

## Multi mama

dagelijkse aanvulling voor, tijdens en na de zwangerschap

NCS45436 100



### Inhoud van deze gebruiksaanwijzing

1. Samenstelling van Multi mama
2. Wat is Multi mama en waarvoor wordt het gebruikt
3. Wat moet je weten voordat je Multi mama gebruikt
4. Hoe wordt Multi mama gebruikt
5. Hoe bewaar je Multi mama

### 1. Samenstelling van Multi mama

Inhoud 30 tabletten en 30 zuigtabletten / 60 tabletten en 60 zuigtabletten

#### Samenstelling per dagelijkse dosering (= per tablet)

##### VITAMINEN

Vitamine C, als magnesiumascorbaat	100 mg	125
Vitamine E, natuurlijk	67 mg	558
(d-alfa-tocopheryl succinaat)		
Choline, als bitartraat	50 mg	
Inositol	50 mg	
PABA	50 mg	
Vitamine B1, als thiamine HCl	25 mg	2.273
Vitamine B2, als riboflavine	25 mg	1.786
Vitamine B3, als nicotinamide	20 mg	125
Vitamine B5, als calciumpanthoenaat	20 mg	333
Vitamine A, als retinol	300 µg	38
Biotine	300 µg	600
Vitamine K2, als menaquinon-7 ***	50 µg	67
Vitamine D3, als cholecalciferol	25 µg	500

##### MINERALEN

Magnesium, als citraat / ascorbaat	100 mg	27
Ijzer, als bisglycinaat	15 mg	107
Zink, als mono-L-methionine	10 mg	100
Mangaan, als citraat	2 mg	100
Silicium, als kiezelzoorde	2 mg	
Koper, als gluconaat	1 mg	100
Borium, als natrium tetraboraat	500 µg	
Chroom, als picolinaat	150 µg	375
Selenium, als L-selenomethionine	100 µg	182
Jodium, als kaliumiodide	100 µg	67
Molybdeen, als natrium molybdaat	50 µg	100

##### OVERIGEN, PLANTAARDIG

Rode alg (Lithothamnion calcareum)	156 mg	
Citrus bioflavonoiden complex	50 mg (1)	
Druivenpit extract (OPC)	20 mg (2)	
Tri-methyl glycine	20 mg	
Co-enzym Q10	15 mg	
Astaxanthine	5 mg	
Carotenoïden complex, natuurlijk	5 mg (3)	
Lycopen	500 µg	

- (1) Citrusvruchten extract, gestandaardiseerd op 60% bioflavonoiden.
- (2) Rode druivenpit extract, gestandaardiseerd op 95% polyphenolen (oligomere pro cyanides).
- (3) Natuurlijk carotenoïden complex, gestandaardiseerd op minimaal 5% carotenoïden (bèta-caroteen, alfa-caroteen, luteïne, zeaxanthine, lycopen).

##### Ingrediënten tablet

Mineralen\*, vitaminen\*, vulstof: microkristallijne cellulose, Lithothamnion calcareum\*, bioflavonoiden complex\*, druivenpit extract\*, antiklontermiddel: magnesiumstearaat, tri-methyl glycine\*, co-enzym Q10\*, glansmiddel: hypromellose, kleurstof: titaandioxide, astaxanthine\*, carotenoïden complex\*, kleurstof: ijzeroxide, antiklontermiddel: talk, bevochtigmiddel: polysorbaat, lycopen\*, glansmiddel: bijenwas.

#### Samenstelling per dagelijkse dosering (= per zuigtablet)

##### VITAMINEN

Vitamine B6, als pyridoxal-5-fosfaat	25 mg	1.786
Vitamine B12, als dibencozide	750 µg	30.000
Vitamine B12, als methylcobalamine	750 µg	30.000
Foliumzuur	600 µg	300

##### Ingrediënten zuigtablet

Zoetstoffen: sorbitol en xylitol, vitaminen\*, smaakversterker: frambozen- aroma, antiklontermiddelen: stearinezuur en magnesiumstearaat.

