

Multi-Mam LACTASHAKE

Multi-Mam



BITTE LESEN SIE SICH VOR DEM GEBRAUCH VON MULTI-MAM LACTASHAKE DIESE PRODUKTINFORMATION SORGFÄLTIG DURCH UND BEWAHREN SIE DIESE ZUR SPÄTEREN EINSICHTNAHME AUF.

Multi-Mam bietet fachkundige Begleitung während der Stillzeit

Stillen ist das Beste für Sie und Ihr Kind. Es ist die natürlichste und gesündeste Weise, Ihr Baby zu ernähren. Gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind gehen damit einher. Auch internationale Gesundheitsorganisationen wie die Weltgesundheitsorganisation WHO empfehlen, zu stillen.

Die Stillzeit stellt Mütter mit ihren Neugeborenen aber auch vor große Herausforderungen. Dies lässt sich durchaus mit Leistungssport vergleichen! In jedem Fall aber ist es positiv eine lange und intensive Stillbeziehung aufzubauen, da es viele Vorzüge für Sie und Ihr Baby hat. Viele stillende Mütter sorgen sich jedoch gelegentlich, ob sie genügend Milch produzieren und ob Sie ausreichend Nährstoffe zur Verfügung haben.

Multi-Mam LactaShake ist ein nährstoff- und eiweißreicher Shake speziell für Frauen in der Stillzeit. Multi-Mam LactaShake trägt u.a. dazu bei, Müdigkeit und Ermüdungserscheinungen zu abzubauen⁴ – ein häufiges Problem von frischgebackenen Müttern.

Multi-Mam LactaMax ist ein sprudelndes nährstoffreiches Getränk zur Nahrungsergänzung während der Stillzeit. Dieser spritzige Drink bietet Ihnen außerdem eine bequeme Möglichkeit, Ihre Flüssigkeitsaufnahme zu erhöhen, was während der Stillzeit sehr wichtig ist. Multi-Mam LactaMax trägt außerdem dazu bei, Müdigkeit und Ermüdungserscheinungen abzubauen^{3,4} - ein häufiges Problem bei frischgebackenen Müttern. Multi-Mam LactaMax ist frei von Milchprodukten und bei veganer Ernährung oder bei Laktoseintoleranz geeignet.

Sie können Multi-Mam LactaShake und Multi-Mam LactaMax in Kombination miteinander oder separat voneinander zu sich nehmen, ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben. Verwenden Sie bei kombinierter Anwendung bitte nicht die Höchstmenge eines jeden Präparates, sondern beispielsweise einen (1) Shake und zwei (2) Tabletten.

- Multi-Mam LactaShake: Ein nährstoffreicher Protein-Shake.
- Multi-Mam LactaMax: Nahrungsergänzung für stillende Frauen. Zusätzlich ein einfacher Weg, die Flüssigkeitsaufnahme zu erhöhen.

³Vitamin C ⁴Vitamin B12

Gebrauchsanweisung

Geben Sie den Inhalt eines Multi-Mam LactaShake-Beutels in ein Glas Milch (200 ml). Schütteln oder verrühren Sie das Ganze anschließend gut. Nehmen Sie zur Erzielung des besten Ergebnisses, 2 Beutel pro Tag zu sich. Bitte überschreiten Sie diese Menge nicht.

Höchstdosierung

Trinken Sie höchstens zwei (2) Shakes pro Tag.

Bitte beachten:

- Falls Sie weitere Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, seien Sie sich bitte der Gefahr einer Überdosierung bewusst.
- Falls Sie den Shake nicht auf einmal austrinken, bewahren Sie ihn höchstens zwei (2) Stunden im Kühlschrank auf. Rühren Sie den Shake erneut gut um, bevor Sie weitertrinken.

Vorsichtsmaßnahmen

Wenn Sie an Diabetes leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie Multi-Mam LactaShake anwenden. Sollten Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie vor der Verwendung von Multi-Mam LactaShake Ihren Arzt um Rat. Sollten bei der Einnahme von Multi-Mam LactaShake ein Völlegefühl oder Blähungen auftreten, nehmen Sie bitte nur einen (1) Shake pro Tag zu sich.

Alleinvertrieb in Deutschland:
Ardo medical GmbH,
D-82234 Oberpaffenhofen

Hergestellt von:
BioClin BV, Delftechpark 55,
2628 XJ Delft, Niederlande

Weitere Informationen finden Sie unter www.multi-mam.de

AG480L2
A19



Expertentipps für eine angenehme Stillzeit



Natürlich, aber herausfordernd

Auch wenn das Stillen den natürlichsten Weg zur Ernährung Ihres Babys darstellt, ist es eine Herausforderung. Stillen ist etwas, was Sie und Ihr Baby lernen müssen. Für viele Mütter ist das Stillen eine neue Erfahrung. Zögern Sie nicht, Hilfe und Rat zu erbitten, wenn diese(r) vonnöten ist. Es gibt weltweit gute Quellen, die Informationsveranstaltungen organisieren und Ihnen helfen können, Kontakte zu anderen stillenden Müttern in Ihrer Region herzustellen. Wir helfen Ihnen gerne weiter: info@multi-mam.de



Anlegen

Eine positive Still Erfahrung beginnt mit dem richtigen Anlegen des Babys an die Mutterbrust. Wenn das Baby gut angelegt ist, befindet sich Ihre gesamte Brustwarze und der Warzenhof im Mund des Babys, wobei die Brustwarze zum hinteren Teil des Babymundes ausgerichtet ist. Die Zunge des Babys liegt über der unteren Zahnleiste. Dadurch wird die Brustwarze vor möglichen Verletzungen geschützt.



Entspannen

Die Verbindung zwischen einer Mutter und ihrem Baby ist stark. Das Baby spürt es und reagiert entsprechend, wenn die Mutter sich nicht entspannt und zuversichtlich fühlt. Wenn Sie entspannt sind, wird es Ihr Baby auch sein. Versuchen Sie einen bequemen, ruhigen Ort für das Stillen zu finden. Warten Sie mit dem Stillen nicht, bis Ihr Baby vor Hunger weint. Das wird den Stress für Sie und Ihr Baby senken.



Wasser trinken

Sorgen Sie dafür, dass Sie im Laufe des Tages genügend Flüssigkeit trinken. Während des Stillens ist es sehr wichtig, dass Sie gut auf Ihr eigenes Wohlbefinden achten. Sie sollten mit einem verstärkten Durstgefühl rechnen, vor allem, wenn Sie normalerweise nicht viel Wasser trinken. Sie müssen Ihre Wasseraufnahme nicht verdoppeln, doch wird es Ihnen helfen, wenn Sie vor jedem Stillen ein Glas Wasser zu sich nehmen.



Ausruhen

Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Zeit zum Ausruhen bekommen. Die Geburt, die tägliche Fürsorge für Ihr Baby, Schlafunterbrechungen und das Stillen stellen große Anforderungen an Ihren Körper. Halten Sie, wenn möglich, einen Mittagsschlaf. Räumen Sie Ihrem Ruhebedürfnis Vorrang ein.

Ebenfalls verfügbar

- **Multi-Mam LactaMax:** Nahrungsergänzung für stillende Mütter
- **Multi-Mam Kompressen:** Schnelle Hilfe bei wunden Brustwarzen
- **Multi-Mam Balsam:** Brustwarzenpflege für stillende Mütter
- **Multi-Mam BabyDent:** Wohltuende Linderung bei Zahnungsbeschwerden

Multi-Mam - Fachkundige Begleitung für Sie und Ihr Baby