

Kinderwunsch & Schwangerschaft

Summavit[®]
materna

*Für den perfekten
Start ins Leben*



mibe

Für Frauen mit Kinderwunsch,
Schwangere und Stillende

INHALT

Editorial	3
Fürsorge beginnt mit Vorsorge	4
Das Wunder Schwangerschaft	6
Bewegung in der Schwangerschaft	9
Ernährung in der Schwangerschaft	11
Wichtige Nährstoffe in der Schwangerschaft	15
Mit Summavit® materna rundum gut versorgt	22

EDITORIAL

Liebe Leserin,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung
ein Kind zu planen!

Damit beginnt eine aufregende Zeit, in der ins-
besondere am Anfang viele Fragen offen sind.

Die vorliegende Broschüre enthält deshalb viel
Wissenswertes und praktische Tipps zum Thema
Kinderwunsch und Schwangerschaft.

Viel Spaß beim Lesen wünscht,

Ihr Summavit® materna Team



FÜRSORGE BEGINNT MIT VORSORGE

Die meisten Paare planen heute gezielt eine Familie und bereiten sich intensiv auf diesen spannenden Lebensabschnitt vor. Und das ist gut so, denn schon vor Eintritt einer Schwangerschaft können Sie wesentlich zu einem guten Start Ihres Kindes ins Leben beitragen.

Achten Sie schon in der Zeit vor einer Schwangerschaft auf einen vernünftigen Lebensstil:

- Essen und trinken Sie ausgewogen und streben Sie Normalgewicht an.
- Meiden Sie Genussgifte wie Alkohol und Nikotin.
- Bewegen sie sich regelmäßig.
- Nehmen Sie mit Beginn der Kinderwunsch-Phase ein Folsäure-Präparat ein (warum das schon zu diesem Zeitpunkt wichtig ist, erfahren Sie auf Seite 15).

Und: Besprechen Sie Ihren Kinderwunsch mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt. Sie/Er wird Ihnen wichtige Fragen beantworten.

So klappt es!

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe an Apps, die Ihnen helfen Ihren Zyklus im Auge zu behalten. Damit können Sie Ihre fruchtbaren Tage leichter berechnen und die Chance auf eine Empfängnis erhöhen.

Aber: Setzen Sie sich nicht unter Druck! Durchschnittlich dauert es etwa vier Monate schwanger zu werden. Während der ersten drei Monate wird nur etwa die Hälfte aller Frauen mit Kinderwunsch schwanger. Bei etwa 75 Prozent klappt es innerhalb der ersten sechs Monate und 90 Prozent erwarten innerhalb eines Jahres Nachwuchs.

Genießen Sie also die Zweisamkeit und versuchen Sie das „Ziel“ dabei auszublenden.



DAS WUNDER SCHWANGERSCHAFT

Da nicht jede Frau den Termin ihres Eisprungs kennt, wird der letzte Tag der Regel zur Berechnung des Geburtstermins genutzt. Daraus ergibt sich eine Schwangerschaftsdauer von 40 Wochen.

Erstes Trimester (1. bis 13. Woche): Das befruchtete Ei nistet sich in der Gebärmutter ein. Ab der sechsten Schwangerschaftswoche ist der Embryo bereits auf dem Ultraschallgerät zu erkennen und das winzige Herz beginnt zu schlagen. Der Embryo entwickelt sich mit rasantem Tempo: Arme und Beine bilden sich aus und die Organe werden angelegt. Gegen Ende des ersten Drittels misst Ihr Baby etwa 6 cm.

Zweites Trimester (14. bis 28. Woche): Die meisten Frauen beschreiben das zweite Trimester als das angenehmste. Ihr Baby ist in dieser Phase hauptsächlich mit Wachsen beschäftigt, was sich auch am langsam runder werdenden Bauch bemerkbar

macht. Die ersten Bewegungen des Babys können Sie etwa ab der 20. Schwangerschaftswoche wahrnehmen. Gegen Ende des zweiten Drittels misst Ihr Baby schon 30 bis 35 cm und wiegt etwa 1.000 g.

Drittes Trimester (29. bis 40. Woche): Ihr Baby legt jetzt Fettreserven für die Zeit nach der Geburt an. Aus Platzmangel kann es sich nicht mehr nach Lust und Laune bewegen wie in den Wochen zuvor. Erste Vorwehen können sich bemerkbar machen und ab etwa der 36. Woche kommen Senkwehen hinzu. Gegen Ende der Schwangerschaft ist Ihr Baby um die 51 cm groß und wiegt etwa 3.500 g.

