

orthomol
natal

***Immer für
Dich da.
Von Anfang
an.***



Inhalt

05

Die Vorfreude wächst – Woche für Woche

07

Die drei Phasen einer Schwangerschaft

10

Ernährung in der Schwangerschaft

14

Stillzeit

17

Tipps für die Stillzeit

18

Mikronährstoffe für Mutter und Kind

24

Orthomol Natal – Inhaltsstoffe und Eigenschaften

28

Das besondere Plus für Sie und Ihr Baby

Rundum glücklich und gut versorgt

Herzlichen Glückwunsch – Sie sind schwanger! Jede Schwangerschaft ist ein kleines Wunder. In ungefähr 38 Wochen wird aus einer befruchteten Eizelle ein kleines Baby. Ihr Baby! Während der nächsten Monate werden Sie und Ihr Baby verschiedene Phasen durchlaufen. Wir möchten Sie in jeder dieser Phasen – von der Frühschwangerschaft bis zur Stillzeit – aktiv unterstützen.

Erfahren Sie in dieser Broschüre mehr über den Verlauf Ihrer Schwangerschaft und welche Nährstoffe vom ersten Trimester bis in die Stillzeit die Entwicklung Ihres Babys und Ihr eigenes Wohlbefinden unterstützen können. Damit Sie und Ihr Baby sich rundum wohlfühlen.

Ihr Orthomol Natal-Team

Die Vorfreude wächst – Woche für Woche

Endlich schwanger: langersehnter Moment oder freudige Überraschung. Ob geplant oder unverhofft – eine Schwangerschaft stellt das bisherige Leben erst einmal auf den Kopf. Gerade zu Beginn sind gemischte Gefühle daher keine Seltenheit. Zur Freude mischt sich oft Unsicherheit. Auch wenn Ihr Körper in den nächsten Monaten Höchstleistungen vollbringen muss, dürfen Sie den folgenden Monaten mit Freude entgegensehen.

Vom Zeitpunkt der Befruchtung an dauert eine Schwangerschaft ca. 38 Wochen (267 Tage). Da der Zeitpunkt der Befruchtung meist nicht exakt bekannt ist, wird meist vom ersten Tag der letzten Regel gerechnet. Von diesem Tag an sind es 40 Wochen. Anhand der Größe des Embryos im ersten Schwangerschaftsdrittel kann der ursprünglich berechnete Termin eventuell noch einmal angepasst werden. Das genaue Schwangerschaftsalter ist wichtig, um das Wachstum des Kindes richtig beurteilen und alle wichtigen Vorsorgeuntersuchungen entsprechend planen zu können.

Wann kommt Ihr Baby?

Eine Faustregel zur Berechnung des Entbindungstermins:

- 1. Tag der letzten Regel
- + 1 Jahr
- 3 Monate
- + 1 Woche



Die drei Phasen einer Schwangerschaft

Das erste Trimester (1.–12. SSW)

Jede Schwangerschaft kann in drei Phasen, sogenannte Trimester, unterteilt werden. Das erste Trimester umfasst die ersten 12 Wochen. In dieser Zeit werden bereits alle wichtigen Organe und Gliedmaßen des Babys angelegt und sind im Ultraschall bereits sichtbar. Das Neuralrohr schließt sich zwischen dem 22. und dem 25. Tag. Das kleine Herz beginnt Ende der 8. Woche zu schlagen. Es passiert also eine Menge in den ersten Wochen.

Kein Wunder, dass die werdende Mutter in dieser Zeit nicht nur im „Hormon-Karussell“, sondern oft besonders müde ist. Ihr Körper stellt sich auf die Schwangerschaft ein, muss die Plazenta aufbauen und das neue Leben mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Übelkeit und besondere Geruchsempfindlichkeit oder Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel sind keine Seltenheit. Das erschwert zuweilen eine ausgewogene Ernährung.





