



свяжитесь с нами



Биологически активная добавка к пище

orthomol natal



Советы  
для жизни

Информация  
для пациентов

Наши идеи для Вашего здоровья

ортомол.рф



здоровье - это выгодно

orthomol



Официальный дилер  
Orthomol в России  
ООО «ЭйДи - Вантэйдж»

ул. Чертановская, д.41  
117519 Москва  
тел. (495) 514-46-49  
orthomol.rf@yandex.ru

www.ортомол.рф

Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Germany  
export@orthomol.de  
www.orthomol.com

Польза для мамы и малыша:

+ пробиотики

+ омега-3 жирные кислоты (ДГК)

+ витамин D3





Планирование беременности – беременность - время кормления грудью - эти три этапа являются важнейшими в жизни многих женщин.

Информация, которую содержит эта брошюра, поможет Вам понять, как важно правильно питаться до, во время и после беременности. Мы расскажем, какие микроэлементы оказывают благоприятное воздействие на репродуктивную функцию и самочувствие будущей матери, а также важны для развития малыша. Наши советы пригодятся Вам на радостном пути от желания иметь ребенка до рождения желанного ребенка.

Ваша команда Orthomol® Natal

## Содержание

- 5 Что такое микроэлементы?
- **Этап 1: планирование беременности**
  - 7 Хочу иметь ребенка!
  - 8 Хорошо подготовиться и – забеременеть
  - 9 Малыш! Пришло твое время!
- **Этап 2: беременность**
  - 11 В ожидании...
  - 14 Вы в хорошей форме и полны жизненной энергии
  - 16 Ваш малыш питается вместе с Вами
  - 18 Для нервной системы и мозга
  - 19 Для иммунной системы
- **Этап 3: грудное вскармливание**
  - 21 Обеспечить организм минеральными веществами после родов
  - 23 Микроэлементы. Краткий обзор
  - 26 Orthomol® Natal: идеален до, во время и после беременности для мамы и малыша





## Что такое микроэлементы?

Витамины, минералы, ультрамикроэлементы – это своеобразные кирпичики, из которых строится «дом» нашего тела. Они нужны для синтеза полезных веществ и защиты организма. Более 40 различных микроэлементы необходимы, чтобы обмен веществ протекал «без сучка без задоринки». И так как наш организм определенные микроэлементы сам не производит, а некоторые вырабатывает лишь в незначительно малом количестве, мы должны получать их с пищей.

Кроме того, в определенных жизненных ситуациях потребность в микроэлементах возрастает в разы, а современный стиль жизни и подход к питанию зачастую не способствуют ее удовлетворению. Из этой брошюры Вы узнаете, какие микроэлементы особенно важны для здоровья матери и ребенка в периоды планирования беременности, беременности и грудного вскармливания.





## ● Этап 1: Планирование беременности

## Хочу иметь ребенка!

Одного взгляда на полоску теста на беременность достаточно, чтобы понять, есть ли повод для радости. Хорошо, что современные методы контрацепции позволяют планировать беременность. Таким образом, женщина может еще до наступления этого счастливого момента начать более усиленно заботиться о своем здоровье, отказаться от вредных привычек, и, что не менее важно, начать правильно питаться, чтобы обеспечить свой организм всеми необходимыми микроэлементами. Ведь это нужно для поддержания репродуктивной функции и оптимальной подготовки к беременности. Кроме того, следует знать, что использование противозачаточных гормональных препаратов повышает потребность организма в фолиевой кислоте.

### Совет:

Если в течение года желаемая беременность не наступает, обсудите дальнейший образ действий со своим гинекологом. Ведь нередко случается, что причина кроется в ненадлежащем качестве спермы Вашего партнера.

