

## Zwanger worden, zwanger zijn

Zwanger zijn is eigenlijk een klein wonder: in je buik groeit zomaar een baby. Nou ja, zomaar... je lichaam heeft het er wel druk mee! Al voordat je zwanger bent, geef je je baby de beste start door gezond te eten en gezond te leven. Wanneer je zwanger wilt worden of zwanger bent, is de behoefte aan foliumzuur en vitamine D verhoogd. Het advies is dan ook om de voeding aan te vullen met extra foliumzuur en vitamine D.

## Waarom foliumzuur?

In het prille begin van de zwangerschap is de behoefte aan foliumzuur verhoogd. Foliumzuur, of vitamine B11, speelt namelijk een belangrijke rol bij de vroege ontwikkeling van het ongeboren kind. Foliumzuur heeft een gunstige invloed op het celdelingsproces en de weefselgroei, dat al vanaf de eerste dag na de bevruchting begint. Op dat moment ben jij je nog niet bewust van je zwangerschap, omdat je nog niet over tijd bent. Daarom is het belangrijk om al voordat je zwanger bent te beginnen met foliumzuur. Omdat het voor een zwangere vrouw bijna niet mogelijk is de gewenste hoeveelheid foliumzuur via de voeding binnen te krijgen, beveelt de Gezondheidsraad vrouwen met een kinderwens en zwangere vrouwen aan om per dag een supplement met 400 microgram foliumzuur te gebruiken van 4 weken voor de conceptie tot en met 10 weken na de eerste dag van de laatste menstruatie. In het verdere verloop van de zwangerschap blijft de behoefte aan foliumzuur verhoogd. Het helpt bij de ontwikkeling van de placenta, is goed voor de vorming van rode bloedcellen en ondersteunt het celdelingsproces dat 9 maanden lang door zal gaan totdat uiteindelijk een nieuw menselijk lichaam gevormd is.

## Waarom vitamine D?

Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan vitamine D verhoogd. De Gezondheidsraad adviseert aan zwangere vrouwen om naast de normale voeding dagelijks 10 microgram extra vitamine D in te nemen. Vitamine D draagt ertoe bij dat calcium goed uit de voeding wordt opgenomen. Het is daarom van belang voor het behoud van sterke botten voor jou als aanstaande moeder en speelt een belangrijke rol bij de botaanmaak van de baby.

## Meest gestelde vragen

### Wat moet ik doen als ik een smelttabletje vergeten ben?

Als je een smelttabletje vergeet, kun je die later op de dag alsnog innemen. Als je er niet op dezelfde dag achter komt dat je een smelttabletje bent vergeten, neem dan de volgende dag gewoon weer één smelttabletje. Je hebt dan dus één smelttabletje overgeslagen. Ook als je meerdere smelttabletjes na elkaar bent vergeten, hoeft je deze niet alsnog in te nemen. Neem niet meer dan 1 smelttabletje per dag in.

### Hoe lang kan ik Davitamon Foliumzuur met vitamine D gebruiken?

Als het langer duurt voor je zwanger bent, kun je met een gerust gevoel al die tijd extra foliumzuur en vitamine D gebruiken. Ook als het langer dan een jaar duurt. Wanneer je zwanger bent, is je behoefte aan verschillende vitamines en mineralen verhoogd en lukt het niet altijd om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Goed eten kan soms lastig zijn als je misselijk bent of als je maag gewoonweg minder ruimte heeft. De multivitamines van Davitamon Compleet Mama geven je dan een prima aanvulling op je voeding.

## Producten van Davitamon speciaal voor vrouwen

Of je nu zwanger wilt worden, zwanger bent, borstvoeding geeft, of herstellende bent na de bevalling: voor elke fase heeft Davitamon een specifiek product ontwikkeld. De producten van Davitamon Mama geven je een complete aanvulling op je voeding en zijn speciaal afgestemd op de behoefte van jouw lichaam als (aanstaande) moeder én op de behoefte van je baby.

## ZWANGER WORDEN / ZWANGER ZIJN



Davitamon  
Foliumzuur  
met vitamine D



Davitamon  
Compleet Mama  
Multivitamine  
met mineralen



Davitamon  
Compleet Mama Plus Omega-3 Visolie  
Multivitamine met mineralen en  
omega-3 vetzuur DHA

## NA DE BEVALLING / BORSTVOEDING



Davitamon  
Mamafit  
Multivitamine met mineralen

## Voor meer informatie

Voor meer informatie of vragen over Davitamon Foliumzuur met vitamine D of de andere Davitamon producten kun je kijken op [www.davitamon.nl](http://www.davitamon.nl) of schrijven naar onderstaand adres. Vermeld bij correspondentie altijd het chargenummer dat aangegeven staat op de zijkant van het kartonnen doosje.

## OMEGA PHARMA NEDERLAND B.V.

T.a.v. Consumentenservice  
Postbus 6612, 3002 AP Rotterdam  
010-2211007  
[info@davitamon.nl](mailto:info@davitamon.nl)