

## NATALBEN Mama - Deutsch

**Nahrungsergänzungsmittel für die stillende Frau**

Stillende Mutter mit Kind

Ihr Kind wurde soeben geboren und Sie haben sich dafür entschieden, es zu stillen? **NATALBEN Mama, ein an Ihre Ernährungsbedürfnisse angepasstes Nahrungsergänzungsmittel**, unterstützt Sie, diese einmalige Zeit mit Ihrem Kind voll zu geniessen.

***Informationen für das mütterliche Stillen***

Stillen ist die natürlichste Nahrung und am besten geeignet für Ihr Kind. Die Muttermilch stellt alle nötigen Kalorien und Nährstoffe bereit, die Ihr Kind in den ersten Lebensmonaten benötigt. Ausserdem begünstigt das mütterliche Stillen die sensorische und kognitive Entwicklung des Säuglings und schützt ihn gegen infektiöse und chronische Krankheiten. Es trägt auch zum Wohlbefinden der Mutter bei und vermindert die Risiken für Eierstockkrebs und Brustkrebs.

Idealerweise sollte ein Neugeborenes während seiner ersten vier bis sechs Lebensmonate ausschliesslich mit Muttermilch ernährt werden, bevor seine Nahrung neben der Muttermilch progressiv ergänzt wird, sowie es für Mutter und Kind am geeignetsten ist. Ob die Mutter ausschliesslich oder teilweise stillt, sie muss auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten. Dies erlaubt ihrem Körper, sich von der während der Schwangerschaft und der Geburt kumulierten Müdigkeit zu erholen.

***NATALBEN Mama, Ihr Partner während der Stillzeit***

NATALBEN Mama ist eine ganzheitliche Formel von 11 Vitaminen, 4 Spurenelementen, 2 Mineralstoffen und Omega-3 Fettsäuren (DHA, EPA). Die Zusammensetzung von NATALBEN Mama wurde nach den spezifischen Ernährungsbedürfnissen der stillenden Frau definiert.

***Stillende Frauen haben einen erhöhten Bedarf an folgenden Vitaminen und Mineralien:***

• **Folsäure (Vitamin B9 oder Folat):** Folat kommt im grünen Gemüse, in Getreidekeimen, in Hülsenfrüchten und im Fleisch vor. Folat trägt zu einer normalen Blutbildung und zu einer normalen Aminosäure-Synthese bei. Da der menschliche Körper Folsäure nicht speichern kann, ist es wichtig, diese jeden Tag zu konsumieren. Während der Stillzeit muss die Zufuhr von Folaten für die Mutter und den Säugling ausreichend sein, um Defizite und deren gesundheitliche Konsequenzen zu vermeiden. Folat ist in der NATALBEN Mama Formel als Glucosamin 5-Methyltetrahydrofolat (5-MTHF) enthalten. 5-MTHF wird unter dem Namen Quatrefolic vermarktet und ist eine Form, die im Organismus eine rasche Folat-Verfügbarkeit und -Aktivität erlaubt.

• **Jod** trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Jod trägt auch zu einer normalen kognitiven Funktion und zum normalen Wachstum des Kindes bei. Während der Stillzeit braucht die Mutter aufgrund der Milchproduktion eine erhöhte Zufuhr von Jod. Darüber hinaus, wenn das Neugeborene exklusiv von der Muttermilch ernährt wird, ist es von der in der Muttermilch enthaltenen Jodmenge abhängig.

• **Eisen** trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Es ist wichtig, den Verlust von Eisen während der Schwangerschaft und der Geburt zu kompensieren.

• **Zink** trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei, zu einer normalen Eiweissynthese und hat eine Funktion bei der Zellteilung. Eine erhöhte Zufuhr wird während des Stillens empfohlen, da Zink Teil der Muttermilchzusammensetzung ist.

• **Vitamin D** trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Kalzium und Phosphor sowie zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D hat auch eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

• **Omega-3 Fettsäuren (davon DHA (Docosahexansäure) und EPA (Eicosapentaensäure))**, sind während der Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Der Nutzeffekt wird durch eine tägliche Einnahme von 200 mg DHA zusätzlich zu einer täglichen Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren für Erwachsene empfohlen, d.h. 250 mg DHA und EPA.

