



3.54000.0007 / 40194.J138

femibion® 1

Frühschwangerschaft

bis zum Ende der 12. Woche

Für den besonderen Bedarf von dir und deinem Baby in der Frühschwangerschaft.*

- Frauen im ersten Drittel der Schwangerschaft haben einen besonderen Nährstoffbedarf. Mit Femibion® 1 Frühschwangerschaft erhältst du wichtige Nährstoffe, die dich und dein ungeborenes Baby in dieser wichtigen Lebensphase gezielt versorgen. Die Nährstoffkombination basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurde mit Ernährungsexperten entwickelt.
- Gemäß offiziellen Empfehlungen solltest du vor und während deiner Schwangerschaft zusätzlich Folsäure einnehmen.*
- Femibion® 1 Frühschwangerschaft bietet dir die besondere Kombination aus zwei Folatlieferanten (Folsäure und Metafolin®). Folsäure wird im Körper zu aktivem Folat umgewandelt, um seine positiven Eigenschaften voll zu entfalten. Dieser Aktivierungsprozess verläuft aber nicht bei allen Frauen optimal. Die Premium-Folatform Metafolin® muss nicht extra aktiviert werden und kann somit von nahezu jeder Frau vollständig verwertet werden.
- Femibion® 1 Frühschwangerschaft enthält Vitamin D, um eine Versorgung während der Schwangerschaft zu unterstützen. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und spielt eine Rolle bei der Zellteilung.
- Femibion® 1 Frühschwangerschaft enthält außerdem weitere, ausgewählte Nährstoffe, inklusive 9 Vitaminen (B-Vitamine, Vitamine C und E), Jod, Selen, Eisen und Cholin.
- Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und zur Verringerung von Müdigkeit bei.
- Cholin trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

*Folat (Folsäure und Metafolin®) trägt zur normalen Blutbildung, der Zellteilung, sowie zum Wachstum der Plazenta während der Schwangerschaft bei. Die Plazenta versorgt dein ungeborenes Baby mit wichtigen Nährstoffen. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Dafür sollten zusätzlich täglich 400 µg Folsäure über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis eingenommen werden. Ein Neuralrohrdefekt ist durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Die Veränderung eines Risikofaktors kann eine positive Wirkung haben oder auch nicht. Es gibt weitere Faktoren, die das Risiko für einen Neuralrohrdefekt unabhängig davon erhöhen können.

Die Tablette ist laktose-, gluten- und gelatinefrei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, trocken und nicht über 25 °C lagern. Vor Licht schützen.

Packungsgrößen:

Femibion® 1 Frühschwangerschaft ist in zwei Packungsgrößen erhältlich:
4 Wochen
8 Wochen

Ab der 13. Schwangerschaftswoche beginnt die Wachstumsphase deines Babys. Wechsle für das 2. und 3. Trimester zu Femibion® 2 Schwangerschaft, das mit seinen Nährstoffen speziell auf den Bedarf von dir und deinem Baby in dieser Phase abgestimmt ist. Das in Femibion® 2 Schwangerschaft enthaltene DHA unterstützt die Entwicklung des Gehirns und der Augen des heranwachsenden Fötus.

Dafür solltest du zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) täglich 200 mg DHA einnehmen.

Nach der Geburt empfehlen wir dir die Einnahme von Femibion® 3 Stillzeit, das unter anderem Calcium enthält, welches zum Erhalt normaler Knochen und zur Muskelfunktion beiträgt.



Viele Tipps für deine Schwangerschaft findest du unter www.femibion.com
Wir freuen uns auf dich!

Femibion® 1 Frühschwangerschaft versorgt dich bedarfsgerecht unter anderem mit diesen Nährstoffen:

+ FOLSÄURE

ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in aktives Folat umwandelt. Folat trägt zur normalen Blutbildung, der Zellteilung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

+ METAFOLIN®

ist eine Premium-Folatform, die von nahezu allen Frauen optimal verwertet werden kann.

+ CHOLIN

trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei, der auch in der Schwangerschaft wichtig ist. Dein Cholin-Bedarf ist während der Schwangerschaft erhöht.

+ VITAMIN D

trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und der Zellteilung bei.

