

Babyplanung, Schwangerschaft, Stillzeit

Die **Nr.1**
Schwangerschafts- & Frauen
Vitamine*



Dein
Begleiter in
aufregenden Zeiten.

tetesept:

Babyplanung, here I am!

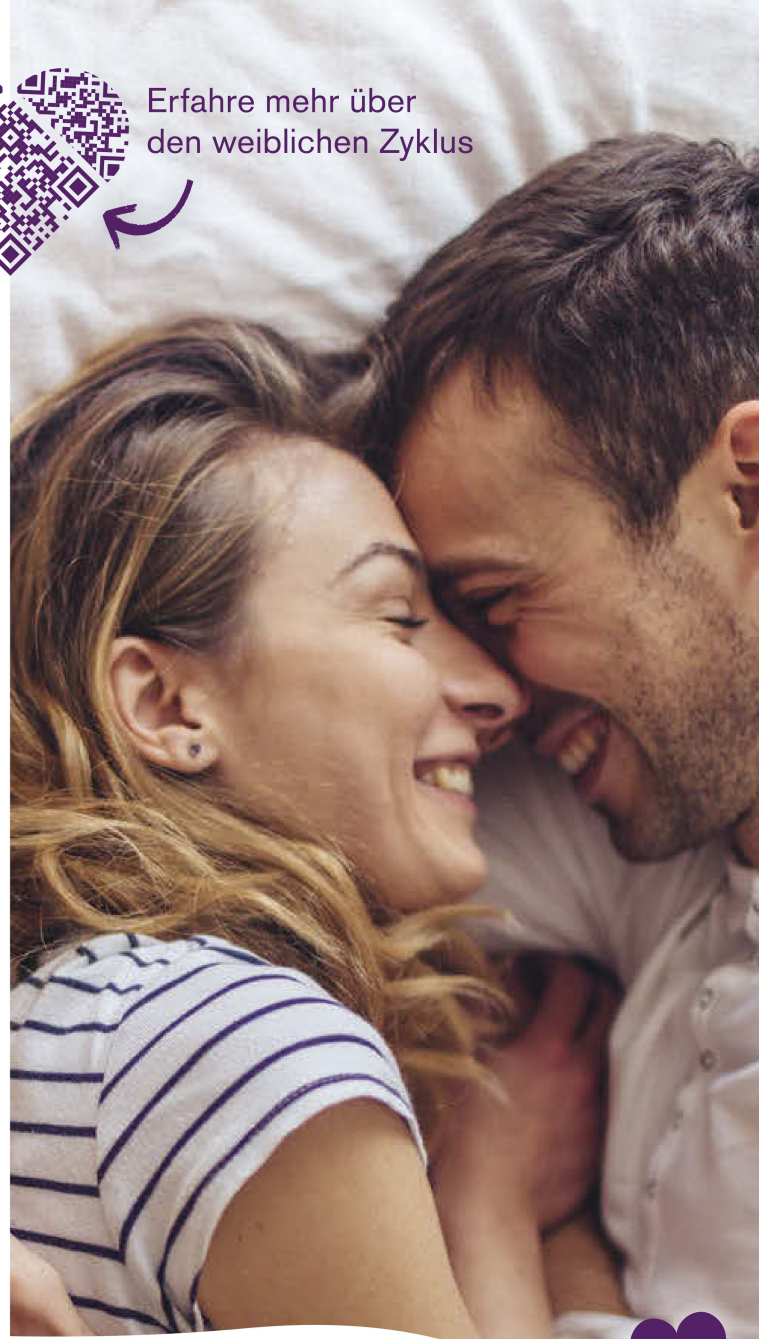
Du und dein*e Partner*in wollen den nächsten Schritt wagen – ihr wünscht euch ein Baby! Dies ist eine besonders aufregende Zeit und kann eine emotionale Achterbahnfahrt sein. tetesept Femi Baby® möchte euch dabei unterstützen und gibt hilfreiche Informationen zu Babyplanung, Schwangerschaft und Stillzeit.

