



www.reproduction.info



Полезные советы для женщин
до, во время и после беременности

ДО НАСТУПЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Что мешает забеременеть?

Чтобы подготовиться к беременности, нужно заблаговременно исключить или свести к минимуму влияние негативных факторов.



Стресс и чрезмерная психоэмоциональная нагрузка — весомые причины, которые могут препятствовать наступлению беременности. Важно научиться расслабляться и успокаиваться. Для этого можно применять подходящие методы такие, например, как аутотренинги, массаж, медитации, ароматерапия, успокоительные травы, прогулки на свежем воздухе. Позитивный настрой крайне важен!



Вредные привычки — курение, алкоголь, злоупотребление кофеином. Курящие женщины имеют намного меньше шансов забеременеть. У мужчин с этой вредной привычкой уменьшается количество и активность сперматозоидов, что также не способствует быстрому наступлению беременности.



Неправильный образ жизни ведет к снижению репродуктивной функции и мешает быстро забеременеть.



Нездоровое питание — приводит к уменьшению витаминов и минералов, нужных для организма. Рекомендуется включать в рацион зелень, овощи, фрукты, каши, хлеб, оливковое масло. Доказано, что витамин Е в достаточном количестве благоприятно влияет на мужскую и женскую половую функцию. При отсутствии овуляции женщинам полезно включить в ежедневный рацион бобовые и орехи. Незаменимыми продуктами также являются творог, жирное молоко, йогурт. Не стоит налегать на сладости, мучное, продукты с консервантами и другими вредными добавками. Для подготовки к беременности целесообразно принимать заблаговременно поливитаминные комплексы.



Проблемы с весом. Лишний вес, как и его недостаток, могут препятствовать зачатию. Причем это касается не только женщин, но и пары в целом. При избыточном весе у мужчин вырабатывается меньше сперматозоидов.



Совместный прием супругами Сперотона и Прегнотона увеличивает вероятность зачатия на 28,6 %.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Полезные советы для беременной

- 1 Проводите беременность под наблюдением врача.
- 2 Носите удобную одежду и обувь:
 - не стягивайте живот,
 - со второй половины беременности поддерживайте живот бандажом,
 - используйте специальное медицинское белье для беременных,
 - носите обувь на низком каблуке.
- 3 Хорошо высыпайтесь — это важно! Продолжительность сна — не менее 8 часов в сутки.
- 4 Пройдите курсы подготовки к родам.
- 5 Запишитесь на фитнес-программы для беременных: аквааэробика, йогу и т.д.
- 6 Желательно попросить мужа посетить психолога, который объяснит изменения в психологии и поведении будущей мамы.
- 7 Заранее подготовьте сумку с вещами для роддома.
- 8 Откажитесь от курения, избегайте пребывания рядом с курящими.
- 9 Принимайте меры предосторожности при использовании бытовой химии. Избегайте сильных и едких запахов (краски, лак).
- 10 Именно во время беременности постарайтесь узнать больше о грудном вскармливании и о том, что делать, если молока недостаточно. А также проконсультируйтесь о методах контрацепции для кормящих женщин.

КАК МЕНЯЕТСЯ ВЕС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

При благополучной беременности масса тела женщины неизбежно возрастает:

