

# femibion®

Наш состав - наша гордость

## Ваша персональная памятка

Спасибо, что  
выбираете Фемибцион®



Наш сайт:  
<https://femibion.ru/>

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

СГР №RU.77.99.88.003.R.000895.04.23 от 03.04.2023, СГР №RU.77.99.11.003.R.003649.11.20 от 03.11.2020 © 2022 Все права принадлежат ООО «Др. Редди'с Лабораторис» (ИНН 7707321227) Лицензия на осуществление ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, серия ФС 0036899 № ФС-99-02-007494 от "05" ноября 2019 г., выдана ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ОБЩЕСТВУ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ДР. РЕДДИ'С ЛАБОРАТОРИС", ОГРН: 1037707013838, ИНН: 7707321227. Место нахождения и место осуществления лицензируемого вида деятельности: 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1. Лицензия предоставлена на срок: бессрочно. Настоящая лицензия переоформлена на основании решения лицензирующего органа — приказа (распоряжения) № 8243 от «05» ноября 2019 г. Реклама, рекламодатель — ООО «Др. Редди'с Лабораторис», 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1, тел.: +7 (495) 795-39-39, ОГРН 1037707013838 (дата присвоения 05 апреля 2003г.), ИНН 7707321227.

**В первую очередь отметим, что по всем вопросам следует ОБЯЗАТЕЛЬНО консультироваться с ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!**

### ***Миссия памятки:***

подарить вам удобный работающий алгоритм действий во время беременности. Что делать, куда бежать, какие анализы обязательны – через все это проходит каждая беременная женщина. Мы хотим протянуть свою руку помощи и облегчить этот процесс. С нас – список, с вас – галочки. Тратьте время на то, что действительно важно, беременность – волшебный период, наслаждайтесь им!





# Планирование

Желанная беременность начинается не с момента зачатия, а с тщательной подготовки к нему. Это касается не только будущей мамы, но и отца ребенка, ведь ваше дитя – результат взаимодействия двух организмов, каждый из которых должен быть достаточно подготовленным к этому важному шагу. С чего начать подготовку к беременности?

## Программа минимум:

- Необходимо закончить прием гормональных контрацептивов**

Если вы их принимаете, то за 2–3 месяца до планируемой беременности нужно отказаться от их употребления. Так вы восстановите свой цикл и приведете гормональный фон в норму.
- Сдача общего анализа крови и общего анализа мочи**

Поможет определить общее состояние вашего организма перед зачатием.
- Осмотр врача гинеколога**

Врач проведет кольпоскопию матки на предмет наличия гинекологических заболеваний, таких как: эрозия шейки матки, дисплазия, новообразования (доброкачественные или злокачественные), полипы, кисты. [1] При выявлении любых заболеваний необходимо будет сфокусироваться на их лечении, прежде чем планировать беременность.
- Важно проверить группу крови, резус-фактор**

Эту информацию необходимо знать, так как несовместимость может вызвать одно из самых серьезных осложнений беременности - конфликт крови. [2] В настоящий момент это не является проблемой, так как существует специальная вакцина, которая предотвращает конфликт матери и плода по крови, однако врачам необходимо знать об этом заранее и контролировать этот момент в течение беременности.
- УЗИ органов малого таза**

Минимум 2 раза за цикл: после менструации и до менструации. В первый раз – чтобы посмотреть на общее состояние органов малого таза, а во второй - наличие желтого тела и трансформации эндометрия, свидетельствующей о произошедшей овуляции. Идеально промежуточное третье УЗИ накануне предполагаемой овуляции - для обнаружения доминантного фолликула. [3]
- Правильное питание – залог здоровья**

Это совсем не значит, что нужно садиться на строгую диету, достаточно питаться сбалансированно, с употреблением достаточного количества белков, жиров, углеводов и нутриентов.

