

КАПСУЛИ

Фемінова® II

З 13-го ТИЖНЯ ВАГІТНОСТІ і до пологів

Дієтична добавка

Дієтична добавка Фемінова II, капсули м'які желатинові

Ваша дитина росте щодня і потребує збалансованого, здорового харчування. Найкращий спосіб задовольнити Ваші потреби в харчуванні та потреби Вашої дитини – це вживати різноманітну поживну їжу та бути максимально здоровими якомога раніше. Під час вагітності, як ніколи, важлива достатня кількість вітамінів і мінералів. Вони необхідні не тільки для правильного розвитку плода, але й для гарного фізичного та психологічного стану майбутньої матері.

Фемінова II може бути включена до складу раціону харчування як додаткове джерело фолієвої кислоти, тіаміну, вітамінів B2, B6, B12, A, C, D3, E, біотину, йоду, заліза, цинку, селену, міді, марганцю, хрому. Рекомендовано до споживання з другого триместру, починаючи з 13-го тижня і до кінця вагітності.

Рекомендована щоденна порція (1 капсула) містить:

Добова доза містить:	Маса/ 1 капсу.	% Добової норми споживання ¹
Кальцію L-метилфолат (відповідає 600,0 мкг/мг фолієвої кислоти)	840,0 мкг/мг ²	100
ДГК	250,0 мг/мг	–
Лютетин	9,0 мг/мг	–
Вітамін B2	2,0 мг/мг	95
Вітамін B6	2,6 мг/мг	108
Вітамін B12	4,0 мкг/мг	125
Вітамін D3	10,0 мкг/мг	200
Вітамін E	15,0 мг/мг	100
Вітамін C	110,0 мг/мг	138
Вітамін B1	1,6 мг/мг	100
Вітамін B3	16,0 мг/мг	80
Вітамін B5	7,0 мг/мг	117
Біотин (Вітамін B7)	50,0 мкг/мг	100
Вітамін A	530,0 мкг/мг	41
Йод	150,0 мкг/мг	43
Залізо	25,0 мг/мг	96
Цинк	10,0 мг/мг	81
Магній	75,0 мг/мг	14
Селен	55,0 мкг/мг	79
Мідь	1,0 мг/мг	100
Марганець	2,0 мг/мг	100
Хром	30,0 мкг/мг	60

1 – Для вагітних жінок

2 – Адаптовано для відповідності 600 мкг/мг фолієвої кислоти з урахуванням форми випуску та інших технологічних параметрів

Фолати

Прийом **фолієвої кислоти** рекомендується всім жінкам під час вагітності, особливо на ранніх стадіях. Потреба у фолієвій кислоті зростає під час вагітності. Додатковий прийом фолієвої кислоти збільшує статус фолатів у матері. Низький статус фолатів у матері є фактором ризику розвитку дефектів нервової трубки у плода, що розвивається. Фолати сприяють збільшенню тканин матері під час вагітності, нормальному кровотворенню, відіграють роль у процесі поділу клітин, сприяють нормальному метаболізму гомоцистеїну, сприяють нормальній психічній діяльності.

Цільовим населенням є жінки в дітородному віці, сприятливий ефект досягається при добовій дозі фолієвої кислоти в дозі 400 мкг протягом щонайменше одного місяця до і до трьох місяців після зачаття.

За медичними даними, приблизно у **50% жінок фолієва кислота не перетворюється належним чином** в активну форму – метилфолат, яка може бути використана організмом, і, як наслідок, рівень захисту досягається довше.

Фемінова II – це дієтична добавка для вагітних, що містить **100% метилфолату, активної форми фолатів, яка легко засвоюється організмом кожної жінки**. Доповнена поживними речовинами, ретельно підібраними для підтримки Вас під час вагітності.

ДГК – омега-3 жирні кислоти, які людський організм не здатен синтезувати в достатній кількості і які повинні надходити з їжею, зокрема з рибою жирних сортів. Споживання докозагексаєнової кислоти (ДГК) матерію сприяє нормальному розвитку головного мозку плода та немовлят на грудному вигодовуванні, а також сприяє нормальному розвитку очей плода та немовлят на грудному вигодовуванні.

