

Bestens geschützt – Sie und Ihr Baby

ortho pregna



Inhalt

Kinderwunsch	7
Die drei Phasen einer Schwangerschaft	11
Ernährung in der Schwangerschaft	14
Was sind Mikronährstoffe?	15
Ernährungsempfehlung für die Schwangerschaft	16
Stillzeit	19
Mikronährstoffe für Mutter und Kind	22
orthopregna - Mutter-Kind-Mikronährstoffe	29
orthopregna - bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit	30

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie wünschen sich ein Baby oder sind vielleicht schon in anderen „glücklichen“ Umständen?

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit zählen zu den ganz besonderen Phasen im Leben vieler Frauen. Wir möchten Sie in jeder dieser Phasen aktiv unterstützen.

Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie wichtig eine gesunde Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft ist und welche Nährstoffe die Fruchtbarkeit und das Wohlbefinden werdender Mütter sowie die Entwicklung des Babys unterstützen können.

Damit Sie und Ihr Baby sich rundum wohlfühlen.

Ihr Orthomed-Team



Kinderwunsch

Schon ab Kinderwunsch können Sie viel zu Ihrer eigenen und damit zur Gesundheit Ihres Wunschkindes beitragen. Dazu gehört, sich ausgewogen zu ernähren – mit allen wichtigen Mikronährstoffen, wie sie natürlicherweise in der Nahrung vorkommen.

Durch eine gesunde und bewusste Lebensführung können Sie Ihre Fruchtbarkeit positiv beeinflussen und frühzeitig sicherstellen, dass Ihr Kind vom ersten Tag der Schwangerschaft an optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist – auch wenn Sie selbst noch gar nicht wissen, dass Sie schwanger sind. Wenn Sie hormonell verhütet haben, denken Sie daran, dass unter anderem Ihr Folsäurebedarf erhöht sein kann.

Ein Blick auf den Schwangerschaftstest verrät in den meisten Fällen sofort, ob es endlich geklappt hat.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

Gut zu wissen

Vitamine und Mineralstoffe können einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben. Bereits vor dem Schwangerschaftsbeginn ist eine optimale Versorgung empfehlenswert.



Tipps für Frauen und Männer mit Kinderwunsch

Gemeinsamer Kinderwunsch – gemeinsam handeln

- Versuchen Sie, Stress durch ausreichend Ruhepausen, Bewegung oder entspannte Zeit zu zweit abzubauen.
- Verzichten Sie auf Genussmittel wie Nikotin und Alkohol.
- Wirken Sie Über- wie Untergewicht entgegen und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Bis zu einem Jahr auf einen Schwangerschaftseintritt zu warten, ist durchaus normal. Versuchen Sie es seit längerer Zeit, sollte ein Arzt mögliche Ursachen bei Ihnen und Ihrem Partner abklären.

Man(n) kann da was machen!

Auch ihr Partner ist gefragt – die männliche Fruchtbarkeit kann durch eine mikronährstoffreiche Ernährung oder z. B. **orthofertil plus**, mit Zink für die normale Fruchtbarkeit und Fortpflanzung sowie Selen für die normale Spermabildung, unterstützt werden.



Die drei Phasen einer Schwangerschaft

Das erste Trimester (1.-12. SSW)

Jede Schwangerschaft kann in drei Phasen, sogenannte Trimester, unterteilt werden. Das erste Trimester umfasst die ersten 12 Wochen. In dieser Zeit werden bereits alle wichtigen Organe und Gliedmaßen des Babys angelegt und sind im Ultraschall bereits sichtbar. Das Neuralrohr schließt sich zwischen dem 22. und dem 25. Tag. Das kleine Herz beginnt Ende der 8. Woche zu schlagen. Es passiert also eine Menge in den ersten Wochen.

Kein Wunder, dass die werdende Mutter in dieser Zeit nicht nur im „Hormon-Karussell“, sondern oft besonders müde ist. Ihr Körper stellt sich auf die Schwangerschaft ein, muss die Plazenta aufbauen und das neue Leben mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Übelkeit und besondere Geruchsempfindlichkeit oder Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel sind keine Seltenheit. Das erschwert zuweilen eine ausgewogene Ernährung.

