

orthomol natal



Patienteninformation

Eine Empfehlung  
fürs Leben

Das Plus für Mutter und Kind

+ Probiotika

+ Omega-3-Fettsäuren (DHA)

+ Vitamin D<sub>3</sub>



„Kinderwunsch – Schwangerschaft – Stillzeit“, diese drei Lebensabschnitte zählen zu den ganz besonderen Phasen im Leben vieler Frauen.

Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie wichtig die gesunde Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft ist und welche Mikronährstoffe Fruchtbarkeit, Wohlbefinden werdender Mütter sowie die Entwicklung des Babys unterstützen können – vom Kinderwunsch bis zum Wunschkind. Damit Sie und Ihr Baby sich rundum wohl fühlen.

Ihr Orthomol Natal® Team

# Inhalt

5 Was sind Mikronährstoffe?

## ● Phase 1: Kinderwunsch!

7 Ich wünsche mir ein Kind!

8 Gut vorbereitet in die Schwangerschaft

9 Baby – jetzt kannst du kommen!

## ● Phase 2: Schwangerschaft!

11 Guter Hoffnung!

14 Fit und vital in der Schwangerschaft

16 Das Baby isst mit!

18 Wichtig für Nerven und Gehirn

19 Wichtig für das Immunsystem

## ● Phase 3: Stillzeit!

21 Gezielte Mikronährstoffversorgung  
nach der Schwangerschaft

23 Mikronährstoffe im Überblick

26 Orthomol Natal®: ideal vor, während  
und nach der Schwangerschaft –  
für Mutter und Kind



## Was sind Mikronährstoffe?

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – das sind die Bausteine des Lebens. Sie tragen zum Aufbau und Schutz des Organismus bei. Mehr als 40 Mikronährstoffe sind notwendig, damit der Stoffwechsel reibungslos funktioniert. Da unser Körper einige Mikronährstoffe nicht und andere nur in geringer Menge selbst bilden kann, müssen sie über die Ernährung aufgenommen werden.

Hinzu kommt, dass z. B. in bestimmten Lebensphasen der Nährstoffbedarf erhöht sein kann und womöglich über die moderne Ernährungsweise nicht gedeckt wird.

Erfahren Sie in den nachfolgenden Kapiteln Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit, welche Mikronährstoffe in den einzelnen Phasen einen besonders hohen gesundheitlichen Wert für Mutter und Kind haben.



● Phase 1: Kinderwunsch

# Ich wünsche mir ein Kind!

Ein Blick auf den Schwangerschaftstest verrät sofort, ob es endlich geklappt hat! Gut, dass Schwangerschaft durch die modernen Verhütungsmethoden heutzutage planbarer ist. So kann man bereits vor Eintritt der Schwangerschaft verstärkt auf eine gesunde Lebensführung achten und Alkohol- oder Nikotingenuss meiden. Auch sollte man sich gerade jetzt besonders gut und ausgewogen ernähren – mit allen wichtigen Mikronährstoffen, wie sie natürlicherweise in der Nahrung vorkommen. Denn das ist bedeutsam für die Fruchtbarkeit und die optimale Vorbereitung auf die Schwangerschaft. Wenn Sie hormonell verhütet haben, denken Sie daran, dass u. a. Ihr Folsäurebedarf erhöht sein kann.