Das zweite Trimester (13.–28. SSW)

Mit Beginn des zweiten Trimesters ist die sensible Phase der Frühschwangerschaft überstanden und Ihr Baby hat es sich im Bauch gemütlich gemacht. Viele Paare teilen nun ihr Glück mit anderen. Die Beschwerden der Anfangszeit sind einer immer größer werdenden Vorfreude gewichen. Die ersten spürbaren Tritte Ihres Babys machen das Glück in dieser Phase perfekt. Bei Ihrem Baby reifen die Organe weiter aus, es wird größer und mit ihm auch der Bauch der Mutter. Damit mehren sich auch die gut gemeinten Ratschläge, z. B. in puncto Ernährung. Es stimmt: Ihre Ernährung ist die Basis für die gesunde Entwicklung Ihres heranwachsenden Babys.

Das dritte Trimester (29.–40. SSW)

Sie haben schon das meiste geschafft. Im letzten Trimester legt das Kind hauptsächlich weiter an Gewicht und Größe zu. Sie werden dementsprechend unbeweglicher. Ihr Körper leistet nach wie vor Schwerstarbeit. Tun Sie sich etwas Gutes, wie leichtes Yoga oder eine Fußmassage. Mögliche Beschwerden, wie Wassereinlagerungen, Sodbrennen oder Gelenksbeschwerden verschwinden nach der Entbindung.

Eins ist gewiss: Sie werden in der Schwangerschaft zunehmen. Wieviel genau kann allerdings nicht vorhergesagt werden. Als Vergleichswerte gelten in etwa: 200 g/Woche im ersten Trimester, 300–450 g/Woche im zweiten Trimester und 500 g/Woche im letzten Trimester. Eine stärkere Gewichtszunahme ist in der Regel jedoch nicht gefährlich. Sie sind sich unsicher, ob Ihre Gewichtszunahme im normalen Bereich ist? Dann besprechen Sie das Thema mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen.

Weitere Infos

Unter www.orthomol.de finden Sie weitere hilfreiche Tipps & Tools (z. B. Geburtsrechner, Checklisten rund um Schwangerschaft, Entbindung und Geburt).



Ernährung in der Schwangerschaft

Ein ausgeglichener Mikronährstoffhaushalt ist die beste Basis für Ihre Gesundheit und unterstützt den positiven Verlauf Ihrer Schwangerschaft. Ernähren Sie sich möglichst abwechslungsreich, mit frischen und regionalen Produkten.

Zwischen dem Zeitpunkt der Befruchtung und dem Moment, in dem Sie Ihr frisch geborenes Baby in den Armen halten, liegen wichtige Monate. Bedenken Sie, dass Ihr Körper in dieser besonderen Zeit auch besonders viel leisten muss. Unterstützen Sie ihn, indem Sie ihn mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Essen für zwei?

Die alte Redensart „Essen für zwei“ ist längst überholt. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist der Energiebedarf um rund 200 bis 300 Kalorien pro Tag (ca. +13 %) erhöht – das entspricht gerade mal einer Portion Fruchtquark mit Obst. Der Bedarf an einigen Mutter-Kind-Mikronährstoffen steigt dagegen um einiges mehr. Essensgelüste in der Schwangerschaft – zwischen Essiggurke und Käsekuchen – können einer mikronährstoffreichen Kost häufig entgegenstehen.



Was sind Mikronährstoffe?

Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind an allen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt und müssen über die Nahrung in ausreichenden Mengen aufgenommen werden. Was viele nicht wissen: Vitamine & Co. sollten nicht nur in ausreichender Menge, sondern auch in einer sinnvollen Kombination zu sich genommen werden.

In bestimmten Lebensphasen, wie z. B. während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit, steigt der Mikronährstoffbedarf über den Normalbedarf hinaus an.

Ernährungsempfehlung für die Schwangerschaft

Dass Alkohol und Nikotin in der Schwangerschaft tabu sind, ist hinlänglich bekannt. Aber es gibt auch eine Reihe von Lebensmitteln, von deren Verzehr in der Schwangerschaft abgeraten wird. So können z. B. in rohen tierischen Produkten Keime enthalten sein und auch Salate, Obst und Gemüse sollten vor dem Verzehr immer gut gewaschen werden.



