



3.54001.0056 / 40352.1147

# femibion® 2

## Schwangerschaft

Ab der 13. Woche bis zur Geburt

### Für den besonderen Bedarf von dir und deinem Baby in der Schwangerschaft.\*

- Ab der 13. Schwangerschaftswoche beginnt die Wachstumsphase deines Babys. Mit Femibion® 2 Schwangerschaft erhältst du wichtige Nährstoffe, die dich und dein Baby in der Schwangerschaft gezielt versorgen.
- Folat ist auch im zweiten und dritten Trimester wichtig, da es zum Wachstum des mütterlichen Gewebes beiträgt (z.B. der Plazenta). Die Plazenta versorgt dein Baby mit allen Nährstoffen. Daher sollte während der gesamten Schwangerschaft auf eine ausreichende Folatzufuhr geachtet werden.
- Femibion® 2 Schwangerschaft bietet dir die besondere Kombination aus zwei Folatlieferanten (Folsäure und Metafolin®) und DHA.

\*Die Einnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen des Fötus und des gestillten Säuglings bei. 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.

- DHA und Lutein sind bei Femibion® 2 Schwangerschaft in einer separaten Kapsel enthalten. Lutein gibt der Kapsel ihre charakteristische rote Farbe.
- Neben Folat, Lutein und DHA enthält Femibion® 2 Schwangerschaft auch weitere ausgewählte Nährstoffe: 10 Vitamine inklusive Vitamin D, Jod, Eisen, Selen, Magnesium und Zink.

- Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und hilft dabei, Müdigkeit zu verringern.
- 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.



- Das Stillen hilft dir, eine enge Bindung zu deinem Baby aufzubauen und versorgt es außerdem mit essentiellen Nährstoffen.
- Auch in der Stillzeit ist dein Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht, weshalb du auch dann auf die ausreichende Zufuhr der Omega-3-Fettsäure DHA achten solltest, die zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen deines gestillten Säuglings beiträgt. 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.

### Femibion® 2 Schwangerschaft ist laktose- und glutenfrei, sowie ohne Rinder- und Schweinegelatine.

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

### Packungsgrößen:

Femibion® 2 Schwangerschaft ist in vier Packungsgrößen erhältlich:

- 4 Wochen
- 8 Wochen
- 12 Wochen
- 16 Wochen

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

### Femibion® 2 Schwangerschaft versorgt dich bedarfsgerecht mit folgenden Nährstoffen:

#### + FOLSÄURE

ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in aktives Folat umwandelt. Folat trägt zur normalen Blutbildung, der Zellteilung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

#### + METAFOLIN®

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

#### + LUTEIN

ist ein Carotinoid, das in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten vorkommt. Es gibt der Kapsel ihre charakteristische rote Farbe.

#### + DHA

ist die Abkürzung für Docosahexaensäure. Diese wichtige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen deines Fötus bei.\*

#### + JOD

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

#### + VITAMIN B1, B2 und BIOTIN

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

#### + VITAMIN B6, B12, NIACIN und PANTOTHENSÄURE

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

#### + VITAMIN C und SELEN

tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

#### + VITAMIN E

trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

#### + VITAMIN D und ZINK

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

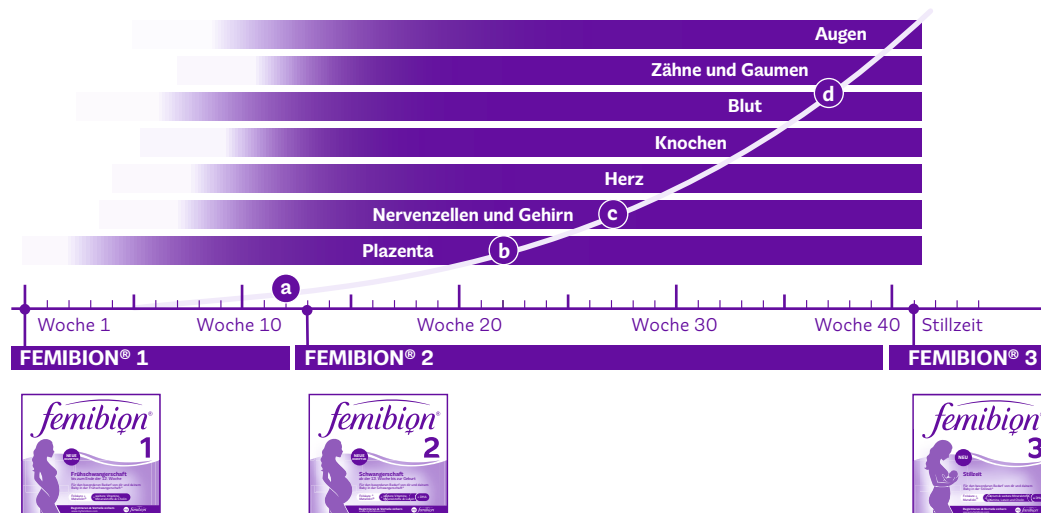
#### + MAGNESIUM und EISEN

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.





## Wichtige Entwicklungsschritte in deiner Schwangerschaft



### Größe und Gewicht deines Babys\*:

- a 12. SSW\*\*** ca. 5-6 cm, ca. 15-20 g      **c 27. SSW** ca. 31-38 cm, ca. 650-1.200 g  
**b 22. SSW** ca. 26-31 cm, ca. 400-600 g      **d 37. SSW** ca. 44-51 cm, ca. 2.300-3.500 g

\* Jede Schwangerschaft ist individuell. Die Angaben über die Fötusentwicklung sind nur Durchschnittswerte. Mach dir also keine Sorgen, wenn die tatsächliche Größe und das Gewicht deines Babys von diesen Angaben abweichen.

\*\* Schwangerschaftswoche



### Nicht nur die Freude auf dein Baby entwickelt sich:

#### 8. SSW

Beim Ultraschall kannst du wahrscheinlich den Herzschlag deines Babys hören.

#### 12. SSW

Dein Baby beginnt vielleicht schon damit, am Daumen zu nuckeln.

#### 18. SSW

Mädchen oder Junge? Dein Frauenarzt kann es dir eventuell schon verraten.

#### 20. SSW

Der Kopf deines Babys sowie seine Haare und Zähne beginnen zu wachsen.

#### 26. SSW

Du spürst eventuell ab und zu ein rhythmisches Zucken. Dein Baby hat Schluckauf und lernt zu atmen.

#### 28. SSW

Die Augen deines Babys öffnen sich und es beginnt zu blinzeln. Es unterscheidet nun zwischen hell und dunkel.

#### 32. SSW

Deinem Baby sind winzige Finger- und Fußnägel gewachsen.

3.54001.0056 / 40352.J147