Gut zu wissen

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

Das zweite Trimester (13.-28. SSW)

Mit Beginn des zweiten Trimesters ist die sensible Phase der Frühschwangerschaft überstanden und Ihr Baby hat es sich im Bauch gemütlich gemacht. Viele Paare teilen nun ihr Glück mit anderen. Die Beschwerden der Anfangszeit sind einer immer größer werdenden Vorfreude gewichen. Die ersten spürbaren Tritte Ihres Babys machen das Glück in dieser Phase perfekt. Bei Ihrem Baby reifen die Organe weiter aus, es wird größer und mit ihm auch der Bauch der Mutter.



Damit mehren sich auch die gut gemeinten Ratschläge, z. B. in puncto Ernährung. Es stimmt: Ihre Ernährung ist die Basis für die gesunde Entwicklung Ihres heranwachsenden Babys.

Das dritte Trimester (29.-40. SSW)

Sie haben schon das meiste geschafft. Im letzten Trimester legt das Kind hauptsächlich weiter an Gewicht und Größe zu. Sie werden dementsprechend unbeweglicher. Ihr Körper leistet nach wie vor Schwerstarbeit. Tun Sie sich etwas Gutes, wie leichtes Yoga oder eine Fußmassage. Mögliche Beschwerden, wie Wassereinlagerungen, Sodbrennen oder Gelenkbeschwerden verschwinden nach der Entbindung.

Eins ist gewiss: Sie werden in der Schwangerschaft zunehmen. Wieviel genau kann allerdings nicht vorhergesagt werden. Als Vergleichswerte gelten in etwa: 200 g/Woche im ersten Trimester, 300-450 g/Woche im zweiten Trimester und 500 g/Woche im letzten Trimester. Eine stärkere Gewichtszunahme ist in der Regel jedoch nicht gefährlich. Sie sind sich unsicher, ob Ihre Gewichtszunahme im normalen Bereich ist? Dann besprechen Sie das Thema mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen.

Ernährung in der Schwangerschaft

Ein ausgeglichener Mikronährstoffhaushalt ist die beste Basis für Ihre Gesundheit und unterstützt den positiven Verlauf Ihrer Schwangerschaft. Ernähren Sie sich möglichst abwechslungsreich, mit frischen und regionalen Produkten.

Zwischen dem Zeitpunkt der Befruchtung und dem Moment, in dem Sie Ihr frisch geborenes Baby in den Armen halten, liegen wichtige Monate. Bedenken Sie, dass Ihr Körper in dieser besonderen Zeit auch besonders viel leisten muss. Unterstützen Sie ihn, indem Sie ihn mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Essen für zwei?

Die alte Redensart „Essen für zwei“ ist längst überholt. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist der Energiebedarf um rund 200 bis 300 Kalorien pro Tag (ca. +13 %) erhöht – das entspricht gerade mal einer Portion Fruchtquark mit Obst. Der Bedarf an einigen Mutter-Kind-Mikronährstoffen steigt dagegen um einiges mehr. Essensgelüste in der Schwangerschaft – zwischen Essiggurke und Käsekuchen – können einer mikronährstoffreichen Kost häufig entgegenstehen.

Was sind Mikronährstoffe?

Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind an allen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt und müssen über die Nahrung in ausreichenden Mengen aufgenommen werden. Was viele nicht wissen: Vitamine & Co. sollten nicht nur in ausreichender Menge, sondern auch in einer sinnvollen Kombination zu sich genommen werden.

In bestimmten Lebensphasen, wie z.B. während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit, steigt der Mikronährstoffbedarf über den Normalbedarf hinaus an.



Ernährungsempfehlung für die Schwangerschaft

Dass Alkohol und Nikotin in der Schwangerschaft tabu sind, ist hinlänglich bekannt. Aber es gibt auch eine Reihe von Lebensmitteln, von deren Verzehr in der Schwangerschaft abgeraten wird. So können z. B. in rohen tierischen Produkten Keime enthalten sein und auch Salate, Obst und Gemüse sollten vor dem Verzehr immer gut gewaschen werden.



