

# Mama & Baby

Voor vrouwen die zwanger willen worden



Draagt bij tot de groei van het kindje tijdens de zwangerschap\*

- Bevat o.a. Foliumzuur en vitamine D
- Foliumzuur in de vorm van Xtrafolin

## Wat is Dagravit Mama & Baby?

Dagravit Mama & Baby is een voedingssupplement op basis van de complete multivitaminen en mineralen dat speciaal is ontwikkeld voor vrouwen die zwanger willen worden en bijdraagt tot de groei van het kindje tijdens de zwangerschap\*. Dagravit Mama & Baby bevat het unieke ingrediënt Xtrafolin. Xtrafolin is beter opneembaar in het lichaam dan foliumzuur. Foliumzuur moet nog in het lichaam worden omgezet en Xtrafolin is direct beschikbaar. Daarnaast bevat Dagravit Mama & Baby de complete multivitaminen en mineralen die speciaal afgestemd zijn op de behoeften van de (aanstaande) moeder en op de behoeften van het ongeboren kindje of het kindje dat borstvoeding krijgt.

### Draagt bij tot de groei van het kindje tijdens de zwangerschap\*

Als aanstaande moeder, is het belangrijk dat een vrouw voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Want zowel tijdens de zwangerschap als bij het geven van borstvoeding worden extra voedingsstoffen aan het lichaam van de vrouw onttrokken. Ook voor een goede ontwikkeling van het ongeboren kindje moet aan speciale behoeften worden voldaan. Daarom is het in de eerste plaats belangrijk gezond en gevarieerd te eten.

### \* Xtrafolin: Foliumzuur in direct beschikbare vorm!

\* Foliumzuur moet in het lichaam nog een reeks omzettingen ondergaan om tot de eigenlijke actieve vitamine omgezet te worden. Deze omzetting loopt niet bij iedereen even efficiënt. Daarom bevat Dagravit Mama & Baby Xtrafolin. Xtrafolin is beter opneembaar in het lichaam dan foliumzuur en daarom direct beschikbaar voor opname in het lichaam.

### Met de complete multivitaminen voor de (aanstaande) moeder en baby

Naast foliumzuur bevat Dagravit Mama & Baby alle vitaminen om de zwangerschap goed te laten verlopen en de periode van borstvoeding te ondersteunen:

- Bètacaroteen (pro-vitamine A) is goed voor het gezichtsvermogen en helpt bij de verzorging van de huid van binnenuit
- Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 en B12 bevorderen de energiestofwisseling. Vitamine B2, B6, B11 en B12 ondersteunen de aanmaak van de rode bloedlichaampjes en vitamine B1, B2, B3, B6, B8 en B12 zorgen mede voor het goed functioneren van het zenuwstelsel

- Vitamine C zorgt mede voor een goede weerstand, is goed voor de huid en levert een bijdrage als antioxidant
- Vitamine D is goed voor de opname van kalk en draagt bij aan de instandhouding van botten en tanden. De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven extra vitamine D te nemen.
- Vitamine E helpt lichaamscellen te beschermen tegen invloeden van buitenaf.



### Met mineralen ter ondersteuning van de gezondheid:

- Calcium voor het behoud van sterke botten en tanden
- IJzer ondersteunt de aanmaak van rode bloedlichaampjes, is goed voor een normaal zuurstoftransport in het lichaam en zorgt mede voor een goede weerstand
- Magnesium is belangrijk voor de spierfunctie en bevordert de energiestofwisseling
- Koper draagt bij tot een normaal ijzertransport in het lichaam
- Selenium is een antioxidant en levert een bijdrage in het wegvangen van vrije radicalen in (lichaams)cellen
- Zink zorgt mede voor een goede weerstand, helpt bij het gezond houden van de huid en helpt energie vrij te maken uit vet, koolhydraten en eiwitten
- Jodium draagt bij aan een normale energiestofwisseling.



## Ondersteunt het energieniveau gedurende de zwangerschap

Dagravit Mama & Baby kan met de complete multivitaminen en mineralen bijdragen aan een goede energiehuishouding. Op die manier kan Dagravit helpen een vrouw zo goed mogelijk de zwangerschap en de periode na de bevalling door te maken en goed om te gaan met de veranderingen die in het lichaam plaatsvinden.

## Dosering en gebruiksaanwijzing

Elke dag 1 tablet met water innemen, bij voorkeur tijdens een maaltijd.

## Wanneer starten met de inname?

De Gezondheidsraad adviseert vrouwen die zwanger willen worden en vrouwen die zwanger zijn een dagelijkse extra inname van 0,4 mg foliumzuur, vanaf het moment dat met de anticonceptie wordt gestopt tot en met 8 weken na de conceptie (=10 weken na de eerste dag van de laatste menstruatie), zodat tijdig aan de verhoogde behoefte aan foliumzuur wordt voldaan.