\* zie samenstelling

\*\* Referentie-Inname / Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

\*\*\* bevat soja

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Multi mama bevat geen gluten, gist, lactose of conserveringsmiddelen.

Vanwege het gebruik van natuurlijke ingrediënten kunnen tussen de verschillende chargenummers afwijkingen in kleur, geur en/of smaak voorkomen. Deze onderlinge verschillen doen niets af aan de kwaliteit van het supplement.

### 2. Wat is Multi mama en waarvoor wordt het gebruikt

Niet alleen tijdens de zwangerschap, maar ook al voor de conceptie, op het moment dat een kinderwens bestaat, is het belangrijk dat voeding en leefstijl zo optimaal mogelijk zijn. Goede voeding en een gezonde leefstijl leveren immers een belangrijke bijdrage aan een gezonde start van je kindje.

Ter aanvulling op de voeding kan voor, tijdens en na de zwangerschap een voedingssupplement worden gebruikt om eventuele tekorten in de voeding aan te vullen en te voorzien in de verhoogde behoefte aan voedingsstoffen die in deze periode kan bestaan.

New Care Multi mama is een combinatie van een tablet met vitaminen en mineralen en een apart zuigtablet met vitamine B6, B12 en foliumzuur. Voor een goede opname zijn B6, B12 en foliumzuur gedoseerd in de vorm van een zuigtablet. Naarmate we ouder worden, kan de opname van vitamine B12 via de maag veranderen. Door B12 te supplementeren in de vorm van een zuigtablet wordt de maag ontzien.

New Care Multi mama is specifiek afgestemd op jouw behoefte voor, tijdens en na de zwangerschap, maar ook op de behoefte van je (ongeboren) kindje. Het is een uitgebalanceerde formule die bijdraagt aan een goede inname van vitaminen en mineralen tijdens de periode rondom de zwangerschap voor de groei en ontwikkeling van je kindje (foliumzuur) en een goede conditie voor jou.

New Care Multi mama bevat een goede dosering vitamine D. Ook is foliumzuur toegevoegd dat bijdraagt tot de vorming van de placenta en de groei van je geboren kindje. Daarnaast bevat het een goede dosering vitamine A die met een gerust gevoel tijdens de zwangerschap kan worden gebruikt. Bovendien is een uitgebreid vitamine B-complex toegevoegd waaronder B1, B2, B3, B6, B12 en biotine (energie en zenuwstelsel). Ook bevat het vitamine C in de ontzuurde vorm (immuunsysteem), een natuurlijke vitamine E (celbeschermend) en een uitgebreid mineralencomplex van magnesium, mangaan en zink (botten) om jou als (aanstaande) moeder in goede conditie te houden.

De zuigtabletten in New Care Multi mama bevatten de actieve vorm van vitamine B6 (als pyridoxal-5-fosfaat) samen met de actieve vormen van vitamine B12 (als dibencozide en methylcobalamine) voor een goede benutting in het lichaam.

#### **Tablet**

Vitamine C ondersteunt het immuunsysteem en verhoogt het ijzergehalte in het bloed.

Vitamine E is er voor het behoud van gezonde cellen en weefsels.

Vitamine B1 is goed voor het zenuwstelsel en het geheugen.

Vitamine B2 ondersteunt de energiestofwisseling en de instandhouding van normale rode bloedlichaampjes.

Vitamine B3 activeert de natuurlijke energie in het lichaam en voedt de huid.

Vitamine B5 helpt bij vermoeidheid en ondersteunt in spannende tijden.

Vitamine A is goed voor de ijzerhuishouding en het gezichtsvermogen.

Biotine is goed voor de conditie van het haar en het behoud van een gezonde huid.

Vitamine K draagt bij aan de instandhouding van sterke botten.

Vitamine D3 verhoogt de opname van kalk in de botten en draagt bij aan een sterk gebit.

Magnesium is goed voor het zenuwstelsel en voor de werking van spieren.

Ijzer helpt om vermoeidheid te verminderen en ondersteunt de aanmaak van rode bloedlichaampjes.