Empfehlenswert

Täglich frisches, gründlich gewaschenes Obst und Gemüse

Regelmäßiger Verzehr von Vollkornprodukten

2-mal in der Woche fettreicher Meeresfisch (Omega-3-Fettsäuren)

Bei Eiern gilt: Nur durchgegartes Eier verzehren

Fettarme Milch- und Käseprodukte aus wärmebehandelter Milch, z. B. Joghurt

Reichlich kalorienarme Flüssigkeit wie z. B. stilles Mineralwasser oder ungesüßter Fruchtee

Eisenhaltige Lebensmittel, wie Fleisch oder Hülsenfrüchte, mehrmals wöchentlich

Wertvolle pflanzliche Speiseöle, wie z. B. Oliven- und Rapsöl



Nicht Empfehlenswert

Rohes oder nicht durchgegartes Fleisch (Tatar, Mett, Carpaccio etc.)

Rohe Wurstsorten wie Mettwurst, Salami und geräucherter Schinken, Teewurst

Roher Fisch und rohe Meeresfrüchte (Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar, geräucherter Lachs)

Käse aus Rohmilch

Rohes Getreide (z. B. Frischkornmüsli, Getreidekeimlinge)

Rohe oder nicht durchgegartes Eier, Mayonnaise

Fett-, zucker- und salzreiche Produkte

Alkohol, Nikotin und chininhaltige Tonic- oder Bitterlemongetränke

Kaffee in größeren Mengen

Stillzeit

Geburt und Schwangerschaft sind häufig „Schwerarbeit“ für den Organismus. Jetzt ist es wichtig, dass Sie sich möglichst schnell wieder regenerieren, um den neuen Alltag zu meistern. Profitieren Sie auch in der Phase nach der Geburt von einer ausgewogenen Mikronährstoffkombination und unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden.

In der Stillzeit ist Ihr Nährstoffbedarf ebenfalls erhöht – denn Sie müssen nicht nur Ihren eigenen Bedarf decken, sondern über die Muttermilch auch den Ihres Babys. Die Muttermilch ist die wichtigste Nährstoffquelle für Ihr Baby und wichtig für seine Entwicklung. So trägt z. B. die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren (z. B. Docosahexaensäure, DHA) zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen bei. Außerdem tragen die Vitamine C, B₆, B₁₂ und D sowie Folsäure, Eisen, Zink, Selen und Kupfer zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



Gut zu wissen

Nach der Geburt sind Mikronährstoffe wichtig für Ihre Regeneration. Über die Muttermilch wird Ihr Kind mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Tipps für die Stillzeit

Ideal ist es, wenn Sie Ihr Baby nach Bedarf stillen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Babys bis zum 6. Monat ausschließlich zu stillen.

- Sie leisten derzeit Unglaubliches: Für das Baby werden ca. 800 ml Muttermilch täglich produziert. Dafür braucht Ihr Körper Energie. Essen Sie auch in dieser Zeit nach wie vor ausgewogen.
- Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr. Viel zu trinken wirkt sich auch positiv auf die Milchmenge aus. Neben Wasser sind auch Stilltees empfehlenswert.
- In der Stillzeit können Schlafmangel und die Versorgung des Babys zur Erschöpfung führen. Gönnen Sie sich Möglichkeiten zur Regeneration, wann immer es geht. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und B-Vitamine zu einem normalen Energiestoffwechsel.
- Biotin und Zink tragen zum Erhalt normaler Haut und Haare bei.



Mikronährstoffe für Mutter und Kind

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine konkrete Mehrzufuhr von bestimmten Mikronährstoffen für schwangere und stillende Frauen. Als besonders kritisch gilt die Versorgung mit Folsäure, Jod und Eisen.