• **Vitamin C** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems des Nervensystems bei, trägt auch zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und erhöht die Eisenaufnahme.

• **Kalzium** wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen des Kindes benötigt und trägt ausserdem zu einer normalen Blutgerinnung bei. Kalzium hat auch eine Funktion bei der Zellteilung und –spezialisierung.

• **Magnesium** hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

• **Selen** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Haare bei.

• **Vitamin B1 und B2** tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B1 trägt ausserdem zu einer normalen Herzfunktion bei, Vitamin B2 zu einem normalen Eisenstoffwechsel und zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen.

• **Pantothensäure** trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einer normalen geistigen Leistung.

• **Vitamin E** trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

• **Biotin** trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen, zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Schleimhäute.

*Stillen ist eine natürliche mütterliche Geste und eine sichere und ökologische Weise, sein Kind zu ernähren.*

Wenn Sie Fragen bezüglich des Stillens haben oder wenn Sie das Gefühl verspüren, Unterstützung zu brauchen, zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Ihren Apotheker darauf anzusprechen.

Diese Fachpersonen werden Ihnen auf Ihre Fragen zu antworten wissen und können Sie weiter orientieren.

***Gebrauchsanleitung:***  
*Zwei Kapseln täglich* mit einem Glas Wasser, wenn möglich während der Mahlzeit. NATALBEN Mama kann gleich nach der Geburt Ihres Kindes und während der ganzen Stillzeit eingenommen werden.

***Vorsichtsmassnahmen:***  
• Die täglich empfohlene Dosis darf nicht überschritten werden.

• Bei bestehender Allergie gegen einen der Bestandteile darf NATALBEN Mama nicht verwendet werden.

• Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

• Von der gleichzeitigen Einnahme von anderen Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Produkten reich an Eisen, Jod und/oder Vitamin D wird abgeraten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der Sie Ihrer persönlichen Situation angemessen beraten wird.

• NATALBEN Mama muss vor dem auf der Faltschachtel angegebenen Verfallsdatum verwendet werden. Dieses Verfallsdatum bezieht sich auf das in der Originalverpackung (nicht angebrochener Blister) aufbewahrte Produkt und gemäss Empfehlungen.

• Lichtgeschützt und zwischen 15 und 25°C lagern.

• Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

***Packungsform :***  
60 Weichkapseln aus Speisegelatine (Rind). Ohne Laktose, ohne Zucker, ohne Gluten.

***Vertrieb durch Effik SA, Rue du Marché 10, CH - 1260 Nyon Hergestellt in Spanien***

## NATALBEN Mama - Français

**Complément alimentaire destiné à la femme allaitante.**

Stillende Mutter mit Kind

Votre enfant vient de naître, et vous avez choisi de l’allaiter ? Grâce à **NATALBEN Mama, un complément alimentaire adapté à vos besoins**, vivez pleinement cette période unique pour vous et votre enfant.

***Informations sur l’allaitement maternel***

L’allaitement constitue l’alimentation la plus naturelle et la plus adéquate pour l’enfant. Le lait maternel fournit toutes les calories et les nutriments dont l’enfant a besoin pendant les premiers mois de sa vie. En outre, l’allaitement maternel favorise le développement sensoriel et cognitif du nourrisson et le protège contre les maladies infectieuses et chroniques. Il contribue également au bien-être des mères tout en réduisant les risques de cancer ovarien ou mammaire.

Idéalement, le nouveau-né devrait être exclusivement nourri avec du lait maternel durant les quatre à six premiers mois, avant de compléter progressivement son régime tout en allaitant, et ce tant que cette situation convient à la mère et à l’enfant. Qu’elle allaite totalement ou partiellement, la mère doit veiller à ce que son alimentation soit équilibrée et variée ; cela permet à son corps de se remettre de la fatigue accumulée pendant la grossesse et l’accouchement.