Zink helpt bij geestelijke druk en inspanning.

Mangaan draagt bij aan de instandhouding van sterke botten.

Koper ondersteunt het immuunsysteem en het ijzertransport in het lichaam.

Chroom helpt het bloedsuikergehalte normaal te houden.

Selenium is er voor het behoud van gezonde cellen en weefsels.

Jodium ondersteunt de energiestofwisseling en is goed voor de schildklier.

#### **Zuigtablet**

Vitamine B6, B12 en foliumzuur zijn betrokken bij talrijke processen die zich in ons lichaam afspelen. Een aanvulling van dit trio B-vitaminen heeft dan ook een brede activiteit.

Vitamine B6, B12 en foliumzuur ondersteunen het homocysteïne metabolisme, dragen bij aan een heldere geest en zijn goed voor de gemoedstoestand, het geheugen en het concentratievermogen.

Daarnaast ondersteunen ze het immuunsysteem en helpen bij vermoeidheid. Vitamine B6 en vitamine B12 dragen bovendien bij tot een normale vorming van rode bloedcellen en ondersteunen het energieniveau. Vitamine B12 ondersteunt de opbouw van zenuwcellen en draagt bij aan de aanmaak van cellen en weefsels. Foliumzuur is belangrijk voor vrouwen die zwanger willen worden. Het draagt bij tot de vorming van de placenta en de groei van je ongeboren kindje.

### **3. Wat moet je weten voordat je Multi mama gebruikt**

#### **Gebruik Multi mama niet**

Bij overgevoeligheid voor één van de bestanddelen.

### **4. Hoe wordt Multi mama gebruikt**

#### **Gebruiksadvies tablet**

1 x per dag 1 tablet, tijdens de maaltijd.

De aanbevolen dosering niet overschrijden.

Tablet met water innemen.

#### **Gebruiksadvies zuigtablet**

1 x per dag 1 zuigtablet, vlak voor of vlak na de maaltijd.

De aanbevolen dosering niet overschrijden.

Zuigtablet onder de tong laten smelten.

Voor een goede ondersteuning wordt geadviseerd te starten vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie en actief gaat proberen om zwanger te worden (minimaal 3 maanden voor de conceptie) tot circa 1 maand na de bevalling of tot het moment dat geen borstvoeding meer wordt gegeven.

Ter aanvulling van het omega-3 vetzuur DHA wordt geadviseerd om New Care Visolie te gebruiken vanaf de laatste drie maanden van de zwangerschap tot circa 1 maand na de bevalling of tot het moment dat geen borstvoeding meer wordt gegeven. DHA is een belangrijke bouwsteen voor je baby. Een aanvulling van DHA draagt bij aan de normale ontwikkeling van de hersenen en de ogen van je kindje. Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 200mg DHA naast de aanbevolen dagelijkse inname van omega-3 vetzuren voor volwassenen van 250mg EPA en DHA.

Problemen met slikken van grote tabletten of capsules? Al onze tabletten mogen worden fijngemalen met een vijzel of tabletcruisher. Met poeder gevulde capsules kunnen worden opengemaakt. De tablet of capsule kan op deze manier in poedervorm in bijvoorbeeld water of yoghurt worden ingenomen.

### **5. Hoe bewaar je Multi mama**

Het product in de originele verpakking, droog en niet boven de 25° C bewaren. Bewaar Multi mama buiten bereik van kinderen.

### **De uiterste gebruiksdatum**

Gebruik Multi mama niet meer na de datum zoals die op de bovenzijde van de verpakking is ingedrukt. Deze datum duidt het tijdstip aan waarna de kwaliteit van het product niet meer kan worden gewaarborgd. De eerste twee cijfers duiden de maand aan, de volgende groep het jaartal.

Dit product en bijbehorende informatie zijn met grote zorgvuldigheid samengesteld. Deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie en is niet bedoeld ter vervanging van het advies van een arts.

Als u een medisch probleem heeft of denkt te hebben, neem dan altijd contact op met een arts. Noch de samenstellers, noch de producenten, noch de leveranciers kunnen aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade.