

# femibion®

## Schwangerschaft 1

Çocuk sahibi olmak isteyen kadınlar ile gebeliğin 12. haftasının sonuna kadarki süre içerisinde anne adayları için diyetetik besin maddesi.

### Folat/folik asit – çocuk sahibi olma arzusunun başladığı andan itibaren değeri artan bir vitamin

B-vitaminleri grubuna dahil olan folat/folik asit, hücre bölünmesi ve kan oluşumu açısından önem taşır. Ispanak, marul, kuşkonmaz ve domates gibi besin maddeleri folat yönünden zengindir. Gebe kadınlarda folat/folik asit ihtiyacı artar. Ancak çoğu kez „normal ihtiyaç“ dahi karşılanmamaktadır. Bu yüzden ek olarak folik asit alınmalıdır. Folik asit ancak vücuda girdikten sonra biyolojik aktif folat şekline dönüştürülür. Halbuki Metafolin®, folatın vücutta doğal olarak bulunan biyolojik aktif biçimidir.

### Femibion® Schwangerschaft 1

Çocuk sahibi olma arzusunun oluştuğu andan itibaren, artan ihtiyacı daha baştan karşılamak için yeterli ölçüde folik asit ve Metafolin® takviyesi yapmaya dikkat edilmelidir. Çünkü döllenmeyi izleyen 22. ila 28. gün arasında beyin ve omurilik oluşmaya başlar ve omurilik kanalının kapanması gündeme gelir. Halbuki bu erken aşamada pek çok kadın henüz gebe olduğunun bile farkında değildir. Bu nedenle, Femibion® Schwangerschaft 1, daha baştan itibaren en iyi şekilde takviye sağlamak için 800 µg folat (ilgili miktarda Metafolin® ile kombine edilmiş 400 µg folik asit) içermektedir. Femibion®

Schwangerschaft 1 ayrıca, yine tedariki güvence altına almak ve artan ihtiyacı baştan itibaren karşılamak amacıyla, 9 değerli vitamin ile eser element iyot da içerir.

### Tüketimle ilgili tavsiyeler

Günde 1 tablet öğünlerden birinde alınır. Tavsiye edilen günlük tüketim miktarını aşmayınız. Küçük çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklayınız. Kuru bir yerde ve 25°C'yi aşmayan sıcaklıklarda muhafaza ediniz.

### Ambalaj büyüklükleri

Bir aylık 30 adet tablet.  
iki aylık 60 adet tablet.

#### Bileşimi

##### Bir tabletin içeriği:

Folatlar	800 µg
• Folik asit	400 µg
• L-metil folat	416 µg
(400 µg folik asite denktir)	
Pantotenik asit	6 mg
E Vitamini	13 mg
C Vitamini	110 mg
İyot	150 µg
B12 Vitamini	3,5 µg
Biotin	60 µg
Niasin	15 mg
B1 Vitamini	1,2 mg
B2 Vitamini	1,6 mg
B6 Vitamini	1,9 mg

### Femibion® Schwangerschaft 2 – gebeliğin 13. haftasından emzirme döneminin sonuna kadar –

artan ihtiyacı karşılamak ve gebelik ve emzirme dönemlerinde mümkün olan en iyi tedariki sağlamak için 400 µg folatı (ilgili miktarda Metafolin® ile kombine edilmiş 200 µg folik asit) bünyesinde birleştirmektedir.

### Omega 3 yağ asidi DHA'nın özel önemi

DHA beyinde ve gözün ağ tabakasında (retinada) yüksek konsantrasyonlarda bulunan çoklu doymamış bir omega 3 yağ asididir. Başlıca kaynağı yağlı balıklardır. Ancak bunlar yeterince tüketilmediğinden gebelik ve emzirme dönemlerinde DHA tedariki çoğu kez yeterli olmamaktadır. Bu yüzden, gebeliğin 2. yarısında ve emzirme döneminde DHA ihtiyacı arttığında en iyi tedariki sağlamak için, erkenden DHA alınmaya başlanarak annenin vücut deposu doldurulmalıdır. Bebeğin yegane DHA kaynağı annedir. Çünkü anne DHA'yı önce plasenta üzerinden doğmamış çocuğuna, daha sonra da anne sütü aracılığıyla bebeğine aktarır. Bu nedenle, Alman Beslenme Derneği (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) gebelik ve emzirme dönemlerinde günde en az 200 mg DHA alınmasını tavsiye etmektedir. Femibion® Schwangerschaft 2 yüksek derecede saflaştırılmış konsantre balık yağından elde edilmiş 200 mg DHA içerir. Gayet sıkı kontrol edilen üretim yöntemi sayesinde mükemmel ve az kokulu bir kalite güvencesi sağlanmaktadır. Femibion® Schwangerschaft 2 çok iyi tolere edilir.

### Femibion® Flor Intim

Özellikle gebelik dönemlerinde vajinal floranın sağlıklı olmasına dikkat etmek önem taşımaktadır. Femibion® Flor Intim, vajinal floranın gelişmesi ve korunması için özel olarak seçilmiş probiyotik kültürlerden oluşturulmuş bir tamamlayıcı besin maddesidir. Normal flora değişik bakterilerden oluşur. Bunlar olumsuz bakterilerin vajinal mukozaya girmesini engeller. Bu doğal koruma sistemi çok önemli ve duyarlı bir sistemdir. Gebelik sırasındaki hormonal dalgalanmalar gibi çeşitli "iç kaynaklı" faktörler ya da stres gibi bazı "dış kaynaklı" faktörler "iyi" bakterilerin sayısının azalmasına yol açabilir,

vajinal floranın dengesi altüst olur. Vajenin pH-değeri yükselir. Bu da olumsuz bakterilerin yerleşmesine zemin hazırlar. Femibion® Flor Intim ağızdan kolayca ve rahatça alınmaktadır. İçerdiği probiyotik kültürler (Lactobacillus reuteri RC-14® ve Lactobacillus rhamnosus GR-1®) vajene yerleşmeye çok uygundur. Barsak üzerinden vajinal bölgeye geçerler. Orada doğal yoldan pH-değerini düşürürler. Bu sayede sağlıklı bir vajinal flora geliştirilir ve korunur.

### Lütfen dikkat:

İmmün (bağışıklık sistemi) hastalığı ve bakteriyel enfeksiyonlara veya kronik iltihaplı barsak hastalıklarına karşı eğilimi olan, özellikle gebe veya emziren kadınlar, doktora danışmadan Femibion® Flor Intim kullanmamalıdır.

Metafolin® Almanya, Darmstadt merkezli Merck KgaA firmasının tescilli ticari markasıdır.

+ You will find this package insert in english language on the internet [www.femibion.de](http://www.femibion.de)

+ Sie finden diese Packungsbeilage auf Deutsch im Internet unter [www.femibion.de](http://www.femibion.de)

7.02532.0114 / 81214.A286

