

femibion® 3

Imetys

Tukee sinua ja vauvaasi imetysaikana*

- Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio sekä terveet elämäntavat ovat tärkeitä myös raskauden ja synnytyksen jälkeen: ne auttavat sinua palauttamaan voimasi ja selviytymään uusista haasteista, joita esimerkiksi vauvan imettäminen saattaa tuoda. Imetys auttaa luomaan vahvan yhteyden vauvaan ja samalla vauva saa kaikki tarvitsemansa tärkeät ravintoaineet.
- Äidinmaidon tuotanto alkaa yleensä kaksi–kolme päivää synnytyksen jälkeen. Jos imetät, maitoa tulee ensimmäisen viikon aikana noin 300–500 ml päivässä. Määrä saattaa kasvaa 600–700 ml:aan päivässä vauvan tarpeista riippuen.
- Elämäntapasi ja ruokavaliosi vaikuttavat maidon määrään, sen koostumukseen ja ravintoaineiden monipuolisuuteen merkittävästi. Lisäksi imettäminen lisää elimistösi energian ja joidenkin hivenaisten tarvetta.
- Joidenkin ravintoaineiden tarve ravinnossa on imetysaikana suurempi. Erityisesti esimerkiksi omega-3-DHA:n riittävästä saannista on pidettävä huolta.
- *Imettävän äidin riittävä DHA:n saanti tukee imeväisikäisen lapsen aivojen ja silmien normaalia kehitystä. Siksi aikuiselle suositellun 250 mg:n omega-3-rasvahappojen (DHA ja EPA) päiväannoksen lisäksi olisi hyvä ottaa 200 mg:n lisäannos DHA:ta.

- Femibion® 3 sisältää tarkasti valittuja ainesosia, kuten DHA:ta, ja lisäravinteena se tukee imettävän äidin monipuolista ravintoa. Valmiste sisältää myös folaatteja, D- ja A-vitamiinia, rautaa, kalsiumia, koliinia, luteiinia ja muita ravintoaineita (jodia, seleeniä, sinkkiä sekä B-, C- ja E-vitamiineja). Rauta auttaa vähentämään uupumusta, ja kalsium tukee luuston hyvinvointia.
- Femibion® 3 -valmisteen omega-3-DHA:ta ja luteiinia on saatavilla erillisinä kapsleina. Kapseli saa luteiinia tunnusomaisen värinsä.

Huomaa:

Femibion® on tarkoitettu lisäravinteeksi, eikä se korvaa monipuolista ja tasapainoista ravintoa ja terveellisiä elämäntapoja. Suositeltua päiväannosta ei saa ylittää (yksi tabletti ja yksi kapseli päivässä). Ei pienten lasten ulottuville. Sisältämänsä A-vitamiinin vuoksi tuotetta ei saa ottaa raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Jos tulet uudelleen raskaaksi imetyksen aikana, suosittelemme Femibion® 1 -valmisteseen siirtymistä, sillä se on erikseen alkuraskauteen kehitetty.

Pakkauskoost

Raskausajalle tarkoitettu Femibion® 3 -valmistetta on saatavilla kahdessa pakkauskoossa: 4 viikon pakkauksena (28 tablettia ja 28 kapselia) ja 8 viikon pakkauksena (56 tablettia ja 56 kapselia).

Katso lisätietoja imetyksestä ja muuta aiheeseen liittyvää osoitteesta www.femibion.fi.

Imetysajalle tarkoitettu Femibion® 3 sisältää seuraavat ainesosat:

+ FOOLIHAPPO

on B-vitamiini, jonka elimistö muuttaa folaatiksi. Folaatti tukee veren normaalia muodostumista ja solujen jakautumista.

+ METAFOLIN®

on suoraan saatavilla oleva folaatin muoto, jota elimistön ei tarvitse muuttaa toiseen muotoon ensin. Metafolin® on Merck KGaA, Darmstadt, Deutschlandin rekisteröity tavaramerkki.

+ KALSIMUM

tukee luiden hyvinvointia.

