ruggetje*. Kinderen met een open ruggetje kunnen ernstig gehandicapt zijn.

Extra foliumzuur is dus hard nodig aan het begin van de zwangerschap. Slik het daarom voor en aan het begin van de zwangerschap.

### Wanneer moet je foliumzuur slikken?

Het is belangrijk dat je extra foliumzuur slikt voordat je zwanger wordt. Het liefst 4 weken voordat je zwanger raakt. Als dat niet lukt, kun je ook met extra foliumzuur beginnen als je net zwanger bent.

*E vitamina asido foliko ta pertenesa na un bon komienso di un embarazo. Ta asina ku asido foliko ta redusi e chèns riba un baby ku un afekshon grave. Bo tin deseo pa un yu? Guli anto ekstra asido foliko prome bo sali na estado.*

### Kiko ta asido foliko?

Asido foliko ta un vitamina. Bo kurpa mester di e vitamina aki pa keda sano. E vitamina asido foliko ta den por ehempel berdura fresco, fruta y produktonan integral.

### Pakiko guli asido foliko?

Na komienso di un embarazo bo kurpa mester di ekstra asido foliko. Kome hopi berdura fresco, fruta y produktonan integral e ora ey no ta bastante. Pa ekstra asido foliko bo mester guli tabletan ku asido foliko.

### Kiko asido foliko ta hasi?

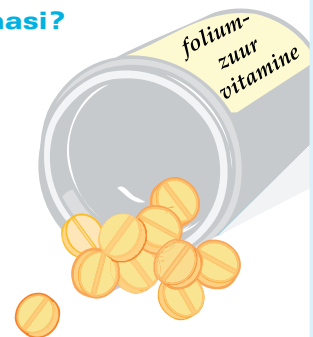
Durante e promesimannan di e embarazo e sistema sentral di nervio ta krese serka e embrio. Di esaki despues ta originá e sesonan y e manteka di lomba di e mucha. Den e periodo aki di e embarazo bo kurpa mester di ekstra hopi asido foliko.

Pa via di mucho poko asido foliko e mucha por nase por ehempel ku un *lomba habri*. Muchanan ku un lomba habri por ta gravemente deshabilita.

Pesei ekstra asido foliko ta hopi nesesario na komienso di e embarazo. Guli'e pesei prome ku y na komienso di e embarazo.

### Ki ora bo mester guli asido foliko?

Ta importante ku bo ta guli ekstra asido foliko prome ku bo sali na estado. Preferibel 4 siman prome ku bo sali na estado. Si no ta logra esei, bo por kuminsa ku ekstra asido foliko ora bo kaba di sali na estado.



erfo centrum

Je kunt het beste met foliumzuur beginnen als je zwanger zou kunnen worden. Bijvoorbeeld wanneer je stopt met de pil. Of als je stopt met een ander voorbehoedsmiddel.

Lukt het niet om meteen zwanger te worden? Blijf dan gewoon foliumzuur slikken. Je kunt deze vitamine zonder problemen maandenlang slikken.

Na 2 maanden zwangerschap is extra foliumzuur niet meer nodig voor het ongeboren kind.

### Hoeveel foliumzuur moet je slikken?

De vitamine foliumzuur zit in tabletten. Slik elke dag een tablet van 0,4 of 0,5 milligram foliumzuur. Je kunt deze tabletten zonder recept kopen bij een drogist of apotheek.

Je kunt ook speciale multi-vitaminen voor zwangere vrouwen gebruiken. In deze tabletten zit ook foliumzuur. Controleer altijd op de verpakking of een tablet de juiste hoeveelheid foliumzuur bevat. Multi-vitaminen kun je zonder recept kopen bij een drogist of apotheek.

De drogist of apotheek kan je altijd meer informatie geven over foliumzuur.