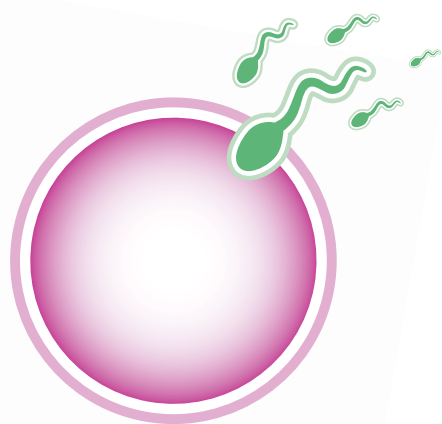
Витамины, минералы, ультрамикроэлементы благоприятно влияют на репродуктивную функцию организма. Поэтому стоит позаботиться о том, чтобы организм получал их в достаточном количестве, еще до наступления беременности.





## Хорошо подготовиться и - забеременеть

Фолиевая кислота занимает совершенно особое место, если речь идет о разумной нутритивной подготовке к беременности. Это вещество относится к витаминам группы В и существенно необходимо для процесса деления клеток. А ведь из одной оплодотворенной яйцеклетки образуется примерно 1 миллиард новых клеток! Поэтому важно, чтобы организм был обеспечен фолиевой кислотой, причем особенно важно это на ранних сроках беременности, т.к. уже на 23 – 25 день беременности завершается формирование нервной трубки (из которой впоследствии образуется центральная нервная система, спиной и головной мозг). При этом многие женщины к этому моменту даже не знают еще, что они беременны.



8

Антиоксиданты также необходимы нашему организму, т.к. они сокращают количество вредных свободных радикалов. К наиболее эффективным антиоксидантным веществам относят витамины С и Е, селен и цинк.

### Дать малышу все самое лучшее еще до его рождения

В первые восемь недель беременности эмбрион проходит ключевые стадии своего развития, поэтому обеспечение Вашего организма всеми необходимыми микроэлементами так важно именно в это время.

## Малыш! Пришло твое время!

Вы придерживаетесь здорового рациона питания, стараетесь обеспечить свой организм всеми основными микроэлементами? - Значит Вы на правильном пути. Насладитесь радостью предвкушения беременности и сознания того, что Вы сделали все, чтобы обеспечить себя и своего будущего ребенка всем необходимым для правильного роста, развития и хорошего самочувствия.

9





## ● Этап 2: беременность

### В ожидании...

Радость, которую ощущает женщина, ожидая появления на свет своего малыша, как правило, тем сильнее, чем больше срок беременности. А первый раз, когда она чувствует движение малыша под сердцем, делает любую бесконечно счастливой. Будущая мать, Вы уже сейчас можете сделать многое для развития своего малыша, если начнете придерживаться здорового образа питания. Это поможет легче преодолеть происходящие с Вашим организмом изменения, поддержит здоровье и внесет неоценимый вклад в душевное и телесное развитие Вашего малыша.

#### **Совет:**

Лучше всего есть несколько раз в день маленькими порциями. Постарайтесь выпивать не менее 2-х литров минеральной воды без газа. Избегайте продуктов, вызывающих вздутие живота, таких как, например, белокочанная капуста. И употребляйте меньше жирного и сладкого.

Позаботьтесь о том, чтобы Ваш организм получал необходимые ему микроэлементы в нужных количествах, тогда беременность будет протекать легко, а Вы и Ваш малыш – чувствовать себя хорошо.





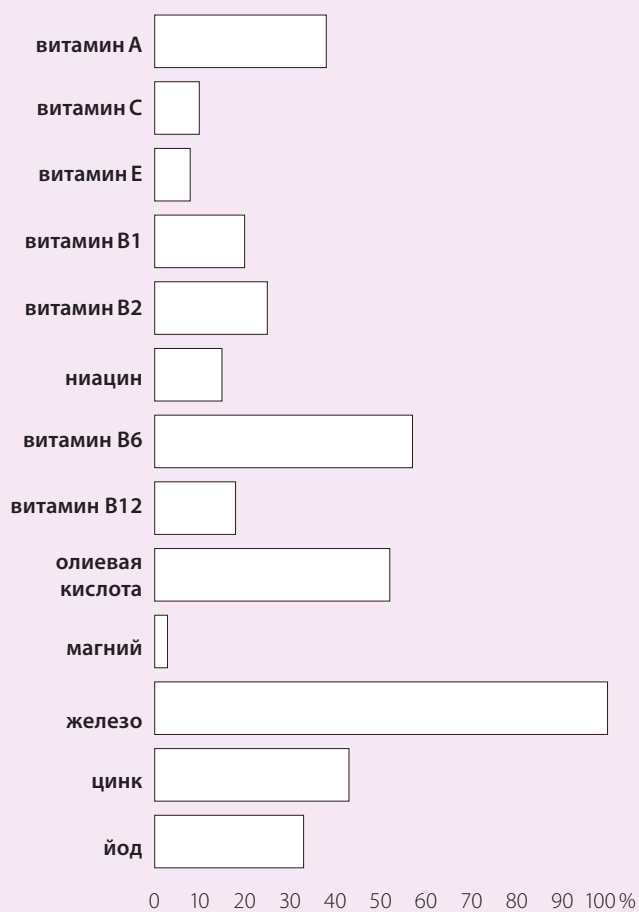
### Рацион питания, нужно ли тебя менять?

