

Gib deinem Baby mehr als
nur deine schönen Augen.

Du kannst mehr beeinflussen, als du denkst!

femibion[®]

Aus Liebe zum neuen Leben.



Deine Gene
entscheiden nur zu
einem kleinen Teil
über die Entwicklung
deines Babys.

Ein großer Einfluss liegt bei dir – und das schon weit vor der Geburt!

Laut aktuellen wissenschaftlichen Studien der Epigenetik sind nur ca. 25% der Entwicklung deines Babys rein genetisch vorgebestimmt. Das heißt, du kannst bis ca. 75% positiv beeinflussen.*

Ab Kinderwunsch kannst du dafür sorgen, dass dein Baby alles bekommt, was es braucht, um sich gesund zu entwickeln. Dafür haben wir das 2-Phasen-Produkt FEMIBION entwickelt. FEMIBION ist die Nr. 1 Empfehlung der Gynäkologen.**

Denn: Neben einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung empfehlen Gynäkologen, Folsäure einzunehmen – bereits ab Kinderwunsch! Allerdings können viele

Frauen herkömmliche Folsäure nicht vollständig verwerten und zu Folat umwandeln.

Daher enthält FEMIBION als einziges 2-Phasen-Produkt neben Folsäure auch Metafolin®: Diese von Merck patentierte Premium-Folsäure steht dem Körper direkt zur Verfügung. Zusammen mit vielen weiteren wichtigen Inhaltsstoffen unterstützt es die Entwicklung deines Babys bedarfsgerecht in jeder Phase: vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit.

Genieße deine Schwangerschaft und viel Spaß bei Lesen!

Dein FEMIBION-Team

* Positive Einflussfaktoren sind zum Beispiel gesunde Ernährung, Bewegung, Vermeidung von Stress, ausreichend Schlaf.

** Studie durchgeführt durch Ipsos, Deutschland, Februar 2015.

A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, clasped together in a protective and caring gesture. The hands are positioned against a bright, out-of-focus background, likely a window with sunlight. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the skin and the veins on the palms. The overall mood is one of hope, care, and responsibility.

Die gesunde
Zukunft deines Babys
liegt zu einem Großteil in
deinen Händen.

Epigenetik – wie du die gesunde Zukunft deines Babys prägen kannst.

Schon bei der Empfängnis erhält dein Baby einen einzigartigen und lebenslang unveränderlichen Gen-Code, die DNA. Zu diesem Zeitpunkt beginnt das Wachstum deines Babys mit nur einer einzigen Zelle.

Während deiner Schwangerschaft teilt sich diese Zelle in neue Zellen – dies wiederholt sich millionenfach. Die DNA all dieser neu entstandenen Zellen ist identisch.

Die Epigenetik beschreibt, dass die genetische Grundausstattung eine weit- aus geringere Rolle spielt, als früher angenommen wurde. Denn epigenetische Vorgänge entscheiden bis zu 75% darüber, wie der Körper die im genetischen Bauplan gespeicherten Informationen umsetzt und somit die Entwicklung steuert.

Die epigenetische Steuerung der Erbinformation wird durch äußere Umweltfaktoren wie dem individuellen Lebensstil, Bewegung, Schlaf und Stress beeinflusst – eine wichtige Rolle spielt dabei auch deine Ernährung.

Tipp

Weitere Informationen zur Epigenetik findest du auf [femibion.de](https://www.femibion.de)



Ihr seid bereit für ein Baby?

Bereite dich

rechtzeitig vor.

Folat-Spiegel aufbauen – schon ab Kinderwunsch.

Auch wenn du dich gesund und ausgewogen ernährst, solltest du spätestens 1 Monat vor der Empfängnis mit der Einnahme von Folsäure und der Premium-Folsäure Metafolin® von FEMIBION beginnen.

Die ersten wichtigen Entwicklungsschritte des Kindes finden bereits zwischen dem 22. und 28. Tag nach der Empfängnis statt. Gehirn und Rückenmark werden angelegt und der Rückenmarkskanal schließt sich. So früh ist die Schwangerschaft meist noch unbemerkt, daher solltest du bereits bei Kinderwunsch auf eine ausreichende Versorgung mit Folat und anderen lebenswichtigen Mikronährstoffen achten.

Mit *FEMIBION 1 Kinderwunsch + Schwangerschaft* kann bei täglicher Zufuhr bereits nach 4 Wochen ein optimaler Folat-Spiegel erreicht werden.

Tipp

Auf femibion.de findest du unseren Fruchtbarkeitskalender, mit dem du schnell und einfach deine fruchtbaren Tage berechnen kannst.

Du bist schwanger? Herzlichen Glückwunsch!

Die ersten 40 Wochen verbringt dein Baby in deinem Bauch. Das bedeutet, dass seine Versorgung von deinem Körper abhängt.

