



voor moeder  
en baby



**Gravitamon**

#### Alle voordelen van Gravitamon

- Een verantwoord vitamine- en mineralen supplement, vóór, tijdens en na de zwangerschap.
- De benodigde vitamines en mineralen zijn gedoseerd als aanvulling op de voeding.
- Gravitamon bevat de dosis foliumzuur en vitamine D (beide bijzonder belangrijk als je zwanger bent of borstvoeding geeft) die voor aanstaande moeders wordt aanbevolen door de Gezondheidsraad.
- De dragees bevatten geen suiker, conserveermiddelen, geur- of smaakstoffen.

Gravitamon bevat per dosering van 1 dragee:

Foliumzuur • IJzer • Vitamine D • Calcium

Vitamines		ADH*	Mineralen		ADH*
B-caroteen	1440µg	-	Calcium	200mg	50 %
B1	0,7 mg	50 %	Jodium	50 µg	33 %
B2	0,8 mg	50 %	Koper	1 mg	-
B3	9 mg	50 %	Selenium	50 µg	-
B5	3 mg	50 %	IJzer	16 mg	114%
B6	1 mg	50 %	Zink	5 mg	33 %
B11 (foliumzuur)	400 µg	200 %			
B12	0,5 µg	50 %			
C	30 mg	50 %			
D	10 µg	67 %			
E	5 mg	50 %			

\* = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens de Gezondheidsraad


#### Meer weten?

Voor vragen over Gravitamon kun je kijken op [www.gravitamon.nl](http://www.gravitamon.nl).  
Je kunt ook bellen of schrijven naar de consumentenservice van Chetaro Nederland BV. Natuurlijk kun je voor (algemene) vragen ook bij je arts of verloskundige terecht.



December 2005 / KAG-nr. 24-1105-1363

Chetaro Nederland BV t.a.v. Consumentenservice, Postbus 6612, 3002 AP Rotterdam  
Telefoon 010 - 22 11 007, [gravitamon@chetaro.com](mailto:gravitamon@chetaro.com)



Essentiële vitamines en mineralen

foliumzuur • ijzer • vitamine D • calcium

Voor, tijdens en na  
de zwangerschap  
en bij borstvoeding



**Gravitamon**

# Aanstaande moeders hebben iets extra's nodig!

Tijdens de zwangerschap verandert er veel in het lichaam van een vrouw. In verwachting zijn betekent een extra belasting. Vandaar dat je vanzelfsprekend je leef- en eetgewoonten gaat aanpassen, om zowel jezelf als de baby het beste te kunnen geven. In deze folder lees je waarom je lichaam ter aanvulling op je voeding extra vitamines en mineralen kan gebruiken zowel vanaf het moment dat je zwanger wilt worden, als tijdens je zwangerschap en tijdens borstvoeding.

Je kunt je voorstellen hoe belangrijk het juist in deze periode is zo gezond mogelijk te leven. Vandaar dus het advies niet te roken of alcohol te gebruiken, veel te rusten en er voor te zorgen voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Vitamines en mineralen zorgen niet alleen voor een goede conditie van de (aanstaande) moeder maar bevorderen ook een gezonde groei en voorspoedige ontwikkeling van de baby. Van een aantal vitamines en mineralen, zoals foliumzuur en ijzer, heb je nu zelfs meer nodig. Gravitamon is speciaal ontwikkeld om in die behoeftes te voorzien. Het is een complete aanvulling op de voeding van de (aanstaande) moeder en baby.

## Ondersteuning in elke fase.

De uitgebalanceerde samenstelling van vitamines en mineralen in Gravitamon biedt ondersteuning in de verschillende fases van je zwangerschap. Je kunt Gravitamon daarom gedurende je gehele zwangerschap en ook tijdens het geven van borstvoeding gebruiken.

