

Imbir – Jest znany na całym świecie naturalnym środkiem stosowanym w celu złagodzenia objawów lekkiej niestrawności, nudności i wymiotów. Jest to często występująca dolegliwość szczególnie w pierwszym trymestrze ciąży.

olejek miętowy – Jest głównym składnikiem mięty. Pobudza wydzielanie soków trawiennych i żółci, przez co wspomaga trawienie. Działa przeciwwzdęciowo i rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego.

Jak najlepiej stosować preparaty marki Prenatal®?

Zmienne zapotrzebowanie na witaminy, składniki mineralne i odżywcze w okresie ciąży i karmienia uwzględniają receptury preparatów marki Prenatal®. Przy wyborze suplementu należy wziąć pod uwagę rodzaj diety stosowanej przez kobietę, zapotrzebowanie na poszczególne składniki oraz indywidualną wrażliwość.

Jakie są przeciwwskazania i środki ostrożności?

Prenatal® Classic – nie powinno stosować się razem z innymi preparatami witaminowo-mineralnymi, przeciwwskazaniem do stosowania jest hiperwitaminoza A i D, nadwrażliwość na składniki preparatu. Ze względu na wysoką zawartość żelaza sporadycznie mogą wystąpić objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego, takie jak nudności, zaparcia lub biegunki.

Prenatal® Complex – nie powinno się stosować razem z innymi preparatami witaminowo-mineralnymi, przeciwwskazaniem do stosowania jest hiperwitaminoza A i D, nadczynność tarczycy, nadwrażliwość na składniki preparatu.

Prenatal® DHA – nie powinno się stosować razem z innymi preparatami zawierającymi kwasy omega-3, przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na składniki preparatu.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Przechowywać w zamkniętym opakowaniu, w suchym miejscu, niedostępnym dla małych dzieci, w temperaturze pokojowej. Nie stosować, jeśli naklejka pod nakrętką jest uszkodzona.



Producent: Puritan's Pride, Bohemia, N.Y. 11716 USA
 Importer: P.U.P. Holbex Sp. z o.o., ul. Nowa 23, Stara Iwiczna 05-500 Piaseczno
 www.puritan.pl www.holbex.pl

Co wyróżnia Prenatal® DHA?

Preparat zawiera 300 mg kwasu DHA (dokozaheksaenowego) jednego z rodzaju omega-3, dawkę rekomendowaną kobietom w ciąży przez ISSFAL – Międzynarodowe Towarzystwo Badań Kwasów Tłuszczowych i Lipidów. Ze względu na szczególnie intensywny rozwój mózgu i narządu wzroku w okresie płodowym i pierwszych miesiącach życia dziecka, należy wtedy zadbać o odpowiednią ilość kwasów omega-3 w diecie. Kwasy omega-3 w tym szczególnie DHA są wskazane, aby:

- **wspomagać** prawidłowy rozwój układu nerwowego płodu
- **korzystnie wpływać** na rozwój narządu wzroku
- **poprawiać** funkcje poznawcze u dzieci
- **poprawiać** koncentrację i zapamiętywanie

Jak wpływają składniki odżywcze na przebieg ciąży i rozwój dziecka?

Kwasy omega-3 – są bardzo ważnym elementem diety kobiet w ciąży i matek karmiących piersią. Ze względu na udział w budowie mózgu i siatkówki oka, odgrywają znaczącą rolę w procesie rozwoju płodu i małego dziecka. Szczególnie ważny jest udział kwasu DHA, który stanowi około 30% fosfolipidów centralnego układu nerwowego i siatkówki. Odpowiednia ilość DHA w diecie kobiet sprzyja prawidłowemu rozwojowi psychoruchowemu i intelektualnemu oraz korzystnie wpływa na ostrość wzroku u dziecka.

Kwas foliowy – W okresie ciąży zapotrzebowanie na kwas foliowy zwiększa się w związku z nasilonym procesem podziału komórek. Zaleca się zdrowym kobietom minimum miesiąc przed planowaną ciążą i przez pierwsze trzy miesiące ciąży suplementowanie diety 400 µg kwasu foliowego. Kwas foliowy ma także pozytywny wpływ na wagę i rozwój noworodków i zmniejsza ryzyko powstawania rozstępów.

Magnez – Zapotrzebowanie w okresie ciąży wzrasta do 350 mg na dobę. Jest bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego. Znosi on bardzo częstą w ciąży dolegliwość w postaci nadmiernych skurczów mięśni np. łydek. Magnez jest także niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu żylnego.



Unikalne preparaty dla kobiet w ciąży i karmiących

Dlaczego prawidłowe odżywianie jest tak ważne w okresie ciąży i karmienia?

Mimo wyjątkowej dbałości o swoją dietę kobieta w ciąży nie zawsze jest w stanie zapewnić organizmowi odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych. Prenatal® Classic, Prenatal® Complex oraz Prenatal® DHA to wyjątkowe preparaty opracowane z myślą o szczególnych wymaganiach kobiet planujących ciążę, będących w ciąży oraz karmiących piersią. W tym bardzo ważnym okresie w życiu, kobieta musi szczególnie zadbać o zdrowie swoje i dziecka, a przede wszystkim o jego prawidłowy rozwój. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze zmienia się wraz z rozwojem ciąży, kobieta powinna uwzględnić to w swojej diecie. Dlatego planując ciążę oraz w jej I trymestrze musi pamiętać o właściwej ilości kwasu foliowego w diecie, w III trymestrze o odpowiedniej podaży żelaza, a w okresie karmienia nie może zapominać o dostarczaniu większej ilości wapnia i kwasów z rodzaju omega-3. Preparaty marki Prenatal® można stosować w celu **uzupełnienia diety, wzmocnienia organizmu, poprawy samopoczucia**, a także aby **wspomóc prawidłowy rozwój dziecka**.