Желательно, чтобы на Вашем столе ежедневно присутствовали свежие овощи, фрукты, листовой салат и цельнозерновые продукты. С четвертого месяца беременности несколько повышается суточная норма потребления калорий – примерно на 200-300 ккал в день, это соответствует одной порции творога с фруктами. В это время особенно важно, чтобы и возросшая потребность в микроэлементах, была удовлетворена. Стоит, однако, отметить, что так называемая тяга в это время к какому-то определенному продукту – соленым ли огурчикам или чизкейку – никак не способствует тому, чтобы сделать питание более разнообразным и полезным.

### Совет:

Долгое время спорт и беременность считались вещами не совместимыми. Сегодня известно, что спорт способен поднять настроение и улучшить самочувствие. Во время беременности лучше отдавать предпочтение легкой продолжительной нагрузке. Вам подойдет аквааэробика, ходьба, танцы.

### Увеличение нормы потребления микроэлементов во время беременности<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Рекомендуемые нормы поступления в организм питательных веществ: немецкое общество питания. Материалы: Braus GmbH 2000





## Вы в хорошей форме и полны жизненной энергии

Даже беглого взгляда в медицинскую карту ведения беременности достаточно, чтобы увидеть, сколь большую роль играет сознательный подход будущей матери к выбору рациона питания. Ведь организм, получающий все нужные ему микроэлементы, легче преодолевает все трудности, обусловленные новым положением. Даже немало известную «утреннюю дурноту» зачастую можно значительно облегчить, принимая микроэлементы и пробиотики.

- **Повышенная утомляемость.** Если возросшая потребность организма в железе не покрывается, возникает чувство усталости и повышенная утомляемость. Часто во время беременности развивается анемия, т.к. объем крови увеличивается в среднем на 40 %, вырабатывается большее количество эритроцитов, что и ведет к повышению потребности в железе.
- **Магний отвечает за нормальную мышечную функцию и обмен веществ.** Судороги икроножных мышц – явный сигнал организма о том, что ему не хватает магния и следует снабдить его этим микроэлементом.



### Важно для будущей матери...

- **«Каждый ребенок стоит зуба»,** - выражение, которое мы усвоили еще от наших матерей. В конечном счете, оно означает, что во время беременности следует обеспечить достаточное поступление кальция в организм. Это позволит избежать истощения его запасов и многих проблем.
- **Пробиотики усиливают защитные системы организма и поддерживают нормальное функционирование слизистых оболочек кишечника и влагалища.**
- **Вялость кишечника** проблема, с которой часто сталкиваются беременные женщины. И здесь тоже **пробиотические культуры** могут оказать мягкое регулирующее действие.

#### Что такое пробиотики?

Пробиотики (от греч. pro bios – для жизни) – это определенный вид живых бактерий, благотворно влияющих на микрофлору кишечника и через это на весь организм в целом.