Сприятливий ефект досягається при щоденному споживанні 200 мг ДГК як доповнення до рекомендованого добового вживання омега-3 жирних кислот для дорослих, тобто до 250 мг ДГК та ЕПК.

Потреба в **залізі** збільшується під час вагітності. Дитина отримує достатню кількість заліза від Вас на період після народження. Залізо сприяє нормальному утворенню червоних кров'яних тілець і гемоглобіну, транспортуванню кисню в організмі та відіграє роль у процесі поділу клітин. Вітамін C збільшує абсорбцію заліза.

Йод сприяє нормальній секреції гормонів щитовидної залози і нормальному функціонуванню щитовидної залози. Гормони щитовидної залози впливають на основні процеси в організмі. Споживання йоду збільшується під час вагітності, і тому вагітним жінкам потрібно значно більше йоду, ніж решті населення. Йод сприяє нормальній роботі нервової системи та нормальній когнітивній функції.

Вітаміни B6 і B12 сприяють нормальній роботі імунної системи, зменшенню втоми і втомлюваності, а також сприяють нормальній психічній діяльності. **B6** додатково сприяє регуляції гормональної активності.

Вітамін D сприяє підтриманню нормального рівня кальцію в крові та нормальній роботі імунної системи.

Хром сприяє нормальному засвоєнню макронутрієнтів і підтримці нормального рівня глюкози в крові.

Селен сприяє нормальній роботі імунної системи та нормальному функціонуванню щитовидної залози.

Вітамін A сприяє нормальному метаболізму заліза, підтримці нормального стану слизових оболонок, відіграє роль у процесі спеціалізації клітин. Він також сприяє підтримці нормального зору.

Все, що дійсно важливо, в одній капсулі на добу*.

* Мається на увазі зменшення ризику розвитку дефектів нервової трубки плода.

W A L H A R K ®

W A L H A R K ®

CYAN

MAGENTA

YELLOW

BLACK



РОЗВИТОК ПЛОДА

(внутрішньоутробний період)

- Період внутрішньоутробного розвитку триває з 9-го тижня після запліднення, тобто з 11-го тижня вагітності до пологів.
- Майже всі органи повністю сформовані приблизно до 10-го тижня після запліднення (що дорівнює 12-му тижню вагітності). Виняток становлять головний і спинний мозок, які продовжують формуватися і розвиватися протягом всієї вагітності.
- На цьому етапі структури, які вже сформувалися, ростуть і розвиваються. Це можна спостерігати за допомогою ультразвуку.
- Збільшується площа контакту між стінкою матки і плацентою, завдяки чому відбувається обмін більшою кількістю поживних речовин і продуктів обміну речовин. Плацента повністю формується до 18–20-го тижня, але продовжує рости протягом всієї вагітності. Під час пологів вона важить близько 500 грамів.
- 12-й тиждень вагітності — голова плода чітко розрізняється, у нього видно ніс і очі, можна розгледіти його профіль. Формується хребет, верхні та нижні кінцівки, починають розрізнятися пальчики. Кишкові петлі, що розвиваються поза плодом, переміщуються всередину живота. Чоловічі та жіночі статеві органи починають диференціюватися, але зміни ще не дуже виражені. Плід починає ворухитися.