***NATALBEN Mama, votre allié pendant la période d’allaitement***

NATALBEN Mama est une formule complète qui associe 11 vitamines, 4 oligo-éléments, 2 minéraux et acides gras de type Oméga-3 (DHA, EPA). La composition de NATALBEN Mama a été définie d’après les besoins nutritionnels spécifiques des femmes allaitantes.

***Pendant la période d’allaitement, les femmes ont des besoins spécifiques qui concernent notamment les vitamines et les minéraux suivants :***

• **L’acide folique (vitamine B9 ou folates)**, qui est apporté par les légumes verts, les germes de céréales, les légumineuses et la viande. Les folates contribuent à la formation normale du sang et à la synthèse normale des acides aminés. Le corps humain ne pouvant pas stocker l’acide folique, il est important d’en consommer tous les jours. Lors de l’allaitement, il faut assurer un apport en folates suffisant pour la mère et le nouveau-né afin d’éviter les déficiences et leurs conséquences sur la santé. La source de folates présente dans la formule NATALBEN Mama est le sel de glucosamine du 5-méthyltetrahydrofolate, commercialisé sous le nom de Quatrefolic. C’est une forme de folate rapidement disponible et active dans l’organisme.

• **L’iode**, qui contribue à la production normale d’hormones thyroïdiennes et à une fonction thyroïdienne normale. Il contribue également à une fonction cognitive normale et à la croissance normale de l’enfant. En période d’allaitement, les femmes ont un besoin accru en iode en raison de la production de lait. D’autre part, les nouveau-nés exclusivement nourris au sein sont dépendants de la quantité d’iode présent dans le lait maternel.

• **Le fer**, qui contribue à la formation normale de globules rouges et d’hémoglobine et au fonctionnement normal du système immunitaire. Il contribue également à réduire la fatigue. A noter qu’il est important de compenser les pertes en fer liés à la grossesse et à l’accouchement.

• **Le zinc**, qui contribue à la synthèse normale de l’ADN, à une synthèse protéique normale et joue un rôle dans le processus de division cellulaire. Un apport accru en zinc lors de la période d’allaitement est recommandé, car le zinc entre dans la composition du lait maternel.

• **La vitamine D**, qui contribue à l’absorption et à l’utilisation normale du calcium et du phosphore ainsi qu’au maintien d’une ossature normale. Elle joue un rôle dans le processus de la division cellulaire et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

• **Les acides gras Oméga-3 (dont le DHA (acide docosahexaénoïque) et l’EPA (acide eicosapentaénoïque))**, dont l’apport est particulièrement important pendant la grossesse et la période d’allaitement. La consommation de DHA par la mère contribue au développement normal des yeux du foetus et de l’enfant allaité. L’effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 200 mg de DHA, en plus de la consommation journalière d’acides gras oméga-3 recommandée pour les adultes, soit 250 mg de DHA et d’EPA.

• **La vitamine C**, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et du système nerveux, contribue à réduire la fatigue et accroît l’absorption de fer.

# NATALBEN Mama - Italiano

**Integratore alimentare destinato alla donna che allatta.**

Il suo bambino è appena nato e lei ha scelto di allattarlo? Viva pienamente questo periodo unico per lei e il suo bambino grazie a **NATALBEN Mama, un integratore alimentare adatto ai suoi fabbisogni.**

## *Informazioni sull'allattamento materno*

L'allattamento costituisce l'alimentazione più naturale e più adatta al bambino. Il latte materno fornisce tutte le calorie e i nutrienti di cui il bambino ha bisogno durante i primi mesi di vita. Inoltre, l'allattamento materno favorisce lo sviluppo sensoriale e cognitivo del neonato e lo protegge dalle malattie infettive e croniche. Contribuisce anche al benessere della mamma riducendo i rischi di cancro ovarico o mammario.

Idealmente, il neonato dovrebbe essere nutrito esclusivamente con latte materno durante i primi quattro-sei mesi di vita per poi completare gradualmente la sua dieta continuando con l'allattamento finché questa situazione conviene sia per la mamma che per il bambino. Che allatti totalmente o parzialmente, la mamma deve fare in modo che la propria alimentazione sia varia ed equilibrata; questo permetterà al suo corpo di riprendersi dalla fatica accumulata durante la gravidanza e il parto.