+ JOD

trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

+ VITAMIN B1, B2 und BIOTIN

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

+ VITAMIN B6, B12, NIACIN und PANTOTHENSÄURE

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

+ VITAMIN C und SELEN

tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

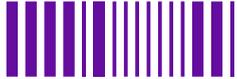
+ VITAMIN E

trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

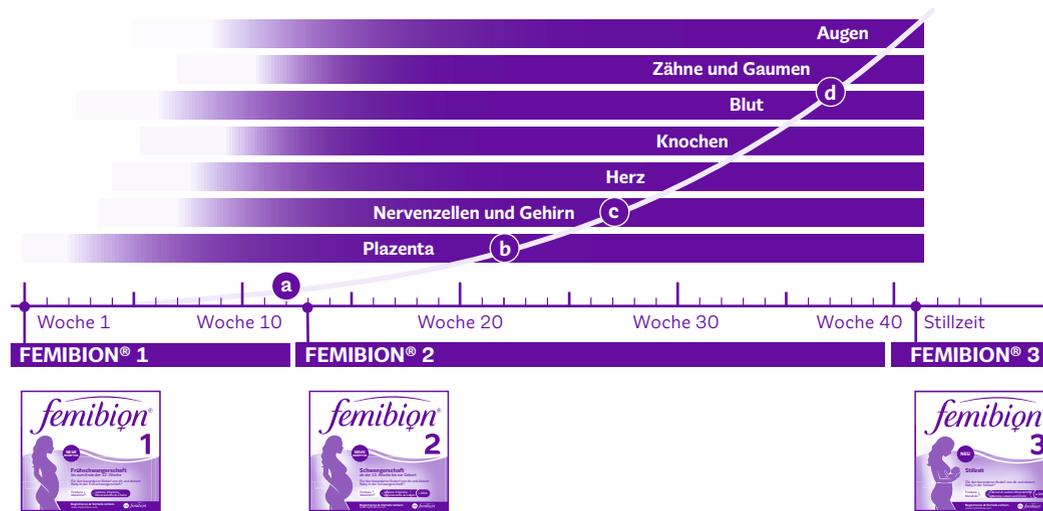
+ EISEN

trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.





Wichtige Entwicklungsschritte in deiner Schwangerschaft

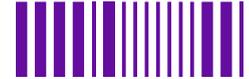


Größe und Gewicht deines Babys*:

- a 12. SSW**** ca. 5–6 cm, ca. 15–20 g
- b 22. SSW** ca. 26–31 cm, ca. 400–600 g
- c 27. SSW** ca. 31–38 cm, ca. 650–1.200 g
- d 37. SSW** ca. 44–51 cm, ca. 2.300–3.500 g

* Jede Schwangerschaft ist individuell. Die Angaben über die Fötusentwicklung sind nur Durchschnittswerte. Mach dir also keine Sorgen, wenn die tatsächliche Größe und das Gewicht deines Babys von diesen Angaben abweichen.

** Schwangerschaftswoche



Nicht nur die Freude auf dein Baby entwickelt sich:

8. SSW

Beim Ultraschall kannst du wahrscheinlich den Herzschlag deines Babys hören.

12. SSW

Dein Baby beginnt vielleicht schon damit, am Daumen zu nuckeln.

18. SSW

Mädchen oder Junge? Dein Frauenarzt kann es dir eventuell schon verraten.

20. SSW

Der Kopf deines Babys sowie seine Haare und Zähne beginnen zu wachsen.

26. SSW

Du spürst eventuell ab und zu ein rhythmisches Zucken. Dein Baby hat Schluckauf und lernt zu atmen.

28. SSW

Die Augen deines Babys öffnen sich und es beginnt zu blinzeln. Es unterscheidet nun zwischen hell und dunkel.

32. SSW

Deinem Baby sind winzige Finger- und Fußnägel gewachsen.

3.54000.0007 / 40194J138



frei öl®

MassageÖl für Schwangere



www.freiöl.de

Das frei öl® MassageÖl für Schwangere erhöht die Hautelastizität um 35%.