Fruchtbarkeit und der weibliche Zyklus

Der weibliche Zyklus hat jeden Monat nur ein kurzes Zeitfenster von ca. 6 Tagen, in dem eine Befruchtung stattfinden kann. Paare mit Kinderwunsch können in diesem Zeitraum gezielt Geschlechtsverkehr haben, um die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft zu erhöhen. Zur Bestimmung der fruchtbaren Tage kannst du verschiedene Methoden anwenden, z. B. Ovulationstests, Temperaturmessung.



Erfahre mehr über den weiblichen Zyklus



Tipps, damit die Sache rund läuft ...

- ♥ **Stress vermeiden** – Babyplanung ist aufregend, versuche aber, Stress zu vermeiden, da er nicht nur ein Stimmungskiller ist, sondern auch Auswirkungen auf den Zyklus haben kann. Setze dich auch nicht zu stark unter Druck, wenn es nicht sofort klappt, die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft pro Zyklus liegt bei ca. 30 %. Dranbleiben lohnt sich oft!
- ♥ **Ernährung und Sport** – eine Schwangerschaft ist eine Herausforderung für den Körper. Nutze die Zeit davor, um aktiv zu werden und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. **Reduziere bzw. beende** am besten auch so früh wie möglich einen **Alkohol- und Tabakkonsum**. Hier herrscht übrigens Gender Equality, da ein Verzicht die Spermienqualität deutlich steigern kann.
- ♥ **Einnahme von Folsäure** – Folsäure solltest du bereits einige Wochen vor der Schwangerschaft zu dir nehmen, um deinen Folatspiegel zu erhöhen. Finde gleich heraus, wieso dies wichtig ist.

Warum Folsäure so wichtig ist... und noch mehr!

Die
Nr.1

Schwangerschafts- & Frauen
Vitamine*

Folsäure ist eine Form des natürlich vorkommenden Folats. Es gehört zu den B-Vitaminen und ist essentiell für die Zellteilung und das Zellwachstum. In der Babyplanung ist eine ausreichende Versorgung mit Folsäure wichtig, um eine gesunde Entwicklung des mütterlichen Gewebes (u. a. der Plazenta) zu unterstützen. Aber auch weitere Nährstoffe können hier sinnvoll sein.

Thema Neuralrohrdefekte

Besonders wichtig ist die Einnahme von mind. 400 µg Folsäure pro Tag ab dem Kinderwunsch, um den Folatspiegel zu erhöhen und auf den Eintritt einer Schwangerschaft bestmöglich vorbereitet zu sein. Ein niedriger Folatspiegel ist nämlich bei Schwangeren im ersten Trimester ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten (z. B. Spina Bifida) beim heranwachsenden Fötus. ↘

Daher ist in dieser Zeit die Aufnahme von Folsäure besonders wichtig, aber auch während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Bedarf an Folsäure.

Rundum versorgt mit Femi Baby®

Femi Baby® enthält **600 µg Folsäure** pro Tagesdosis sowie zusätzliche wertvolle Nährstoffe wie **Eisen, Magnesium, Jod und ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (DHA + EPA)**. So bist du in allen Phasen bestens versorgt – **ob Babyplanung, Schwangerschaft oder Stillzeit.**

*nur
7x täglich*



Die Nr.1 unter den Schwangerschaftsvitaminen*

- ♥ Unterstützt das Wachstum mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft, dank **Folsäure**
- ♥ Enthält wertvolle **Omega-3-Fettsäuren** zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus
- ♥ Kontrollierte Qualität – pharmazeutische Kompetenz
- ♥ **Von Expert*innen entwickelt**

Hurra, es hat geklappt!

♥ Du bist schwanger und in ungefähr 40 Wochen wird dein kleiner Wirbelwind zur Welt kommen. In dieser Zeit benötigt dein Körper nun besonders viel Aufmerksamkeit und Unterstützung von dir.