Folsäure und Quatrefolic®

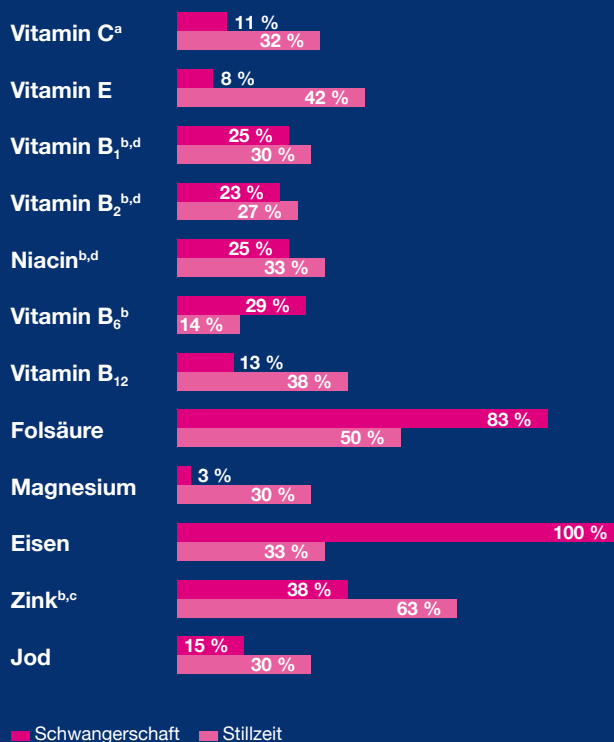
Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum, zur normalen Zellteilung und zur Blutbildung bei. Aus der befruchteten Eizelle bilden sich ungefähr 100 Milliarden neue Zellen! Wichtig ist, dass die Zufuhr frühzeitig erfolgt, da sich das embryonale Neuralrohr (Vorstufe des zentralen Nervensystems, aus der sich Rückenmark und Gehirn entwickeln) bereits am 23.–25. Tag der Schwangerschaft schließt. Zu diesem Zeitpunkt wissen viele Frauen noch gar nicht, dass sie schwanger sind. Folsäure kommt unter anderem in grünem Blattgemüse und Salat vor.

Quatrefolic® ist eine aktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht und somit eine höhere Bioverfügbarkeit aufweist.

Jod

Jod trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion und somit zur Steuerung des mütterlichen Hormonhaushalts bei. Bei einer gesunden Schwangerschaft kommt es durch die erhöhten Stoffwechselforgänge zu einem gesteigerten Bedarf an Schilddrüsenhormonen und somit an Jod.

Empfohlene Mehrzufuhr nach DGE^{1,a}



1. D-A-CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

2. Aufl. 5. aktualisierte Ausgabe 2019, Bonn: Neuer Umschau Buchverlag, 2019

a. Bezogen auf DGE-Referenzwerte für Frauen ab 25 Jahren.

b. Für einige Mikronährstoffe ab dem 4. Monat.

c. Bezogen auf eine mittlere Phytatzufuhr, wie sie bei einer vollwertigen Ernährung gegeben ist (nach DGE).

d. Mittelwert Mehrbedarf 2. und 3. Trimenon



Eisen

Eisen leistet einen Beitrag zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und des sauerstofftransportierenden Eiweißes Hämoglobin. Es ist wichtig für die normale Funktion des Immunsystems und – zusammen mit Folsäure – auch für die normale Zellteilung. Fleisch und Fisch sind die besten Eisenerlieferanten.

Magnesium

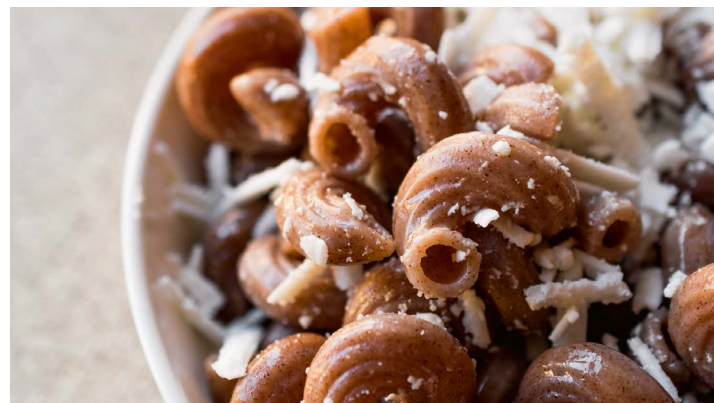
Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und Zellteilung bei sowie zum Erhalt des normalen Knochens. Darüber hinaus trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Es kommt in geringen Mengen in vielen Nahrungsmitteln vor, vor allem in Vollkorngetreideprodukten, Obst und Gemüse.