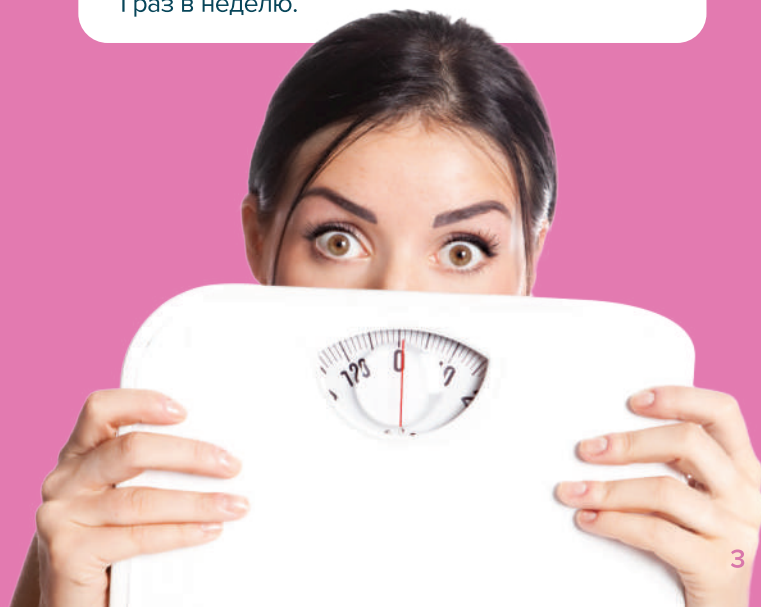
- увеличивается объем жидкости в организме,
- растут матка, плод и плацента,
- увеличивается грудь для выработки молока,
- откладываются небольшие жировые запасы.

Как правильно взвешиваться беременным?

- Увеличение веса происходит постоянно, но нет смысла взвешиваться ежедневно, достаточно вставать на весы один раз в неделю.
- Желательно взвешиваться в одно и то же время, натощак и после похода в туалет.

Полезный совет

Для отслеживания веса можно использовать специальные приложения, настроив запись 1 раз в неделю.





PREGNOTON

ПРЕГНОТОН® МАМА

Для женщин во время
и после беременности



Всего в 1 капсуле объединены
особенно важные компоненты
для здоровья мамы и малыша:

-  **Extrafolate™**
метилтетрагидрофолат, высоко-
активная форма фолиевой кислоты.
-  **Lipofer™**
липосомное железо, усваивается
легко и без побочных эффектов.
-  **Омега-3**
стандартизованная по ДГК
в количестве 200 мг.
-  **Йод**
в достаточном количестве
и еще 12 витаминов и минералов.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПИТАНИЕ

Основные принципы

- 1 Питание с соблюдением баланса:**
белки 15%, жиры 30% и углеводы 55%.
- 2 Калорийность рациона:**
 - Первая половина беременности – 2200 ккал.
 - Вторая половина (5-9 мес.) – 2550 ккал.
- 3 Рекомендованный режим питания:**
 - Первая половина беременности 4 раза в день.
 - Вторая половина беременности 5-6 раз в день.
 - Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна.
- 4 Количество жидкости**
Суточная потребность беременной в жидкости около 2-2,5 л. Из них свободной жидкости можно выпивать 1-1,2 л (вода, чай, компоты, первые блюда).
В последние недели беременности количество напитков сокращают до 700-800 мл в сутки.
- 5 Потребление поваренной соли (в сутки)**
 - Первая половина беременности 10-12 г.
 - 4-7 мес. 8 г.
 - 8-9 мес. не более 5-6 г.
- 6 Алкоголь не рекомендован на протяжении всей беременности.**



Рекомендуется

Хлеб из муки грубого помола

Супы на вторичном мясном бульоне, овощные

Мясо отварное, нежирных сортов

Рыба нежирных сортов (хек, треска, навага), отварная

Яйца вареные или в омлете, 1-2 штуки

Молоко пастеризованное, йогурт, нежирные творог и сметана, кефир

Сырые или отварные овощи и зелень, свежие фрукты и ягоды

Растительное и сливочное масло
Умеренно: кондитерские изделия, джем, сахар, конфеты

Салат из свежих овощей, винегрет, заправка – растительное масло

Сок, кисель, компот, некрепкий черный чай



Не рекомендуется

Хлебобулочные изделия из муки высших сортов

Крепкие бульоны из мяса, курицы и рыбы

Жирные сорта мяса, консервы, копчености, бекон

Рыба жирная и деликатесная, соленая и консервированная

Сырые яйца и продукты с ними (мусс, тирамису, домашний майонез)