Dagravit Mama & Baby bevat naast foliumzuur de belangrijkste vitaminen en mineralen, waardoor dit voedingssupplement tot aan het einde van de zwangerschap of de periode dat borstvoeding gegeven wordt, gebruikt kan worden.

## Bewaren

Droog, donker en bij kamertemperatuur (15 – 25°) bewaren. Buiten het bereik van kinderen houden.

## Inhoud

100 tabletten à 700 mg (netto gewicht: 70 gram)

## Wat u ook nog weten moet

Dagravit Mama & Baby is een voedingssupplement. Dit voedingssupplement is uitsluitend geschikt voor zwangeren en zogenden. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden. Dagravit Mama & Baby bevat geen lactose, geur- of smaakstoffen.

## Nuttige tips voor de zwangerschap

- Het is zeer belangrijk te zorgen voor een gezonde en gevarieerde voeding. Zorg bijvoorbeeld voor voldoende inname van verse groenten en fruit en probeer tweemaal per week vis op het menu te zetten voor de aanvoer van de voor moeder en baby belangrijke omega-3 vetzuren  
- Zorg voor voldoende rust en ontspanning om de veranderingen in je lichaam optimaal op te vangen

- Matige lichaamsbeweging, bij voorkeur in de open buitenlucht, is gunstig voor je conditie  
- Rook niet  
- Matige blootstelling aan zonlicht bevordert de aanmaak van vitamine D in het lichaam en draagt zo bij tot sterke botten en tanden  
- Gebruik medicijnen alleen in overleg met je arts.

## Samenstelling

Dagravit Mama & Baby bevat per tablet:

VITAMINEN		ADH
Bèta-Caroteen	1200 µg	100 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Vitamine B2	1,4 mg	100 %
Vitamine B3	16 mg	100 %
Vitamine B5	6 mg	100 %
Vitamine B6	1,4 mg	100 %
Vitamine B8 (biotine)	50 µg	100 %
Vitamine B11 (foliumzuur)	400 µg	200 %
Vitamine B12	1 µg	40 %
Vitamine C	80 mg	100 %
Vitamine D	10 µg	200 %
Vitamine E	12 mg	100 %
MINERALEN		
Calcium	120 mg	15 %
Ijzer	16 mg	114 %
Magnesium	56 mg	15 %
Koper	1000 µg	100 %
Selenium	50 µg	91 %
Zink	8 mg	80 %
Jodium	75 µg	50 %

ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

## Ingrediënten

Mineralen, vitaminen, verdikkingsmiddelen (hydroxypropylcellulose, hydroxypropylmethylcellulose, gelatine), antiklontermiddelen (magnesiumstearaat, siliciumdioxide), kleurstoffen (titaniumdioxide, ijzeroxide, tartrazine), maïszetmeel, polydextrose, gemodificeerd zetmeel, suiker, maltrodextrine, middellange keten triglyceriden, natriumaluminosilicaat, calcium-L-methylfolaat, glucose, antioxidant (natriumascorbaat).

## Dagravit Kids Vitamine K + D Olie

Vanaf de dag van de geboorte heeft uw baby extra



zorg nodig voor een gezonde ontwikkeling en groei. De Gezondheidsraad adviseert om een borstvoede baby gedurende de eerste 3 levensmaanden extra vitamine K toe te dienen. Vitamine D is nodig voor een normale groei en ontwikkeling van de botten en tanden van opgroeiende baby's en jonge kinderen.

Dagravit heeft speciaal voor de allerkleinsten vitamine K+D druppels ontwikkeld. Dagravit Kids Vitamine K+D Olie is in druppelvorm verkrijgbaar en bevat voldoende voor 3 maanden.

## Dagravit Kids Vitamine D

Vitamine D is nodig voor een normale groei en ontwikkeling van de botten en tanden van opgroeiende baby's en jonge kinderen. Als kinderen dagelijks meer dan een halve liter zuigelingsvoeding of opvolgmelk drinken, krijgen ze voldoende vitamine D binnen. Anders adviseert de Gezondheidsraad om kinderen van 0 tot 4 jaar aanvullende vitamine D toe te dienen. Dagravit heeft speciaal hiervoor vitamine D in druppelvorm beschikbaar op water- en ook oliebasis.



Dagravit Mama & Baby is eigendom van VEMEDIA BV, Diemen.

**VEMEDIA**

Vemedia Informatielijn: 0900 2333666  
(€ 0,15 / min) of [www.dagravitmamaenbaby.nl](http://www.dagravitmamaenbaby.nl)

731295 07/12