### Overleg met je arts

Overleg in de volgende gevallen met je huisarts of arts:

- Als je eerder een kind hebt gekregen met een open ruggetje. Of als jij of jouw partner geboren zijn met een open ruggetje. Je hebt dan een hogere dosis foliumzuur nodig. Hiervoor heb je een recept nodig.
- Als er in de familie ernstige aandoeningen voorkomen, zoals suikerziekte of epilepsie.
- Als je meerdere miskramen hebt gehad.
- Als je medicijnen gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor het ongeboren kind.

### Meer informatie op internet

[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 kindwens.

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

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

Lo mas miho ta pa kuminsa ku asido foliko si tin posibilidad ku bo lo por sali na estado. Por ehempel ora bo stop ku pildo pa preveni embarazo. Of si bo stop ku un otro anti konseptivo.

No ta logra di sali na estado mesora? Gewon keda guli asido foliko. Bo por keda guli e vitamina aki pa lunanan largo sin problema.

Despues di 2 luna na estado ekstra asido foliko no ta nesesario mas pa e mucha ku no a nase ainda.

### Kuanto asido foliko bo mester guli?

E vitamina asido foliko ta den tabletan. Guli tur dia un tablet di 0,4 of 0,5 miligram asido foliko. Bo por kumpra e tabletan aki sin reseta na un botica of farmasia.

Tambe bo por usa multi-vitaminanan spesial pa hende muhé na estado. E tabletan aki tambe tin asido foliko. Semper kontrola riba e empake si un tablet tin e kantidat korekto di asido foliko. Multi-vitaminanan bo por kumpra sin reseta na un botica of farmasia.

E botica of farmasia semper por duna bo mas informashon riba asido foliko.

### Konsultá ku bo dokter

Konsultá ku bo dokter di kas of mediko den e sigiente kasonan:

- Si ya bo a haya un yu ku lomba habri. Of si abo of bo pareha a nase ku un lomba habri. E ora bo tin mester di un dosis mas grandi di asido foliko. Pa esaki bo mester di un reseta.
- Si den famia tin afekshonnan grave, manera diabetes of epilepsia.
- Si bo a perde yu varios biaha
- Si bo ta usa medisina ku por ta dañino pa e mucha ku no a nase ainda.

### Pa mas informashon riba internet

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

Website ku informashon y splikashon riba asido foliko y embarazo.

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

Website ku informashon riba hende muhé y hende homber ku deseo pa yu.

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

Website ku un test di bo salud y di sali na estado.

### Advies over foliumzuur

Vragen over foliumzuur, 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 euro per minuut).

### Konseho riba asido foliko

Preguntanan riba asido foliko, embaraso y salud bo por hasi na un trahadó di Erfolijn. Mail bo pregunta na: [erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl)

Bo por yama tambe. E Erfolijn ta alkansabel riba dialuna y diahuebs di 10:00 ora te 15:00 ora. E number di telefon ta: 0900-66 555 66 (0,25 euro pa minut).

#### Foliumzuur in het kort:

- Foliumzuur zorgt dat een ongeboren kind zich goed kan ontwikkelen.
- Slik elke dag een tablet foliumzuur.
- Begin vóór de zwangerschap met foliumzuur slikken.
- Blijf foliumzuur slikken tijdens de eerste maanden van de zwangerschap.
- Foliumzuur koop je zonder recept bij een drogist of apotheek.

#### Asido foliko en korto:

- Asido foliko ta soru ku un mucha ku no a nase ainda por desaroya bon.
- Guli tur dia un tablet di asido foliko.
- Kuminsa prome ku e embaraso ku guli asido foliko.
- Sigi guli asido foliko durante e prome lunanan di e embaraso.
- Asido foliko bo ta kumpra sin reseta na un botica of farmasia.

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

### Colofon

© Stichting Erfocentrum, september 2006

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van fotokopie, microfilm, druk of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Erfocentrum.

Met dank aan de BOSK, NIGZ, Voedingscentrum en Martina Cornel (VUMC).

Deze folder is financieel mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.

Vormgeving: Heleen Vink

Vertaling: TVCN

Redactie: Eenvoudig Communiceren

Projectbegeleiding: Marja de Kinderen (PROK Projectmanagement)