Сыры: копченые, острые, с плесенью
Непастеризованное молоко

Оранжевые, красные и черные фрукты и овощи, цитрусовые

Баранье и говяжье сало, маргарин
Жевательные резинки
Ограничить шоколад, крем

Пряности, острые и жирные соусы, уксус

Алкоголь, крепкие чай и кофе, газированные напитки
Травяные чаи с осторожностью

Среднестатистические прибавки веса во время беременности

ИМТ (индекс массы тела) = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$

Неделя беременности	ИМТ<19,8	19,8<ИМТ<26	ИМТ>26
2	0,5	0,5	0,5
4	0,9	0,7	0,5
6	1,4	1	0,6
8	1,6	1,2	0,7
10	1,8	1,3	0,8
12	2	1,5	0,9
14	2,7	1,9	1
16	3,2	2,3	1,4
18	4,5	3,6	2,3
20	5,4	4,8	2,9
22	6,8	5,7	3,4
24	7,7	6,4	3,9
26	8,6	7,7	5
28	9,8	8,2	5,4
30	10,2	9,1	5,9
32	11,3	10	6,4
34	12,5	10,9	7,3
36	13,6	11,8	7,9
38	14,5	12,7	8,6
40	15,2	13,6	9,1

Тревожные признаки:

- ⚠ Отсутствие прибавки в весе.
- ⚠ Скачки веса.

Как увеличивается вес по триместрам?

1 триместр

в пределах 2 кг

2 триместр

по 300 г в неделю

3 триместр

по 20 г на каждые 10 см роста
(т.е. до 400 г в неделю)



АНАЛИЗЫ ПО НЕДЕЛЯМ

При постановке на учет до **12** недели:

биохимия крови, общий анализ крови, резус-фактор, группа крови, на ВИЧ/сифилис/гепатит В, коагулограмма, УЗИ, ЭКГ. Общий анализ мочи, мазок на инфекции МПС.

10-13 неделя

«Двойной тест» (двойной скрининг)

11-12 неделя

УЗИ

14-27 неделя

Общий анализ крови, биохимия крови

18-20 неделя

УЗИ

16-18 неделя

Возможен «тройной тест» (тройной скрининг)

24-29 неделя

Тест на толерантность к глюкозе

32-36 неделя

УЗИ, повторный тест на ВИЧ, сифилис, гепатит

Анализ мочи сдается при каждом посещении акушера

РАЗРЕШЕНА ЛИ ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ?

- ✓ Сексуальные отношения во время нормально протекающей беременности нормальны и безопасны.
- ✓ Когда живот увеличивается, попробуйте различные позы и выберите наиболее удобные.

От секса желательно воздержаться при следующих состояниях:

- ⚠ Вагинальные кровотечения
- ⚠ Повышенный тонус матки
- ⚠ Опущение плаценты
- ⚠ Угроза выкидыша
- ⚠ Многоплодная беременность

! Врачи не рекомендуют заниматься сексом, если раньше были преждевременные роды или выкидыш.



Полезный совет:

Запишите на стикере фамилию, имя и отчество вашего врача, его номер телефона и адрес больницы. Не забудьте надписать «врач!».

Поместите записку на видном месте дома (на холодильнике, доске с записками и т.д.).

Вторую такую же «визитку» положите в бумажник и всегда носите с собой.

ЧТО ВЗЯТЬ В РОДДОМ

Соберите сумку с вещами в роддом заранее. Документы можно сложить в отдельную папку, которую можно в любой момент взять с собой.

Документы:

- ✓ Паспорт
- ✓ Обменная карта из женской консультации
- ✓ Полис ОМС
- ✓ Родовой сертификат
- ✓ СНИЛС



ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Если появился любой симптом, немедленно обратитесь к врачу!

