Milieu
Hoewel dit product niet of nauwelijks milieubelastend is, adviseren wij je toch de restanten van dit product bij de apotheek in te leveren. Denk bij het wegdoen van leeg verpakkingsmateriaal aan hergebruik en zorg voor een goede afvalscheiding.

Extra informatie
Tijdens de periode van zwangerschap en borstvoeding zijn er veel veranderingen in je lichaam merkbaar. Er groeit nieuw leven in je buik en daar past je lichaam zich helemaal op aan. Naast een goede ontwikkeling van de baby, is het belangrijk dat jij zelf ook in een goede conditie blijft. De behoefte aan vitamines en mineralen neemt in deze fase toe, omdat de baby veel voedingsstoffen aan je lichaam onttrekt. Vitamines en mineralen uit de voeding zijn noodzakelijk voor de groei en ontwikkeling van de baby, maar zijn ook nodig voor een aangename zwangerschap, in de herstelperiode na de bevalling en in de periode van borstvoeding.

Tips
- Om te voorzien in de juiste hoeveelheid vitamines en mineralen is in de eerste plaats evenwichtige voeding belangrijk. Gevarieerde voeding zorgt voor een gezonde basis. Een voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding, maar kan wel bijdragen aan een evenwichtige inname van vitamines en mineralen. Zeker in de periodes tijdens je zwangerschap dat je minder of geen trek hebt.
- Ook een gedoseerde blootstelling aan buitenlucht en zonlicht is verstandig. Onder invloed van zonlicht maakt je lichaam namelijk vitamine D aan. Vitamine D verhoogt de kalkopname in de botten.
- Eveneens is lichaamsbeweging gunstig voor je conditie, zowel tijdens je zwangerschap als in de periode van borstvoeding.
- Rust lekker uit en neem de tijd. Dit helpt je om de veranderingen in je lichaam goed op te vangen.

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines draagt bij aan een goede inname van de benodigde vitamines en mineralen. VSM puur Mama zwangerschapsvitamines bevat 12 verschillende vitamines en 7 mineralen die samen bijdragen aan een goede ontwikkeling en conditie van jezelf en je baby.

Informatie over de vitamines
- ß-caroteen: is een voorloper van vitamine A (pro-vitamine A). Afhankelijk van de behoefte van het lichaam wordt ß-caroteen omgezet in vitamine A. Vitamine A is goed voor de ijzerhuishouding en het gezichtsvermogen.
- Vitamine B1 (thiamine): goed voor het zenuwstelsel en het geheugen
- Vitamine B2 (riboflavine): ondersteunt de energiestofwisseling en de instandhouding van normale rode bloedlichaampjes
- Vitamine B3 (niacine): activeert de natuurlijke energie in het lichaam en voedt de huid
- Vitamine B5 (pantotheenzuur): helpt bij vermoeidheid en ondersteunt in spannende tijden
- Vitamine B6: ondersteunt het immuunsysteem en is goed voor de gemoedstoestand
- Vitamine B8 (biotine): goed voor de conditie van het haar en het behoud van een gezonde huid
- Foliumzuur (vitamine B11): draagt bij tot de vorming van de placenta en de groei van je ongeboren baby
- Vitamine B12: ondersteunt de opbouw van zenuwcellen en draagt bij aan de aanmaak van cellen en weefsels
- Vitamine C: ondersteunt het immuunsysteem en verhoogt het ijzergehalte in het bloed
- Vitamine D3: verhoogt de opname van kalk in de botten en draagt bij aan een sterk gebit
- Vitamine E: voor het behoud van gezonde cellen en weefsels

Informatie over de mineralen
- Calcium: voor het behoud van sterke botten en tanden en ter ondersteuning van de spijsvertering
- IJzer: helpt om vermoeidheid te verminderen en ondersteunt de aanmaak van rode bloedlichaampjes
- Jood: ondersteunt de energiestofwisseling en is goed voor de schildklier
- Koper: ondersteunt het immuunsysteem en het ijzertransport in het lichaam
- Magnesium: goed voor het zenuwstelsel en voor de werking van de spieren
- Seleen: voor het behoud van gezonde cellen en weefsels
- Zink: helpt bij geestelijke druk en inspanning

VSM puur Mama serie
VSM heeft speciaal voor de zwangere en pas bevallen vrouw een serie gezondheidsproducten ontwikkeld. Hiermee kun je op een natuurlijke manier en met een gerust gevoel genieten van je zwangerschap en de periode na de bevalling.

