

**VSM puur Mama®**

Als aanstaande moeder en tijdens de (eventuele) borstvoedingsperiode ben je meer dan ooit bezig met je lijfkracht. Je investeert zoveel mogelijk in de gezondheid en het welzijn van je kindje en van jezelf en luistert extra goed naar de signalen van je lichaam. Je zwangerschap kan gepaard gaan met veranderingen die je niet alleen vertellen dat je zwangerschap goed vordert, maar die ook ongemakkelijk kunnen zijn. Door je lijfkracht op volle sterkte te houden kun je soepeler met deze veranderingen omgaan. En daarvoor gebruik je bij voorkeur een natuurlijk product dat helpt en dat je met een gerust gevoel kunt gebruiken voor je kindje en voor jezelf. VSM heeft deze producten voor jou.

Heb je vragen over gezondheid, zwangerschap of borstvoeding? Wij adviseren je graag. Zodat jij met volle teugen kunt genieten van deze bijzondere periode van je leven. Ook dat is lijfkracht!

**Extra informatie**

Tijdens de periode van zwangerschap en borstvoeding zijn er veel veranderingen in je lichaam merkbaar. Er groeit nieuw leven in je buik en daar past je lichaam zich helemaal op aan. Naast een goede ontwikkeling van de baby, is het belangrijk dat jij zelf ook in een goede conditie blijft. De behoefte aan voedingsstoffen en het omega-3 DHA vetzuur neemt in deze fase toe omdat de baby hiervan

veel aan je lichaam onttrekt. DHA is van belang voor de optimale groei en ontwikkeling van je baby, maar ook voor het behoud van jouw gezondheid en voor je emotioneel welbevinden na de bevalling.

De aanleg van het centrale zenuwstelsel van je baby begint al vroeg in de zwangerschap. Hierbij spelen omega-3 DHA vetzuren een belangrijke rol. Vóór de zwangerschap is het daarom al zinvol om de hoeveelheid omega-3 DHA vetzuren in je lichaam aan te vullen. Tijdens de laatste 3 maanden van je zwangerschap en in de eerste maanden na de geboorte groeien de hersenen van je kindje enorm. Hiervoor en voor de ontwikkeling van de ogen, heeft je baby een grote behoefte aan DHA. Ook in de periode na de bevalling ondersteunt het omega-3 DHA vetzuur in de moedermelk je groeiende baby. Daarnaast draagt DHA bij aan het behoud van jouw gezondheid en een goede gemoedstoestand na de bevalling. DHA helpt je om emotioneel in balans te blijven.

Het omega-3 DHA vetzuur krijg je rechtstreeks binnen door het eten van vette vis. Vis is een belangrijke bron van DHA. Niet alle vissoorten zijn echter geschikt voor gebruik rondom de zwangerschap. Zo is het verstandig om voorzichtig te zijn met het eten van roofvissen zoals zwaardvis en tonijn in verband met verontreinigingen. VSM puur Mama visolie capsules bevat zuivere visolie die gegarandeerd gecontroleerd is op verontreinigingen.

Je kunt het omega-3 DHA vetzuur ook indirect binnenkrijgen door het innemen van het essentiële vetzuur alfa linoleenzuur (ALA). ALA komt voor in plantaardige oliën, zoals lijnzaadolie en sojaolie, maar ook in groene bladgroenten en noten. Je lichaam is echter niet heel efficiënt in het maken van het omega-3 DHA vetzuur uit ALA. En rondom de zwangerschap is juist DHA het belangrijkste omega-3 vetzuur.

VSM puur Mama visolie capsules voorziet jou en je baby van een goede hoeveelheid omega-3 DHA vetzuren.

Naast omega-3 vetzuren zijn er ook omega-6 vetzuren, deze krijg je echter in voldoende mate binnen met de voeding.

**Het omega-3 vetzuur DHA heeft een positieve invloed op:**

- De ontwikkeling van het zenuwstelsel van je ongeboren baby.
- De verdere ontwikkeling van de ogen en hersenen van je kindje, ook na de geboorte.
- Jouw gezondheid en een goede gemoedstoestand van jou na de bevalling.

VSM heeft speciaal voor de zwangere en pas bevallen vrouw een aantal gezondheidsproducten ontwikkeld. Hiermee kun je op een natuurlijke manier en met een gerust gevoel blijven genieten van je zwangerschap en de periode na de bevalling.

VSM puur Mama BBBB-crème

VSM puur Mama zwangerschapsvitamines

Kijk voor meer informatie op [www.vsmpuurmama.nl](http://www.vsmpuurmama.nl).

Wist je dat VSM ook een complete kinderserie heeft? Voor meer informatie daarover kun je terecht op onze website [www.purelijfkracht.nl](http://www.purelijfkracht.nl).

Heb je vragen over dit product, dan kun je terecht bij je apotheker of drogist. Tevens kun je tijdens kantooruren bellen met de gezondheidslijn van VSM Geneesmiddelen bv (0800-9011).



Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien op 31 maart 2008.

E00854-1.0

©VSM

**vsm**

**puur Mama®**

**visolie capsules**  
vóór, tijdens en na de zwangerschap

Rijk aan omega-3 DHA vetzuren  
- groei en ontwikkeling van de baby  
- behoud van de gezondheid van de moeder

**30 capsules/ 26 g**

## Pure lijfkracht

Zoals ieder ander mens (en dier!) beschik jij over het vermogen om jezelf te herstellen. Omdat dit vermogen heel sterk is noemen we het bij VSM: pure lijfkracht.