Vitamin-B-Komplex

B-Vitamine werden für zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper benötigt und tragen so beispielsweise zum Energiehaushalt, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie auch zur normalen Immunfunktion bei. Sie sind in den verschiedensten Lebensmitteln zu finden, z. B. in Vollkornbrot und Nüssen, aber auch in Fleisch, Eiern und Milchprodukten.

Omega-3-Fettsäuren

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Sie sind zentraler Bestandteil der Zellmembranen und wichtig für deren Funktion. So besitzt das Gehirn einen großen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, vor allem DHA (Docosahexaensäure). Nimmt die Mutter diese ungesättigten „Gehirnfettsäuren“ auf, sorgt sie für eine normale Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling.



Vitamin D

Vitamin D trägt zur kindlichen Knochenentwicklung und zum Erhalt des normalen mütterlichen Knochens bei. Ferner zur normalen Funktion des Immunsystems von Mutter und Kind. Der Körper kann zwar Vitamin D bei ungeschützter Sonnenbestrahlung auch selbst in der Haut bilden. Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung reicht dies aber in unseren Breitengraden meist nicht aus, um die geringe Vitamin-D-Aufnahme durch die Nahrung zu kompensieren. Auch durch Sonnenschutzcremes wird die Vitamin-D-Bildung in der Haut herabgesetzt. Ein Großteil der Frauen erreicht die Empfehlung der Zufuhr nicht. Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln wie Lebertran, Fettsfischen und Eigelb enthalten.

Milchsäurebakterienkulturen

Als Milchsäurebakterienkulturen werden ganz bestimmte lebende Bakterien bezeichnet, die sich günstig auf die Darmflora und damit auf die Gesundheit auswirken. Sie können während der Schwangerschaft und in der Stillzeit insofern eine wertvolle Unterstützung bieten, als dass der Darm nicht nur für die Verdauung der Nahrung, sondern auch für die lebensnotwendige Nährstoffaufnahme sorgt. Er bildet zusammen mit der Darmschleimhaut und den Darmbakterien den größten Teil unseres Immunsystems. Ein intaktes Immunsystem während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist wichtig für Mutter und Kind.



Cholin

Cholin ist ein wichtiger Nährstoff und trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Cholinhaltige Lebensmittel sind Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Kohlgemüse.

Lutein und Zeaxanthin

Lutein und Zeaxanthin zählen zu den Carotinoiden. Grünes Gemüse, wie Grünkohl, Spinat, Erbsen oder Brokkoli, sowie buntes Gemüse und Obst, z. B. rote Paprika, Kürbis, Mais oder Eigelb, sind reich an Lutein und Zeaxanthin.

Orthomol Natal – Inhaltsstoffe und Eigenschaften

Orthomol Natal bietet in Schwangerschaft und Stillzeit eine umfassende Versorgung mit allen empfohlenen Mikronährstoffen und unterstützt so den positiven Verlauf Ihrer Schwangerschaft, die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sowie Ihr Wohlbefinden.



Wichtige Inhaltsstoffe

Nutritive Eigenschaften

Folsäure und Quatrefolic®

* Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens 1 Monat vor und bis zu 3 Monaten nach der Empfängnis ein (Zielgruppe: Frauen im gebärfähigen Alter).

erhöhen den Folatspiegel und können dadurch das Risiko für Neuralrohrdefekte* reduzieren

tragen zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft, zur normalen Zellteilung und zur Blutbildung bei