Wusstest du, dass im ersten Schwangerschaftsdrittel der Kalorienbedarf fast gar nicht erhöht ist? Statt doppelt so viel zu essen, solltest du lieber doppelt so gut essen. Eine ausgewogene Ernährung liefert dir die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Darüber hinaus ist es sinnvoll, viel zu trinken (etwa 1,5 Liter pro Tag, im Sommer bei Bedarf mehr) und viel Obst und Gemüse zu essen. Allerdings kannst du kaum alle Nährstoffe, die ihr beiden braucht, allein über Lebensmittel aufnehmen.

Deshalb gibt es die offizielle Empfehlung, zusätzlich Folsäure vor und in der Schwangerschaft einzunehmen, da nur so der erhöhte Bedarf gedeckt werden kann.

Tipp

Probier doch mal unseren Rote-Beetesaft aus: 1 kleine Rote Beete, 2 Karotten, 1 Apfel. Saft mit 1/2 TL Öl vermischen. Weitere Rezeptideen findest du auf femibion.de

In der 5. Woche
beginnt das Herz deines
Babys zu schlagen.

Füll es mit Liebe.



Die Bedeutung von Folat im ersten Schwangerschaftsdrittel.

Direkt nach der Empfängnis verändert sich der Hormonhaushalt. Daher kommt es bei vielen Schwangeren zu Beschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit (vor allem am Morgen) und Spannungsgefühlen in den Brüsten. Auch Heißhunger auf oder Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln zählen zu den typischen Frühschwangerschaftssymptomen. In dieser Zeit kann sich eine ausgewogene Ernährung schwierig gestalten.

Eine zentrale Rolle für die Entwicklung des Babys in der frühen Schwangerschaft spielt das Folat. Folat unterstützt die Zellteilung, die Blutbildung und das Wachstum der Plazenta.

Tipp

Wusstest du, dass du - um die ausreichende Menge Folat allein über die Nahrung aufzunehmen - täglich ca. 2,8 kg Orangen oder 600 g Spinat essen müsstest? Kaum möglich!

FEMIBION 1 Kinderwunsch + Schwangerschaft ist speziell auf deine Bedürfnisse bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels abgestimmt. Es enthält alle essentiell wichtigen Mikronährstoffe, die ihr beiden jetzt braucht.

