



ZWANGERWORDEN  
slik eerst foliumzuur

NEDERLANDS - SURINAAMS

## Zwanger worden? Slik eerst foliumzuur!

### Hori bere? Hari skin kraka b11 fosi go na goro goro pasa go na bere!

*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.

*Skin kraka b11 e waka tuka tuka nanga yoni bere. B11 man tapu yu siri fu kon fuka fuka na doro, wan sani san sori kan. Meki pikin de na yu ede? Opo mofopotu wan bakafinga b11 na tapu hari go na goro goro fosi bere fadon.*

#### San na b11?

B11 na skin kraka. Fu tan bun fu skin, yu masanga de na anu fu b11. Tide tide gruntu, bon-nyan nyan nanga karu karu nyan-nyansani, fu kari wan tu, abi skin kraka b11.

#### B11 na goro goro; san meki?

Fa yu si bere fadon, boyti b11 a e gi fu skin abi wan bakafinga. Fu nyan hipi hipi tide tide gruntu, bon-nyan nyan nanga karukarusani no sari. Teki perki fu skin kisi b11 nanga bakafinga.

#### San na preypisi fu b11?

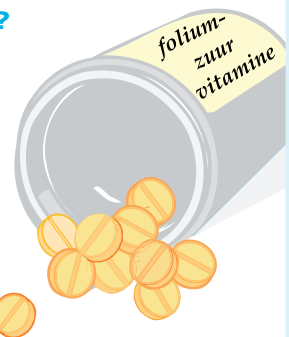
A kriboy pisi fu degedegesey fu a yoni bere e gro den fosi wiki, baka te a uma fasi. Bakaten ton ton nanga myelum e sutu ede komopo na kriboy pisi fu degedegesey fu a yoniwan. Na pisiten de te bere e kisi stan, yu skin e aksi hipi hipi b11.

Fu pina ede fu b11 yu man meki wan totiwan nanga baka priti opo. Totiwan nanga baka priti opo sa man malenri ogri-ogri.

Yoni bere e aksi hipi hipi b11 sobun. Fringi go na baka-neki fosi yu fasi; fringi go te yu fasi.

#### Oten yu e teki b11?

A kriboy fu teki b11 fosi yu teki bere: fo wiki fosi bere hori de moro na a fasi. Kaba a no piki, yu sa man soko a skin nanga b11 te na kaba yu kaba hori bere.



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.

Yu sa man teki waka nanga b11 te bere ben sa man fadon. Kon un taki te yu tapu nanga tapu bere perki noso te yu tapu nanga tra tapuberesani.

Kaba yu no man fasi wanten wanten tan teki b11. Yu sa man tan teki skin kraka b11 mun e kon, mun e go; krasi-edede no de.

Baka tu mun bere wan bakafinga b11 gi yu yoni bere a no mususani moro.

### O hipi b11 yu musu teki?

Yu e tuka nanga skin kraka b11 na perki. Teki ala dey wan perki fu 0,4 noso 0,5 miligran b11. Yu man bay den perki san kaba kari na dresi seri nanga datradresi seri.

Boyti b11 yu sa man teki ala kondre skin kraka gi bereman. Fa yu e tuka nanga b11 na den perki san kaba kari na so yu e tuka nanga b11 na ala kondre perki. No tan yu no flaka den domru domru efu perki abi a tawa san fiti yu. Ala kondre perki yu e bay na dresi seri nanga datradresi seri; datra pingi leki bakaman no musu.

Dresi seri noso datra dresi seri sa man gi yu pingi fu b11 a yuru yu wani.

### Fiti ede nanga yu datra

Fiti ede nanga yu datra noso osodatra na den pisiten san e kon:

- Kaba yu ben meki pikin na fesi nanga baka priti opo, kaba yu, yu peka fadon na doti nanga baka priti opo, yu skin e wani hipi hipi b11. A wan sani! (oso)datra sa musu de yu bakaman.
- Kaba yu famiri abi ogri fuka, fu kari sukru noso adube na nen.
- Ka a yu ben abi ogri-edede nanga trowe bere na fesi.
- Kaba yu e hari dresi pasa go na goro goro san e danra a yoni bere.

### Fu pingi na tapu na kruderi lanpresi

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

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

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

Kruderi lanpresi nanga pingi gi uma nanga man di abi kolasi fu totiwan.

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

Kruderi lanpresi nanga firi gron fu tan bun fu skin nanga teki bere.

### 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).

#### 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.

### Pingi fu b11

Kaba yu abi aksi fu b11, bere nanga tan bun fu skin poti den kon na sabi fu wrokoman fu tetey fu Erfo. Naki yu esi waka nanga aksi kon gi: [erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl).

Boyti esi waka yu sa man dyen dyen. Yu man tuka nanga tetey fu Erfo munde nanga fodewroko komopo fu 10.00yu te leki 15.00yu na dyendyentetey pingi: 0900-66 555 66 (tyawa erosensi wan futuweni).

#### B11; fu koti en syatu:

- B11 abi a preypisi fu meki yoni bere gro kon na a fasi.
- Hari ala dey wan perki b11 pasa go na goro goro.
- Opo nanga nanga b11 fosi bere fadon.
- Tan teki b11 na den fosi mun fu yu bere.
- B11 yu e bay na dresi seri nanga datra dresi seri.

# [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: VertaalCircuit

Redactie: Eenvoudig Communiceren

Projectbegeleiding: Marja de Kinderen (PROK Projectmanagement)