

femibion® 1

Plánovanie a prvé týždne tehotenstva | až do konca 12. týždňa

Podporuje špecifické potreby pri plánovaní a potreby vás a vášho bábätka v prvých týždňoch tehotenstva

- Tehotenstvo je dôležité obdobie v živote ženy a je to začiatok nového života. Mali by ste sa naň preto starostlivo pripraviť.
- Neurálna trubica dieťaťa sa uzatvára medzi 22. až 28. dňom po počatí. Z tejto štruktúry sa vyvinie mozog a miecha. Keďže žena v počiatočnej fáze o tehotenstve často nevie, na konzumáciu dostatočného množstva folátov by mala dbať od okamihu, ako začne tehotenstvo plánovať. S užívaním doplnkového množstva kyseliny listovej sa odporúča začať najmenej jeden mesiac pred počatím.

Rady a informácie o otehotnení

- Ak ste sa s partnerom rozhodli, že sa budete snažiť o bábätko, zrejme veríte, že sa vám ho podarí splodiť rýchlo. Môže však trvať až rok, kým otehotníte, a niektoré páry potrebujú dokonca ešte viac času.
- Pravdepodobnosť otehotnenia počas ktoréhokoľvek menštruačného cyklu je obvykle okolo 30 %, ak máte pohlavný styk počas svojho plodného obdobia.
- Spomedzi všetkých žien, ktoré sa usilujú otehotniť:
 - približne 68 % dosiahne úspech po troch mesiacoch snaženia,
 - približne 81 % do šiestich,
 - asi 92 % do jedného roka.

Preto zostaňte pokojná a netrápajte sa, ak to nejaký čas potrvá – toto je zrejme tá najdôležitejšia rada, ktorú môžete dostať, keď sa snažíte otehotniť. Okrem toho môžete zvážiť aj ďalšie skutočnosti: dôležité je správne načasovanie, vyhýbanie sa stresu, prehodnotenie stravovania, sledovanie si hmotnosti a v neposlednom rade by ste sa o svojich plánoch mali porozprávať aj s lekárom. Viac informácií nájdete na stránke www.femibion.sk.

- Zabezpečenie dostatočného príjmu **folátov** je počas tehotenstva, najmä však v prvom trimestri, nevyhnutné.

Nízka hladina folátov v organizme matky je rizikovým faktorom vzniku porúch neurálnej trubice nenarodeného bábätka.*

- **Foláty** v prípravku Femibion® 1 pozostávajú z **kyseliny listovej** a **Metafolínu**. Metafolín® (L-metylfolát) je priamo dostupná forma folátov, ktorú vaše telo nebude musieť najskôr premeniť a využije ju lepšie ako samotnú kyselinu listovú.
- Femibion® 1 obsahuje aj **vitamín D3**, aby zabezpečil dostatočný príjem počas tehotenstva. Vitamín D3 prispieva k správnej funkcii imunitného systému a deleniu buniek.
- Prípravok Femibion® 1 obsahuje aj ďalšie starostlivo vybrané látky: deväť vitamínov (vitamíny skupiny B, vitamín C, vitamín E), **jód**, **selén**, **cholin** a **železo**.
- **Železo** prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek a pomáha zmiernovať vyčerpanosť a únavu.
- **Cholin** prispieva k normálnemu metabolizmu homocysteínu.
- *Príjem doplnkového množstva kyseliny listovej zvyšuje hladinu folátov v organizme matky. Nízka hladina folátov u matky je rizikovým faktorom vzniku porúch neurálnej trubice vyvíjajúceho sa plodu. Ženám sa preto odporúča prijímať navyše 400 µg denne najmenej jeden mesiac pred počatím a až tri mesiace po otehotnení.
- Existuje niekoľko rizikových faktorov vzniku porúch neurálnej trubice. Zmena jedného faktora môže, ale nemusí mať priaznivý vplyv. Keďže foláty podporujú rast tkanív v organizme matky počas tehotenstva vrátane placenty, mala by sa venovať pozornosť ich dostatočnému príjmu počas celého tehotenstva. Placenta zabezpečuje bábätku všetky živiny.
- Femibion® 1 **neobsahuje lepek, laktózu ani želatínu**.

Femibion® 1 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 denne). Uchovávajte mimo dosahu malých detí.