Erstes Trimester

1. bis 13. Woche

Zweites Trimester

14. bis 28. Woche

Drittes Trimester

29. bis 40. Woche



Extra
Tipp

Ihre Vorsorgetermine in der Schwangerschaft

Auch wenn eine Schwangerschaft komplikationslos verläuft, sind regelmäßige Arzttermine Pflicht. Meist sieht das Programm so aus:

- **6. bis 10. SSW***: Erstvorstellung beim Frauenarzt → der Mutterpass wird ausgestellt.
- **12. bis 15. SSW***: Erstes Screening mit Fehlbildungsdiagnostik.
- **16. bis 19. SSW***: Zweites Screening.
- **24. bis 27. SSW***: Drittes Screening mit Test auf Schwangerschaftsdiabetes.
- **ab der 30. SSW***: Messung der Wehentätigkeit (CTG) und andere Untersuchungen ab jetzt alle 14 Tage.
- **ab der 34. SSW***: Beginn des Mutterschutzes.
- **40. SSW***: Das Baby kommt.

*Schwangerschaftswoche

BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Bewegung ist auch in der Schwangerschaft wichtig! Regelmäßige Bewegung hält Sie fit, sorgt dafür, dass Sie sich wohl und ausgeglichen fühlen und kann die Geburt positiv beeinflussen. Wenn Sie nicht sicher sind, was Sie sich zumuten dürfen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Sport: Das ist sinnvoll

Gut geeignet für Schwangere sind z. B. Schwimmen oder Aquafitness. Beides ist durch das Wasser gelenkschonend und kann bis zur Geburt ausgeführt werden. Auch Spaziergehen eignet sich hervorragend und ist gleichzeitig eine gute Möglichkeit um frische Luft zu tanken. Auch Yoga oder Gymnastik lassen sich gut während der Schwangerschaft ausüben. Viele Studios bieten hierfür extra Schwangerschaftskurse an – hören Sie sich doch mal um!



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Das sollten Sie meiden

Meiden sollten Sie dagegen Kontakt- und Kampfsportarten wie z. B. Handball, Fußball oder Judo. Auch Reiten, Skifahren und Inline-Skaten sollten Sie wegen des hohen Sturzrisikos besser nicht mehr. Tabu ist Tauchen, da der nötige Druckausgleich gefährlich für Ihr Baby werden kann. Beim Radfahren und Joggen sollten Sie während der Schwangerschaft besondere Vorsicht walten lassen: Mit wachsendem Bauchumfang verlagert sich der Körperschwerpunkt und das Sturzrisiko steigt.

Extra
Tipp

Training in der Schwangerschaft

Wärmen Sie sich zu Beginn jeder Sporteinheit gründlich auf. Während des Sports sollten Sie darauf achten, dass Ihr Puls nicht über 140 Schläge pro Minute steigt und Sie immer genügend Pausen einlegen. Vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken. Wichtig! Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und trainieren Sie nur so intensiv, dass Sie sich dabei wohlfühlen.

Eine gesunde, ausgewogene und vielfältige Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. Sie kann das Wohlbefinden der Mutter sowie die Entwicklung und Gesundheit des Kindes positiv beeinflussen. Und das nicht nur kurzfristig, sondern lange über Schwangerschaft und Stillzeit hinaus.

Anders als häufig angenommen, steigt der Energiebedarf im Verlauf der Schwangerschaft nur relativ leicht an: Er liegt nur um etwa zehn Prozent höher als vor der Schwangerschaft. Das entspricht einem Plus von etwa 250 kcal/Tag. Deshalb: Nicht „für zwei Essen“, sondern Nahrungsmittel ganz gezielt auswählen. Denn: Im Gegensatz zum Energiebedarf steigt der Bedarf an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in der Schwangerschaft zum Teil erheblich an.



Für die Schwangerschaft empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung

- Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen
- Regelmäßig Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch, Milchprodukte und mageres Fleisch sowie fetten Meeresfisch essen. Dabei pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen
- Kalorienfreie/-arme Getränke bevorzugen
- Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren sowie Süßigkeiten und Snackprodukte einschränken
- Zusätzlich: Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure/Folaten und Jod einnehmen

Extra
Tipp

Leckere und gesunde Snacks für zwischendurch

- Frisches Obst oder Gemüse
- Joghurt mit Haferflocken und Honig
- Nüsse
- Getrocknete Früchte
- Vollkornbrot
- Ein Stück Käse

REZEPT-TIPP

Chia-Pudding mit Mango

Zutaten: für 2 Portionen

- 60 g Chiasamen
- 300 ml Mandel-Drink
- 1 reife Mango
- Haferflocken zum Drüberstreuen
- Minze zum Garnieren

Zubereitung:

Chiasamen mit Mandel-Drink gut verrühren, ca. 20 Min. ausquellen lassen, ab und zu umrühren.

Mango halbieren und in kleine Stücke schneiden.

Chia-Pudding im Wechsel mit Mangostücken in Gläser füllen, Haferflocken darüberstreuen, mit Minzblatt garnieren und genießen.