- ⚠ Сильная боль в животе.
- ⚠ Повышение температуры.
- ⚠ Сильная головная боль, нарушения зрения: двоение, туман, пятна света.
- ⚠ Сильные отеки, особенно рук и лица.
- ⚠ Кровянистые выделения из половых путей.
- ⚠ Рвота чаще 2-3 раз в день в первом триместре.
- ⚠ Сильная рвота на заключительных сроках.
- ⚠ Любая травма живота.
- ⚠ Отхождение вод.
- ⚠ Схватки.
- ⚠ Изменение характера шевелений плода.
- ⚠ Если на сроке больше 6 месяцев ребенок совершает менее 10 движений в течение 12 часов.

Предметы гигиены и первой необходимости

- ✓ Зубная щетка и паста
- ✓ Очищающее средство для лица
- ✓ Крем для лица и для рук
- ✓ Шампунь
- ✓ Расческа и заколки
- ✓ Полотенце для лица и тела
- ✓ Влажные салфетки без запаха
- ✓ Мягкая туалетная бумага
- ✓ Прокладки для роженицы
- ✓ Комплект одежды: халат и сорочка
- ✓ Бандаж послеродовой
- ✓ Белье
- ✓ Бюстгальтер для кормления
- ✓ Прокладки для бюстгальтера
- ✓ Тапочки моющиеся (резиновые)
- ✓ Накладки на унитаз
- ✓ Пакеты для использованных вещей
- ✓ Столовые приборы



Уточните требования роддома к списку вещей, они могут незначительно отличаться.

Что взять для ребенка

- ✓ Одноразовые подгузники для новорожденных.
- ✓ Детские влажные салфетки.
- ✓ Комплект одежды для новорожденного: ползунки, распашонка, чепчик, пеленки.



Вопрос: брать или не брать смесь в роддом?

Смесь в роддом брать нет необходимости. Если потребуется докорм, в роддоме предоставят заменитель грудного молока.

Что приготовить на выписку?

- ✓ Одеяло или конверт для новорожденного, пеленка, лента.
- ✓ Одежда для малыша на выписку.
- ✓ Одежда и обувь для мамы по погоде.
- ✓ Декоративная косметика для мамы (если вы ей пользуетесь).



Вы можете заранее приготовить эти вещи дома, но не брать с собой в роддом, а попросить мужа или других родственников принести к выписке.

Специальные упражнения для беременных

- ✓ Приседания: подняться на носки, развести руки в стороны, сделать вдох. Полуприсесть, вытянуть руки вперед, сделать выдох.
- ✓ Лежа на боку спиной к стене, упираясь ягодицами в стену, поднимать ноги вдоль стены.
- ✓ Для позвоночника и укрепления ягодиц. Исходное положение — стоя на коленях, руки упираются в пол, колени немного раздвинуты. Спина при этом должна быть прямая. Сделав небольшой вдох, следует выгнуть спину, словно кошка — опуская голову и сжимая ягодицы. На 2-3 секунды задержаться в этом положении, после чего вернуться в исходное положение.
- ✓ В положении стоя, растянув двумя руками полотенце, отводить руки с полотенцем за голову.
- ✓ Напряжение мышц влагалища (те, которые напрягаются при задерживании мочеиспускания).



ГИМНАСТИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

У гимнастики в этот период две важнейшие цели:

- 1 Предотвратить избыточный набор веса.
75 % женщин после родов сохраняют избыточный вес на всю жизнь.
- 2 Развить специфические мышцы, задействованные при родах, и уменьшить осложнения беременности.
Регулярная гимнастика укрепляет мышцы спины, предупреждая болезненные ощущения на поздних сроках, а упражнения для ног позволяют избежать варикоза и геморроя.

- ✓ Выбрать подходящий комплекс упражнений помогут в специализированном центре, где занятия с беременными проводят квалифицированные специалисты. Они подберут полезный комплекс упражнений для будущей мамы, научат правильно дышать, что пригодится во время родов.
- ✓ Не откладывайте гимнастику на последний месяц перед родами. Начинайте с ранних сроков.
- ✓ Гимнастику стоит делать ежедневно.
- ✓ Если вы до беременности занимались командными видами спорта или практиковали напряженные силовые, скоростно-силовые тренировки, от них следует отказаться.
- ✓ Идеальный спорт для беременных — плавание. Если нет противопоказаний, запишитесь в бассейн.