[1] <https://hotim-rebenka.ru/diagnostika-ginekologicheskikh-zabolevanij-pod.html>

[2] <https://kdl.ru/patient/blog/rezus-konflikt-i-beremennosti-chto-delati>

[3] [https://spbplod.ru/to-patients/articles/ginekologiya/ginekologiya\\_35.html](https://spbplod.ru/to-patients/articles/ginekologiya/ginekologiya_35.html)

## **Позаботьтесь о поддержке своего организма в период планирования**

Так, например, существует ФЕМИБИОН 1® для планирующих беременность. В состав данного мультивитаминного комплекса входят следующие витамины:



The image shows a box of Femibion 1 prenatal vitamins. The box is white and yellow, with a silhouette of a pregnant woman. Text on the box includes 'упаковка на 4 недели', 'femibion 1', 'НОВАЯ ФОРМУЛА', 'Планирование и ранний срок беременности', 'От момента планирования и до конца 12-й недели беременности', and 'Фолиевая кислота + Метафолин®' and 'Йод, витамины, минералы и холин'.

**Витамин C**  
влияет на образование гормонов, участвует в укреплении защитных сил организма, свертываемости крови и обмене веществ.

**Витамин E**  
представляет собой смесь из 4 соединений, которые называются токоферолы. Если в организме есть недостаток токоферолов, то могут возникнуть дегенеративные изменения репродуктивной системы.

**Витамины группы B**  
B1, B2, B3, B5, (пантотеновая кислота), B6, B12. Они участвуют в обменных процессах организма, метаболизме, выработке эритроцитов, регенерации тканей и, что очень важно, — развитии плода (особенно печени и сердца будущего ребёнка).

**Витамин D3**  
при планировании беременности данный витамин упорядочит протекание месячного цикла, что впоследствии обеспечит своевременную овуляцию яйцеклетки. Также D3 блокирует отторжение эмбриона иммунной системой матери, ведь в начале зачатия организм может воспринимать эмбрион как чужеродный объект из-за генов отца.

## **Важно определить наличие антител к таким вирусным заболеваниям как: корь, краснуха и ветряная оспа**

При отсутствии антител рекомендована вакцинация с последующим предохранением в течение 1 месяца. [4]

## **Обоим партнерам рекомендуется отказаться от вредных привычек**

О вреде курения и употребления алкогольных напитков известно практически всем. Вредные привычки могут отразиться негативно и на этапе планирования беременности, и, разумеется, на всех последующих.

## **Занятие спортом**

Начать заниматься следует заранее, чтобы во время беременности не было неожиданных нагрузок. Для легких нагрузок отлично подойдет даже утренняя зарядка или ходьба на свежем воздухе.

## Золотая середина:

Если вы хотите погрузиться в тему глубже:

### **Детальное изучение вопроса планирования беременности совместно с партнером. Не бойтесь углубляться в тему.**

При планировании беременности существует много нюансов, которые, к сожалению, не всегда лежат на поверхности. Рассмотрим это на разнице между фолиевой кислотой и метафолином (активной фолиевой).

#### **Фолиевая кислота VS Метафолин**

Фолиевая кислота необходима для создания новых клеток.

Однако она не всегда хорошо усваивается.

Метафолин – это более эффективная и биодоступная форма витамина B9 (фолиевой кислоты). В отличие от синтетической фолиевой кислоты, метафолин сразу усваивается организмом, не требуя дополнительной конверсии. Метафолин играет особую роль при формировании плаценты и эмбриона.

Фолиевая кислота необходима для создания новых клеток.

Основным источником для получения вещества является пища. Качество продуктов не всегда позволяет получать достаточное количество вещества, поэтому получение фолата из добавок является удобным дополнительным способом для восполнения суточной нормы. В Фемибоне® фолиевая кислота находится в том числе и в форме метафолина, что обеспечивает высокую усваиваемость.

### **Спермограмма**

Необязательное мероприятие, но тем не менее - желательное. С помощью него определяется качество сперматозоидов и выявляются скрытые воспалительные процессы.