Empfehlenswert

Täglich frisches, gründlich gewaschenes Obst und Gemüse

Regelmäßiger Verzehr von Vollkornprodukten

2-mal in der Woche fettreicher Meeresfisch (Omega-3-Fettsäuren)

Bei Eiern gilt: Nur durchgegartete Eier verzehren

Fettarme Milch- und Käseprodukte aus wärmebehandelter Milch, z. B. Joghurt

Reichlich kalorienarme Flüssigkeit wie z. B. stilles Mineralwasser oder ungesüßter Früchtetee

Eisenhaltige Lebensmittel, wie Fleisch oder Hülsenfrüchte, mehrmals wöchentlich

Wertvolle pflanzliche Speiseöle, wie z. B. Oliven- und Rapsöl

Nicht Empfehlenswert

Rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch (Tatar, Mett, Carpaccio etc.)

Rohe Wurstsorten wie Mettwurst, Salami und geräucherter Schinken, Teewurst

Roher Fisch und rohe Meeresfrüchte (Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar, geräucherter Lachs)

Käse aus Rohmilch

Rohes Getreide (z. B. Frischkornmüsli, Getreidekeimlinge)

Rohe oder nicht durchgegartete Eier, Mayonnaise

Fett-, zucker- und salzreiche Produkte

Alkohol, Nikotin und chininhaltige Tonic- oder Bitterlemongetränke

Kaffee in größeren Mengen

Stillzeit

Geburt und Schwangerschaft sind häufig „Schwerstarbeit“ für den Organismus. Jetzt ist es wichtig, dass Sie sich möglichst schnell wieder regenerieren, um den neuen Alltag zu meistern. Profitieren Sie auch in der Phase nach der Geburt von einer ausgewogenen Mikronährstoffkombination und unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden.

In der Stillzeit ist Ihr Nährstoffbedarf ebenfalls erhöht - denn Sie müssen nicht nur Ihren eigenen Bedarf decken, sondern über die Muttermilch auch den Ihres Babys. Die Muttermilch ist die wichtigste Nährstoffquelle für Ihr Baby und wichtig für seine Entwicklung. So trägt z. B. die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren (z.B. Docosahexaensäure, DHA) zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen bei. Außerdem tragen die Vitamine C, B₆, B₁₂ und D sowie Folsäure, Eisen, Zink, Selen und Kupfer zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gut zu wissen

Nach der Geburt sind Mikronährstoffe wichtig für Ihre Regeneration. Über die Muttermilch wird Ihr Kind mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Tipps für die Stillzeit

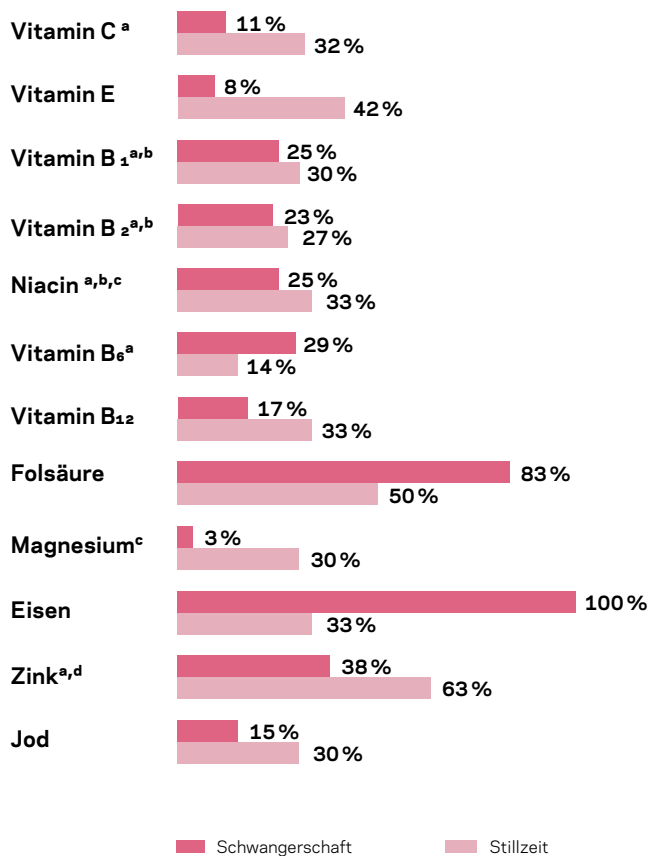
Ideal ist es, wenn Sie Ihr Baby nach Bedarf stillen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Babys bis zum 6. Monat ausschließlich zu stillen.

