



3.52550.0028 / 40189.1132

**femibion®** ♀

**BabyPlanung**

Bereitet deinen Körper auf die Schwangerschaft vor.\*

**Für deinen besonderen Bedarf bei Kinderwunsch.\***

• Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit, in der ein neues Leben entsteht. Diese entscheidende Phase sollte mit Sorgfalt vorbereitet werden. Femibion® BabyPlanung versorgt dich schon ab Kinderwunsch mit bedarfsgerecht ausgewählten Mikronährstoffen, insbesondere Folat (Folsäure und Metafolin®). Zusammen mit einer abwechslungsreichen Ernährung unterstützt Femibion® BabyPlanung deinen Körper in der Schwangerschaftsvorbereitung.

• Der Rückenmarkskanal deines Babys schließt sich in den ersten 28 Tagen nach der Empfängnis, doch so früh ist die Schwangerschaft meist noch unbemerkt. Daher solltest du bereits bei Kinderwunsch auf eine ausreichende Versorgung mit Folat achten. Gemäß offizieller Empfehlung solltest du mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis mit der Einnahme von Folsäure beginnen.

\*Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Dafür sollten zusätzlich täglich 400 µg Folsäure über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis eingenommen werden. Der Zusammenhang zwischen einem niedrigen Folatspiegel als einem wichtigen Risikofaktor und der Entstehung eines Neuralrohrdefektes ist wissenschaftlich belegt. Ein Neural-

rohrdefekt ist durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Die Veränderung eines Risikofaktors kann eine positive Wirkung haben oder auch nicht. Es gibt weitere Faktoren, die das Risiko für einen Neuralrohrdefekt unabhängig davon erhöhen können.

- Folat (Folsäure und Metafolin®) trägt zur normalen Blutbildung und zur Zellteilung bei.
- Femibion® BabyPlanung bietet dir die besondere Kombination aus zwei Folatlieferanten (Folsäure und Metafolin®).
- Folsäure wird im Körper zu aktivem Folat umgewandelt. Dieser Aktivierungsprozess verläuft aber nicht bei allen Frauen optimal, so dass nicht jede Frau Folsäure vollständig verwerten kann. Metafolin® ist eine speziell entwickelte Premium-Folatform, die dem Körper direkt zur Verfügung steht, ohne umgewandelt werden zu müssen. Metafolin® trägt dazu bei, dass nahezu alle Frauen ausreichend mit Folat versorgt sind.
- Femibion® BabyPlanung enthält außerdem 5 weitere Vitamine und Jod.

**Die Tablette ist laktose-, gluten- und gelatinefrei.**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, trocken und nicht über 25 °C lagern. Vor Licht schützen.

**Packungsgrößen:**

Femibion® BabyPlanung ist in zwei Packungsgrößen erhältlich:  
4 Wochen  
8 Wochen

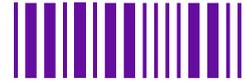
Femibion® begleitet dich auf deinem weiteren Weg in der Schwangerschaft: Sobald du Gewissheit hast, dass du schwanger bist, wechsle zu Femibion® 1 Frühschwangerschaft. Neben den bereits in Femibion® BabyPlanung enthaltenen Nährstoffen, versorgt dich Femibion® 1 Frühschwangerschaft zusätzlich bedarfsgerecht mit folgenden Nährstoffen: Vitamin C, B-Vitaminen, Selen, Eisen sowie Cholin.



Ab der 13. Schwangerschaftswoche beginnt die Wachstumsphase deines Babys. Wechsle für das 2. und 3. Trimester zu Femibion® 2 Schwangerschaft, das mit seinen Nährstoffen speziell auf den Bedarf von dir und deinem Baby in dieser Phase abgestimmt ist. Das in Femibion® 2 Schwangerschaft enthaltene DHA unterstützt die Entwicklung des Gehirns und der Augen des heranwachsenden Fötus.

Dafür solltest du zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA einnehmen.

Nach der Geburt empfehlen wir dir die Einnahme von Femibion® 3 Stillzeit, das unter anderem Calcium enthält, welches zum Erhalt normaler Knochen und zur Muskelfunktion beiträgt.



