

Extra näring till dig som ammar

Den här informationen handlar om Natalben Amning, en näringskapsel som är särskilt anpassad för dig som ammande mamma och ditt barn. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 11 vitaminer, 7 mineraler och omega-3.

Prata gärna med din barnmorska om du vill veta mer.

VAD ÄR NATALBEN AMNING?

Natalben Amning är en näringskapsel som har utvecklats särskilt för dig som ammar. Varje kapsel innehåller folsyra (Quatrefolic®), 11 vitaminer, 7 mineraler och omega-3. Natalben Amning kan användas under hela amningsperioden.

BEHOVET AV EXTRA NÄRING ÖKAR UNDER AMNINGSPERIODEN

Under amningsperioden ökar behovet av vitaminer och mineraler, framförallt folsyra, D-vitamin, jod, kalcium och omega-3. Dessa näringsämnen är viktiga för dig som ammar.

Folsyra

Folsyra bidrar till normal blodbildning samt till att minska trötthet och utmattning.

Natalben Amning innehåller folsyra i form av Quatrefolic®.

D-vitamin

D-vitamin bidrar till att bibehålla normal benstomme och till immunsystemets normala funktion.

Jod

Jod bidrar till normal kognitiv funktion och till nervsystemets normala funktion.

Kalcium

Kalcium behövs för att bibehålla normal benstomme och bidrar till normal muskelfunktion.

SÅ TAR DU NATALBEN AMNING

- Ta 2 kapslar per dag i samband med måltid.
- Svälj kapslarna hela tillsammans med ett halvt glas vatten.

ATT TÄNKA PÅ

- Den rekommenderade dagsdosen bör inte överskridas.
- Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en mångsidig och balanserad kost samt hälsosam livsstil.
- Natalben Amning innehåller fiskolja.

INGREDIENSER

Kalcium (kalciumkarbonat), **fiskolja**, gelatin (nötkreatur), solrosolja (*Helianthus annuus* L.), sorbitol (E-420), magnesium (magnesiumoxid), emulgeringsmedel (lecitin av solros E-322), vitamin C (askorbinsyra), fuktighetsbevarande medel (glycerin E-422), järn (järnfumarat), emulgeringsmedel (gul bivax E-901), niacin (nikotinamid), vitamin E (dl-alfa-tokoferylacetat), zink (zinkoxid), pantotensyra (kalcium-d-pantotenat), vitamin B12 (cyanokobalamin), färgämne (röd järnoxid E172), vitamin A (betakaroten), koppar (kopparsulfat), vitamin B1 (tiaminmononitrat), vitamin B6 (pyridoxinhydroklorid), vitamin B2 (riboflavin), färgämne (svart järnoxid E172), folsyra ((6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt), vitamin D3 (kolekalciferol), jod (kaliumjodid), selen (natriumselenat), biotin (D-biotin)

FÖRVARINGSANVISNINGAR

Förvaras torrt i rumstemperatur, utom räckhåll för små barn.

HÅLLBARHET

Utgångsdatum är angivet på ytterförpackningen.

AMNING
NATALBEN



Näringskapsel särskilt anpassad
för dig och ditt barn

MER INFO PÅ NÄSTA SIDA!



Innehåll	2 kapslar innehåller	% av DRI*
Omega-3-fettsyror	240 mg	
- varav EPA**	40 mg	
- varav DHA**	200 mg	
Vitamin A (betakaroten)	400 µg RE	50
Vitamin B1	1,6 mg	145
Vitamin B2	1,7 mg	121
Niacin	20 mg NE	125
Pantotensyra	7 mg	117
Vitamin B6	1,6 mg	114
Biotin	45 µg	90
Folsyra (Quatrefolic®***)	400 µg	200
Vitamin B12	5 µg	200
Vitamin C	80 mg	100
Vitamin D3	15 µg	300
Vitamin E	11 mg a-TE	92
Magnesium	75 mg	20
Järn	15 mg	107
Zink	11 mg	110
Kalcium	200 mg	25
Jod	200 µg	133
Selen	60 µg	109
Koppar	1,2 mg	120

* DRI = Dagligt referensintag

** EPA = eikosapentaensyra, DHA = dokosahexaensyra

*** Quatrefolic® ((6S)-5-metyltetrahydrofolat; glukosaminsalt)

LÄR KÄNNA NATALBENFAMILJEN

Läs mer på www.natalben.se



NATALBEN AKTIV FOLSYRA

Folsyratillskott med 400 mikrogram folsyra (Quatrefolic®) särskilt anpassat för dig som är eller planerar att bli gravid.



NATALBEN GRAVID

Näringskapsel för dig som är eller planerar att bli gravid. Innehåller folsyra (Quatrefolic®), järn, jod, D-vitamin, omega-3 och ytterligare 14 vitaminer och mineraler.



NATALBEN AMNING

Näringskapsel särskilt utvecklad för dig som ammar och ditt barn. Innehåller folsyra (Quatrefolic®), 11 vitaminer, 7 mineraler och omega-3.

AMNING
NATALBEN
Näringskapsel särskilt anpassad
för dig och ditt barn