5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Лайфхаки для беременных

- 1 Ведите дневник беременности. Можно поставить на телефон одно из множества специальных приложений для беременных, которые помогают проследить, как меняются разные параметры вашего состояния.
- 2 Запишитесь на курсы подготовки к родам. Они есть при женских консультациях, в поликлиниках, роддомах. Вы сможете больше узнать о том, что вас ждет, и вам будет легче справиться с тревогами и волнениями.
- 3 Второй триместр при отсутствии осложнений — отличное время для путешествий. С малышом путешествовать на далекие расстояния будет достаточно проблематично. К тому же младенцам не рекомендуют резко менять климатические и часовые пояса.
- 4 Заранее соберите экстренную сумку в роддом. Лучше это сделать на сроке 6 месяцев.
- 5 Избегайте переедания: лучше есть маленькими порциями, но чаще. Такой режим питания существенно улучшит самочувствие, как в первом триместре, так и на последних сроках беременности.

АПТЕЧКА МАЛЫША

Сразу же после возвращения домой малышу вероятнее всего понадобятся:

- ✓ Перекись водорода (3%);
- ✓ Зеленка (1%);
- ✓ Стерильная вата;
- ✓ Ватные палочки (для обработки пупочной ранки);
- ✓ Марганцовка или ромашка для купаний;
- ✓ Термометр;
- ✓ Аспиратор (для удаления слизи из носика);
- ✓ Газоотводная трубочка;
- ✓ Марля;
- ✓ Пипетка и шприцы.

ВАЖНО!

Все лекарства следует применять только по назначению врача. Кроме того, детские препараты имеют ограниченный срок годности, да и не факт, что они вам пригодятся. Поэтому покупать их заранее не стоит, особенно если в вашем городе поблизости есть круглосуточная аптека.

КАК СНИЗИТЬ РИСК АЛЛЕРГИИ У РЕБЕНКА?

- ⚠ Употребляйте в пищу мясо и рыбу нежирных сортов, не рекомендуются консервы, копчености, бекон.
- ⚠ Молочные продукты: пастеризованное молоко, нежирные творог и сметана, кефир. Не рекомендуются сыры: острые, копченые и с плесенью.
- ⚠ Обязательно ешьте сырые или отварные овощи и зелень, свежие фрукты и ягоды. Не рекомендуются оранжевые, красные и черные овощи и фрукты, цитрусовые.
- ⚠ Добавьте в рацион омега-3 (например, в составе комплекса Прегнотон Мама), т.к. омега-3 снижают риск развития аллергических реакций.
- ⚠ Откажитесь от спиртных напитков, газировки и острых приправ. Не рекомендуются крепкий чай и кофе.
- ⚠ Исключите следующие продукты: деликатесная рыба, морепродукты, грибы, какао, орехи, лук, чеснок, пряности.
- ⚠ Уменьшите долю «быстрых» углеводов в рационе: мучные изделия, рис, картофель, сахар.
- ⚠ Ограничьте употребление сладостей. Шоколад, выпечку и конфеты лучше полностью исключить. Иногда можно побаловать себя небольшим количеством натуральной пастилы или мармелада.
- ⚠ Не ешьте продукты, которые у вас вызывают газообразование: бобовые, капуста, виноград и т.п. Они также могут вызывать метеоризм у ребенка.
- ⚠ Гипоаллергенные диеты включают: кисломолочные продукты, крупы, нежирное мясо, капусту, в том числе цветную, кабачки, хлеб грубого помола.

