



femibion®

BabyPlanung

Bereite deinen Körper auf die Schwangerschaft vor.*

Für den besonderen Folatbedarf bei Kinderwunsch.

- + Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit, in der ein neues Leben entsteht. Diese entscheidende Phase sollte mit Sorgfalt vorbereitet werden. FEMIBION versorgt dich schon bei Kinderwunsch mit bedarfsgerecht ausgewählten Mikronährstoffen, insbesondere Folat (Folsäure und Metafolin®). Zusammen mit einer abwechslungsreichen Ernährung unterstützt FEMIBION deinen Körper in der Schwangerschaftsvorbereitung.
- + Der Rückenmarkskanal deines Babys schließt sich zwischen dem 22. und 28. Tag nach der Empfängnis, doch so früh ist die Schwangerschaft meist noch unbemerkt. Daher solltest du bereits bei Kinderwunsch auf eine ausreichende Versorgung mit Folat und weiteren essentiellen Mikronährstoffen achten. Gemäß offizieller Empfehlung solltest du spätestens 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 Neuralrohrdefekt 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 Blutbildung und Zellteilung sowie zum Wachstum der Plazenta während der Schwangerschaft bei. Die Plazenta versorgt das ungeborene Baby mit allen wichtigen Nährstoffen.
- + Folsäure wird im Körper zu Folat umgewandelt. Dieser Aktivierungsprozess verläuft aber nicht bei allen Frauen optimal, so dass nicht jede Frau Folsäure vollständig verwerten kann. Metafolin® ist die patentierte und von Merck entwickelte Folatform, die dem Körper direkt zur Verfügung steht, ohne umgewandelt werden

zu müssen. Metafolin® trägt dazu bei, dass alle Frauen ausreichend mit Folaten versorgt sind.

- + FEMIBION bietet dir die besondere Kombination aus 2 Folatlieferanten (Folsäure und Metafolin®).

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

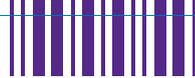
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Packungsgrößen:

FEMIBION BabyPlanung ist in 2 Packungsgrößen erhältlich: 4 Wochen (28 Tabletten) und 8 Wochen (56 Tabletten).

FEMIBION begleitet dich auf deinem weiteren Weg in der Schwangerschaft:

Sobald du Gewissheit hast, dass du schwanger bist, wechsle zu FEMIBION 1 Frühschwangerschaft. Es versorgt dich in dieser sensiblen Phase deiner Schwangerschaft bedarfsgerecht mit Folat (Folsäure und Metafolin®) sowie weiteren ausgewählten Nährstoffen wie Vitamin B1, Vitamin C, Vitamin E und Biotin.

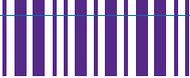



Ab der 13. Schwangerschaftswoche ist neben Folat (Folsäure und Metafolin®) zusätzlich DHA wichtig. Diese Omega-3-Fettsäure unterstützt die Entwicklung des kindlichen Gehirns und der Augen deines Babys. Beginne darum ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel mit FEMIBION 2 Schwangerschaft & Stillzeit. So versorgst du dein Baby bedarfsgerecht mit wichtigen Nährstoffen, die es für sein gesundes weiteres Wachstum bis in die Stillzeit braucht. Die Einnahme von DHA durch die Mutter trägt zur gesunden Entwicklung des Gehirns und der Augen des Fötus und Säuglings bei. Daher solltest du zusätzlich zur empfohlenen täglichen Zufuhr von 250 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) für Erwachsene weitere 200 mg DHA einnehmen.



Tipps:

Viele Tipps für deine Schwangerschaft findest du unter www.femibion.de und www.femibion.at. Schau dort doch einfach mal vorbei.



Interessante Informationen rund um das Thema „Schwanger werden“:

Wenn du dir ein Baby wünschst, dann überleg nicht lange – hör auf dein „Bauchgefühl“.

- + Die Wahrscheinlichkeit für gesunde junge Paare, in einem Menstruationszyklus schwanger zu werden, beträgt etwa 30%, 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 darum 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.

- + **Bau Stress ab.** Ohne Stress hast du eine größere Chance, schwanger zu werden. Versuch also entspannt zu bleiben. Setz dich und deinen Partner nicht unter Druck.
- + **Bewege dich viel, treibe Sport,** entspanne dich bei Yoga oder bei langen Spaziergängen an der frischen Luft.
- + **Sorge für ausreichend Schlaf** und einen geregelten Tagesablauf. Damit kannst du ebenfalls Stress abbauen.
- + **Stell deine Ernährung auf den Prüfstand.** Eine optimale Nährstoffversorgung vor Eintritt der Schwangerschaft kann sowohl dir als auch deinem Kind zu einem guten Start verhelfen. Beginn deine Schwangerschaft deshalb mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, bestehend aus frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

- + **Kontrollier 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.
- + **Selbstverständlich gilt: Verzichte auf Alkohol und Nikotin.** 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.
- + **Du kannst deine Gynäkologin/deinen Gynäkologen aufsuchen** und deinen Kinderwunsch mit ihr oder ihm besprechen.

Zu guter Letzt:

Gelassenheit beim Kinderwunsch ist der Schlüssel zum Erfolg. Alles, was das gemeinsame Wohlbefinden unterstützt, kann euch helfen, schwanger zu werden. Wir drücken euch die Daumen.

FEMIBION BabyPlanung versorgt dich bedarfsgerecht unter anderem mit diesen Inhaltsstoffen:

FOLSÄURE ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in Folat umwandelt. Folat braucht der menschliche Körper bei der Zellteilung (Wachstumsprozesse), es wird sonst nur über die Nahrung aufgenommen. Die Einnahme von Folsäure wird daher empfohlen, aber nicht jede Frau kann Folsäure vollständig verwerten.

METAFOLIN® ist eine von Merck entwickelte und patentierte Premium-Folsäureform, die von nahezu allen Frauen optimal verwertet werden kann. Sie unterstützt bereits ab Kinderwunsch die spätere gesunde Versorgung des Babys während der Schwangerschaft.

JOD trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei und unterstützt die Schilddrüsenfunktion.

VITAMIN D leistet einen Beitrag für die normale Funktion des Immunsystems und der Zellteilung.

MERCK

7.52550.0023/DEU/86982.G939

