



3.52932.0120 / 40356.J151



**Schwangerschaft + Stillzeit**  
Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit

**Für den besonderen Bedarf von dir und deinem Baby bis in die Stillzeit.\***

- Ab der 13. Schwangerschaftswoche beginnt die Wachstumsphase deines Babys. Mit Femibion® 2 Schwangerschaft + Stillzeit erhältst du wichtige Nährstoffe, die dein Baby und dich in der Schwangerschaft und Stillzeit 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 + Stillzeit bietet dir die besondere Kombination aus zwei Folatlieferanten (Folsäure und Metafolin®) und DHA.
- Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind auch nach deiner Schwangerschaft und der Geburt sehr wichtig, um deine Kräfte wieder zu erlangen und den neuen Herausforderungen gewachsen zu sein, insbesondere wenn du dich dazu entscheidest, dein Baby zu stillen. Das Stillen hilft dir, eine enge Bindung zu deinem Baby aufzubauen und versorgt es außerdem mit essentiellen Nährstoffen.

- Während der Stillzeit ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht. Du solltest zum Beispiel weiterhin darauf achten, ausreichend von der Omega-3-Fettsäure DHA zu dir zu nehmen.

\*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.

- Neben Folat und DHA, enthält Femibion® 2 Schwangerschaft + Stillzeit auch 10 weitere ausgewählte Vitamine.

**Femibion® 2 Schwangerschaft + Stillzeit 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.

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



**+ VITAMIN B6, B12 und NIACIN**

tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**+ VITAMIN C**

trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**+ VITAMIN D**

trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Zellteilung bei.

**+ VITAMIN E**

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

**Femibion® 2 Schwangerschaft + Stillzeit ohne Jod versorgt dich und dein Baby 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.

**+ DHA**

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

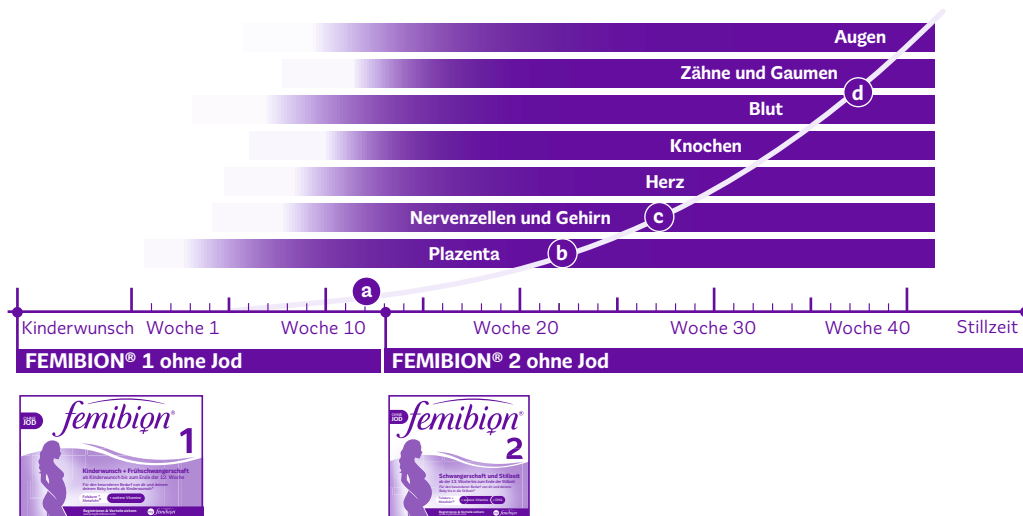
**+ VITAMIN B1, B2 und BIOTIN**

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





## Wichtige Entwicklungsschritte in der Schwangerschaft



### Größe und Gewicht deines Babys\*:

- a 12. SSW\*\*** ca. 5–6 cm, ca. 15–20 g
- b 22. SSW** ca. 26–31 cm, ca. 400–600 g
- c 27. SSW** ca. 31–38 cm, ca. 650–1.200 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.

3.52932.0120 / 40356.J151