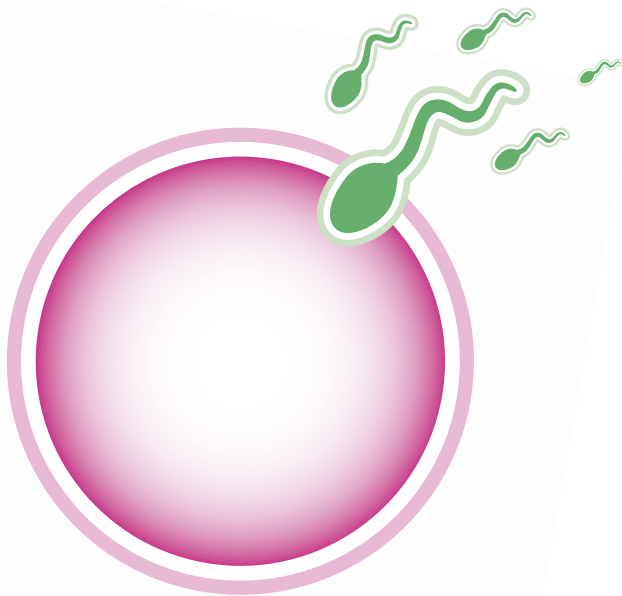
## **Extra-Tipp:**

**Besprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt das weitere Vorgehen, wenn Sie bereits länger als ein Jahr auf den Eintritt der Schwangerschaft warten. In vielen Fällen kann die Ursache auch beim Mann liegen, wenn z. B. die Spermienqualität beeinträchtigt ist.**

Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe haben einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Bereits zu Schwangerschaftsbeginn ist eine optimale Versorgung notwendig.

## Gut vorbereitet in die Schwangerschaft

Folsäure nimmt eine besondere Stellung ein, wenn es um die mikronährstoffrelevante Vorbereitung auf die Schwangerschaft geht: Folsäure gehört der Gruppe der B-Vitamine an und ist unabdingbar für die Zellteilung. 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.



Auch die Antioxidanzien spielen eine bedeutsame Rolle, denn sie vermindern die zellschädigende Wirkung so genannter freier Radikale. Zu den wirkungsvollen Antioxidanzien zählen die Vitamine E und C, Selen sowie Zink.

#### Gut versorgt – von Anfang an

In den ersten acht Schwangerschaftswochen geht der heranwachsende Embryo durch die entscheidenden Entwicklungsschritte: Die Versorgung mit Mikronährstoffen ist daher in den ersten Lebenswochen besonders wichtig.

## Baby – jetzt kannst du kommen!

Ausreichend gesund ernährt und mit Mikronährstoffen versorgt? Dann haben Sie die Weichen günstig gestellt für die Schwangerschaft! Genießen Sie die Vorfreude auf Ihr Wunschkind und das gute Gefühl, alles getan zu haben, damit Sie und Ihr Baby von Anfang an richtig versorgt sind!



● Phase 2: Schwangerschaft

## Guter Hoffnung!

Im Verlauf der Schwangerschaft nimmt bei den meisten Frauen die Freude über den Nachwuchs immer mehr zu, und wenn man das Baby im Bauch das erste Mal spüren kann, ist das Glück kaum zu fassen.

Als werdende Mutter können Sie schon jetzt viel für die Entwicklung Ihres Babys tun, indem Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten. Damit schaffen Sie die besten Voraussetzungen, die körperlichen Veränderungen leichter zu verkraften und Ihre Gesundheit zu unterstützen. Gleichzeitig fördern Sie die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes.

### **Extra-Tipp:**

Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt, trinken Sie 2 Liter stilles Mineralwasser, meiden Sie blähende Speisen wie Weißkohl und reduzieren Sie Süßes und Fett.

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen von Mutter und Kind unterstützt den optimalen Verlauf der Schwangerschaft, die Entwicklung des Kindes und das Wohlbefinden der Mutter.

### Soll ich die Ernährung umstellen?

Viel frisches Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte sollten auf dem täglichen Speiseplan stehen. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist der Energiebedarf um rund 200 bis 300 Kalorien pro Tag erhöht – das entspricht ungefähr einer Portion Fruchtquark mit Obst. Wichtig ist, dass der erhöhte Bedarf an Mikronährstoffen in dieser Zeit gedeckt wird. Hinzu kommt, dass die Essensgelüste in der Schwangerschaft – zwischen Essiggurke und Käsekuchen – häufig auch recht einseitig sein können.

### **Extra-Tipp:**

Lange Zeit galt Sport in der Schwangerschaft als Tabu. Heute weiß man, dass Sport das Körpergefühl und die Stimmung verbessert. Empfehlenswert sind leichte Ausdauersportarten wie z. B. Aquafitness, Walken oder Tanzen.

## Empfohlene Mehrzufuhr bei Schwangeren<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Umschau Braus GmbH 2000

# Fit und vital in der Schwangerschaft

Schon ein Blick in den Mutterpass zeigt, dass die bewusste Ernährung in der Schwangerschaft besonders wichtig ist. Denn ein ausgeglichener Nährstoffhaushalt bietet eine gute Basis, um mit den zahlreichen schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen besser zurechtzukommen. Auch die bekannten Schwangerschaftsbeschwerden können häufig durch Mikronährstoffe oder Probiotika gemildert werden.