## Ваш малыш питается вместе с Вами

Правильное питание будущей матери – это источник здоровья ее малыша. Ведь ребенок ест вместе с ней. Только благодаря сложному взаимодействию целого ряда питательных веществ, возможно чудо формирования новой жизни, благоприятное и полноценное ее развитие. К недостатку же необходимых ему микроэлементов, а также неблагоприятному воздействию окружающей среды и вредным привычкам будущей матери (употребление алкоголя, курение) эмбрион чрезвычайно чувствителен. Особенно важно избегать влияния подобного рода негативных факторов в первый триместр беременности.

Важно для ребенка...

### Что нужно малышу, пока он у Вас в животике?



витамины C, E, D, цинк, селен  
для иммунной системы

омега-3 жирные кислоты  
для развития зрения, мозга, поддрежания детской иммунной системы

йод  
для поддержания щитовидной железы и обмена веществ

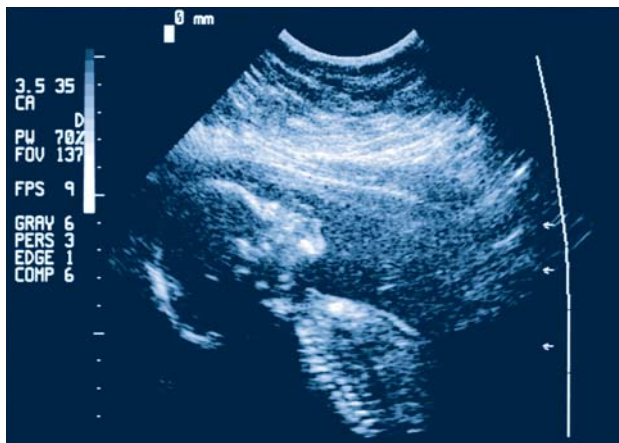
витамины K, D и кальций  
для развития скелета

витамины группы B  
для поддержания обмена веществ (углеводный, жировой, белковый обмен)

фолиевая кислота, витамин B12, железо  
для кроветворения, роста клеток и нормального развития внутренних органов

пробиотики  
укрепляют защитные силы организма





## Для нервной системы и мозга

Уже на стадии эмбрионального развития центральную роль в формировании нервной системы и мозга играют омега-3 жирные кислоты. Организм самостоятельно не вырабатывает эти полиненасыщенные жирные кислоты, поэтому они должны поступать с пищей. Омега-3 жирные кислоты содержатся в холодноводной рыбе, такой как макрель и сельдь.

**Омега-3 жирные кислоты очень важны для развития растущего организма малыша, они отвечают за:**

- умственные способности и интеллект
- духовное развитие
- нервные функции
- развитие мелкой моторики
- развитие зрительной функции

Человеческий мозг на 60 % состоит из ненасыщенных жирных кислот (омега-3 жирные кислоты); среди них особо важна ДГК (докозагексаеновая кислота).

## Для иммунной системы

Хорошо функционирующая иммунная система пригодится и будущей матери и ребенку. Эта система организма защищает нас от вредных бактерий и вирусов. Другая ее задача: адекватно реагировать на внешние раздражающие факторы, такие как, например, тополиный пух, бытовая пыль. Будущая мать может благоприятно повлиять на формирующуюся иммунную систему своего ребенка уже во время своей беременности. В этом ей помогут пробиотики и омега-3 жирные кислоты. Принимаемые вместе они обоюдно усиливают действие друг друга.

Из всего вышесказанного следует, что будет очень хорошо и полезно для Вас и малыша, если Вы как можно раньше задумаетесь о необходимости обеспечить свой организм всеми существенно полезными во время беременности микроэлементами.





### ● Этап 3: Грудное вскармливание

## Обеспечить организм минеральными веществами после родов

Беременность и роды – это тяжелейшая работа для нашего организма. Используйте же все плюсы от приема сбалансированного комплекса микроэлементов, чтобы после родов быстрее восстановиться и прийти в форму. Это также поддержит Ваше психоэмоциональное состояние в норме. Потребность в микроэлементах во время кормления грудью основательно повышается. Теперь уже материнское молоко – важнейший источник питания для малыша, рост и развитие которого зависят, в том числе, и от адекватного поступления в организм омега-3 жирных кислот, пробиотических культур, витаминов, ультрамикроэлементов и минеральных веществ. Пробиотики и омега-3 жирные кислоты и после рождения продолжают играть важную роль, стимулируя рост и развитие Вашего малыша, поддерживая его иммунную систему.