### **Анализ на свертываемость крови или коагулограмма**

Имеет первостепенное значение в профилактике осложнений беременности, связанных с патологиями плаценты, в том числе с тромбозом ее сосудов. [2]

[1] Кузнецова Ирина Всеволодовна, Коновалов Виктор Александрович Фолиевая кислота и ее роль в женской репродукции // Гинекология. 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/folievaya-kislota-i-ee-rol-v-zhenskoy-reproduksii>

[2] <https://www.mcmedok.ru/articles/analizy-pri-planirovanii-beremennosti/>



## Программа максимум:

В случае, если тревожное чувство не покидает вас и вы стремитесь подготовиться на все 101%, вы можете сделать следующее:

### **Сделать генетические тесты**

Генетические тесты помогают выявлять риски возможных осложнений течения беременности и родов. В особенности прохождение подобного рода тестов необходимо тем, у кого в семье уже есть дети с генными патологиями; если супруги старше 35 лет; ранее происходили выкидыши, а также если один из супругов работает/работал на производстве с радиацией и вредными химикатами. [1]

**Также не забывайте по данному вопросу консультироваться с ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!**

### **Сдать комплексные анализы TORCH**

Для того, чтобы обеспечить себе полное спокойствие, можно сдать кровь на наличие следующих возбудителей инфекций [2]:

**T** - обозначает токсоплазмоз (передается к человеку от кошек),

**O** (others) – другие инфекционные заболевания, такие как хламидиоз, гепатиты В и С,

**R** – краснуха,

**C** – цитомегаловирус,

**H** – герпес.

## Фемибийон® с заботой о вашем здоровье



[1] <https://genomed.ru/journal/obraz-zhizni/zachem-zdorovyim-lyudyam-geneticheskie-testyi>

[2] <https://cdmed.ru/help/laboratornaya-diagnostika/analiz-na-torch-infektsii/>



# 1 триместр

Первый триместр длится 12 недель, в течение которых происходит закладка всех основных органов и систем плода, в том числе головного мозга, глаз, сердца. В этот период вашему будущему малышу очень нужна поддержка, поэтому для нормального развития специалисты рекомендуют принимать витаминные комплексы. Вот что следует сделать на 1 триместре беременности:

## **Программа минимум:**

**Посетить женскую консультацию и встать на учет**

**На сроке 11-13 недель необходим первый скрининг**

Во время него врач определяет точный срок развития малыша, оценивает его телосложение, работу и симметричность расположения некоторых органов, а также количество околоплодных вод, состояние плаценты, матки матери.

**Сдать общие анализы**

Как правило, это анализ мочи, клинический анализ крови, ЭКГ. Список может расширяться или уменьшаться в зависимости от рекомендаций ВРАЧА.

**Не забывайте с ним консультироваться и не стесняйтесь задавать вопросы!**

**Необходимые исследования:**

на сифилис и ВИЧ, гепатиты В и С, инфекции, которые могут провоцировать формирование пороков развития плода (цитомегаловирус, краснуха, герпес, токсоплазмоз).

**Анализ крови на группу и резус-фактор**

Если вы не сдали анализ крови на группу и резус-фактор на этапе планирования беременности, обязательно сделайте это во время 1 триместра.

**Прием специалистов других областей**

· После постановки на учет врач даст назначение на прием к следующим специалистам:

- врач-терапевт;
- врач-стоматолог;
- врач-отоларинголог;
- врач-офтальмолог;
- другие врачи-специалисты – по показаниям врача.

[1] <https://hotim-rebenka.ru/diagnostika-ginekologicheskikh-zabolevanij-pod.html>

[2] <https://kdl.ru/patient/blog/rezus-konflikt-i-beremennosti-chto-delati>

[3] [https://spbplod.ru/to-patients/articles/ginekologiya/ginekologiya\\_35.html](https://spbplod.ru/to-patients/articles/ginekologiya/ginekologiya_35.html)

## Важно следить за своим питанием и прислушиваться к своему организму.

На данном этапе может возникнуть тошнота от определенных видов пищи и токсикоз. Для более мягкого протекания данного периода разработали ПРЕГИНОР®. В нем содержится экстракт имбиря, а также магний и витамин В6.