- **Müdigkeit** – Wird der erhöhte Eisenbedarf nicht gedeckt, sind Müdigkeit und Leistungsschwäche die ersten Anzeichen für einen Mangel an **Eisen**. Blutarmut entsteht häufig, weil in der Schwangerschaft die Blutmenge um bis zu 40% zunimmt: Jetzt müssen mehr rote Blutkörperchen produziert werden, der Bedarf an Eisen ist erhöht.
- **Magnesium unterstützt die Tätigkeit der Muskeln und den Stoffwechsel**. Wadenkrämpfe sind ein deutliches Zeichen des Körpers, dass ihm Magnesium fehlt. Achten Sie daher auf die ausreichende Versorgung.



## Wichtig für Sie als Mutter ...

- **„Jedes Kind kostet einen Zahn“** – Ein Ausspruch, den wir alle bereits von unseren Müttern kennen. Letztlich steht dahinter, dass Sie sich während der Schwangerschaft ausreichend mit **Calcium** versorgen sollten. Dadurch wird verhindert, dass Ihre körpereigenen Calciumreserven mobilisiert werden.
- **Probiotika stärken Ihre Abwehrkräfte und unterstützen die Funktion der Schleimhäute im Harn- und Vaginaltrakt.**
- **Darmträgheit** ist ein häufig auftretendes Problem in der Schwangerschaft: Hier können **Probiotika** regulierend eingreifen.

### Was sind Probiotika?

Als Probiotika (griechisch: pro bios = für das Leben) werden ganz bestimmte lebende Bakterien bezeichnet, die sich günstig auf die Darmflora und damit auf die Gesundheit auswirken.

## Das Baby isst mit!

Der bestmögliche Ernährungsstatus der Mutter ist die Quelle der Gesundheit für das heranwachsende Baby. Denn die Nährstoffe, die Sie ihm aus Ihrer täglichen Ernährung zur Verfügung stellen, sind seine einzige Nahrungsquelle. Erst das komplexe Zusammenspiel von vielen Nährstoffen macht das Wunder des Lebens möglich und stellt die Weichen für eine günstige Entwicklung und einen guten Gesundheitsstatus für das heranwachsende Baby.

Auf einen Nährstoffmangel sowie Umweltgifte, Alkohol und Zigarettenrauch reagiert der Embryo äußerst empfindlich, besonders im ersten Schwangerschaftsdrittel.



## Wichtig für Ihr Kind ...

### Was das Baby im Bauch jetzt braucht:

Vitamin C, Vitamin E, Vitamin D, Zink und Selen  
Für die Funktion des Immunsystems.

Omega-3-Fettsäuren  
Für die Entwicklung der Sehkraft und des Gehirns  
und zur Unterstützung des kindlichen Immunsystems.

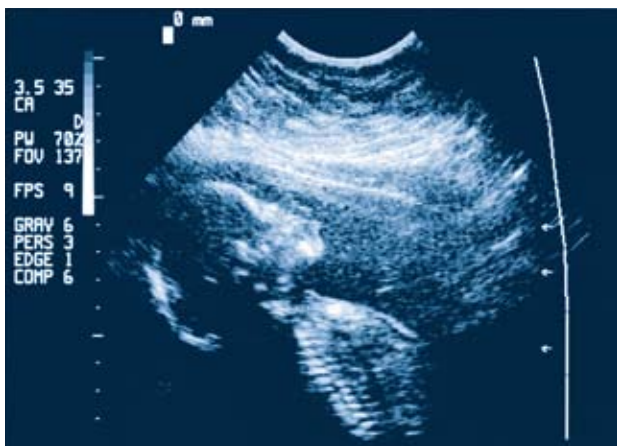
Jod  
Zur Unterstützung der Schilddrüse  
und des Stoffwechsels.

Vitamin K, Vitamin D und Calcium  
Für die Skelettentwicklung.

B-Vitamine  
Zur Unterstützung der Stoffwechselfunktionen:  
Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.

Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und Eisen  
Für die Blutbildung und für die Förderung des  
Zellwachstums und die optimale Organentwicklung.

Probiotika  
Stärken die Abwehrkräfte.



## Wichtig für Nerven und Gehirn

Bereits in der embryonalen Entwicklung spielen die Omega-3-Fettsäuren eine zentrale Rolle für Nerven und Gehirn. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Natürlicherweise kommen Omega-3-Fettsäuren in Kaltwasserfischen wie Makrele und Hering vor.

### **Omega-3-Fettsäuren spielen in der Entwicklung des heranwachsenden Kindes eine große Rolle**

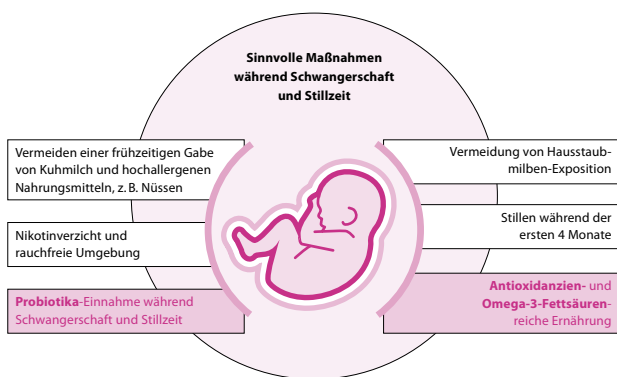
- für Intelligenz und Denkvermögen
- für die geistige Entwicklung
- für alle Nervenfunktionen
- für die feinmotorische Entwicklung
- für die Entwicklung des Sehvermögens

Das menschliche Gehirn besteht zu 60 % aus ungesättigten Gehirnfettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), von denen die DHA (Docosahexaensäure) ein wesentlicher Bestandteil ist.

## Wichtig für das Immunsystem

Ein intaktes Immunsystem während der Schwangerschaft ist wichtig für Mutter und Kind. Das Immunsystem schützt den Körper nicht nur vor Bakterien und Viren. Eine weitere Aufgabe ist es, tolerant auf alltägliche Umweltreize, wie z.B. Pollenflug und Hausstaub zu reagieren. Mütter können schon während der Schwangerschaft positiven Einfluss auf das sich bildende Immunsystem ihres Kindes nehmen – mit Probiotika und Omega-3-Fettsäuren. Beide haben eine günstige Wirkung auf das Immunsystem. Im Zusammenspiel wird ihr Effekt sogar noch verstärkt.

Denken Sie deshalb schon frühzeitig an eine ausreichende Versorgung mit allen in der Schwangerschaft relevanten Mikronährstoffen.





● Phase 3: Stillzeit

# Gezielte Mikronährstoffversorgung nach der Schwangerschaft

Geburt und Schwangerschaft sind häufig „Schwerarbeit“ für den Organismus. Profitieren Sie auch in der Phase nach der Geburt von einer ausgewogenen Kombination aus Mikronährstoffen, um schnell wieder ganz fit zu werden. Sie unterstützen Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden.

Grundsätzlich ist der Mikronährstoffbedarf in der Stillzeit erhöht: Jetzt ist die Muttermilch die wichtigste Nährstoffquelle für das Kind. Wachstum und Entwicklung sind auch abhängig von der Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Probiotika, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Probiotika und Omega-3-Fettsäuren spielen auch nach der Geburt eine große Rolle für ein intaktes Immunsystem sowie für die Entwicklung von Gehirn und Intelligenz.

## **Extra-Tipp:**

**Tun Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes und entspannen Sie zwischendurch. Wenn Ihr Kleines schlummert, nutzen auch Sie die Zeit für ein Mittagschläfchen, ein schönes Buch oder Musik – kurze Ruhephasen steigern Ihr Wohlbefinden.**

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen unterstützt nach der Geburt die Regenerationsphase der Mutter. Über die Muttermilch profitiert das Kind von Mikronährstoffen und den positiven Effekten der Probiotika.



# Mikronährstoffe im Überblick

- **Probiotika**

Bestimmte Probiotika stärken die Abwehrkräfte, regulieren die Darmtätigkeit und beeinflussen die Darmflora positiv. Zudem unterstützen sie die Schutzfunktion der Schleimhäute im Harn- und Vaginaltrakt.