Sie erleben gerade **das große Wunder des Lebens** – Ihre Schwangerschaft. Ihr Baby wächst in Ihnen heran, braucht mehr und mehr Platz und stellt Ihren Körper und Ihre Haut vor große Herausforderungen. **Seit nun fast 25 Jahren** hilft das reichhaltige frei öl® MassageÖl für Schwangere in **bewährter Apotheker-Qualität der Entstehung von Schwangerschaftsstreifen wirksam vorzubeugen**. Es sorgt dafür, dass **Ihre Haut wunderbar elastisch bleibt** und sich **gut dehnen** kann, während Ihr Baby in Ihnen wächst. Das **hochwertige, nach pharmazeutischen Prinzipien kontrollierte Öl, ohne Konservierungsstoffe, Mineralöle, Silikone und PEG-Derivate** garantiert Ihnen und Ihrem Kind **höchste Reinheit und sehr gute Hautverträglichkeit**.



frei öl®-EFFEKT:

- Erhöht die **Hautelastizität um 35%**
- **Beugt Schwangerschaftsstreifen** effektiv vor mit Vitamin E
- **Pflegt intensiv** mit Omega 3 & 6-Fettsäuren aus Jojobaöl
- **Beruhigt sanft die beanspruchte Haut** mit Bisabolol
- **Bewahrt die Feuchtigkeit der Haut** mit Aloe vera und Weizenkeimöl

96% der Hebammen empfehlen das frei öl® MassageÖl für Schwangere weiter.



- **98%** bewerten die **Konsistenz** des frei öl® MassageÖls für Schwangere mit angenehm bis sehr angenehm.
- **98%** bewerten das **Verteilen** des frei öl® MassageÖls für Schwangere mit gut bis sehr gut.
- **98%** bewerten die **Hautverträglichkeit** des frei öl® MassageÖls für Schwangere mit hautverträglich bis sehr hautverträglich.
- **92%** bewerten das **Hautgefühl** nach Anwendung des frei öl® MassageÖls für Schwangere mit gut bis sehr gut.
- **90%** bewerten das **Einziehen** des frei öl® MassageÖls für Schwangere mit gut bis sehr gut.

Quelle: www.hebammen-testen.de 01/2018, Test mit 50 Hebammen.

Bauchgeflüster

Jede Schwangerschaft ist einzigartig. Aber es gibt Momente, die alle werdenden Mütter in dieser Zeit mit ihrem Baby erleben. Wir haben die wichtigsten Meilensteine gesammelt und lassen die Kleinen jetzt schon mal zu Wort kommen.

Woche 6

Hallo, Mama!
Wenn Du es nicht längst geahnt hast: Inzwischen weißt Du, dass es mich gibt. Ich bin zwar erst 6 Millimeter groß, aber in Deinen Gedanken nehme ich bestimmt schon ganz viel Platz ein und deine Hormone fahren Achterbahn.

Woche 13

Seit einer Woche bin ich kein Embryo mehr, sondern ein **Fötus**.

Woche 20

Halbzeit! Ich kann Dich hören! Deine Stimme, den Schlag Deines Herzens und das Knurren Deines Magens sind mir sehr vertraut. Langsam merke ich auch, dass es eine Welt außerhalb Deines Bauches geben muss. Wenn Du jetzt eine Spieluhr auf Deinen Bauch legst, werde ich die Melodie nach meiner Geburt wiedererkennen.

Woche 29

Du nimmst jetzt leicht 500 Gramm pro Woche an Gewicht zu. Und langsam komme ich auch auf den Geschmack: Über das Fruchtwasser kann ich schmecken, was Du isst – und mag später vielleicht einmal so gern Schokolade wie Du. **Momentan wiege ich etwa 1300 Gramm.**

Woche 40

Du findest, es könnte jetzt endlich losgehen? Das Problem ist: Die meisten von uns halten überhaupt nichts von Pünktlichkeit. Nur 4 Prozent aller Babys kommen an ihrem errechneten Geburtstermin zur Welt. Immerhin 66% von uns schaffen es dann innerhalb der nächsten zehn Tage. **Ich mache mich jetzt mal auf den Weg ...**

14 Millimeter! Ich wachse so schnell wie später nie mehr in meinem Leben und **mein Herz schlägt 140 bis 150 Mal in der Minute – doppelt so oft wie Deines**. Wenn es Dir mal nicht so gut geht, Du ständig müde bist, bestimmte Lebensmittel oder Gerüche nicht mehr magst, denk einfach daran: Das geht bald vorüber.

Woche 8

Meine Schilddrüse beginnt zu arbeiten und deshalb musst Du jetzt ein bisschen auf Deine Jod-Versorgung achten. **Ich wiege 110 g, bin ca. 11 cm lang,** kann die Stirn runzeln und Grimassen schneiden.

Woche 16

Inzwischen sieht jeder, dass ich in Deinem Bauch wohne! Bei einer Größe von ca. 21 Zentimetern wiege ich um die 650 Gramm. Spürst Du, dass ich immer aktiver werde? Das Strampeln stimuliert das Muskelwachstum, hält meine Gelenke flexibel und stärkt die Knochen.