- Sie leisten derzeit Unglaubliches: Für das Baby werden ca. 800 ml Muttermilch täglich produziert. Dafür braucht Ihr Körper Energie. Essen Sie auch in dieser Zeit nach wie vor ausgewogen.
- Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr. Viel zu trinken wirkt sich positiv auf die Milchmenge aus. Neben Wasser sind auch Stilltees empfehlenswert.
- In der Stillzeit können Schlafmangel und die Versorgung des Babys zur Erschöpfung führen. Gönnen Sie sich Möglichkeiten zur Regeneration, wann immer es geht. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und B-Vitamine zu einem normalen Energiestoffwechsel.
- Biotin und Zink tragen zum Erhalt normaler Haut und Haare bei.



Mikronährstoffe für Mutter und Kind

Empfohlene Mehrzufuhr nach DGE bei Schwangeren und Stillenden in %



a. Für einige Mikronährstoffe ab dem 4. Monat.

b. Mittelwert Mehrbedarf 2. und 3. Trimenon.

c. Bezogen auf DGE-Referenzwerte für Frauen ab 25 Jahren.

d. Bezogen auf eine mittlere Phytatzufuhr, wie sie bei einer vollwertigen Ernährung gegeben ist (nach DGE).

1. D-A-CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

2. Aufl. 5. aktualisierte Ausgabe 2019. Bonn: Neuer Umschau Buchverlag, 2019.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine konkrete Mehrzufuhr von bestimmten Mikronährstoffen für schwangere und stillende Frauen. Als besonders kritisch gilt die Versorgung mit Folsäure, Jod und Eisen.

Folsäure und Quatrefolic®

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum, zur normalen Zellteilung und zur Blutbildung bei. 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. Folsäure kommt unter anderem in grünem Blattgemüse und Salat vor.

Quatrefolic® ist eine aktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht und somit eine höhere Bioverfügbarkeit aufweist.

Jod

Jod trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion und somit zur Steuerung des mütterlichen Hormonhaushalts bei. Bei einer gesunden Schwangerschaft kommt es durch die erhöhten Stoffwechselforgänge zu einem gesteigerten Bedarf an Schilddrüsenhormonen und somit an Jod.

Eisen

Eisen leistet einen Beitrag zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und des sauerstofftransportierenden Eiweißes Hämoglobin. Es ist wichtig für die normale Funktion des Immunsystems und – zusammen mit Folsäure – auch für die normale Zellteilung. Fleisch und Fisch sind die besten Eisenlieferanten.

Magnesium

Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und Zellteilung bei sowie zum Erhalt des normalen Knochens. Darüber hinaus trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Es kommt in geringen Mengen in vielen Nahrungsmitteln vor, vor allem in Vollkorngetreideprodukten, Obst und Gemüse.

Vitamin-B-Komplex

B-Vitamine werden für zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper benötigt und tragen so beispielsweise zum Energiehaushalt, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie auch zur normalen Immunfunktion bei. Sie sind in den verschiedensten Lebensmitteln zu finden, z. B. in Vollkornbrot und Nüssen, aber auch in Fleisch, Eiern und Milchprodukten.

Vitamin D

Vitamin D trägt zur kindlichen Knochenentwicklung und zum Erhalt des normalen mütterlichen Knochens bei. Ferner zur normalen Funktion des Immunsystems von Mutter und Kind. Der Körper kann zwar Vitamin D bei ungeschützter Sonnenbestrahlung auch selbst in der Haut bilden. Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung reicht dies aber in unseren Breitengraden meist nicht aus, um die geringe Vitamin-D-Aufnahme durch die Nahrung zu kompensieren. Auch durch Sonnenschutzcremes wird die Vitamin-D-Bildung in der Haut herabgesetzt. Ein Großteil der Frauen erreicht die Empfehlung der Zufuhr nicht. Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln wie Lebertran, Fettsfischen und Eigelb enthalten.