Kiedy kobieta powinna suplementować swoją dietę?

Mimo wyjątkowej dbałości o swoją dietę kobieta w ciąży nie zawsze jest w stanie zapewnić organizmowi odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych.

Prenatal® Complex, Prenatal® Classic oraz Prenatal® DHA to wyjątkowe preparaty opracowane z myślą o szczególnych wymaganiach kobiet planujących ciążę, będących w ciąży oraz karmiących piersią. W tym bardzo ważnym okresie w życiu, kobieta musi szczególnie zadbać o zdrowie swoje i dziecka, a przede wszystkim o jego prawidłowy rozwój.

Zapotrzebowanie na składniki odżywcze zmienia się wraz z rozwojem ciąży, kobieta powinna uwzględnić to w swojej diecie. Dlatego planując ciążę oraz w jej I trymestrze musi pamiętać o właściwej ilości kwasu foliowego w diecie, w III trymestrze o odpowiedniej podaży żelaza, a w okresie karmienia nie może zapominać o dostarczaniu większej ilości wapnia i kwasów z rodzaju omega-3. Preparaty marki Prenatal® można stosować w celu **uzupełnienia diety, wzmocnienia organizmu, poprawy samopoczucia**, a także aby **wspomóc prawidłowy rozwój dziecka**.

Co wyróżnia Prenatal® Complex?

Cenne właściwości **imbiru, żurawiny i mięty** zostały wykorzystane w zestawieniu z tradycyjnymi witaminami. Pozwalają one zminimalizować tak powszechne dolegliwości towarzyszące ciąży jak:

- **nudności**
- **problemy z trawieniem**
- **nawracające dolegliwości ze strony układu moczowego**

Co wyróżnia Prenatal® Classic?

Prenatal® Classic zawiera 13 najważniejszych witamin i składników mineralnych dla kobiet w okresie ciąży i karmienia. Preparat wyróżnia:

- **Wysoka zawartość żelaza 60 mg** w postaci soli organicznej fumaranu. Dzięki temu żelazo lepiej się wchłania i jest dobrze tolerowane przez organizm.
- **Wysoka zawartość cynku 25 mg** w postaci dobrze przyswajalnej soli tryptianu.
- **Witamina A występuje tylko w postaci beta-karotenu**, który nie kumuluje się w organizmie i nie powoduje ryzyka przedawkowania.

Wapń – Jest jednym z podstawowych składników potrzebnych do właściwego budowania kości i zębów. W okresie ciąży zapotrzebowanie na ten pierwiastek wzrasta do 1200 mg, a w okresie karmienia do 1500 mg. Suplementacja wapniem ma szczególnie duże znaczenie dla kobiet w ciąży z tendencją do nadciśnienia.

Żelazo – Jest funkcjonalnym składnikiem hemoglobiny, odpowiedzialnej za transport tlenu do komórek. Dla prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego bardzo ważne są także witaminy B₉, B₁₂ i kwas foliowy.

Cynk – Zapotrzebowanie na cynk w czasie ciąży zwiększa się głównie z powodu bardzo dużych potrzeb płodu. Niski poziom cynku w diecie kobiety w ciąży może powodować upośledzony wzrost płodu, powikłania okołoporodowe i zaburzenia w rozwoju behawioralnym po urodzeniu u dziecka. Cynk ma duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Szczególnie ważne jest utrzymanie odpowiedniego poziomu cynku tuż po porodzie.

Jod – Jest on niezbędny do syntezy hormonów tarczycy, które odgrywają znaczącą rolę w rozwoju ośrodkowego układu nerwowego. Ze względu na wzbogacanie soli kuchennej w jod suplementacja tym pierwiastkiem nie zawsze jest wskazana. Dlatego należy najpierw sprawdzić poziom jodu w organizmie.

Żurawina – Posiada szczególne właściwości zmniejszania przyczepności bakterii w drogach moczowych. Redukuje również ich ilość poprzez wyplukiwanie i usuwanie ich wraz z moczem. Pomaga to zminimalizować objawy nawracających dolegliwości ze strony układu moczowego, które są częstą przypadłością kobiet w ciąży.

	Prenatal® Complex	Prenatal® Classic	Prenatal® DHA
Skład	Preparat witaminowo-mineralny z dodatkami imbiru, żurawiny i olejku miętowego	Preparat witaminowy wzbogacony żelazem, wapniem i cynkiem	Preparat zawierający kwasy omega-3
Dawkowanie	2x1 kapsułka. Przy trudnościach z polykaniem zawartość wysypać, zmieszać z niewielką ilością przegotowanej wody i wypić	1x1 tabletkę powlekaną podczas posiłku	1x1 kapsułka podczas posiłku
Kiedy stosować?	Przy diecie bogatej i urozmaiconej, kiedy zapotrzebowanie na witaminy i sole mineralne jest mniejsze, szczególnie w pierwszej części ciąży	Przy diecie ubogiej, kiedy zapotrzebowanie na podstawowe witaminy i sole mineralne jest większe, szczególnie w drugiej części ciąży	III trymestr ciąży i okres karmienia
Opakowanie	60 kapsulek	30 lub 100 tabletek powlekanych	30 kapsulek