+ LUTEIINI

on karotenoidi, jota monet kasvit (kuten vihannekset ja hedelmät) sisältävät. Kapseli saa siitä tunnusomaisen värinsä. Silmän verkkokalvoilla, erityisesti keltatäplän alueella, on suuri luteiinipitoisuus. Verkkokalvon keltatäplässä sijaitsevat tarkasta keskinäöstä vastuussa olevat solut. Luteiini on keltatäplän pigmentti, joka aktivoituu sinisestä valosta. Se suojaaa soluja oksidatiiviselta stressiltä, toimii antioksidanttina ja puhdistaa vapaista radikaaleja.

+ KOLIINI

tukee normaalia homokysteiniini aineenvaihduntaa. Koliinin tarve kasvaa imetyksen aikana.

+ DHA

tarkoittaa dokosaheksaeneihappoa, joka on raskaus- ja imetysajan tärkeä omega-3-rasvahappo. Raskaana olevia henkilöitä ja imettäviä äitejä suositellaan ottamaan 200 mg DHA:ta lisäravinteena päivittäin, sillä se tukee sikiön ja imeväisikäisen vauvan aivojen ja silmien normaalia kehitystä.*

+ JODI

tukee kilpirauhashormonien normaalia tuotantoa ja vaikuttaa kilpirauhasen normaaliin toimintaan.

+ C-VITAMIINI

tukee immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

+ E-VITAMIINI ja SELEENI

suojaavat soluja oksidatiiviselta stressiltä.

+ A-VITAMIINI

tukee normaalia näkökykyä ja immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

+ D3-VITAMIINI ja SINKKI

tukevat immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja vaikuttavat solujen jakautumiseen.

+ RAUTA ja PANTOTEENIHAPPO

auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.

+ B1- ja B2-VITAMIINI, BIOTIINI ja NIASIINI

tukevat normaalia energia-aineenvaihduntaa ja hermoston normaalia toimintaa.

+ B6- ja B12-VITAMIINI

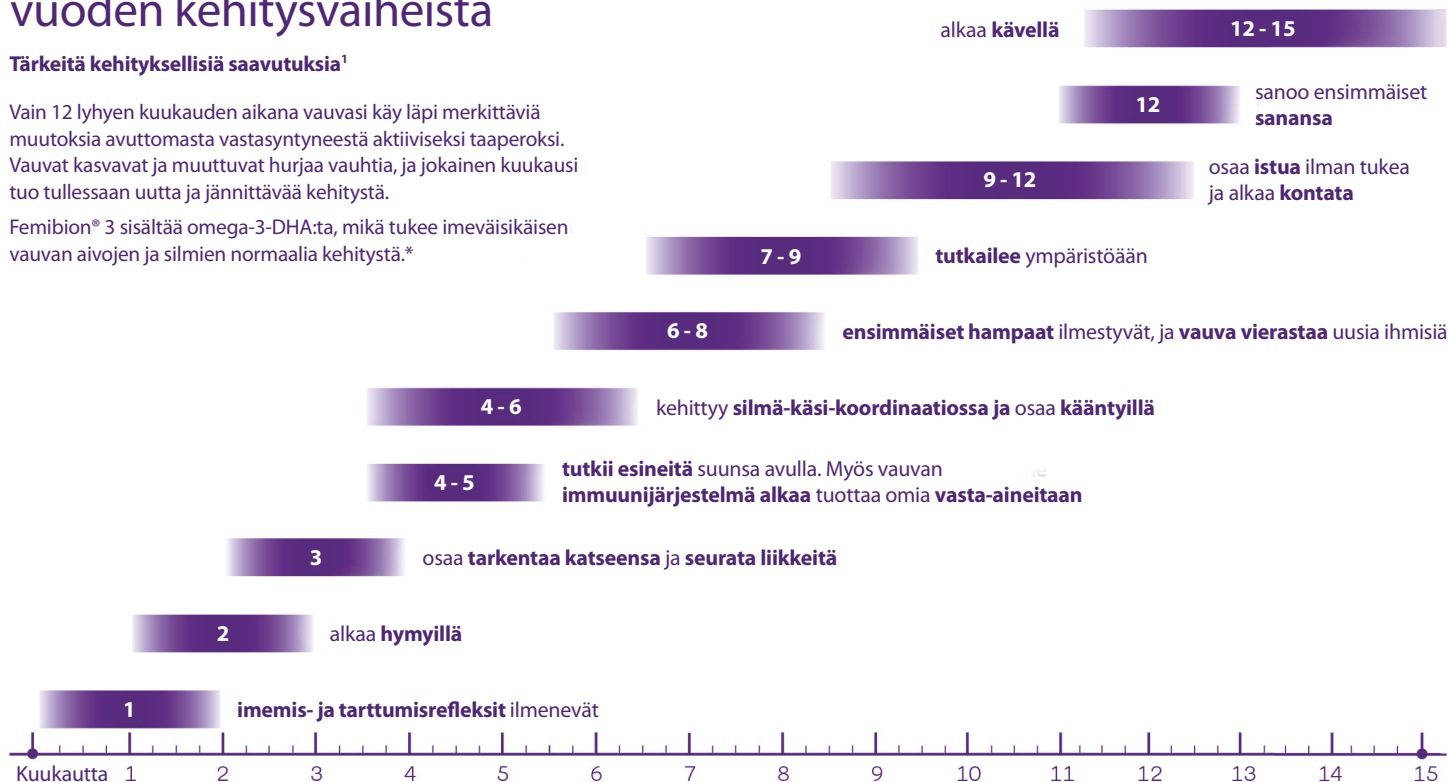
tukevat punasolujen normaalia muodostumista.