Worauf es jetzt ankommt:



Erhöhter Nährstoff-Alarm! Dein Baby erhält alle lebens- und entwicklungsnotwendigen Nährstoffe über dich und deine Ernährung – im Laufe der Schwangerschaft steigt der Bedarf an. Ideal sind viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettreicher Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. Verzichte für die Gesundheit deines Babys weiterhin auf Alkohol- und Tabakkonsum.



Aktiv werden! Sport wirkt sich positiv auf den Schwangerschaftsverlauf aus und kann Bluthochdruck sowie Schwangerschaftsdiabetes vorbeugen. Ideal sind sanfte Sportarten, wie Yoga und Gymnastik. Spreche bei Fragen gerne mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, welcher Sport sich für dich und dein Baby in der Schwangerschaft eignet.



Lehne dich zurück, gönne dir Pausen! Eine Schwangerschaft ist einzigartig und bietet Höhen & Tiefen. Bei all den Veränderungen sollten Ruhe und Entspannung nicht zu kurz kommen. Dein Baby fühlt sich umso wohler, wenn Du es auch tust.

Die Schwangerschaft im Überblick



1. Trimester

Viele berichten davon: die **Hormonumstellungen** im 1. Trimester können zu **Müdigkeit und Übelkeiten** führen. Höre auf deinen Körper und gönne dir gerade in dieser ersten Zeit genug **Ruhepausen**.

Besonders aufregend: die ersten Schwangerschaftsuntersuchungen verraten dir, dass dein Baby bereits einen **Herzschlag sowie Augen und Ohren** hat. Bis zum Ende des ersten Trimesters kann dein Wunder bereits **erste Sinneseindrücke wahrnehmen**.

WOCHEN 1–13

2. Trimester

Juhuuhu, die ersten drei Monate sind vorbei, **Müdigkeit und Übelkeit nehmen ab**. Die **Wachstumsphase** deines Babys spiegelt sich an deinem größer werdenden Bauch wider. Dein Baby kann sogar schon die Augenlider öffnen! In dieser Phase ist deine **Haut besonders sensibel**.

Achte auf reichhaltige Hautpflege und beuge aktiv **Dehnungsstreifen** vor, z. B. mit der Femi Mama® **Dehnungsstreifen Intensiv-Creme**.



WOCHEN 14–27

3. Trimester

Ab jetzt sind es nur noch wenige Wochen, bis du dein kleines Wunder das erste Mal in den Armen halten kannst. Was für eine aufregende Zeit! Mit der täglich wachsenden Freude wächst auch dein Baby weiter und legt an Gewicht und Größe zu, was auch zu **Sodbrennen** führen kann. Auch **nächtliche Krämpfe** können nun zunehmen. Es wird nun höchste Zeit, sich über den perfekten Namen und das Packen deiner **Kliniktasche** Gedanken zu machen. Wir begleiten dich auch weiterhin, wenn dein Baby endlich auf der Welt ist!

Zur Linderung von akutem Sodbrennen während der Schwangerschaft empfehlen wir von Herzen unser Femi Mama® **Sodbrennen Akut**.



WOCHEN 28–40


Femi Mama®

Mehr Informationen zu Femi Mama® & online shoppen





Willkommen auf der Welt!



Du bist frischgebackene Mama und hältst nun, nach langer Wartezeit endlich deinen kleinen Schatz in den Armen. Nun wird es Zeit, euch richtig kennenzulernen. Im Folgenden möchten wir dir dafür einige nützliche Informationen an die Hand geben.

Stillen – für einen guten Start

Stillen erfüllt nicht nur den Zweck der Ernährung, sondern verstärkt auch den Körperkontakt zwischen Mutter und Kind. Dein Baby entwickelt so die erste menschliche Bindungsfähigkeit. Wenn nicht gestillt wird, einfach genauso oft Zeit nehmen fürs Kuscheln! Egal welcher Elternteil!