КАК ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ В ПЕРВЫЕ ДНИ ЖИЗНИ

- ✓ Начать кормить грудью ребенка желательно в первые 30 минут после рождения, так как выделяющееся молозиво — «первая прививка» новорожденному от инфекций.
Частое прикладывание к груди позволяет увеличить выработку молока.
- ✓ Кормить ребенка следует по его требованию. Не отказывайте ребенку в ночном кормлении.
- ✓ Лучше, если ребенок будет сосать из одной груди, пока в ней не закончится молоко, и только после этого давать другую грудь. Так ребенок получит достаточно «заднего» молока, содержащего жиры в высокой концентрации.
- ✓ Грудь дают ребенку, когда он лежит на животе матери. Необходимо, чтобы рот ребенка был открыт, а под его нижней губой не должно быть видно ареолы соска. Следует плотнее прижать живот ребенка к своему животу, чтобы его голова была откинута, а подбородок касался груди.

ГИГИЕНА СОСКОВ ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ

- ⚠ Не стоит мыть соски перед каждым кормлением, особенно с мылом, если вы ежедневно принимаете душ.
- ⚠ После кормления желательно оставлять на сосках немного молока. Оно содержит антибактериальные вещества, а потому является самым надежным гигиеническим средством.

КАК КУПАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО?

- ✓ Вскипятите воду, перелейте в кувшин и оставьте остывать до 38 °С.
- ✓ Подготовьте ванночку с водой. Ванночка должна находиться в теплом помещении (не ниже 22 °С) без сквозняков. Перед началом купания проконтролируйте воду в ванночке при помощи термометра.
- ✓ Подложите на дно ванночки полотенце, чтобы малышу было мягче лежать.
- ✓ Купать ребенка лучше вдвоем.
- ✓ Ребенка надо раздеть, придерживая голову и спину ладонью левой руки, а ноги — правой.
- ✓ Опустите малыша в воду, держа его голову и плечи над водой.
- ✓ Продолжая придерживать голову и спину, намыльте тело, начиная с головы. Затем надо перевернуть ребенка и намылить спину. Следите, чтобы лицо оставалось над водой.
- ✓ Ополосните малыша кипяченой водой из кувшина.
- ✓ Вымытого ребенка заверните в полотенце, унесите в спальню, вытрите и оденьте.



Вытирать новорожденного следует промокательными движениями. Ни в коем случае нельзя растирать — так можно повредить тонкий слой эпидермиса.

ГИГИЕНА МАМЫ

- ✓ Используйте специальное белье для кормящих женщин.
- ✓ Душ можно и нужно принимать ежедневно. Можно пользоваться мылом, гелем, дезодорантом без резких запахов.
- ✓ Заниматься сексом можно не ранее, чем через 6 недель со дня рождения ребенка, и только после осмотра врача.
- ✓ После родов женщина может постепенно включаться в обычную домашнюю работу. Выполнение тяжелых физических работ в первые месяцы после родов недопустимо!



Внимание!

Пока у малыша не отпадет остаток пуповины (от десяти дней до трех недель после рождения), лучше обтирать его влажной губкой, чтобы не намочить эту область. Когда пуповина отпадет, малыш готов к полноценному купанию в раковине или ванне.

КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК

Еще до того, как ребенок появился на свет, родителям стоит узнать, какие прививки делают новорожденным детям, и принять совместное решение об их необходимости, поскольку в родильном доме будет необходимо подписать либо согласие, либо отказ от них.

Прививки новорожденному в роддоме:

- Первая прививка делается малышу в первые сутки после рождения. Это прививка от гепатита В.
- Вторая прививка новорожденному тоже обычно делается еще в стенах роддома. Она называется БЦЖ (против туберкулеза) и ее делают в первые три-семь дней жизни.

Прививки малыша до года:

- В месячном возрасте малышу делают вторую вакцинацию от гепатита В.
- Когда ребенок достигает возраста три месяца проводят первую вакцинацию от полиомиелита и первую прививку АКДС (дифтерия, коклюш, столбняк).
- В четыре-пять месяцев приходит время второй вакцинации от полиомиелита и АКДС.
- 6 мес. - третья вакцинация от полиомиелита, гепатита В и АКДС.
- 12 месяцев: первая вакцинация от кори, краснухи и паротита (три в одном).