**Mg**

Магний участвует в обеспечении энергетических процессов и поддержании течения беременности. Помогает в улучшении эмоционального состояния



Экстракт имбиря помогает в контроле над токсикозом. Экстракт имбиря включен в международные рекомендации 1-й линии поддержки при токсикозе [1],[2]

**B<sub>6</sub>**

Витамин В<sub>6</sub> участвует в метаболических процессах, помогает в уменьшении токсикоза



## Поддержать организм во время первого триместра поможет ФЕМИБИОН 1®

Напомним о самых важных компонентах в составе: фолиевая кислота (нормализует эмоциональное состояние, благотворно воздействует почти на все внутренние системы: сердечно-сосудистую, иммунную, пищеварительную, нервную), витамин Е (благодаря ему в организме женщины сохраняется сбалансированный гормональный фон), витамин С (препятствует развитию инфекций в организме, противостоит аллергическим процессам, наполняет внутренние органы гликогеном) и многие другие.

[1] Thomson M, Corbin R, Leung L. Effects of ginger for nausea and vomiting in early pregnancy: a meta-analysis. J Am Board Fam Med. 2014;27(1):115–22. (Томсон М., Корбин Р., Леунг Л. Влияние имбиря на тошноту и рвоту на ранних сроках беременности: метаанализ. Журнал Американского совета семейной медицины 2014;27(1):115-22)

[2] Рекомендации ВОЗ по оказанию дородовой помощи для формирования положительного опыта беременности, 2017/[https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal\\_perinatal\\_health/anc-positive-pregnancy-experience/ru/](https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/anc-positive-pregnancy-experience/ru/) Дата обращения 10.10.2021

## Золотая середина:

Если вы хотите проверить свой организм досконально, вы можете сделать следующее:

### **Пройти биохимическое исследование**

Необходимо проверить кровь на следующие показатели: концентрация свободной  $\beta$ -субъединицы ХГЧ и концентрация протеина А, ассоциированного с беременностью (РАРР-А). Все эти показатели помогают выявить риски аномалий у развивающегося плода. [1]

### **Пройти пренатальный скрининг 1 триместра**

Данный комплекс исследований для будущих мам позволит с наибольшей долей вероятности определить, есть ли у развивающегося плода врожденные хромосомные аномалии, грубые пороки развития. Наилучшим периодом считается 12-я неделя беременности. [2]

### **Пройти микроскопическое исследование женских половых органов**

На гонококк; микроскопическое исследование влагалищного отделяемого на грибы рода кандиды.

### **Сдать следующие ПЦР:**

ПЦР хламидийной инфекции,  
ПЦР гонококковой инфекции,  
ПЦР микоплазменной инфекции,  
ПЦР трихомониаза. [3]

## Программа максимум:

Если вас не покидает тревога и есть желание перевыполнить план:

### **Можно пройти первый скрининг экспертного уровня**

Который включает в себя неинвазивный пренатальный тест на хромосомные патологии. Его проводят в особых случаях, а именно беременности после ЭКО, беременности с использованием суррогатного материнства (с использованием донорских яйцеклеток). [4]

О необходимости проведения теста не забывайте консультироваться с ВРАЧОМ.



[1] Пренатальная диагностика наследственных и врожденных болезней / Под ред. акад. РАМН, проф. Э.Кийламазяна, чл.-корр, РАМН, проф. В.С.Баранова. — 2-е изд. — М.: МЕДпресс-информ, 2007.