Jod, Selen

tragen zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei

Vitamin D

hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Omega-3- Fettsäuren

**Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren von 250 mg DHA und EPA ein.

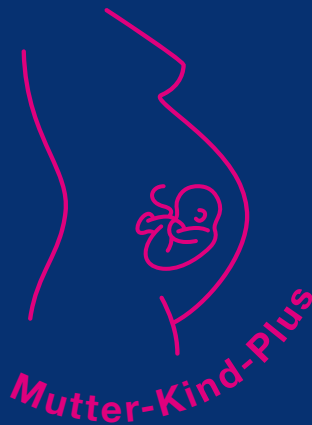
tragen zur Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei**

Cholin

trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei

Das besondere Plus für Sie und Ihr Baby

Orthomol Natal kombiniert essenzielle Mikronährstoffe wie Folsäure und Quatrefolic®, Calcium, Jod, Eisen, Zink, Magnesium und B-Vitamine mit dem



- +** Omega-3-Fettsäuren
- +** Vitamin D₃
- +** Milchsäurebakterienkulturen

Darüber hinaus sind Cholin, Lutein und Zeaxanthin enthalten.

Orthomol Natal. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Natal ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit. Mit Folsäure und Quatrefolic® als Beitrag zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft. Mit der Omega-3-Fettsäure DHA und Milchsäurebakterienkulturen sowie Cholin, Lutein und Zeaxanthin.

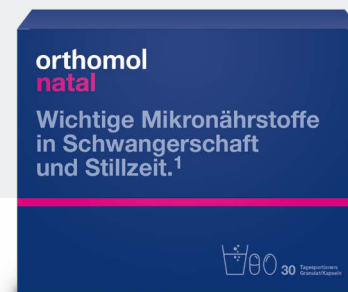
Sie haben die Wahl zwischen zwei Darreichungsformen. Bei Bedarf mit flexibler Jodversorgung. Ohne künstliche Süßungsmittel.



Granulat/Kapseln
mit Orangengeschmack



Tabletten/Kapseln
mit separater Jodtablette



In Ihrer
Apotheke
erhältlich!

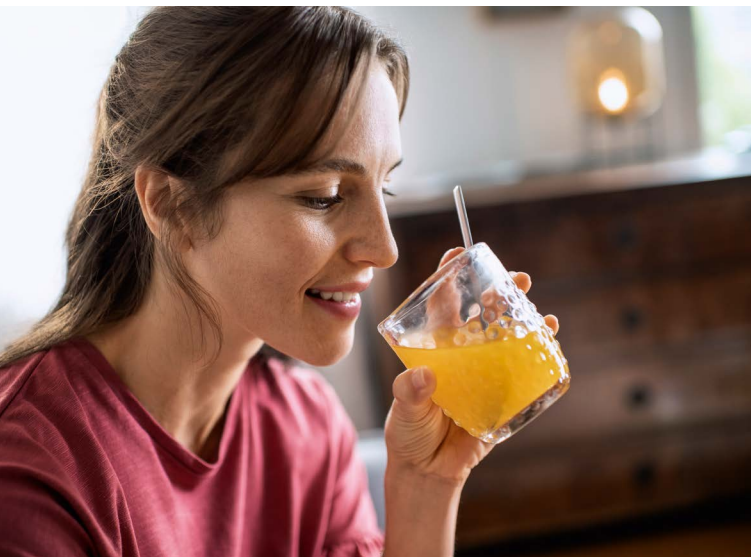
Orthomol – Ihr Begleiter in allen Lebensphasen

Um Ihre Gesundheit zu unterstützen, sind wir an Ihrer Seite. Mit unseren Qualitätsprodukten. Mit ernährungsmedizinischem Know-how. Mit Services für Ihre Bedürfnisse. Und mit Erfahrung. Seit über 30 Jahren.

Wir bieten Ihnen über 30 gezielt zusammengesetzte Nährstoffkombinationen für unterschiedliche Einsatzgebiete. Für Jung und Alt. Von Augengesundheit bis Wechseljahre. Von Kopf bis Fuß. Von uns. Für Sie.

Unsere Produkte

- sind bedarfsgerecht zusammengesetzt
- werden orthomolekular konzipiert und entwickelt
- sind in praktischen Tagesportionen erhältlich
- und schmecken gut!



Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden
Sie unter www.orthomol.de



Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