КОГДА МОЖНО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

Основные правила:

- Если малыш и все члены семьи здоровы.
- Нельзя в период вакцинации вводить малышу новый прикорм.
- Не прививайте ребенка в период прорезывания зубов. Лучше перенести прививку на более поздний срок, когда зуб уже прорежется.
- Если малыш недавно переболел, лучше подождать с прививкой около месяца.
- Если у ребенка есть аллергия, лучше готовить его к прививке заранее и начать давать ему антигистаминные препараты за несколько дней до дня вакцинации.
- Не купайте ребенка в день прививки.
- После прививки посидите немного у прививочного кабинета. Не торопитесь уходить из поликлиники. Если у малыша появится реакция на вакцину, медперсонал сможет сразу оказать помощь.
- Несколько дней после вакцинации избегайте массовых скоплений людей.
- В день прививки не забудьте измерить температуру тела ребенка.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



Околоплодные воды содержат примерно столько же соли, сколько морская вода.



Внутри утробы матери ребенок может плакать, смеяться и даже танцевать.



Наибольшее количество детей рождается по вторникам, а наименьшее количество младенцев по субботам и воскресеньям. Вполне возможно, что столь любопытная статистика объясняется тем, что обычно операции назначаются на будние дни.



Более 90% всех младенцев появляются на свет с голубыми глазами. Это объясняется тем, что на момент рождения у детей отсутствует меланин, который накапливается в радужной оболочке глаз лишь с шести месяцев.



Каждый третий человек современного мира рожден при помощи кесарева сечения.



Во время беременности сердце и печень женщины значительно увеличиваются, а обоняние обостряется.



В 2000 году мексиканская крестьянка Инес Рамирез, не имея медицинского образования, сделала сама себе кесарево сечение и родила здорового ребёнка.



Каждые три секунды в мире рождается один ребенок.



Частые изжоги указывают на рождение малыша «с шевелюрой». Это не миф — действительно в большинстве случаев у женщин, мучающихся изжогами, рождаются дети с копной волос.



Самая длинная женская беременность продолжалась 375 дней, то есть больше 12 месяцев. Однако родившийся ребенок был полностью нормальным по всем параметрам.



Современной рекордсменкой по количеству перенесенных беременностей и рожденных детей является англичанка по имени Элизабет Гринхилл. Она рожала 38 раз и произвела на свет 39 малышей.



У многих будущих мам изменяется размер стопы. Она становится не только толще из-за изменения веса и отеков, но и немного длиннее. Так что, возможно, вам придется купить обувь на 1-2 размера больше.

PREGNOTON **ПРЕГНОТОН® МАМА**

Для женщин во время
и после беременности



Мягкая желатиновая капсула Softgel.
Темный цвет за счет железа.



8 800 200 86 86
бесплатная горячая линия
www.plan-baby.ru

 **АКВИОН** | www.akvion.ru

Важнейшие компоненты для прегравидарной
подготовки и беременности в одной капсуле

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	КОЛИЧЕСТВО
Омега-3 (в пересчете на докозагексаеновую кислоту)	200 мг
Фолаты:	400 мкг
• Фолиевая кислота	200 мкг
• L-метилфолат кальция (Extrafolate™), в пересчете на фолиевую кислоту	200 мкг
Железо липосомное (Lipofer™)	14 мг
Витамин B ₁	1,2 мг
Витамин B ₂	1,6 мг
Витамин B ₃	15 мг
Витамин B ₅	6 мг
Витамин B ₆	1,9 мг
Витамин B ₁₂	3,5 мкг
Витамин C	55 мг
Витамин E	13 мг
Витамин D ₃	200 ME
Биотин	0,06 мг
Йод	0,15 мг
Селен	0,05 мг
Цинк	11 мг

Рекомендации по применению

Взрослым по 1 капсуле 1 раз в день во время еды.

Продолжительность приема

1 месяц. При необходимости курс приема можно повторить.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов.

СГР № RU.77.99.11.003.E.003475.08.18 от 13.08.2018 г

R01-02.2019

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