[2] Порядок оказания медицинской помощи по профилю "акушерство и гинекология (за исключением использования вспомогательных репродуктивных технологий)" (утв. приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 ноября 2012 г. N 572н)

[3] <https://www.infomed39.ru/for-citizens/situations/child/calendar-surveys/>

[4] <https://prenetix.ru/prenatalnyy-skrining/obschie-svedeniya-o-skrininge/hromosomnye-patologii/>

## 2-3 триместр

Второй триместр начинается с 13 недели и длится до окончания 24 недели. Третий триместр начинается на 25 неделе и заканчивается родами. В этот период беременности идет функциональное становление органов чувств малыша, головной мозг значительно прибавляет в размерах, поэтому маме нужно продолжать принимать витаминные комплексы, а также следить за питанием и в целом образом жизни. Вот, что следует сделать на 2-3 триместре беременности:

### Программа минимум:

#### **Перейти на новую формулу ФЕМИБИОН 2®**

После 13-й недели у плода происходит активная фаза роста. В добавке содержатся фолаты и ДГК (докозагексаеновая кислота). Фолаты помогают расти плаценте, которая поставляет в организм малыша необходимые вещества. ДГК, в свою очередь, способствует нормальному развитию головного мозга и органов зрения у будущего ребенка.

#### **Сдать общий (клинический) анализ крови и мочи**

#### **Посещать врача-акушера-гинеколога каждые 2-3 недели (при физиологическом течении беременности)**

При каждом посещении врач женской консультации будет определять окружность живота, высоту дна матки (далее – ВДМ), уровень тонуса матки, проводить пальпацию плода, аускультацию плода с помощью стетоскопа.

#### **Сделать коагулограмму**

#### **Сдать анализы:**

на определение антител классов М, G (IgM, IgG) к вирусу краснухи в крови,  
определение антител к токсоплазме в крови,  
определение антител к бледной трепонеме (*Treponema pallidum*) в крови,  
определение антител классов М, G к вирусу иммунодефицита человека ВИЧ-1 и ВИЧ-2 в крови,  
определение антител классов М, G к антигену вирусного гепатита В и вирусному гепатиту С в крови.

#### **Микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов**

Так же, как и в начале беременности, в 3 триместре проводится микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов на гонококк, микроскопическое исследование влагалищного отделяемого на грибы рода кандиды.

### **Пройти глюкозотолерантный тест**

Тест необходим для выявления гестационного сахарного диабета, который по статистике встречается у 3-6% беременных

### **На 18-21 неделе сделать второе скрининговое УЗИ плода**

### **На 30-34 неделе сделать третье скрининговое УЗИ плода с доплерометрией**

### **После 32 недели сделать кардиотокографию**

КТГ плода позволяет увидеть активность малыша и заметить начальные признаки кислородной сердечной недостаточности

### **Подготовить сумку в роддом**

Многие родильные дома выдают маме сразу все необходимые вещи, но будет лучше, если вы все же возьмете свою собственную сумку



## **Золотая середина:**

Дополнительные мероприятия:

### **Введение иммуноглобулина человека антирезус**

На 28-30 неделе у резус-отрицательных женщин при резус-положительной крови отца ребенка и отсутствии резус-антител в крови матери проводится введение иммуноглобулина человека антирезус RHO[D]. [1]

[1] Клинические рекомендации министерства здравоохранения РФ: «Резус-изоиммунизация. Гемолитическая болезнь плода». Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава РФ. URL: <https://mosgorzdrav.ru/ru-RU/science/default/download/802.html>  
Подробнее см: <https://www.infomed39.ru/for-citizens/situations/child/calendar-surveys/>

## Декретный отпуск

Если вы работаете, необходимо детально обсудить отпуск с работодателем. Вы обязательно должны быть осведомлены обо всех нюансах законодательства в данном вопросе (все прописано в Трудовом Кодексе РФ). В соответствии с медицинским заключением и по заявлению беременной женщины необходимо [1]:

- осуществить перевод на другую работу, исключаящую воздействие неблагоприятных производственных факторов (ч. 1, 2 ст. 254 ТК РФ);
- произвести снижение норм выработки, норм обслуживания (ч. 1 ст. 254 ТК РФ);
- предоставить возможность пройти диспансерное обследование в медицинских организациях (ч. 3 ст. 254 ТК РФ);
- предоставить отпуск по беременности и родам (Выплата пособия по беременности и родам в размере среднего заработка осуществляется Фондом социального страхования РФ);
- предоставить ежегодный оплачиваемый отпуск до истечения 6 месяцев непрерывной работы, исключить увольнение по инициативе работодателя (260 ТК РФ);
- обеспечить продление срочного трудового договора до окончания беременности или отпуска по беременности и родам (ч. 2, 3 ст. 261 ТК РФ).