**Femibion® BabyPlanung versorgt dich bedarfsgerecht unter anderem mit diesen Nährstoffen:**

**+ FOLSÄURE**

ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in aktives Folat umwandelt. Folat trägt zur normalen Blutbildung und zur Zellteilung bei.

**+ METAFOLIN®**

ist eine Premium-Folatform, die von nahezu allen Frauen optimal verwertet werden kann.

**+ JOD**

trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

**+ VITAMIN D**

trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und der Zellteilung bei.

Viele Tipps für deinen Kinderwunsch findest du auf [www.femibion.com](http://www.femibion.com)  
Wir freuen uns auf dich!





**Interessante Informationen rund um das Thema „Schwanger werden“:**

Wenn du dir ein Baby wünschst, hoffst du sicherlich, schnell schwanger zu werden. Es kann jedoch bis zu einem Jahr dauern, bis die Schwangerschaft eintritt und einige Paare brauchen vielleicht mehr Zeit als andere.

- Die Wahrscheinlichkeit für gesunde junge Paare, in einem Menstruationszyklus schwanger zu werden, beträgt etwa 38 %, wenn du an den fruchtbaren Tagen Geschlechtsverkehr hast.
- Die Statistik zeigt, dass von den Frauen, die versuchen schwanger zu werden, etwa 68 % in den ersten drei Monaten, etwa 81 % nach sechs Monaten und etwa 92 % innerhalb eines Jahres schwanger werden.

Mach dir also keine Sorgen und bleib entspannt, wenn es nicht im ersten Monat klappt.

**Hier ein paar wichtige Tipps für den Start in das schöne Abenteuer deiner Schwangerschaft:**

**Der richtige Zeitpunkt ist wichtig.**

Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, ist an deinen fruchtbaren Tagen viel höher. Lerne daher deinen Menstruationszyklus kennen. Die beste Zeit, um schwanger zu werden, ist ein bis zwei Tage vor, während oder einen Tag nach dem Eisprung. Mit dem Fruchtbarkeitskalender auf unserer Webseite kannst du schnell und einfach deine fruchtbaren Tage berechnen. ([www.femibion.com](http://www.femibion.com))

**Vermeide Stress.**

Setze dich und deinen Partner nicht unter Druck. Bewege dich viel, treibe Sport, entspanne dich bei Yoga oder bei langen Spaziergängen an der frischen Luft. Ausreichend Schlaf und ein geregelter Tagesablauf sind ebenfalls wichtig. So kannst du dein Stresslevel reduzieren und einen regelmäßigen Zyklus unterstützen.

**Stell deine Ernährung auf den Prüfstand.**

Eine ausgewogene Nährstoffversorgung vor Eintritt der Schwangerschaft kann sowohl dir als auch deinem Kind zu einem guten Start verhelfen. Beginne deine Schwangerschaft deshalb mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, bestehend aus frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Koffein solltest du in Maßen genießen – nicht mehr als zwei Tassen Kaffee täglich. Selbstverständlich gilt: Verzichte auf übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum. Spätestens jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um das Rauchen aufzugeben. Auch der werdende Vater sollte versuchen, sich gesund zu ernähren, wenn ein Baby geplant ist.

**Kontrolliere dein Gewicht.**

Sowohl Über- als auch Untergewicht können den Eintritt einer Schwangerschaft erschweren. Daher ist es am besten, bei Kinderwunsch ein gesundes Körpergewicht zu haben.

**Hole dir Rat.**

Du kannst deine Gynäkologin/deinen Gynäkologen aufsuchen und deinen Kinderwunsch mit ihr oder ihm besprechen. Dort bekommst du weitere Informationen.

Auch wenn du ein gesundes Leben führst und dich an die Ratschläge deiner Ärztin/deines Arztes hältst, wirst du vielleicht nicht schnell schwanger. Die Empfängnis ist ein Ergebnis aus vielen Faktoren und du kannst nicht alle direkt beeinflussen. Gelassenheit beim Kinderwunsch ist der Schlüssel zum Erfolg – versuche, diese besondere Zeit zu genießen!