#### **Совет:**

Время от времени устраивайте что-нибудь хорошее и расслабляющее для себя и малыша. Спите днем вместе с ним, или используйте это время, чтобы отдохнуть за чтением хорошей книги или, слушая приятную музыку. Такие «минуты покоя» поднимут настроение и улучшат самочувствие.

Если Ваш организм будет получать все нужные ему микроэлементы в достаточном количестве, это значительно ускорит восстановление после родов. Благотворное влияние пробиотиков и омега-3 жирных кислот ощутите не только Вы, но и Ваш малыш через грудное молоко получит Грудное вскармливание от них большую пользу.



## Микроэлементы. Краткий обзор.

### • пробиотики

Определенный вид этих полезных бактерий укрепляет защитные силы организма, регулирует работу кишечника и благотворно влияет на состояние его микрофлоры. Кроме того, пробиотики поддерживают защитную функцию слизистых оболочек мочеполового тракта.

### • омега-3 жирные кислоты

Совершенно необходимы на протяжении всей беременности для развития мозга и зрительной функции малыша.

(содержатся в холодноводной рыбе, например макрели)

### • фолиевая кислота

Участвует в формировании центральных структур нервной системы и сердца, а также важна для производства новых клеток и нормального развития малыша.

(содержится в шпинате, листовом салате, яичном желтке, пророщенной пшенице, брюссельской капусте и брокколи)





- **йод**

Поддерживает обмен веществ и гормональный фон матери. Этот микроэлемент еще называют «топливом роста» для малыша. Кроме того, йод необходим для развития мозга и костей ребенка.

(содержится в йодированной соли, сайде, свежей или глубокой заморозке треске)

- **железо**

Ключевое «транспортное средство» для кислорода в организме человека. Необходимо для кроветворения и развития иммунной системы.

(содержится в мясе, печени, домашней птице, жирной морской рыбе, орехах)

- **кальций, витамин D3 и K1**

Необходимы для развития скелета малыша.

- **витамин С, Е, бета-каротин, цинк, селен**

Важные микроэлементы, необходимые для нормального функционирования иммунной системы.

- **витамины группы В**

Необходимы для энергетического обмена. В период беременности и кормления грудью потребность в витаминах этой группы возрастает.

(содержатся в орехах, молочных продуктах и продуктах брожения, яичном желтке, злаках, рыбе)





## Orthomol® Natal: идеален до, во время и после беременности для мамы и малыша

Если Вы планируете ребенка, следует позаботиться об оптимальном обеспечении своего организма витаминами, ультрамикроэлементами и минеральными веществами еще до зачатия, ведь микроэлементы поддерживают репродуктивную функцию организма.

Организм, обеспеченный всеми необходимыми микроэлементами, легче перенесет приятные тяготы беременности; микроэлементы понадобятся для развития малыша и окажут благотворное влияние на Ваше самочувствие.

После родов микроэлементы нужны для восстановления организма. А с молоком матери и малыш сможет впитать всю пользу от воздействия микроэлементов и пробиотических культур.

Orthomol® Natal доступен в практичных упаковках, рассчитанных на месяц и содержащих 30 суточных доз в виде гранул для растворения, дополняемых 3-мя капсулами, либо в виде пяти таблеток и 3-х капсул.



гранулы/капсулы



Orthomol® Natal - это биологически активная добавка к пище для женщин до, во время и после беременности. Orthomol® Natal содержит витамины, минералы, ультрамикроэлементы и антиоксиданты, среди них: фолиевая кислота, йод, железо, магний, кальций, а также омега-3 жирные кислоты, в частности ДГК, и пробиотики.

© 2010 Copyright Orthomol. Все права, в особенности перевод на иностранные языки, принадлежат компании Orthomol. Полное или частичное воспроизведение данной брошюры: снятием фотокопий, микрофильмов, ксерокопированием или иным способом, без письменного разрешения компании запрещено.