- 16-й тиждень вагітності — на цьому етапі можна спостерігати такі ж рухи, як у новонародженого. Тіло вкривається шкірою, розвиваються нігті, починає рости волосся. З'являються відчуття дотику та смаку. Плід починає чути, спочатку голос матері та звуки травної системи, пізніше також звуки ззовні. Визначення статі плода тепер є більш надійним.
- 20-й тиждень вагітності — тепер можна безпечно розпізнати і показати як органи, так і стать. Вагітна жінка починає відчувати рухи плода. При першій вагітності це зазвичай відбувається пізніше, у багатодітній мамі — раніше.
- 25-й тиждень вагітності — диспропорції розмірів плода збалансовані. Вагітність вже видно по зростаючому животу. Починають відкриватися повіки, плід поступово здатний розрізняти день і ніч. Все продовжує рости, розвиватися і готуватися до правильного функціонування після народження.
- з 28-го тижня — 3-й триместр — наявні позіхання, моргання, смоктальні, ковтальні та хапальні рефлекс. М'язи ростуть, кістки стають міцнішими. Формуються багаті нейронні зв'язки. Плід реагує на дотик, звук і запахи. Приблизно з 32-го тижня індивідуальні ритми сну чергуються з фазою неспання (плід спить 90–95% доби). Імунна система також швидко розвивається. Нігті виростають до кінчиків пальців. Після 37-го тижня плід є зрілим і готовим до життя поза маткою.

РОЗВИТОК ВАГІТНОСТІ

Триместр	Місяць вагітності	Тиждень вагітності	Довжина плода (см)	Маса тіла плода (г)	Фаза / Розвиток	Серце	Кінцівки	Очі	Зуби	Вухо	Підп'язь	
I.	1.	1.	1		Запліднення і процес формування ембріона	Центральна нервова система: головний та спинний мозок						
		2.										
		3.										
		4.										
	2.	5.	4		Ембріогенез (розвиток ембріона): – формування більшості внутрішніх органів і зовнішніх структур тіла; – починають розвиватися головний і спинний мозок (нервова трубка); – серце і великі кровоносні судини							
		6.										
		7.										
		8.										
	3.	9.	9		Травний тракт Ембріон вважається плодом / Риси обличчя Початок внутрішньоутробного періоду / Органи сформовані Ковтання навколоплідних вод							
		10.										
		11.										
		12.										
II.	4.	13.	16		Зростання і розвиток вже сформованих структур / Функція нирок / Синтез інсуліну Дихання / Смоктання Формування м'язів і нервової системи Шкіра / Руки як у новонародженого		Центральна нервова система: головний та спинний мозок					
		14.										
		15.										
		16.										
	5.	17.	25	250-300	Розпізнавання статі Зростання плода Зростання плода / Повністю сформована плацента, яка продовжує рости Виробляється первородне мастило – біоплівка, що захищає шкіру / Перші рухи, які відчула мама							
		18.										
		19.										
		20.										
	6.	21.	30	600	Стать тепер можна безпечно визначити / Попільяні лінії Розташування у матці Пружність шкіри / Слух Потові залози							
		22.										
		23.										
		24.										
III.	7.	25.	35	1000-1200	Відкривання очей Вестибулярний апарат Сон Розвиток терморегуляції			Центральна нервова система: головний та спинний мозок				
		26.										
		27.										
		28.										
	8.	29.	40	1800	Відчуття смаку Збільшення підшкірного жиру Зростання волосся Розпізнавання світла і темряви							
		30.										
		31.										
		32.										
	9.	33.	45	2500-2700	Розвиток легень Відображення психологічного стану матері Хапання за пуповину Розвиток підходить до завершення							
		34.										
		35.										
		36.										
10.	37.	50	3300-3500	Плід доношений Пологи								
	38.											
	39.											
	40.											

Спосіб споживання та рекомендована добова доза: 1 капсула на добу. У разі ранкової нудоти рекомендується приймати ввечері. Найкраще після їди, запивати водою. Термін споживання: визначає лікар індивідуально. Мінімальний термін придатності: краще спожити до кінця дати, зазначеної на пакуванні. Умови зберігання: Зберігати в недоступному для дітей місці. Зберігати в темному сухому приміщенні, при температурі до 25 °С.

Застереження до споживання: дієтична добавка призначена лише для дорослих. Не слід споживати особам із гіперчутливістю до компонентів дієтичної добавки. Не перевищувати вказану рекомендовану добову дозу. Продукт не повинен використовуватись в якості замітника харчування. Не вживати після закінчення терміну придатності. Перед застосуванням рекомендована консультація лікаря. Різноманітне і збалансоване харчування та здоровий спосіб життя важливі для вас.

Не є лікарським засобом!