



3.55798.0001 / 40359.1154

# femibion® 3

## Stillzeit

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

- 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.
- Wenn du stillst, erzeugt dein Körper in der ersten Woche ca. 300-500 ml Muttermilch täglich. Je nachdem, was dein Baby braucht, kann sich das auf 600-700 ml Muttermilch pro Tag erhöhen.
- Wie viel Milch dein Körper erzeugt, ihre Zusammensetzung und ihr Nährstoffgehalt werden wesentlich durch deine Lebensweise und Ernährung beeinflusst. Außerdem erhöht das Stillen deines Babys deinen Energiebedarf und den Bedarf an einigen Mikronährstoffen.
- Während der Stillzeit ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht. Du solltest zum Beispiel 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 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.

- Femibion® 3 Stillzeit versorgt dich mit ausgewählten Nährstoffen, die dich während dieser besonderen Zeit als Ergänzung zu einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung unterstützen können. Es enthält zudem Folat, Vitamin D und A, Eisen, Calcium, Cholin, Lutein sowie weitere Nährstoffe (Jod, Selen, Zink, Vitamin C, B und E). Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei. Calcium trägt zum Erhalt normaler Knochen und zur Muskelfunktion bei.
- Femibion® 3 Stillzeit enthält die Omega-3-Fettsäure DHA und Lutein in einer separaten Kapsel. Lutein gibt der Kapsel ihre charakteristische rote Farbe.

**Femibion® 3 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. Aufgrund des enthaltenen Vitamin A, sollte dieses Produkt nicht während des ersten Schwangerschaftstrimesters eingenommen werden. Solltest du in der Stillzeit schwanger werden, so empfehlen wir den Wechsel zu Femibion® 1 Frühschwangerschaft, das speziell für die Frühschwangerschaft entwickelt wurde.

Femibion® 3 Stillzeit ist in zwei Packungsgrößen erhältlich:  
4 Wochen  
8 Wochen

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

**Femibion® 3 Stillzeit versorgt dich bedarfsgerecht mit folgenden Nährstoffen:**

### + FOLSÄURE

ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in aktives Folat umwandelt. Folat trägt zur normalen Blutbildung und der Zellteilung bei.

### + METAFOLIN®

ist eine Premium-Folatform, die von nahezu allen Frauen optimal verwertet werden kann.

### + CALCIUM

trägt zu einer normalen Knochen- und Muskelfunktion bei.

### + LUTEIN

Lutein ist ein Carotinoid, das in verschiedenen Pflanzen, einschließlich vieler Gemüse- und Obstsorten vorkommt. Es verleiht der Kapsel ihre charakteristische rote Farbe.

### + CHOLIN

trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Dein Cholin-Bedarf ist während der Stillzeit erhöht.

### + DHA

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



### + JOD

trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

### + VITAMIN C

trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

### + VITAMIN E und SELEN

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

### + VITAMIN A

trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft und zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

### + VITAMIN D und ZINK

tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und der Zellteilung bei.

### + EISEN und PANTOTHEN-SÄURE

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

### + VITAMIN B1, B2, BIOTIN und NIACIN

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

### + VITAMIN B6 und B12

tragen zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei.