Omega-3-Fettsäuren

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Sie sind zentraler Bestandteil der Zellmembranen und wichtig für deren Funktion. So besitzt das Gehirn einen großen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, vor allem DHA (Docosahexaensäure). Nimmt die Mutter diese ungesättigten „Gehirnfettsäuren“ auf, sorgt sie für eine normale Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling.

Milchsäurebakterienkulturen

Als Milchsäurebakterienkulturen werden ganz bestimmte lebende Bakterien bezeichnet, die sich günstig auf die Darmflora und damit auf die Gesundheit auswirken. Sie können während der Schwangerschaft und in der Stillzeit insofern eine wertvolle Unterstützung bieten, als dass der Darm nicht nur für die Verdauung der Nahrung, sondern auch für die lebensnotwendige Nährstoffaufnahme sorgt. Er bildet zusammen mit der Darmschleimhaut und den Darmbakterien den größten Teil unseres Immunsystems. Ein intaktes Immunsystem während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist wichtig für Mutter und Kind.

Cholin

Cholin ist ein wichtiger Nährstoff und trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Cholinhaltige Lebensmittel sind Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Kohlgemüse.

Lutein und Zeaxanthin

Lutein und Zeaxanthin zählen zu den Carotinoiden. Grünes Gemüse, wie Grünkohl, Spinat, Erbsen oder Brokkoli, sowie buntes Gemüse und Obst, z. B. rote Paprika, Kürbis, Mais oder Eigelb, sind reich an Lutein und Zeaxanthin.



Wichtige Mikronährstoffe Nutritive Eigenschaften

Folsäure und Quatrefolic®

* Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens 1 Monat vor und bis zu 3 Monaten nach der Empfängnis ein.

erhöht den Folatspiegel und kann dadurch das Risiko für Neurahlrohrdefekte* reduzieren

trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft, zur normalen Zellteilung und zur Blutbildung bei

Jod, Selen

tragen zu einer normalen-Schilddrüsenfunktion bei

Vitamin D

hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Omega-3-Fettsäuren**

**Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren von 250 mg DHA und EPA ein

tragen zur Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei

Cholin

trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei

orthopregna - Mutter-Kind-Mikronährstoffe

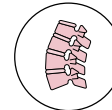
Orthopregna bietet von Kinderwunsch bis Stillzeit eine umfassende Versorgung mit allen empfohlenen Mikronährstoffen und unterstützt so den positiven Verlauf Ihrer Schwangerschaft, die gesunde Entwicklung Ihres Kindes und Ihr Wohlbefinden in allen drei Phasen (**Mutter-Kind-Plus**).



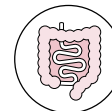
Mutter-Kind-Plus



Omega-3-Fettsäuren



Vitamin D₃



Milchsäurebakterienkulturen

Darüber hinaus sind Cholin, Lutein und Zeaxanthin enthalten.

orthopregna – bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Orthopregna ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Nährstoffe bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit. Mit Folsäure als Beitrag zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft. Mit der Omega-3-Fettsäure DHA, Cholin, Lutein, Zeaxanthin und Milchsäurebakterienkulturen.

Unsere Produkte

- sind bedarfsgerecht zusammengesetzt
- werden orthomolekular konzipiert und entwickelt
- sind in praktischen Tagesportionen erhältlich
- und schmecken gut!



Praktische Darreichungsformen



Granulat/Kapseln



Tabletten/Kapseln

orthofertil plus – Gemeinsamer Kinderwunsch, gemeinsames Handeln

Orthofertil plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe **für die männliche Fertilität**. Mit Zink für die normale Fruchtbarkeit und Fortpflanzung sowie mit Selen für die normale Spermabild. Mit Omega-3-Fettsäuren, L-Carnitin und Coenzym Q₁₀.



Praktische Darreichungsform



Kapsel

orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de