Lijfkracht is meer dan de kracht van je lichaam. Het omvat ook de kracht van je geest. Bij VSM zien we lichaam en geest als één geheel. Alleen als lichaam en geest in balans zijn kun je gezond zijn en is je lijfkracht op volle sterkte. Ook je lichaam zelf is in onze visie een eenheid. Het bestaat dus niet uit losse onderdelen die je afzonderlijk van elkaar kunt benaderen, zoals in een machine; alles hangt met alles samen.

Om jouw pure lijfkracht op peil te houden, moet je goed luisteren naar de signalen van je lichaam en geest. En gezond leven, dat spreekt voor zich. Zo kun je je lijfkracht gebruiken om op een natuurlijke manier gezond te blijven. VSM kan je daarbij helpen. Wij ontwikkelen producten en diensten waarmee jij je zelfherstellend vermogen kunt ondersteunen. We geven je graag informatie over hoe je dat kunt doen op een manier die het beste bij jou past. Dat doen we vanuit respect voor jou, voor de natuur en voor de maatschappij. Want zoals lichaam en geest een eenheid vormen, geldt dat ook voor individu, natuur en samenleving.

E00854-1.0

## VSM puur Mama® visolie capsules

### Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing!

VSM puur Mama visolie capsules bevat per capsule: geconcentreerde visolie met minimaal 300 mg DHA en minimaal 61 mg EPA omega-3 vetzuren.

### Ingrediënten

Visolie concentraat (43% DHA), visgelatine, glycerol, water, antioxidant (vitamine E).

VSM puur Mama visolie capsules bevat geen suiker, gist, gluten of lactose en is gegarandeerd gecontroleerd op PCB's, dioxinen en andere verontreinigingen.

### Verpakking

2 Doordrukstrips à 15 capsules.

*VSM puur Mama® visolie capsules is een voedingssupplement van VSM Geneesmiddelen bv*  
Postbus 9321  
1800 GH Alkmaar

### Toepassing

VSM puur Mama visolie capsules is speciaal bedoeld voor als je zwanger wilt worden, zwanger bent, en voor de periode na de bevalling.

Het omega-3 DHA vetzuur is een belangrijke bouwsteen voor je baby, zowel tijdens de zwangerschap als in de eerste maanden na de geboorte. Daarnaast draagt het omega-3 DHA vetzuur bij aan het behoud van jouw gezondheid en goede gemoedstoestand na de bevalling.

**Vóór de zwangerschap** is het zinvol om de hoeveelheid omega-3 DHA vetzuren in je lichaam aan te vullen.

**Tijdens de zwangerschap** draagt het omega-3 DHA vetzuur bij aan de ontwikkeling van het zenuwstelsel, de hersenen en het gezichtsvermogen van je baby. Ook leg je een goede basis voor de maanden na de geboorte.

**In de periode na de bevalling** ondersteunt het omega-3 DHA vetzuur in de moedermelk je groeiende baby. Bovendien ondersteunt omega-3 DHA vetzuur jouw goede gemoedstoestand.

Het is van belang om vóór, tijdens en na de zwangerschap voldoende van het omega-3 DHA vetzuur in te nemen via de voeding. VSM puur Mama visolie capsules voorziet jou en je baby ter aanvulling hierop van een goede hoeveelheid omega-3 DHA vetzuren.

VSM puur Mama visolie capsules is ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

### Wat je moet weten voordat je VSM puur Mama visolie capsules gebruikt

Voor zover bekend kan VSM puur Mama visolie

capsules in combinatie met geneesmiddelen en met andere voedingssupplementen zoals VSM puur Mama zwangerschapsvitamines worden gebruikt.

Het gebruik van VSM puur Mama visolie capsules is af te raden voor personen met een overgevoeligheid voor vis of één van de andere bestanddelen.

### Hoe gebruik je VSM puur Mama visolie capsules?

VSM puur Mama visolie capsules is bestemd voor inname via de mond. De capsules bevatten een uitgebalanceerde samenstelling en zijn geschikt voor langdurig gebruik.

1 Maal daags 1 capsule met water innemen, bij voorkeur vlak voor of tijdens de maaltijd. Indien je je in de ochtend niet lekker voelt, neem dan de capsule bij de avondmaaltijd in. Bij voorkeur de capsules niet stukkauwen, maar heel doorslikken.

Je kunt VSM puur Mama visolie capsules al gebruiken vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie. Wij adviseren tenminste een maand voordat je zwanger wilt worden te beginnen, om zo de hoeveelheid omega-3 DHA vetzuren in je lichaam aan te vullen. Ook tijdens de zwangerschap en in de periode na de bevalling is het zinvol om je voorraad omega-3 DHA vetzuren aan te vullen.

Voor aanvulling van de hoeveelheid foliumzuur en andere vitamines en mineralen in je

lichaam, kun je naast VSM puur Mama visolie capsules ook VSM puur Mama zwangerschapsvitamines gebruiken.

Het is raadzaam de aanbevolen dosering niet te overschrijden.

Een voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding.

### Hoe bewaar je VSM puur Mama visolie capsules?

VSM puur Mama visolie capsules buiten bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren in de originele verpakking, beneden 25°C.

De uiterste houdbaarheidsdatum staat vermeld op het doosje en op de doordrukstrips. Je vindt de datum op het doosje na of onder de woorden "Tenminste houdbaar tot einde:". Op de strip is de uiterste houdbaarheidsdatum vermeld, voorafgegaan door "Exp.:" (=expiry date = uiterste houdbaarheidsdatum).

### Milieu

Hoewel dit product niet of nauwelijks milieubelastend is, adviseren wij je toch de restanten van dit product bij de apotheek in te leveren. Denk bij het wegdoen van leeg verpakkingsmateriaal aan hergebruik en zorg voor een goede afvalscheiding.