## *NATALBEN Mama, il suo alleato durante il periodo di allattamento*

NATALBEN Mama è una formula completa che associa 11 vitamine, 4 oligoelementi, 2 minerali e acidi grassi di tipo Omega-3 (DHA, EPA). La composizione di NATALBEN Mama è stata definita secondo i fabbisogni nutrizionali specifici delle donne che allattano.

## *Le donne in allattamento hanno un fabbisogno specifico di vitamine e minerali:*

- **L'acido folico (vitamina B9 o folato)**, il cui apporto è fornito da verdure a foglia verde, germi di cereali, legumi e carne. Il folato contribuisce alla normale emopoiesi e alla normale sintesi degli amminoacidi. Considerato che il corpo umano non è in grado di immagazzinare l'acido folico, è importante assumerne ogni giorno. In caso di allattamento, bisogna assicurare un apporto di folato sufficiente per la madre e il neonato al fine di evitare possibili carenze e le loro conseguenze sulla salute. La fonte di folato presente nella formula NATALBEN Mama è il sale di glucosammina del 5-metilтетraidrofolato, commercializzato con il nome di Quatre-folic. È una forma di folato rapidamente disponibile e attiva nell'organismo.

- **Lo iodio**, che contribuisce alla normale produzione di ormoni della tiroide e alla normale funzione tiroidea. Contribuisce anche alla normale funzione cognitiva e alla normale crescita dei bambini. Durante il periodo di allattamento, le donne hanno un aumentato fabbisogno di iodio in ragione della produzione di latte. D'altra parte, i neonati nutriti esclusivamente al seno dipendono dalla quantità di iodio presente nel latte materno.

- **Il ferro**, che contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina e alla normale funzione del sistema immunitario. Contribuisce anche alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Si tenga presente che è importante compensare le perdite di ferro legate alla gravidanza e al parto.

- **Lo zinco**, che contribuisce alla normale sintesi del DNA, alla normale sintesi proteica e interviene nel processo di divisione delle cellule. Si raccomanda di aumentare l'apporto di zinco durante il periodo di allattamento in quanto lo zinco rientra nella composizione del latte materno.

- **La vitamina D**, che contribuisce al normale assorbimento e utilizzo del calcio e del fosforo così come al mantenimento di ossa normali. Interviene nel processo di divisione delle cellule e contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario dei bambini.

- **Gli acidi grassi Omega-3 (tra cui il DHA (acido docosaesaenoico) e l'EPA (acido eicosapentaenoico))**, il cui apporto è particolarmente importante durante la gravidanza e il periodo di allattamento. Il consumo di DHA da parte della madre contribuisce al normale sviluppo degli occhi nel feto e nei lattanti allattati al seno. L'effetto benefico è ottenuto con un'assunzione giornaliera di 200 mg di DHA in aggiunta alla dose giornaliera raccomandata di acidi grassi omega-3 nell'adulto, che è pari a 250 mg di DHA e di EPA.

- **La vitamina C**, che contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario e al normale funzionamento del sistema nervoso, oltre che alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e la vitamina C accresce l'assorbimento del ferro.

- **Il calcio**, che è necessario per la normale crescita e per lo sviluppo osseo nei bambini e contribuisce alla normale coagulazione del sangue. Interviene nel processo di divisione e di specializzazione delle cellule.

- **Il magnesio**, che interviene nel processo di divisione delle cellule, contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

- **Il selenio**, che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e al mantenimento di capelli normali.

- **Le vitamine B1 e B2**, che contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso. La vitamina B1 contribuisce alla normale funzione cardiaca. La vitamina B2 contribuisce al normale metabolismo del ferro così come al mantenimento di globuli rossi normali.

- **L'acido pantotenico**, che contribuisce alla normale sintesi della vitamina D e di alcuni neurotrasmettitori, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e a mantenere prestazioni mentali normali.

- **La vitamina E**, che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

- **La biotina**, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, al normale metabolismo dei macronutrienti. Contribuisce inoltre al mantenimento di capelli e di membrane mucose normali.