Alles, was dein Baby braucht

Muttermilch ist etwas ganz Besonderes, nicht nur beinhaltet sie **alle lebenswichtigen Nährstoffe** in einer komplexen Zusammensetzung, sondern passt sich den Bedürfnissen & dem Durst deines Babys automatisch an.

So bekommt dein Baby in den ersten Tagen die Vormilch (Kolostrum) mit besonders reichhaltigen Nährstoffen, wie **Eiweißen und**

Vitaminen, Mineral- und Abwehrstoffen.

Im Anschluss folgt mit dem bekannten „Milcheinschuss“ die Übergangsmilch. Diese ist angereichert mit **Fett, Kalorien und Laktose**, ideal für den schnell wachsenden kleinen Menschen. Nach vier Wochen trinkt dein Baby dann die reife Milch mit wertvollen **Proteinen, Zucker, Vitaminen und Mineralstoffen**, aber auch **Hormonen, Wachstumsfaktoren und Enzymen**, welche alle in deiner Muttermilch enthalten sind und die gesunde Entwicklung deines Babys fördern.

Wie häufig und in welchen Mengen dein Baby gestillt werden soll, ist ganz individuell. Expert*innen empfehlen aber ab dem vollendeten 4. und spätestens bei Abschluss des 6. Lebensmonats mit dem Einführen von Beikost zu beginnen. **Spreche bei Fragen am besten direkt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt bzw. der Hebamme.**

Vorteile des Stillens

- ♥ **Nährstoffreich** – Muttermilch ist fettreich und wasserhaltig. Sie umfasst alle wichtigen Nährstoffe, die dein Baby zur Entwicklung braucht. Dadurch unterstützt deine Milch den Energie- und Wasserhaushalt deines Kindes.
- ♥ **Nestschutz: Abwehrkraft und Infektionsschutz** – über die Muttermilch nimmt dein Säugling die Antikörper gegen mögliche Erreger direkt auf. Das schützt vor Infektionen und unterstützt die Entwicklung des Immunsystems.
- ♥ **Vorbeugung von Krankheiten und Allergien** – Kinder, die gestillt werden, erkranken seltener und haben weniger Allergien im späteren Leben.

ICH MÖCHTE ODER KANN NICHT STILLEN – NUR KEINE PANIK!

Der Gedanke, dass Stillen die einzig richtige Versorgung für dein Kind ist, gilt als veraltet. Dank moderner technischer Fortschritte und wissenschaftlicher Erkenntnisse ist eine externe vollwertige und gesunde Ernährung durch spezielle Milchformulierungen von Geburt an möglich. Mamas, die nicht stillen, müssen sich also keine Sorgen machen, dass ihr Baby nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist.

Auch die Sorge, keine Verbindung zueinander aufbauen zu können, weil du nicht stillst, kann vernachlässigt werden.

Denn diese wertvolle Verbindung wird vor allem auf natürliche Weise und durch viel Kuschelzeit zwischen Mama und Baby geknüpft.



Mehr Informationen zu Femi Baby® & online shoppen

Denke an dich!

Während der Stillzeit versorgst du dein Baby durch deine Muttermilch mit allen wichtigen Nährstoffen. Unterstütze deinen Körper jetzt gezielt mit allen Nährstoffen, die es während dieser spannenden Zeit dringend braucht. Unser tetesept Femi Baby® enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe – speziell abgestimmt auf Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit.



Rundum versorgt,
vom 7. Moment! 

Für Babyplanung,
Schwangerschaft und Stillzeit



- ♥ Von Expert*innen entwickelt
- ♥ Monatspackung, Einnahme nur 1 x täglich
- ♥ Mit Folsäure, Eisen, DHA, Jod und vielen weiteren Vitaminen und Mineralstoffen
- ♥ Erhältlich in Drogerie- und Supermärkten und im Onlinehandel

Folge uns auf Social Media



tetesept: