



NATALBEN

Lactação

Suplemento alimentar



1. O que é NATALBEN Lactação?

Durante o período de aleitamento, existe um aumento das necessidades de vitaminas, minerais e oligoelementos, para que o estado nutricional da mãe não se altere pela produção do leite materno.

Natalben Lactação é um suplemento alimentar formulado para satisfazer as necessidades nutricionais da mulher durante todo o período de aleitamento.

2. Qual a função dos principais componentes de NATALBEN Lactação?

Ácido fólico (vitamina B9): Durante o aleitamento, os níveis de folatos da mãe podem diminuir devido à sua passagem para o leite materno que é a melhor fonte de ácido fólico para o recém-nascido. O ácido fólico contribui para uma normal função psicológica. O ácido fólico contribui também para a redução do cansaço e da fadiga.

Vitamina A: À medida que se prolonga o aleitamento, os níveis de vitamina A da mãe vão diminuindo. O leite materno é a melhor fonte de vitamina A para o recém-nascido.

Vitamina D: A vitamina D contribui para a normal absorção/utilização do cálcio. A concentração de vitamina D no leite materno depende dos níveis de vitamina D da mãe.

Iodo: Durante o aleitamento, para que o recém-nascido receba o total de iodo de que necessita pelo leite materno, a mãe necessita de cerca do dobro da quantidade de iodo recomendada para o adulto. O iodo contribui para uma normal função cognitiva.

Cálcio: Durante o aleitamento, as necessidades de cálcio da mãe aumentam consideravelmente para manter os seus depósitos ósseos e responder às necessidades do recém-nascido. O cálcio contribui para o normal metabolismo produtor de energia e é necessário para a manutenção de ossos normais.

Ferro: O ferro contribui para a função normal de glóbulos vermelhos e de hemoglobina. É necessário um aporte adequado de ferro para que a mãe possa recuperar do parto e conseguir os níveis necessários durante o aleitamento.

Ácidos gordos Ômega-3: são nutrientes necessários para o organismo e só podem ser ingeridos com a dieta. O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal no recém-nascido alimentado com leite materno. Informa-se as mulheres a amamentar que este efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 200 mg de DHA, além da dose diária recomendada de ácidos gordos ômega-3 para adultos, ou seja, 250 mg de DHA e EPA.

3. Composição

Ingredientes: Carbonato de cálcio, óleo de peixe (ácidos gordos ômega-3 DHA/EPA), agente de revestimento (gelatina), agente de volume (óleo de linhaça refinado), ácido L-ascórbico (vitamina C), agente humidificante (glicerina E-422), fumarato ferroso, agente humidificante (sorbitol E-420), taurina, acetato de DL-alfa tocoferilo (vitamina E), agente emulsionante (lecitina de girassol E-322), nicotinamida (niacina), óxido de zinco, óleos vegetais, D-pantotenato de cálcio (ácido pantotênico), agente emulsionante (cera de abelha amarela E-901), palmitato de retinol (vitamina A), cianocobalamina (vitamina B12), sulfato cúprico, corante (óxido de ferro vermelho E-172), cloridrato de piridoxina (vitamina B6), riboflavina (vitamina B2), mononitrato de tiamina (vitamina B1), corante (óxido de ferro preto E-172), iodeto de potássio, ácido pteroilmonoglutâmico (folato), colecalciferol (vitamina D), D-biotina (vitamina B8), selenato de sódio.





Nutrientes	Por toma diária (2 cápsulas)	% VRN*
Folato	200 µg	100
Vitamina B12	2,5 µg	100
Vitamina B1	1,1 mg	100
Vitamina B2	1,4 mg	100
Niacina	16 mg	100
Ácido pantoténico	6 mg	100
Vitamina B6	1,4 mg	100
Biotina	50 µg	100
Vitamina C	80 mg	100
Vitamina A	800 µg	100

* VRN: Valor de Referência de Nutrientes

Nutrientes	Por toma diária (2 cápsulas)	% VRN*
Vitamina D	5 µg	100
Vitamina E	12 mg	100
Iodo	200 µg	133
Ferro	14 mg	100
Zinco	10 mg	100
Cobre	1.000 µg	100
Selénio	20 µg	36
Cálcio	200 mg	25
Taurina	40 mg	-
Ómega-3 (DHA)	200 mg	-
Ómega-3 (EPA)	40 mg	-

Valor nutricional	Por 1 cápsula	Por 100 g
Valor energético	3,26 kcal (13,69 kJ)	376,032 kcal (1579,33 kJ)
Proteínas	0,134 g	15,46 g
Hidratos de carbonos	0,0025 g	0,29 g
Açúcares	0,00 g	0,00 g
Lípidos	0,301 g	34,78 g
Ácidos gordos saturados	0,036 g	4,13 g
Sal	0,00 g	0,00 g

Sem açúcar. Sem glúten.

4. Conselhos de utilização

- Toma diária recomendada: tomar duas cápsulas de NATALBEN Lactação por dia, com um copo de água.
- Recomenda-se que a toma deste suplemento alimentar seja iniciada com o início do aleitamento.

5. Precauções

- Consumir de preferência antes da data indicada na embalagem.
- Manter fora da vista e do alcance das crianças.
- Não exceder a toma diária recomendada.
- Não deve ser utilizado como substituto de uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.
- Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação.
- Em caso de toma de antibióticos (quinolonas e tetraciclina) afastar a toma do suplemento respeitando um intervalo de 2 horas.
- Em caso de doença da tiróide tomar apenas mediante indicação médica.
- Não utilizar em caso de hipersensibilidade ao peixe pois Natalben lactação tem na sua composição ácidos gordos ómega-3 provenientes do peixe.
- Conservar em lugar fresco e seco.

Distribuído por:

ITF Nutrivalor, Produtos Farmacêuticos, Lda

Rua Dom António Ribeiro, nº 9

1495-049 Algés

Portugal

 **ITF NUTRIVALOR**

200547 V01