Woche 24

Du findest, es könnte jetzt endlich losgehen? Das Problem ist: Die meisten von uns halten überhaupt nichts von Pünktlichkeit. Nur 4 Prozent aller Babys kommen an ihrem errechneten Geburtstermin zur Welt. Immerhin 66% von uns schaffen es dann innerhalb der nächsten zehn Tage. **Ich mache mich jetzt mal auf den Weg ...**

DIE TÄGLICHE MASSAGE IST GANZ EINFACH

Um Schwangerschaftsstreifen wirksam vorzubeugen, sollten Sie Ihren Babybauch ab dem Beginn der Schwangerschaft zweimal täglich sanft massieren. Beziehen Sie Brüste, Po und Oberschenkel in Ihr Verwöhnprogramm ein.



frei öl® MassageÖl für Schwangere großzügig auf dem Bauch verteilen und mit streichenden Bewegungen sanft in Richtung Bauchnabel einmassieren.



Jetzt die Bauchhaut (am Nabel beginnend) vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und sanft wegzupfen.



Zum Schluss verteilen Sie frei öl® MassageÖl für Schwangere auf Brüsten, Po, Hüften und Oberschenkeln. Massieren Sie sich dort ebenfalls zuerst mit sanften kreisenden Bewegungen, bevor Sie vorsichtig mit einer leichten Zupfmassage beginnen.

WICHTIGER HINWEIS:

Bitte Brustwarzen aussparen. Gegen Ende der Schwangerschaft nur noch Streichmassagen durchführen.

UNSERE EMPFEHLUNGEN

Essbare*, 100% natürliche Babypflege: frei öl® BabyÖl

Das parfümfreie BabyÖl schützt, pflegt und beruhigt sensible Babyhaut. Ideal auch als begleitende Pflege bei Neurodermitis. Versehentliches Verschlucken des BabyÖls ist unbedenklich!

Für eine straffe & feste Silhouette: frei öl® FigurÖl

Das FigurÖl strafft, glättet, mindert Cellulite und festigt Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Oberarme. Für frisch gebackene Mütter ist es zudem ein idealer Begleiter nach der Schwangerschaft.

Das Multitalent: frei öl® PflegeÖl

Das PflegeÖl verwöhnt trockene Haut und ist so wirksam, dass es sogar Narben, vorhandene Dehnungstreifen und ungleichmäßige Hauttönungen mildert. Es verleiht ein unvergleichlich glattes und geschmeidiges Hautgefühl.



Weitere Informationen über frei öl® und die Pflege Ihrer Haut finden Sie unter www.freiöl.de. Dort können Sie sich auch für unseren kostenlosen Newsletter anmelden. Gerne können Sie sich an uns wenden. **Per Post** | Apotheke Walter Bouhon GmbH, Postfach 920131, 90266 Nürnberg **Per E-Mail** | info@bouhon.de | **Per Telefon** | Kostenlose Service-Hotline 0800 / 3 73 46 35

Folgen Sie uns auch auf:
www.facebook.com/freiöl
www.instagram.com/freiöl



APOTHEKER-QUALITÄT
Made in Germany

* Alle Inhaltsstoffe werden unter Einhaltung von Lebensmittelstandards ausgewählt. Trotzdem ist unser Produkt kein Lebensmittel und sollte nicht verzehrt werden.

frei öl®

Massage Oil for Pregnant Women



www.frei-skincare.com

The frei öl® Massage Oil for Pregnant Women increases skin elasticity by 35%.

You are currently experiencing the **great miracle of life** – your pregnancy. Your baby is growing inside you, requiring more and more space and posing major challenges for your body and your skin. **For almost 25 years**, the rich frei öl® Massage Oil for Pregnant Women, available in proven **pharmacy quality**, has been **effectively helping to prevent pregnancy stretch marks**. It ensures that your **skin remains incredibly elastic** and can expand well while your baby is growing inside you. The **high-quality oil, controlled according to pharmaceutical principles, without preservatives, mineral oils, silicones and PEG derivatives**, guarantees you and your baby the **greatest purity** and excellent skin tolerance.



frei öl®-EFFECT:

- **Increases skin elasticity by 35%**
- **Effectively prevents stretch marks** with vitamin E
- **Intensively nourishes** with omega 3 and 6 fatty acids from jojoba oil
- **Gently soothes stressed skin** with bisabolol
- **Preserves the moisture of the skin** with aloe vera and wheat germ oil

96% of midwives recommend the frei öl® Massage Oil for Pregnant Women.