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines
VSM puur Mama BBBB-crème
VSM puur Mama visolie capsules

Kijk voor meer informatie op www.vsm.nl/zwanger en vraag hier de gratis Gezond Zwanger gids van VSM aan.

Wist je dat VSM ook een complete kinderserie voor kinderen vanaf 0 jaar heeft? Voor meer informatie daarover kun je terecht op www.vsmkind.nl.

Heb je vragen over dit product, dan kun je terecht bij je apotheker of drogist. Tevens kun je tijdens kantooruren gratis bellen met de VSM Advieslijn 0800-9011.

BEL 0800-9011 GRATIS

Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien in juli 2012.

E00913-2.0 / 121067047503
©VSM

vsm puur Mama®

zwangerschapsvitamines

met foliumzuur
vóór, tijdens en na de zwangerschap

90 tabletten

vsm

Product: 154030 / Page: 1 / Size: 270 x 120 / Date: 22-AUG-12 / 16:16:46

VSM puur Mama®

Als aanstaande moeder en tijdens de (eventuele) borstvoedingsperiode ben je meer dan ooit bezig met je lijfkracht. Je investeert zoveel mogelijk in de gezondheid en het welzijn van je kindje en van jezelf en luistert extra goed naar de signalen van je lichaam. Je zwangerschap kan gepaard gaan met veranderingen die je niet alleen vertellen dat je zwangerschap goed vordert, maar die ook ongemakkelijk kunnen zijn. Door je lijfkracht op volle sterkte te houden kun je soepeler met deze veranderingen omgaan. En daarvoor gebruik je bij voorkeur een natuurlijk product dat helpt en dat je met een gerust gevoel kunt gebruiken voor je kindje en voor jezelf. VSM heeft deze producten voor jou.

Via www.vsm.nl kun je de gratis Gezond Zwanger gids van VSM aanvragen.
Ook kun je tijdens kantooruren gratis bellen met de VSM Advieslijn 0800 – 9011.

E00913-2.0 / 121067047503

VSM puur Mama® zwangerschapsvitamines

Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing!

Ingrediënten

Mineralen, vulstoffen (microkristallijne cellulose, hydroxypropylcellulose, hydroxypropylmethylcellulose), vitaminen, glansmiddelen (stearinezuur, gehydrogeneerde katoenzaadolie, shellak, magnesiumstearaat), stabilisatoren (natrium croscarmellose, siliciumdioxide, azijnzuuresters van mono- en diglyceriden), kleurstoffen (titaandioxide, ijzeroxiden en ijzerhydroxiden).

Samenstelling per tablet (= dagdosering):

Vitamines		**%ADH**
Foliumzuur	400 µg	200%
Vitamine B1 (thiamine)	1,1 mg	100%
Vitamine B2 (riboflavine)	1,4 mg	100%
Vitamine B3 (niacine)	16 mg	100%
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6 mg	100%
Vitamine B6	1,4 mg	100%
Vitamine B8 (biotine)	25 µg	50%
Vitamine B12	2,5 µg	100%
Vitamine C	60 mg	75%
Vitamine D3	10 µg	200%
Vitamine E	6 mg	50%
ß-caroteen (als pro-vitamine A)	1,2 mg	-
Mineralen		**%ADH**
Calcium	200 mg	25%
IJzer	14 mg	100%
Jood	75 µg	50%
Koper	1 mg	100%
Magnesium	150 mg	40%
Seleen	55 µg	100%
Zink	10 mg	100%

%ADH = percentage van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens de Europese Richtlijn 2008/100/EG.