- **Omega-3-Fettsäuren**

Unentbehrlich während des gesamten Schwangerschaftsverlaufs für die Entwicklung von Gehirn und Sehvermögen des Kindes.

(Enthalten in: Kaltwasserfischen wie Makrele)

- **Folsäure**

Wichtig für den Aufbau zentraler Strukturen im Nervensystem und am Herzen sowie für die Zellbildung und die gesunde Entwicklung des Kindes.

(Enthalten in: Spinat, Salat, Eigelb, Weizenkeimen, Grünkohl, Rosenkohl)

- **Jod**

Steuert den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt der Mutter. Gilt als „Treibstoff“ für das kindliche Wachstum. Die Jodversorgung ist zudem wichtig für die Gehirn- und Knochenentwicklung des Ungeborenen.

(Enthalten in: Jodsalz, Seelachs, Schellfisch und Kabeljau – frisch oder tiefgefroren)

- **Eisen**

Wichtigstes „Transportmittel“ für den Sauerstoff im Körper. Wird für die Blutbildung und den Aufbau des Immunsystems benötigt.

(Enthalten in: Fleisch, Leber, Geflügel, fetthaltigen Salzwasserfischen, Nüssen)

- **Calcium, Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>1</sub>**

Unterstützen die Entwicklung des kindlichen Skeletts.

- **Vitamin C, E, Beta-Carotin, Zink und Selen**

Wichtige Mikronährstoffe, die für die Funktion des Immunsystems eine bedeutende Rolle spielen.

- **B-Vitamine**

Werden für den Energiestoffwechsel benötigt.  
In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf  
an B-Vitaminen erhöht.

(Enthalten in Nüssen, Hefe- und Milchprodukten,  
Eigelb, Getreide, Fisch)



# Orthomol Natal®: ideal vor, während und nach der Schwangerschaft – für Mutter und Kind

Wenn Sie sich ein Kind wünschen, ist die optimale Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bereits vor Schwangerschaftsbeginn wichtig, da sie einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben.

Während der Schwangerschaft unterstützt eine ausreichende Mikronährstoffversorgung den optimalen Schwangerschaftsverlauf, die Entwicklung Ihres Kindes und auch Ihr eigenes Wohlbefinden.

Nach der Geburt sind Mikronährstoffe wichtig für Ihre Regenerationsphase. Über die Muttermilch profitiert Ihr Kind von Mikronährstoffen und Probiotika.

Orthomol Natal® gibt es in der praktischen Monatspackung mit 30 Tagesportionen: als Granulat zum Auflösen, kombiniert mit 3 Kapseln, oder in der Kombination von 5 Tabletten und 3 Kapseln.



**Granulat / Kapseln**



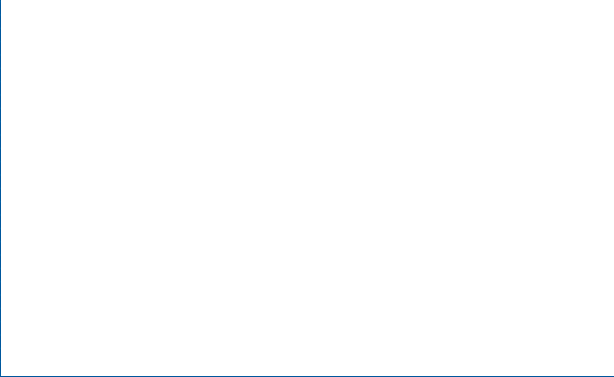
**Tabletten / Kapseln**



**Erhältlich  
in jeder  
Apotheke!**

Orthomol Natal® ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft. Orthomol Natal® mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidanzien wie z. B. Folsäure, Jod, Eisen, Magnesium und Calcium sowie speziellen Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA, plus Probiotika.

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.



Die Idee für  
mehr Gesundheit.

**orthomol**



Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

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

Für Ihre Fragen stehen  
wir Ihnen gerne zur  
Verfügung.

Orthomol-Service-Center  
Telefon 01802 67846665  
(0,06 € pro Verbindung aus  
dem deutschen Festnetz; ggf.  
abweichender Mobilfunktarif)