- **98%** rate the **consistency** of the frei öl® Massage Oil for Pregnant Women as pleasant to very pleasant.
- **98%** rate the **spreadability** of the frei öl® Massage Oil for Pregnant Women as good to very good.
- **98%** rate the **skin friendliness** of the frei öl® Massage Oil for Pregnant Women as skin friendly to very skin friendly.
- **92%** rate the **skin feeling** after using the frei öl® Massage Oil for Pregnant Women as good to very good.
- **90%** rate the **absorption** of the frei öl® Massage Oil for Pregnant Women as good to very good.

Source: www.hebammen-testen.de, 01/2018, test with 50 midwives.



Belly whispers

Every pregnancy is unique. But there are moments which all mothers-to-be experience with their baby at this time. We have assembled the most important milestones and will allow the little ones to have their say now.



Hello, Mama!
If you haven't guessed it by now: In the meantime, you know that I am here. I am only 6 millimetres in size, but I am probably taking up quite a lot of space in your thoughts and your hormones are on a rollercoaster ride.



I have not been an embryo for the past week, but a **foetus**.



Half-time! I can hear you! I am very familiar with your voice, the beating of your heart and the growling of your stomach. I am also slowly beginning to notice there must be a world outside your stomach. If you lay a music box on your stomach now, I will recognise the melody after my birth.

You are gaining about 500 grammes of weight per week. And I am also gradually beginning to taste things: The amniotic fluid allows me to taste what you eat – and perhaps later I may like chocolate as much as you do.
At the moment, I weigh about 1300 grammes.



In the meantime, everyone notices that I am living inside your belly! Now approx. 21 centimetres in size, I weigh 650 grammes. Do you feel that I am becoming more active? The kicking stimulates muscle growth, keeps my joints flexible and strengthens the bones.



You think, things may finally get started now?
The problem is: Most of us don't think much of punctuality. Only 4 percent of all babies are born on their predicted birth date. Still, 66% of us manage it then within the next ten days.
I'll be on my way now ...



14 millimetres! I am growing faster than I will ever grow later in my life, and **my heart is beating 140 to 150 times a minute – twice as often as yours**. If you aren't feeling well, are constantly tired, don't like certain food or odours any more, just think: this will be over soon.

My thyroid is beginning to function, and therefore you need to pay a little attention to your iodine intake. **I weigh 110 grammes, am almost 11 centimetres long**, can wrinkle my forehead and make grimaces.



THE DAILY MASSAGE IS REALLY SIMPLE

To prevent stretch marks effectively, we recommend you to gently massage your baby bump two times a day from the beginning of the pregnancy. Breasts, bottom and thighs should also be included in your pampering exercise.



Spread frei öl® Massage Oil for Pregnant Women liberally over the belly and gently massage it in with stroking movements towards the belly button.



Now carefully take the skin between thumb and forefinger (starting at the belly button) and pluck it gently.



Finally, spread frei öl® Massage Oil for Pregnant Women over your breasts, bottom, hips and thighs. Massage yourself in these areas using the same soft circular movements before gently starting a light pinching massage.

IMPORTANT NOTE:

Avoid using oil on nipples. Towards the end of the pregnancy you should substitute the pinching massage with a light stroking massage.

OUR RECOMMENDATIONS

Edible*, 100% natural baby care: **frei öl® Baby Oil**

The perfume-free Baby Oil protects, nourishes and soothes sensitive baby skin. Ideal as an accompanying care in atopic dermatitis. Accidental ingestion of the baby oil is harmless!

For a firmer silhouette: **frei öl® Shaping Oil**

The Shaping Oil shapes, smoothes, reduces cellulite and firms problem areas such as stomach, legs, bottom and upper arms. For new mothers, it is also an ideal companion following pregnancy.

The Multi-talent: **frei öl® Skincare Oil**

The Skincare Oil indulges dry skin and is so effective that it even softens scars, existing stretch marks and uneven skin tones. It lends skin an incomparably smooth and supple feeling.



For more information about frei öl® skincare products visit www.frei-skincare.com Or contact us by using the form at www.frei-skincare.com/contact



PHARMACY-QUALITY

Made in Germany

*All ingredients are selected in compliance with food standards. Nevertheless, our product is not food and should not be consumed.