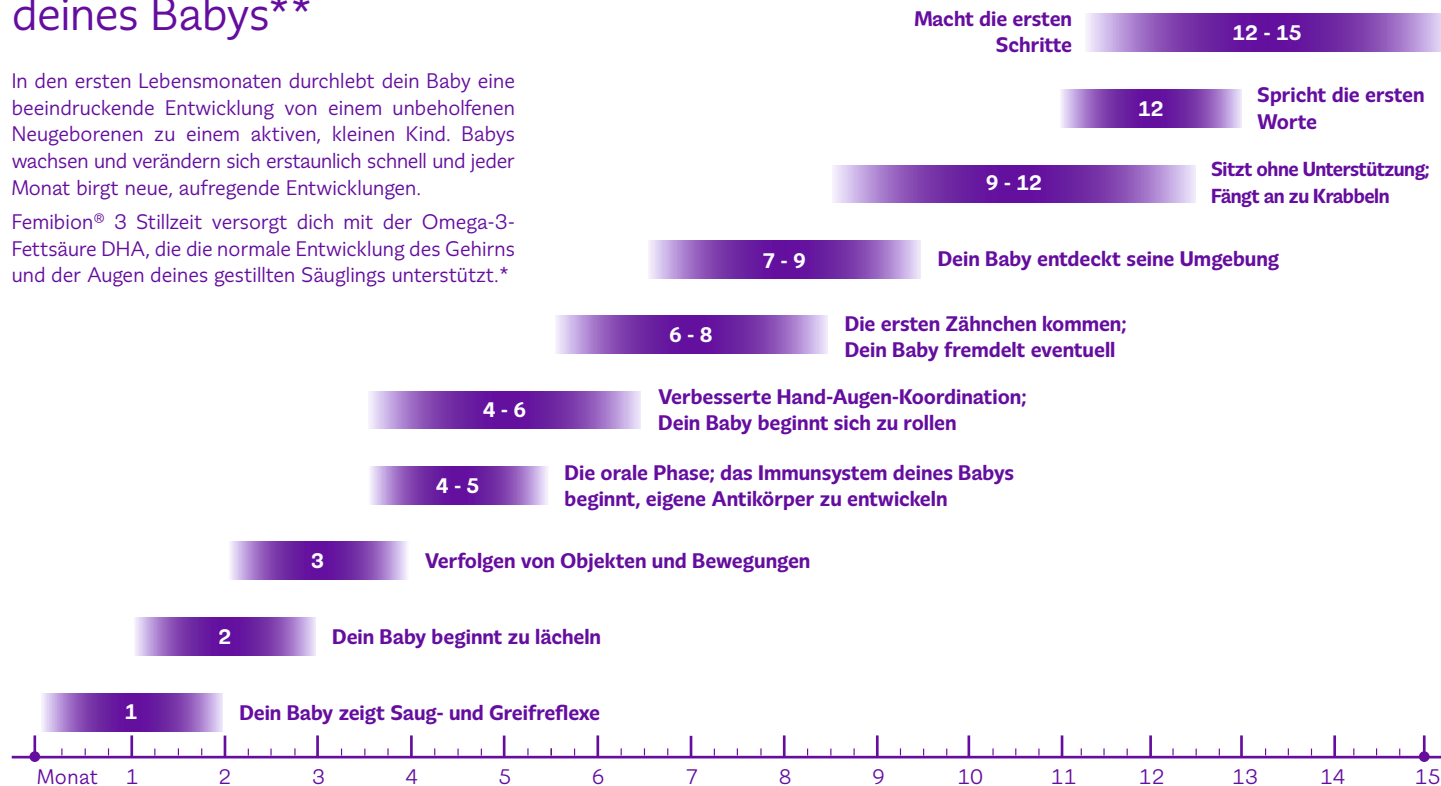




## Wichtige Entwicklungsschritte deines Babys\*\*

In den ersten Lebensmonaten durchlebt dein Baby eine beeindruckende Entwicklung von einem unbeholfenen Neugeborenen zu einem aktiven, kleinen Kind. Babys wachsen und verändern sich erstaunlich schnell und jeder Monat birgt neue, aufregende Entwicklungen.

Femibion® 3 Stillzeit versorgt dich mit der Omega-3-Fettsäure DHA, die die normale Entwicklung des Gehirns und der Augen deines gestillten Säuglings unterstützt.\*



\*\* Bitte beachte, dass sich alle Babys in ihrer eigenen Geschwindigkeit entwickeln. Es ist völlig normal, wenn dein Baby einige Meilensteine früher und andere später erreicht.

