

femibion® 2

Tehotenstvo | Od 13. týždňa
až do pôrodu

Podporuje vaše špecifické potreby a potreby vášho bábätka od 13. týždňa tehotenstva až do pôrodu ako doplnok rozmanitej stravy.

- V 13. týždni sa u vášho bábätka začne fáza pozoruhodného rastu. Odporúčame vám, aby ste v tom čase prešli na prípravok Femibion® 2. Tento výživový doplnok vám poskytne **foláty a DHA**.
- **Foláty zostávajú dôležité** aj v neskoršej fáze tehotenstva, pretože prispievajú k rastu tkanív počas tehotenstva vrátane placenty. Placenta poskytuje bábätku všetky živiny. Preto je potrebné venovať pozornosť adekvátnemu príjmu folátov počas celého tehotenstva.
- Foláty v prípravku Femibion® 2 pozostávajú z **kyseliny listovej a Metafolínu**. Metafolin® je priamo dostupná forma folátov, ktorú vaše telo nebude musieť najskôr premeniť a využije ju lepšie ako samotnú kyselinu listovú.
- Príjem DHA (viacnenasýtenej omega-3 mastnej kyseliny) matkou prispieva k normálnemu **vývoju mozgu a očí vášho nenarodeného bábätka**. Preto by ste okrem denného množstva 250 mg omega-3 mastných kyselín (DHA a EPA), ktoré sa odporúča v prípade dospelých, mali užívať ešte ďalších 200 mg DHA.
- Okrem folátov a DHA obsahuje Femibion® 2 aj ďalšie **starostlivo vybrané látky** – desať vitamínov vrátane vitamínu D3, ale tiež jód, železo, selén, horčík, zinok a luteín.

- **Horčík** prispieva k správnej látkovej premene **dôležitej pre tvorbu energie** a pomáha **zmiernovať únavu a vyčerpanosť**.
- Kapsula prípravku Femibion® 2 obsahuje omega-3 mastnú kyselinu DHA a luteín, ktorý ju typicky sfarbuje.
- Po pôrode vám odporúčame prejsť na prípravok Femibion® 3 Dojčenie.



- Dojčenie vám pomôže vytvoriť si so svojím bábätkom silné puto a zároveň mu poskytuje dôležité živiny.
- Počas dojčenia potrebujete zo stravy prijímať väčšie množstvo niektorých látok. Osobitnú pozornosť by ste napríklad mali venovať adekvátnemu príjmu DHA omega-3 mastnej kyseliny, ktorá prispieva k normálnemu vývoju mozgu a zraku vášho dojčeného dieťaťa. Preto by ste okrem denného množstva 250 mg omega-3 mastných kyselín (DHA a EPA), ktoré sa odporúča v prípade dospelých, mali užívať ešte ďalších 200 mg DHA.

Femibion® 2 je výživový doplnok. Nesmie sa používať ako náhrada rozmanitej a vyváženej stravy a zdravého životného štýlu. Ustanovená odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť (jedna tableta a jedna kapsula denne). Uchovávať mimo dosahu malých detí.

Veľkosť balenia
Prípravok Femibion® 2 Tehotenstvo je dostupný v balení na 4 týždne (28 tabliet a 28 kapsúl).

Femibion® 2 Tehotenstvo poskytuje tieto dôležité látky:

+ KYSELINA LISTOVÁ

Je vitamín B, ktorý organizmus premenia na foláty. Foláty prispievajú k správnej tvorbe krvi, deleniu buniek a rastu tkanív počas tehotenstva vrátane placenty.

+ METAFOLIN®

Je priamo dostupná forma folátov, ktorú váš organizmus nebude musieť najskôr premeniť. Metafolin® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Merck KGaA, Darmstadt, Nemecko a používa sa v licencií.

+ LUTEÍN

karotenoid, ktorý sa nachádza v niektorých rastlinách a takisto v mnohých druhoch zeleniny a ovocia. Luteín prepožičiava kapsule charakteristické sfarbenie.

+ DHA

kyselina dokozahexaénová, je omega-3 mastná kyselina, ktorá zohráva osobitnú úlohu počas tehotenstva a dojčenia. Tehotným a dojčiacim ženám sa odporúča užívať dodatočných 200 mg DHA denne, pretože prispieva k normálnemu vývoju mozgu a očí plodu a zraku dojčeného dieťaťa.

+ JÓD

prispieva k správnej tvorbe hormónov štítnej žľazy a jej správnej funkcii.