Bevat de door de Gezondheidsraad geadviseerde hoeveelheid vitamine D en foliumzuur.

Verpakking

Flacon à 90 tabletten.

VSM puur Mama® zwangerschapsvitamines is een voedingssupplement van
VSM Geneesmiddelen bv
Berenkoog 35
1822 BH Alkmaar

Toepassing

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines is speciaal bedoeld voor als je zwanger wilt worden, zwanger bent, herstelt na de bevalling en als je borstvoeding geeft.

De selectie en dosering van vitamines en mineralen is specifiek afgestemd op jouw vitaminebehoefte in de periode voor, tijdens en na de zwangerschap, maar ook op de behoefte van je ongeboren of borstgevoede kindje. De tabletten bevatten een beperkte hoeveelheid vitamine A in de vorm van ß-caroteen, verschillende vitamines B, vitamine C, D en E en mineralen. Deze vitamines en mineralen zijn geselecteerd om jou als (aanstaande) moeder in goede conditie te houden. Verder bevat dit product de door de Gezondheidsraad geadviseerde hoeveelheid vitamine D en foliumzuur. Foliumzuur draagt bij tot de vorming van de placenta en de groei van je ongeboren baby.

Wat je moet weten voordat je VSM puur Mama zwangerschapsvitamines gebruikt

Voor zover bekend kan VSM puur Mama zwangerschapsvitamines in combinatie met geneesmiddelen worden gebruikt. Raadpleeg bij gelijktijdig gebruik van andere vitamine- en mineralenpreparaten een deskundige.

Hoe gebruik je VSM puur Mama zwangerschapsvitamines?

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines is bestemd voor inname via de mond. De tabletten bevatten een uitgebalanceerde samenstelling en zijn geschikt voor langdurig gebruik.

Eén maal daags 1 tablet met water innemen, bij voorkeur bij de maaltijd.

Je kunt de VSM puur Mama zwangerschapsvitamines al gebruiken vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie. Wij adviseren ten minste een maand voordat je zwanger wilt worden te beginnen, om zo de hoeveelheid foliumzuur in je lichaam goed op peil te krijgen. Ook tijdens de zwangerschap, in de herstelperiode na de bevalling en in de periode van borstvoeding is het zinvol om deze vitamines te gebruiken.

Voor aanvulling van het omega-3 DHA vetzuur in je lichaam kun je naast VSM puur Mama zwangerschapsvitamines ook VSM puur Mama visolie capsules gebruiken. Het omega-3 DHA vetzuur is een belangrijke bouwsteen voor je baby, zowel tijdens de zwangerschap als in de eerste maanden na de geboorte. De aanbevolen dagelijkse inname van de omega-3 vetzuren DHA en EPA voor volwassenen is 250 mg per dag. Een aanvulling met ten minste 200 mg DHA per dag draagt bij aan de normale ontwikkeling van de hersenen en de ogen van je baby.

Het is raadzaam de aanbevolen dosering niet te overschrijden.

Een voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding.

Hoe bewaar je VSM puur Mama zwangerschapsvitamines?

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines buiten het bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren in de oorspronkelijke verpakking, beneden 25°C.

De uiterste houdbaarheidsdatum staat vermeld op het doosje en op het etiket. Je vindt de datum op het doosje en op het etiket na of onder de woorden "Tenminste houdbaar tot einde:".

drukwerkspecificaties

productnaam	:	**VSM puur Mama zwangerschapsvitamines**
artikelnummer	:	**E00913-2.0 / 121067047503**
kleuren	:	**pms 539 / pms 355 / pms 226 /**
druk	:	**3 / 1**
plano formaat	:	**270 x 120**
formaat	:	**120 x 26 mm (gevouwen)**
papiersoort	:	**pharma offset 50 grs**
datum	:	**22-08-2012**