Veľkosti balenia

Prípravok Femibion® 1 je dostupný v dvoch veľkostiach balenia – balenie na 4 týždne (28 tabliet) a balenie na 8 týždňov (56 tabliet).

V 13. týždni sa u vášho bábätka začne fáza pozoruhodného rastu.

Preto vám odporúčame, aby ste v druhom a treťom trimestri (v 13. – 40. týždni) prešli na Femibion® 2 Tehotenstvo.

A po pôrode vám od začiatku dojčenia odporúčame, aby ste prešli na prípravok Femibion® 3 Dojčenie.

Výživové doplnky Femibion® 2 a Femibion® 3 vám poskytnú starostlivo vybrané zložky vrátane kyseliny dokozahexaénovej (DHA), čo je viacenasýtená omega-3 masťná kyselina, ktorá zohráva štruktúrnu a funkčnú úlohu v sietnici a mozgu.

Príjem DHA matkou prispieva k normálnemu vývoju mozgu a očí plodu a dojeného dieťaťa. Preto by ste okrem denného množstva 250 mg omega-3 masťných kyselín (DHA a EPA), ktoré sa odporúča v prípade dospelych, mali užívať ešte ďalších 200 mg DHA.



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

Femibion® 1 vám poskytne nasledujúce látky:

+ KYSELINA LISTOVÁ

je vitamín B, ktorý organizmus premieňa na foláty. Foláty prispievajú k správnej tvorbe krvi, deleniu buniek a rastu zárodočných tkanív v organizme matky počas tehotenstva.

+ METAFOLIN®

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

+ CHOLÍN

prispieva k normálnemu metabolizmu homocysteínu, ktorý je dôležitý počas rôznych etáp života vrátane tehotenstva. V tehotenstve sú nároky na cholin vyššie.

+ VITAMÍN D3

prispieva k správne fungovaniu imunitného systému a zohráva úlohu pri delení buniek.

+ 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 SELÉN

prispievajú k správne fungovaniu imunitného systému.

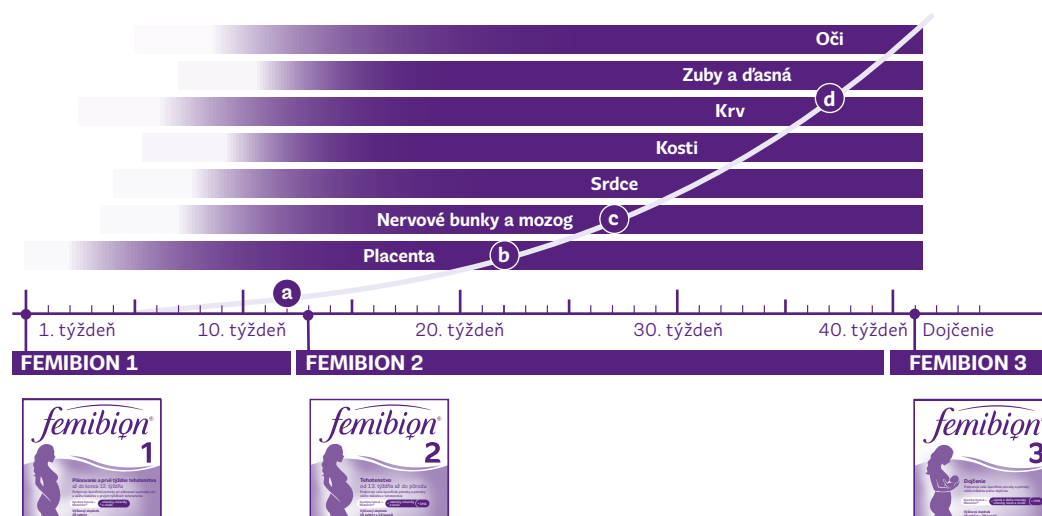
+ VITAMÍN E

prispieva k ochrane buniek pred oxidáčnym stresom.

+ ŽELEZO

prispieva k správnej tvorbe červených krviniek a zníženiu vyčerpania a únavy.

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
- b 22. týždeň** cca 26 – 31 cm, cca 400 – 600 g
- c 27. týždeň** cca 31 – 38 cm, cca 650 – 1 200 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.