+ VITAMÍN B1, B2 a BIOTÍN

prispievajú k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie a správne fungovaniu nervového systému.

+ VITAMÍN B6, B12, NIACÍN a KYSELINA PANTOTÉNOVÁ

prispievajú k zníženiu vyčerpania a únavy.

+ VITAMÍN C a SELEÉN

prispievajú k správne fungovaniu imunitného systému.

+ VITAMÍN E

prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

+ VITAMÍN D3 a ZINOK

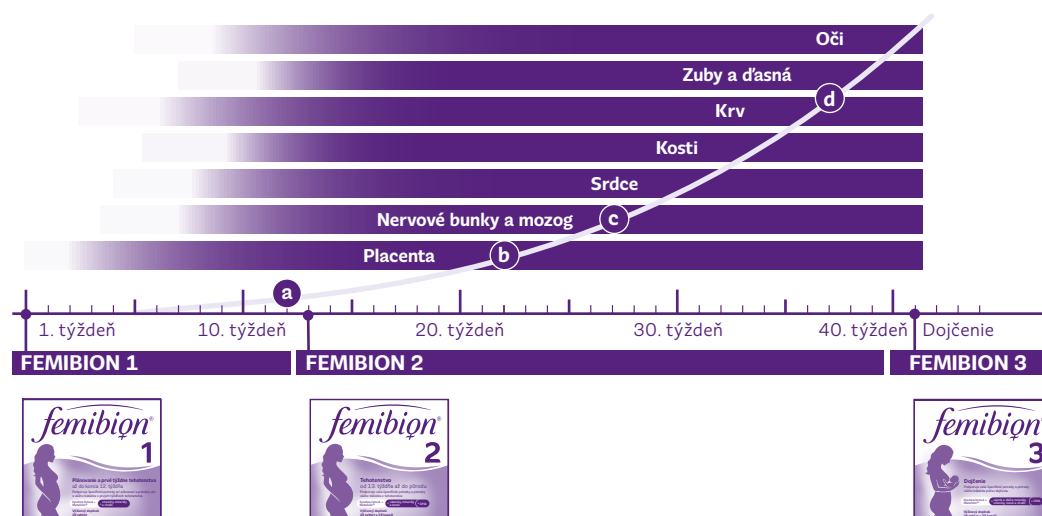
prispievajú k správnej funkcii imunitného systému a zohrávajú dôležitú úlohu pri delení buniek.

+ HORČÍK a ŽELEZO

prispievajú k správnej látkovej premene **dôležitej pre tvorbu energie** a pomáhajú **zmiernovať únavu a vyčerpanosť**.

Množstvo dôležitých informácií o tehotenstve nájdete na stránke www.femibion.sk. Tešíme sa na vás.

Všeobecné informácie o vývojových fázach plodu počas tehotenstva



Veľkosť a hmotnosť dieťaťa podľa týždňa tehotenstva:*

- a 12. týždeň** cca 5 – 6 cm, cca 15 – 20 g **c 27. týždeň** cca 31 – 38 cm, cca 650 – 1 200 g
b 22. týždeň cca 26 – 31 cm, cca 400 – 600 g **d 37. týždeň** cca 44 – 51 cm, cca 2 300 – 3 500 g

*Každé tehotenstvo je jedinečné. Uvedené informácie vychádzajú z priemerných hodnôt. Netrápte sa, ak je skutočná veľkosť a hmotnosť vášho dieťaťa mierne odlišná. Vaše očakávania rastú. A s nimi aj vaše bábätko.

TÝŽDEŇ TEHOTENSTVA

8. TÝŽDEŇ

Na ultrazvuku budete pravdepodobne počuť tlkot srdca svojho bábätka.

12. TÝŽDEŇ

Vaše bábätko si môže začať cmúľať palec.

18. TÝŽDEŇ

Dievča alebo chlapec? Váš gynekológ vám to už možno bude vedieť povedať.

20. TÝŽDEŇ

Hlava, vlasy a zuby vášho bábätka ďalej rastú.

26. TÝŽDEŇ

Možno cítite, ako sa vaše bábätko občas hýbe. Môže čkať a učiť sa dýchať.

28. TÝŽDEŇ

Vaše bábätko otvára oči a začína žmurkať. Dokáže rozlišovať len svetlo a tmu.

32. TÝŽDEŇ

Vášmu bábätku rastú jemné nechty na rukách a nohách.