Yleistä tietoa vauvasi ensimmäisen vuoden kehitysvaiheista

Tärkeitä kehityksellisiä saavutuksia¹

Vain 12 lyhyen kuukauden aikana vauvasi käy läpi merkittäviä muutoksia avuttomasta vastasyntyneestä aktiiviseksi taaperoksi. Vauvat kasvavat ja muuttuvat hurjaa vauhtia, ja jokainen kuukausi tuo tullessaan uutta ja jännittävää kehitystä.

Femibion® 3 sisältää omega-3-DHA:ta, mikä tukee imeväisikäisen vauvan aivojen ja silmien normaalia kehitystä.*



¹ Huomaa, että jokaisen vauvan kehitys on yksilöllistä. On täysin normaalia, että vauvasi kehitys on joidenkin taitojen osalta nopeampaa kuin toisten.

femibion® 3

Amning

Stödjer dig och din bebis under amningen*

- En varierad, balanserad kost och sund livsstil är också mycket viktiga efter graviditeten och förlösningen: det hjälper dig att återfå styrkan och klara de nya uppgifterna och utmaningarna, till exempel om du väljer att amma din bebis. Amning hjälper dig att skapa en stark anknytning till din bebis och förser även bebisens med viktiga näringsämnen.
- Bröstmjölksproduktionen startar vanligtvis två till tre dagar efter förlösningen. Om du ammar kommer du att producera ca 300 till 500 ml mjölk per dag den första veckan. Detta kan öka till 600 till 700 ml per dag, beroende på din bebis behov.
- Hur mycket mjölk du producerar, dess sammansättning och dess näringsinnehåll påverkas markant av din livsstil och din kost. Dessutom ställer amningen höga krav på din kropp och ökar ditt energibehov och ditt behov av vissa näringsämnen.
- När du ammar får du ett större behov av vissa näringsämnen. Man ska till exempel vara extra noga med få i sig tillräckligt med omega-3-fettsyran DHA.
- Moderns intag av DHA bidrar till normal utveckling av hjärnan och ögonen hos det ammade spädbarnet. Därför rekommenderar vi att du utöver det rekommenderade dagliga intaget av 250 mg omega-3-fettsyror (DHA och EPA) för vuxna även tar ytterligare 200 mg DHA.