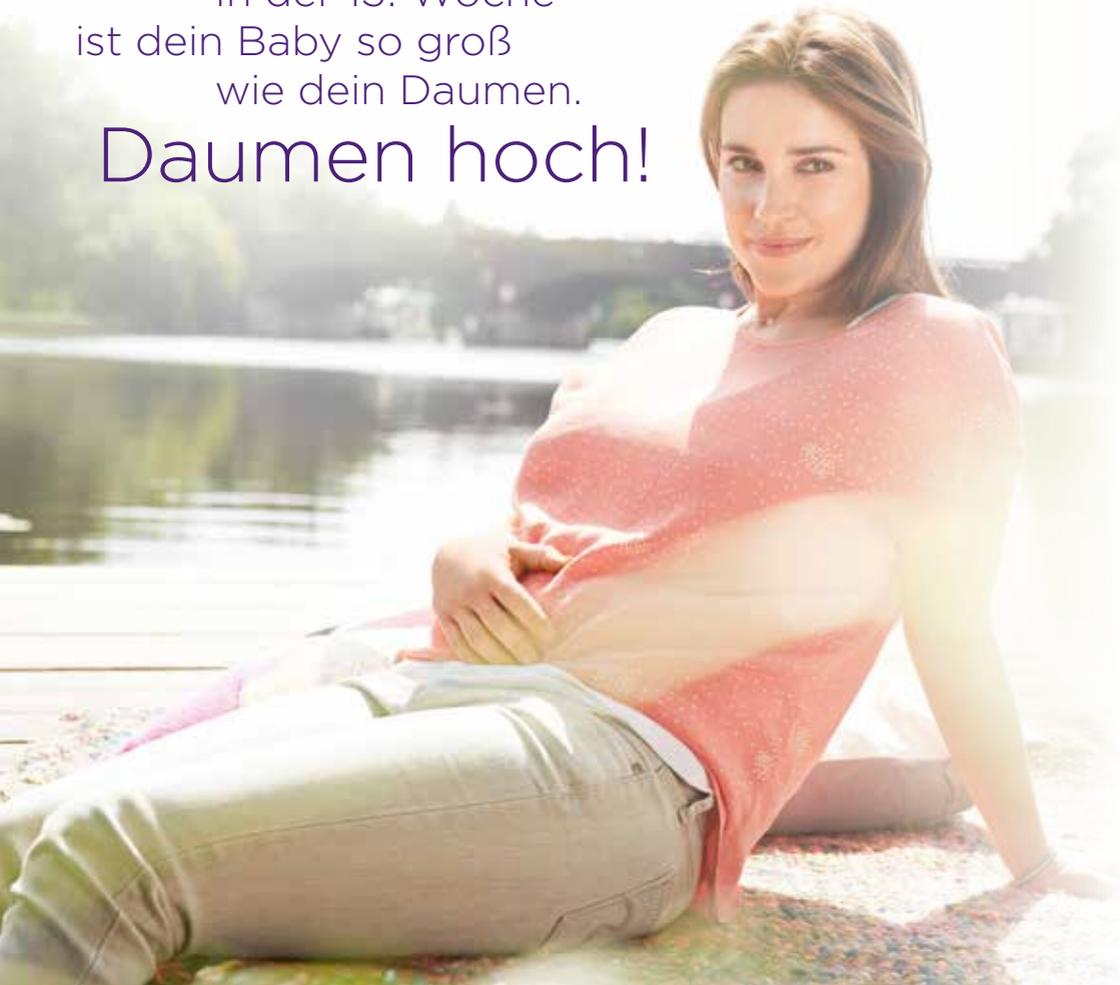


In den ersten 12 Wochen
bilden sich alle Organe
deines Babys.

Gib ihm,
was es braucht.*

In der 13. Woche
ist dein Baby so groß
wie dein Daumen.

Daumen hoch!



Willkommen im zweiten Schwangerschaftsdrittel: Wechsel jetzt zu FEMIBION 2.

Für die meisten Frauen bricht nun eine besonders schöne Phase an: Die Morgenübelkeit verschwindet und sie fühlen sich energiegeladener. Die hormonellen Veränderungen sorgen für zarte Haut und kräftiges Haar. Auch die Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln flaut meist ab und der Appetit stellt sich wieder ein.

Jetzt kannst du deine Schwangerschaft nicht mehr nur fühlen, sondern auch sehen. Die Körperteile und Organe deines Babys sind bereits vollständig angelegt und die Entwicklung geht nun mit Riesenschritten voran. Und alles, was es dafür braucht, holt sich dein Baby von dir. Da sinken nicht

nur die Kraftreserven, sondern auch die Reserven an wichtigen Nährstoffen. Euer Nährstoffbedarf ändert sich. Du solltest jetzt zu FEMIBION 2 wechseln, damit auch weiterhin alle essenziell wichtigen Nährstoffe sowie eine ausreichende Folat-Versorgung für die Zellteilung und Blutbildung vorhanden sind.

Tipp

Auf femibion.de findest du weitere wertvolle Tipps, die dich durch die Schwangerschaft begleiten. Schau doch mal vorbei.

Omega-3-Fettsäure, entscheidend für die Entwicklung von Gehirn und Augen.

Die regelmäßige Versorgung mit der lebenswichtigen Omega-3-Fettsäure DHA ab der 13. Woche wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Gehirns und der Augen aus. Dein Baby ist auf die Versorgung mit DHA über die Nabelschnur und später über die Muttermilch angewiesen. Nach der Geburt wird diese Fettsäure vermehrt in der kindlichen Netzhaut und im Gehirn eingelagert. Um das Kind optimal mit DHA zu versorgen, solltest du die DHA-Speicher bereits ab der 13. Schwangerschaftswoche auffüllen. Da dein Körper DHA nur in begrenzter

Menge aus pflanzlichen Ölen umwandeln kann, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), ab der 13. Woche täglich 200 mg DHA einzunehmen. *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit* enthält genau diese Menge in einer separaten Kapsel.

FEMIBION ist sehr gut verträglich. Das streng kontrollierte Herstellungsverfahren garantiert eine hervorragende und geruchsarme Qualität. Vitamin E stabilisiert die wertvolle Fettsäure DHA. Die Kapsel ist klein und gut zu schlucken.

In der 20. Woche
kann sich dein Baby
spürbar bewegen.

Mach es ihm vor.



Muttermilch – alles, was dein Baby in der Stillzeit braucht.

Stillen ist ein besonderes Erlebnis und schafft eine enge Bindung zwischen Mutter und Kind. Zudem ist es sicher die beste Möglichkeit, ein Kind in der ersten Zeit mit allen nötigen Nährstoffen und Abwehrstoffen zu versorgen.

Wusstest du, dass Muttermilch alle lebensnotwendigen Nährstoffe für die optimale Entwicklung deines Babys enthält, sich dem jeweiligen Alter des Kindes anpasst und zusätzlich viele Abwehrstoffe enthält, die das Immunsystem des Babys stärken?