Goede conditie van de moeder	Ijzer, Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, en B12
Voorspoedige ontwikkeling van de baby	Foliumzuur, $\beta$ -caroteen en jodium
Weerstand van moeder en baby	Vitamine C, Vitamine E, zink, koper en selenium
Sterke botten en tanden van moeder en baby	Calcium en Vitamine D



## Wil je zwanger worden?

### Zwanger worden? Foliumzuur!

Gravitamon bevat onder andere foliumzuur, een mineraal waar je nu extra behoefte aan hebt. Foliumzuur speelt vooral in het begin van je zwangerschap een belangrijke rol. Het is een vitamine uit de vitamine B-complex groep, die bevordert de goede ontwikkeling van het zenuwstelsel (ook wel de 'neurale buis' genoemd) van het ongeboren kind. Omdat foliumzuur onvoldoende via de voeding wordt opgenomen, bevat Gravitamon 400 microgram foliumzuur per dragee. Dit is precies de dagelijkse hoeveelheid die de Gezondheidsraad adviseert aan aanstaande moeders. Het is van belang om tijdig met Gravitamon te beginnen, omdat foliumzuur een essentiële rol speelt vlak voor en tijdens het begin van de zwangerschap. Daarom wordt geadviseerd al Gravitamon te gebruiken vanaf het moment dat je zwanger wilt worden. Laat de zwangerschap op zich wachten, dan kun je met een gerust gevoel Gravitamon blijven gebruiken. Zo zorg je er tijdig voor dat in de behoefte aan foliumzuur en andere vitamines en mineralen wordt voorzien.



## Ben je zwanger?

### Ben je in verwachting? Voldoende vitamines en mineralen!

Tijdens de zwangerschap zijn uiteraard ook andere vitamines en mineralen van belang. Elk van hen heeft een speciale functie en is nauwkeurig gedoseerd in Gravitamon.

### Belangrijke vitamines

**$\beta$ -caroteen** is het voorstadium van vitamine A, belangrijk voor onder andere een goed gezichtsvermogen, de vorming van sterke botten en tanden en een gezonde huid.  $\beta$ -caroteen kan met een gerust gevoel worden gebruikt omdat het door het lichaam pas wordt omgezet in vitamine A als daar behoefte aan is.

**Vitamine B-complex** (alle vitamines van de B-groep) is er voor voldoende energie, stimuleert de stofwisseling en is van belang voor het zenuwstelsel.

**Vitamine C** voor verhoging van het weerstandvermogen en bevordert de opname van ijzer.

**Vitamine D** bevordert kalkopname in het lichaam: goed voor sterke botten en tanden.

**Vitamine E** ondersteunt de energiehuishouding, helpt bij het behoud van gezonde cellen en weefsels en is goed voor de bloedsomloop.

### Belangrijke mineralen

**Ijzer** is onder andere van belang voor de vorming van de rode bloedcellen en de zuurstofvoorziening. Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam een verhoogde behoefte aan ijzer. Gravitamon bevat extra ijzer om je conditie op peil te houden.

**Calcium** is er voor de opbouw en de instandhouding van sterke en gezonde botten bij zowel de (aanstaande) moeder als het kind.

**Koper** is er onder andere voor een doelmatig zuurstoftransport en is belangrijk voor het immuunsysteem.

**Zink** is van belang voor het immuunsysteem en stimuleert de stofwisseling.

**Selenium** speelt een belangrijke rol bij de celbescherming.



## Geef je borstvoeding?

### Gravitamon voor jou!

Borstvoeding geven kost energie, gebruik daarom ook in deze periode Gravitamon. Een dragee Gravitamon bevat onder andere Ijzer en Vitamine B-complex die bijdragen aan een goede conditie van je lichaam. Op het speciale advies voor zwangeren van de Gezondheidsraad zijn Foliumzuur en vitamine D extra gedoseerd omdat je lichaam hier behoefte aan heeft in deze periode. Het gebruik van vitaminepreparaten naast Gravitamon wordt afgeraden, tenzij de arts of verloskundige dit voorschrijft.

## Welke vitamines zijn belangrijk voor je (aanstaande) baby?

### Vitamine D en K

Iedere baby en peuter heeft extra vitamine D nodig. Bij kinderen in de groei vindt namelijk de opbouw van beenderen en tanden in een sneller tempo plaats dan na die tijd. Voldoende kalkopname en de daarvoor noodzakelijke vitamine D zorgt voor sterke tanden en een gaaf gebit. Als je borstvoeding geeft heeft je kindje Vitamine K nodig. Vitamine K speelt een belangrijke rol bij de bloedstolling. Omdat moedermelk weinig vitamine K bevat hebben zuigelingen de eerste drie levensmaanden supplementie van vitamine K nodig. Kijk voor meer informatie op [www.gravitamon.nl](http://www.gravitamon.nl).



**Gravitamon**

Het voedingssupplement  
voor (aanstaande) moeder en baby