*L'allattamento materno è un gesto naturale, un modo sicuro ed ecologico di nutrire il proprio bambino.*

Se ha domande riguardanti l'allattamento o se avverte il bisogno di essere sostenuta, non esiti a parlarne con il suo medico o il suo farmacista.

Questi professionisti risponderanno ai suoi interrogativi e sapranno orientarla.

## *Consigli per l'uso:*

Assumere **due capsule al giorno** con un bicchiere d'acqua, preferibilmente durante i pasti.

NATALBEN Mama può essere assunto dalla nascita del suo bambino e per tutto il periodo di allattamento.

## *Precauzioni d'uso:*

- Non superare le dosi giornaliere raccomandate.

- Da evitare in caso di allergia nota a uno dei componenti.

- Gli integratori alimentari non devono sostituire un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

- Si sconsiglia di assumere questo integratore alimentare contemporaneamente ad altri prodotti ricchi di ferro, iodio e/o vitamina D. Ne parli con il suo medico che saprà consigliarla in base alla sua situazione personale.

- Consumare NATALBEN Mama prima della data di scadenza indicata sulla confezione. La data di scadenza si riferisce al prodotto conservato nel suo imballaggio integro (blister non aperto) e secondo le raccomandazioni di conservazione.

- Conservare al riparo dalla luce, tra i 15 e i 25 °C.

- Conservare lontano dalla portata dei bambini

## *Presentazione*

60 capsule molli di gelatina alimentare (di origine bovina). Senza glutine, senza zucchero, senza lattosio.

**Distribuito da Effik SA,  
Rue du Marché 10,  
CH - 1260 Nyon  
Prodotto in Spagna**

- **Le calcio**, qui est nécessaire à une croissance et à un développement osseux normal de l'enfant et contribue à une coagulation sanguine normale. Il joue également un rôle dans les processus de division et de spécialisation cellulaires.

- **Le magnésium**, qui joue un rôle dans le processus de la division cellulaire, contribue au fonctionnement normal du système nerveux et contribue à réduire la fatigue.

- **Le sélénium**, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et au maintien de cheveux normaux.

- **La vitamine B1 et B2**, qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux. La vitamine B1 contribue à une fonction cardiaque normale. La vitamine B2 contribue au métabolisme normal du fer et au maintien de globules rouges normaux.

- **L'acide pantothénique**, qui contribue à la synthèse normale de la vitamine D et de certains neurotransmetteurs, contribue à réduire la fatigue et à des performances intellectuelles normales.

- **La vitamine E**, qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

- **La biotine**, qui contribue au fonctionnement normal du système nerveux, au métabolisme normal des macronutriments. Elle contribue également au maintien d'une chevelure normale et au maintien de muqueuses normales.

*L'allaitement maternel est un geste naturel, un moyen sûr et écologique d'alimenter son enfant.*

Si vous avez des questions relatives à l'allaitement, ou si vous ressentez le besoin d'être soutenue, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

Ces professionnels sauront répondre à vos interrogations et vous orienter.

## *Conseils d'utilisation :*

Prendre **deux capsules par jour** avec un verre d'eau, idéalement au cours d'un repas.

NATALBEN Mama peut être pris dès la naissance de votre enfant et pendant toute la période d'allaitement.

## *Précautions d'emploi:*

- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

- À éviter en cas d'allergie connue à l'un des composants.

- Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

- La consommation simultanée de ce complément alimentaire et d'autres produits riches en fer, en iode et/ou en vitamine D est déconseillée. Parlez-en avec votre médecin qui saura vous conseiller, en fonction de votre situation personnelle.

- Consommez NATALBEN Mama avant la date de péremption indiquée sur la boîte. La date de péremption se réfère au produit conservé dans son emballage intégral (blister non ouvert) et selon les recommandations de conservation.

- À conserver à l'abri de la lumière, entre 15 et 25°C.

- Tenir hors de la portée des enfants.

## *Présentation*

60 capsules molles de gélatine alimentaire (bovine). Sans gluten, sans sucre, sans lactose.

**Distribué par Effik SA,  
Rue du Marché 10,  
CH - 1260 Nyon  
Fabriqué en Espagne**