Продолжительность отпуска до родов - 70 календарных дней (при многоплодной беременности - 84 календарных дня) и 70 календарных дней после родов (при осложненных родах - 86 календарных дней, при рождении двух или более детей - 110 календарных дней). Работодатель не вправе уволить по собственной инициативе женщину, имеющую ребенка в возрасте до трех лет. [1]



## Также на сайте Государственной Думы вы можете изучить вопрос материнского капитала [1]

### **Программа максимум:**

Если вас не покидает тревожное чувство, возможны следующие мероприятия:

## Допплерометрия

Обычно исследование с помощью доплера назначается позже срока 30 недель. Вы сможете узнать, нет ли угроз предсудорожного состояния, сопровождающегося повышением давления и отеками. [2]

## Поиск доулы

Это помощница, которая консультирует вас во время беременности, поддерживает и дает советы. Во время родов доула будет находиться рядом и оказывать психологическую поддержку. Она поможет роженице правильно дышать, тужиться, будет подсказывать, на каком этапе она сейчас, и идет ли все по плану. Кроме самого процесса родов, доула помогает правильно к ним подготовиться и поддерживает после, заботясь о ребенке.

[1] <http://duma.gov.ru/news/56275/>

[2] <https://www.mcmedok.ru/articles/dopplerometriya-ploda/>

# Грудное вскармливание

Добро пожаловать в увлекательное путешествие - материнство! На этом этапе вашему малышу надо продолжать через молоко получать всё необходимое, а вам – восстанавливаться (быть не только замечательной мамой, но и прекрасной женщиной!)

Можете считать Фемибион вашим помощником и сейчас, ведь он продолжает быть рядом в это особенное время. Вот что следует сделать во время этапа грудного вскармливания:

## Программа минимум:

### Поддерживать свой организм с помощью ФЕМИБИОН 2®

Помимо пользы от содержащихся в составе витаминов, он способствует активной лактации. Именно поэтому его рекомендуется принимать с 2-3 триместра до самого окончания грудного вскармливания. Не забывайте проверяться у ВРАЧА, регулярно сдавать анализы.

### Изучить, как ПРАВИЛЬНО прикладывать ребенка к груди

Это очень важно как для комфорта и здоровья мамы, так и для эффективного кормления малыша.

### Оборудовать место для кормления

Это должно быть место, где вам будет удобно устроиться с ногами, а спина будет иметь поддержку.

### Запасись прокладками для груди

В первое время это маст хэв для выхода из дома.

### Приобрести крем для сосков

Часто у женщин возникают трещины на сосках по причине неправильного прикладывания. Чтобы ускорить заживление ранок, специалисты рекомендуют использовать средства на основе натуральных компонентов, например, ланолина. [1]

### Следить за питанием

Кормящей маме необходимо питаться сбалансированно и реже употреблять в пищу копчености, фастфуд, жирное, пищу на майонезной основе. На вкус молока сильно влияют чеснок, селедка, острые специи, ароматные травы. Конечно, совсем исключать продукты не стоит и побаловать себя иногда можно. Но минимизация количества вредной пищи не помешает.



[1] <https://mamindom.ua/chek-listy/chek-list-dlya-kormyashhej-mamy-kakie-sredstva-nuzhno-imet-i-kakie/>

## **Пить больше воды**

Кормящему организму необходимо выпивать около 2 л воды в день для поддержания лактации. Вода будет регулировать работу мочевыделительных органов и поспособствует нормализации кровообращения.