Zum Süßen können Sie Honig einrühren.



REZEPT-TIPP

Eisen-Smoothie

Sie mögen Smoothies? Hier ein Vorschlag mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen.

- 1/2 Banane
- 1/2 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 Handvoll Spinat
- 200 ml Wasser

Alle Zutaten im Smoothie-Maker zerkleinern und anschließend genießen.



WICHTIGE NÄHRSTOFFE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Folsäure

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Folsäure um etwa 50 Prozent an. Doch schon vor der Schwangerschaft nehmen viele Frauen nicht genügend Folsäure auf. Zu niedrige Folat Spiegel zu Beginn der Schwangerschaft erhöhen jedoch das Risiko für die Entstehung von Neuralrohrdefekten. Da der Verschluss des Neuralrohrs schon drei bis vier Wochen nach der Empfängnis erfolgt, kann eine ausreichende Versorgung mit Folsäure beziehungsweise Folat zu Beginn der Schwangerschaft das Risiko für schwere kindliche Fehlbildungen um bis zu 70 Prozent verringern. Das Vitamin ist aber auch im weiteren Verlauf der Schwangerschaft für Zellteilung und Wachstum des ungeborenen Kindes unentbehrlich.

Allerdings ist es kaum möglich, die Folat-Versorgung über die Nahrung allein sicherzustellen. Nehmen Sie deshalb bereits ab Kinderwunsch zusätzliches Folat ein, um eine optimale Folat-Versorgung bereits zu Beginn der Schwangerschaft zu erreichen und das Komplikationsrisiko zu minimieren.

Folsäure und Folat – nicht das Gleiche

Folsäure ist eine synthetisch hergestellte Vorstufe des Vitamins, welches im Körper erst in wirksame Folatverbindungen überführt werden muss. In der Natur kommt Folsäure nur in Form von Folaten vor. Häufigste Folatform im menschlichen Körper ist das 5-Methyl-Tetrahydrofolat (5-Methyl-THF).

In dieser Form kann das Vitamin im Körper gespeichert werden und seine Vitaminwirkung entfalten.

Für die Umwandlung von Folsäure in die biologisch aktive Form ist ein bestimmtes Enzym nötig, das jedoch bei vielen Menschen mit einer verminderten Aktivität vorliegt. So kann die eingenommene Folsäure nicht ausreichend verwertet werden. Dieses Problem kann durch die Gabe einer bereits aktiven Form der Folsäure umgangen werden. Der Vorteil: der Körper muss diese Art der Folsäure nicht mehr selbst aktivieren.



Jod in der Schwangerschaft

Jod und Folsäure haben zwei Dinge gemeinsam: Eine ausreichende Versorgung ist schon zu Beginn der Schwangerschaft sehr wichtig und die Bedarfsdeckung ist auch bei einer ausgewogenen Ernährung schwierig.

Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Von Beginn der Schwangerschaft an benötigen werdende Mütter mehr Jod: Einerseits, weil durch die erhöhten Stoffwechselforgänge der eigene Bedarf an Schilddrüsenhormonen um bis zu 50 Prozent ansteigt. Andererseits für das heranwachsende Baby, das von der Jodversorgung der Mutter abhängig ist und dessen eigene Schilddrüse bereits ab der 12. Schwangerschaftswoche mit der Hormonproduktion beginnt, so der Arbeitskreis Jodmangel.

Es ist allerdings schwierig, den in der Schwangerschaft erhöhten Bedarf an Jod allein mit der normalen Ernährung zu decken. Neben einer bewussten Ernährung mit jodiertem Speisesalz, jodreichen Fischarten wie Seelachs oder Hering sowie Milch und Milchprodukten empfehlen Wissenschaftler zusätzlich die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Jod. Frauen, die an einer Schilddrüsenerkrankung leiden, sollten zuvor mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt sprechen.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren wie Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren. DHA unterstützt die normale Entwicklung des Gehirns und der Augen des Babys während der Schwangerschaft und der Stillzeit.

Extra
Tipp

Fetter Seefisch

Reich an Omega-3-Fettsäuren ist insbesondere fetter Seefisch. Schwangere sollten daher zweimal in der Woche Fisch in ihren Speiseplan integrieren. Doch viele Frauen finden keinen Geschmack an Fisch, reagieren allergisch darauf, haben Vorbehalte wegen einer Belastung mit Schwermetallen oder ernähren sich vegetarisch/vegan. Umso wichtiger ist in solch einem Fall eine Nahrungsergänzung.

Empfehlungen zur Supplementierung für Schwangere und Stillende

Folsäure	Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 µg synthetische Folsäure pro Tag supplementieren. ¹
Jod	Zusätzliche Supplementierung bei normaler Ernährung ab Beginn der Schwangerschaft: täglich 100 µg (bis 150 µg) . ¹
Omega-3-Fettsäuren	Zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. 250 mg DHA und EPA) sollten täglich 200 mg DHA supplementiert werden. ²

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage 2015.

² EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal 2010; 8(3):1461. [online] Available at: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1461.htm> [Accessed April 16, 2014].



WEITERE WICHTIGE NÄHRSTOFFE

Eine große Untersuchung zeigt: Trotz des hierzu-lande reichhaltigen Angebotes an Lebensmitteln in hoher Qualität starten viele junge Frauen mit einer unzureichenden Versorgung an bestimmten Nährstoffen in eine Schwangerschaft. Tatsache ist, dass die empfohlene Zufuhr vieler Mikronährstoffe für Schwangere weitaus stärker zunimmt als die empfohlene Energiezufuhr. Um den Bedarf optimal decken zu können, empfiehlt sich ein Supplement, das neben Folsäure, Jod und Omega-3-Fettsäuren weitere Nährstoffe enthält.

Vitamin D

Vitamin D wird hauptsächlich durch Sonneneinstrahlung auf die Haut im Körper gebildet und nur in sehr geringen Mengen über die Nahrung aufgenommen. Vor allem in den Wintermonaten ist die empfohlene Menge an Vitamin D nur schwer zu erreichen.

B-Vitamine

Die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂ tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B₁₂ hat zudem eine Funktion bei der Zellteilung.

Vitamin E

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin, das vor allem in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen vorkommt. Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Calcium

Calcium wird für die Erhaltung gesunder Knochen und gesunder Zähne benötigt. Außerdem trägt Calcium zu einer normalen Blutgerinnung und einer normalen Muskelfunktion bei.

Eisen

Im Verlauf der Schwangerschaft ist der Eisenbedarf zwar auf das Doppelte erhöht. Der gestiegene Bedarf lässt sich jedoch in der Regel durch eine gezielte Auswahl und Zusammenstellung eisenreicher Lebensmittel decken. Gute Eisenquellen sind Fleisch, Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte und Spinat. Kombiniert mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln wie Orangensaft oder Paprika wird der Nährstoff gut vom Körper aufgenommen. Eine Eisensupplementierung sollte immer individuell und auf Grundlage einer medizinischen Beratung erfolgen.



MIT SUMMAVIT® materna RUNDUM GUT VERSORGT

Summavit® materna ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das auf den besonderen Bedarf an Nährstoffen von werdenden Müttern und ihren Babys ausgerichtet ist.

Es enthält wertvolle Inhaltsstoffe für die Schwangerschaft – insbesondere Folsäure, Jod und die Omega-3-Fettsäure DHA. In Summavit materna ist die Folsäure bereits in ihrer aktiven Form enthalten. Diese Form muss nicht erst vom Körper aktiviert werden.

So nehmen Sie Summavit® materna ein

Um Ihrem Baby einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen, sollten Sie mit der Einnahme von Summavit® materna bereits vor der Schwangerschaft beginnen, da viele Entwicklungen bereits in den ersten Wochen nach der Empfängnis stattfinden. Die Einnahme sollte bis zum Ende der Stillzeit fortgeführt werden, da Ihr Baby auch über die Muttermilch mit lebens- und wachstumswichtigen Nährstoffen versorgt wird.

Die Einnahme von Summavit® materna ist ganz einfach: Nehmen Sie täglich 1 Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Summavit® materna wird in Deutschland hergestellt und garantiert so eine hohe Sicherheit für Sie und Ihr Kind.

Jede Schwangerschaft verläuft anders, sprechen Sie daher bei möglichen Fragen bitte mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt oder mit Ihrer Apotheke.

Das ist in Summavit® materna enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesportion = 1 Kapsel	RM (%) ¹
Vitamin B ₁	1,1 mg	100 %
Vitamin B ₂	1,4 mg	100 %
Vitamin B ₆	1,4 mg	100 %
Vitamin B ₁₂	3,5 µg	140 %
Vitamin E	12 mg	100 %
Vitamin D ₃	20 µg	400 %
Folsäure	400 µg	200 %
Calcium	120 mg	15 %
Jod	100 µg	67 %
Fischölkonzentrat mit Omega-3-Fettsäuren, davon	500 mg	--- ²
Eicosapentaensäure (EPA)	30 mg	
Docosahexaensäure (DHA)	220 mg	

¹ RM (%) = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung.

² Keine Empfehlung vorhanden.



 **Hergestellt in Deutschland**

Dieser Ratgeber wurde ausgegeben von:

The logo for mibe, consisting of the word "mibe" in a white, lowercase, sans-serif font, positioned within a purple right-angled triangle that points towards the bottom right corner of the page.

mibe

Ein Service der **mibe GmbH Arzneimittel**
Münchener Straße 15
06796 Brehna
Mehr erfahren unter www.mibe.de