Tipp

Der Bedarf an Folsäure bleibt während des Stillens erhöht, bedingt durch das schnelle Wachstum des Kindes im ersten Lebensjahr. Auch Jod und Omega-3-Fettsäuren (DHA) sind für die weitere Entwicklung von Gehirn und Augen wichtig. Durch die Einnahme von *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit* bis zum Ende der Stillzeit lieferst du deinem Baby die wichtigen Nährstoffe, die es für sein gesundes Wachstum braucht.



Am Anfang sucht dein Baby
etwas zum Festhalten.

Dich!

Nicht nur die Freude aufs Baby entwickelt sich:

8. SSW Beim Ultraschall kannst du wahrscheinlich den Herzschlag deines Babys hören.

16. SSW Dein Baby beginnt vielleicht schon damit, am Daumen zu nuckeln.

18. SSW Mädchen oder Junge? Dein Frauenarzt kann es 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.

Viele Tipps und weitere spannende Informationen findest du auf [femibion.de](https://www.femibion.de) oder [facebook.com/femibion](https://www.facebook.com/femibion)

Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche.

FEMIBION 1 - für einen raschen Aufbau des Folat-Spiegels.

1 Tablette *FEMIBION 1 Kinderwunsch + Schwangerschaft* versorgt dich mit wertvollen Mikronährstoffen:

- 800 µg Folat-Booster (Folsäure + Metafolin®)
- alle B-Vitamine, Vitamin C und E
- NEU: jetzt mit 800 I.E. (20 µg) Vitamin D3
- 150 µg Jod
- gluten-, laktose- und gelatinefrei
- *FEMIBION 1* ist in 2 Packungsgrößen erhältlich: 30 Tage, 60 Tage



AUCH OHNE JOD ERHÄLTICH

Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit.

FEMIBION 2 - für den Erhalt des Folat-Spiegels und die optimale Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren.

1 Tablette und 1 Kapsel *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit* enthalten

folgende wertvolle Mikronährstoffe:

- 400 µg Folat (Folsäure + Metafolin®)
- alle B-Vitamine, Vitamin C und E
- NEU: jetzt mit 800 I.E. (20 µg) Vitamin D3
- 150 µg Jod
- 200 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA)
- gluten- und laktosefrei, keine Rinder- und Schweinegelatine
- *FEMIBION 2* ist in 3 Packungsgrößen erhältlich: 30 Tage, 60 Tage, 96 Tage



AUCH OHNE JOD ERHÄLTlich

Alles, was FEMIBION dir und deinem Baby gibt:

FOLSÄURE ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in Folat umwandelt. Folat braucht der menschliche Körper bei Wachstumsprozessen und Zellteilung und wird sonst nur über die Nahrung aufgenommen. Die Einnahme von Folsäure wird daher empfohlen, aber nicht jede Frau kann Folsäure vollständig verwerten.

METAFOLIN® ist eine von Merck entwickelte und patentierte Premium-Folsäure, die von nahezu allen Frauen optimal verwertet werden kann. Sie unterstützt die gesunde Entwicklung des Babys vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit.

DHA ist eine Omega-3-Fettsäure. Diese ist ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel und in der Stillzeit eine der wichtigsten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät Schwangeren und Stillenden, täglich 200 mg DHA einzunehmen, da es zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling beiträgt.

JOD reguliert die normale Schilddrüsenfunktion und trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei. Der Arbeitskreis Jodmangel rät Schwangeren und Stillenden, die tägliche Nahrung mit 100-150µg Jod zu ergänzen. Beide FEMIBION-Produkte sind auch ohne Jod erhältlich.

VITAMIN B1, VITAMIN B2, BIOTIN UND PANTOTHENSÄURE unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems.

VITAMIN B6, VITAMIN B12 UND NIACIN tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

VITAMIN C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

VITAMIN D3 braucht dein Körper während der Schwangerschaft, um den Calciumspiegel in Balance zu halten. Zudem leistet es einen Beitrag für die normale Funktion des

Immunsystems und der Zellteilung und unterstützt das Muskelsystem. Deinen täglichen Vitamin D-Bedarf kannst du kaum über deine Ernährung decken. Ein Mangel an Sonnenlicht, vor allem in den Wintermonaten, schränkt die Vitamin D-Eigenproduktion unseres Körpers durch UV-Licht weiter ein. Darum ist eine gezielte Zufuhr ratsam. FEMIBION 1 und 2 versorgen dich täglich mit 800 i.E. (20 µg) Vitamin D3, entsprechend der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

VITAMIN E hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Merck Selbstmedikation GmbH
Frankfurter Straße 250
64293 Darmstadt

femibion.de
facebook.com/femibion

* Folat trägt zum Wachstum der Plazenta während der Schwangerschaft bei. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesmenge von 250mg Omega-3-Fettsäuren täglich 200mg DHA zugeführt werden.