- Femibion® 3 förser dig med noga utvalda näringsämnen, inklusive DHA, som kan stödja dig under denna period som ett komplement till en varierad kost. Det innehåller även folat, vitamin D och A, järn, kalcium, kolin, lutein och ytterligare näringsämnen (jod, selen, zink, vitamin B, C och E). Järn hjälper till att minska trötthet och utmattning och kalcium bidrar till normal benstomme.
- Femibion® 3 innehåller omega-3-fettsyran DHA och lutein i en extra kapsel. Lutein ger kapseln dess karakteristiska färg.

OBS:

Femibion® är avsett att användas som ett kosttillskott och inte som ersättning för en varierad, balanserad kost och en sund livsstil. Överskrid inte rekommenderat dagligt intag (en tablett plus en kapsel per dag). Förvaras utom räckhåll för små barn. På grund av vitamin A-innehållet ska denna produkt inte tas under graviditetens första trimester. Om du skulle bli gravid under amningen rekommenderar vi att du byter till Femibion® 1 som är särskilt utformad för den tidiga graviditeten.

Förpackningsstorlekar

Femibion® 3 Graviditet finns i två förpackningsstorlekar: en 4-veckorsförpackning (28 tabletter och 28 kapslar) och en 8-veckorsförpackning (56 tabletter och 56 kapslar).

Du hittar mera information om maning och andra relaterade ämnen på www.femibion.fi.

www.femibion.fi.

Femibion® 3 Amning ger dig följande näringsämnen:

+ FOLSYRA

är ett B-vitamin som omvandlas till folat av kroppen. Folat bidrar till normal blodbildning och till celldelningen.

+ METAFOLIN®

är en direkt tillgänglig form av folat som din kropp inte behöver omvandla först. Metafolin® är ett registrerat varumärke som tillhör Merck KGaA, Darmstadt, Tyskland.

+ KALCIUM

bidrar till normal benstomme.

+ LUTEIN

är en karotenoid som finns i flera växter, bland annat flera grönsaker och frukter. Det ger kapseln dess karakteristiska färg. Lutein finns i höga koncentrationer i näthinnan, särskilt i gula fläcken. Gula fläcken innehåller de celler som används för skarp, fokuserad syn. Lutein är ett pigment i gula fläcken som absorberar blått ljus. Det hjälper till att skydda cellerna mot oxidativ stress genom att fungera som en antioxidant och rensa bort fria radikaler.

+ KOLIN

bidrar till normal homocystein-omsättning. Kolinbehovet är högre under amning.

+ DHA

dvs. dokosahexaensäyra, är en omega-3-fettsyra som spelar en särskild roll under graviditet och amning. Gravida och ammande kvinnor rekommenderas att ta ytterligare 200 mg DHA dagligen eftersom det stödjer normal utveckling av hjärnan och ögonen hos fostret och det ammade spädbarnet.*

+ JOD

bidrar till normal produktion av sköldkörtelhormon och normal sköldkörtelfunktion.

+ VITAMIN C

stödjer normal funktion hos immunsystemet.

+ VITAMIN E och SELEN

hjälper till att skydda cellerna mot oxidativ stress.

+ VITAMIN A

hjälper till att upprätthålla en normal syn och en normal funktion hos nervsystemet.

+ VITAMIN D3 och ZINK

bidrar till normal funktion hos immunsystemet och spelar en roll vid celldelningen.

+ JÄRN och PANTOTENSYRA

hjälper till att minska trötthet och utmattning.

+ VITAMIN B1, B2, BIOTIN och NIACIN

hjälper till att upprätthålla en normal energiomsättning och en normal funktion hos nervsystemet.