## **Золотая середина:**

Чтобы грудное вскармливание было более комфортным, вы можете сделать следующее:

## **Приобрести молокоотсос**

Это устройство, которое поможет сцеживать грудное молоко

## **Приобрести стерилизатор для бутылочек**

Он однозначно займет место на кухне, но значительно облегчит жизнь маме

## **Купить подушку для кормления**

В правильном положении она разгружает спину, а также помогает маме удобно положить ребенка на уровне груди. Кроме этого, такую подушку можно использовать в качестве ограничителя для ребенка, чтобы он не упал с дивана или родительской кровати.

## **Включить в рацион больше кисломолочной продукции**

Йогурты, творожки, ряженка, молоко, кефир – это все не только вкусно, но и полезно для организма, так как именно они нормализуют работу микрофлоры кишечника и служат источниками кальция. В случае, если кальция в организме будет не хватать то маме рекомендуется употреблять витамины с кальцием. [1]

## **Принимать больше витамина D**

Он содержится в составе витаминного комплекса ФЕМИБИОН 2®.



D<sub>3</sub>

Этот витамин мама с малышом могут получать от солнышка. К сожалению, в определенных регионах, а также в зимний и осенний период солнечного света не хватает, поэтому рекомендуется употреблять витамин D. Он укрепит и ваши кости, и кости малыша.

[1] <https://vskormi.ru/mama/kislomolochnie-produkti-pri-grudnom-vskarmlivanii/#i>



## Программа максимум:

Если освоиться в новом статусе мамы и разобраться с грудным вскармливанием тяжело, вам может помочь следующее:

### **Вести дневник питания**

У грудничка может возникнуть аллергия на молоко. В 85% случаев аллергическую реакцию вызывают рыба и морепродукты, куриные яйца, соя, мед, арахис, орехи и т.д. [1] Для того, чтобы обезопасить малыша от аллергии, старайтесь вести дневник, где будете фиксировать продукты и реакцию на них. **При возникновении аллергической реакции рекомендуется обратиться к врачу!**

### **Обратиться за помощью к консультанту по ГВ**

Если во время грудного вскармливания возникают проблемы, которые не получается решить самостоятельно, есть возможность воспользоваться услугами консультантов по ГВ. Это распространенная практика в настоящее время, которая помогает мамам пройти через все трудности грудного вскармливания плавно и под контролем специалиста.

[1] Жерносек В.Ф., Дюбкова Т.П. Пищевая аллергия у детей первого года жизни : учебно-методическое пособие (издание второе, дополненное и переработанное). - Минск: Эдит ВВ, 2007.

**Напомним, что по всем вопросам следует ОБЯЗАТЕЛЬНО консультироваться с ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!**

### ***Заключение:***

Соблюдая эти пункты, вы можете быть уверены в том, что ваше состояние в период планирования, 1-3 триместра беременности, а также грудного вскармливания пройдут чудесно. Самое главное – насытить свой женский организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Они позволят поддерживать в отличном состоянии как здоровье мамы, так и малыша.



# femibiон®

Наш состав - наша гордость

## Спасибо, что выбираете Фемибсион®



Наш сайт:  
<https://femibion.ru/>

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

СГР №RU.77.99.88.003.R.000895.04.23 от 03.04.2023, СГР №RU.77.99.11.003.R.003649.11.20 от 03.11.2020 © 2022 Все права принадлежат ООО «Др. Редди'с Лабораторис» (ИНН 7707321227) Лицензия на осуществление ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, серия ФС 0036899 № ФС-99-02-007494 от "05" ноября 2019 г., выдана ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ОБЩЕСТВУ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ДР. РЕДДИ'С ЛАБОРАТОРИС", ОГРН: 1037707013838, ИНН: 7707321227. Место нахождения и место осуществления лицензируемого вида деятельности: 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1. Лицензия предоставлена на срок: бессрочно. Настоящая лицензия переоформлена на основании решения лицензирующего органа — приказа (распоряжения) № 8243 от «05» ноября 2019 г. Реклама, рекламодатель — ООО «Др. Редди'с Лабораторис», 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1, тел.: +7 (495) 795-39-39, ОГРН 1037707013838 (дата присвоения 05 апреля 2003г.), ИНН 7707321227.