+ VITAMIN B6 och B12

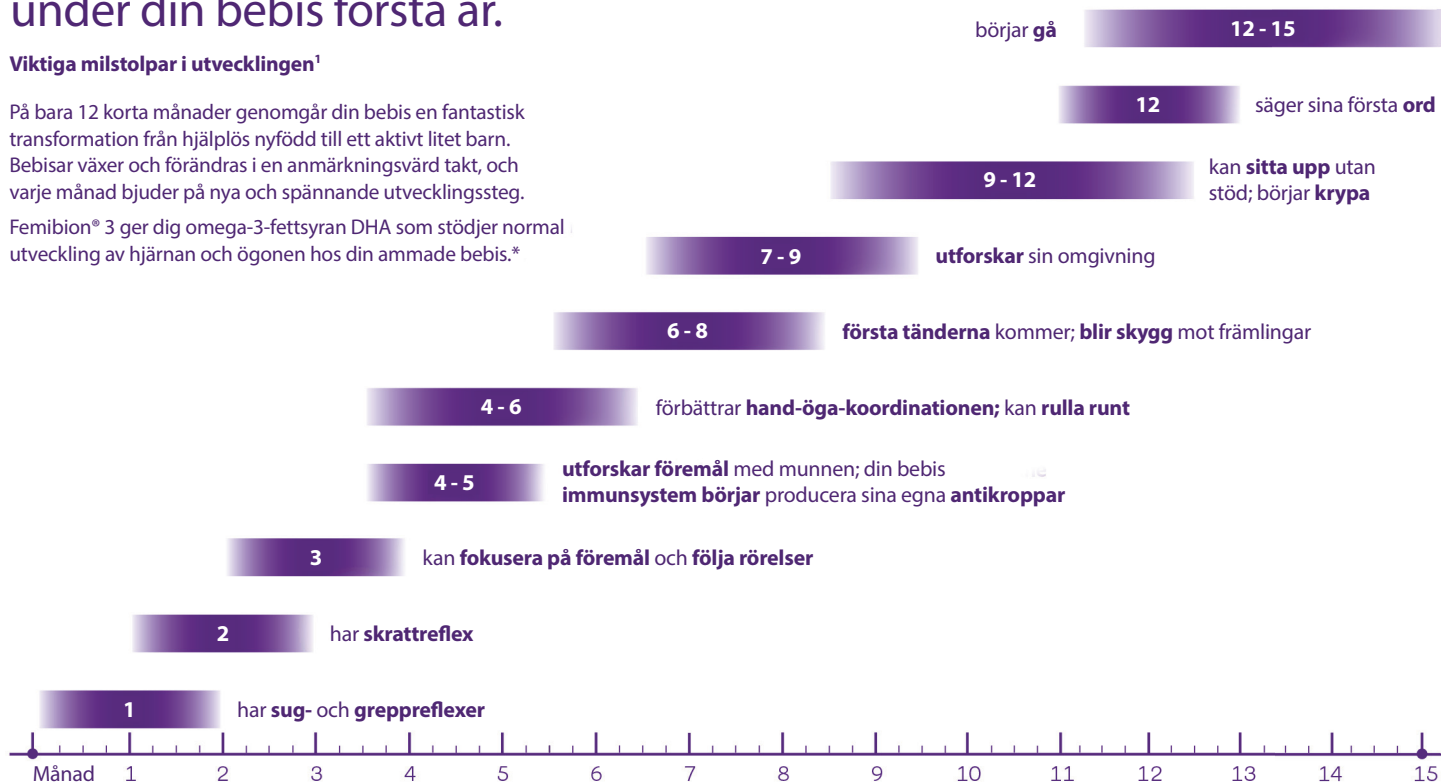
bidrar till normal bildning av röda blodkroppar.

Allmän information om viktiga utvecklingssteg under din bebis första år.

Viktiga milstolpar i utvecklingen¹

På bara 12 korta månader genomgår din bebis en fantastisk transformation från hjälplös nyfödd till ett aktivt litet barn. Bebisar växer och förändras i en anmärkningsvärd takt, och varje månad bjuder på nya och spännande utvecklingssteg.

Femibion® 3 ger dig omega-3-fettsyran DHA som stödjer normal utveckling av hjärnan och ögonen hos din ammade bebis.*



¹ Observera att bebisar utvecklas i sin egen takt. Det är normalt om din bebis når vissa milstolpar tidigare och andra senare.