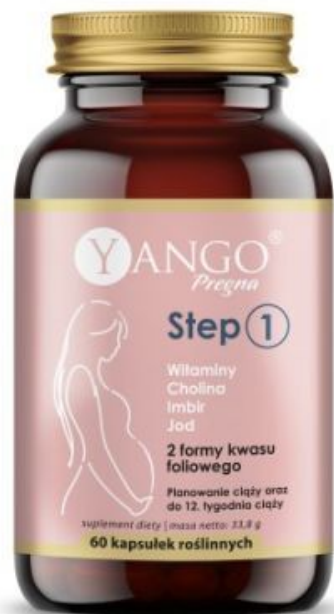


# YANGO Pregna - STEP 1 - 60 kapsułek DATA WAŻNOŚCI 30.06.2024



Cena: 26,30 PLN

## Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	500 ml
Postać	płyn
Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

## Opis produktu

**Opis** YANGO PREGNA - STEP 1 - SUPLEMENT DLA KOBIEC W CIĄŻY I PLANUJĄCYCH CIĄŻĘ. Suplementacja diety w okresie ciąży i planowania ciąży jest istotnym aspektem dbania o zdrowie przyszłych matek i ich rozwijających się dzieci. Wczesne etapy ciąży, zwłaszcza do 12. tygodnia, są szczególnie ważne, ponieważ to w tym okresie dochodzi do kluczowych procesów rozwojowych płodu. Niezwykle ważne jest wówczas dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, które odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu optymalnych warunków rozwoju dziecka. MINERAŁY I WITAMINY DLA KOBIEC W CIĄŻY YANGO PREGNA - STEP 1. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych zawierają cały szereg ważnych składników odżywczych. Na tej podstawie zespół technologów żywienia w Yango opracował wyjątkową formułę zawierającą witaminy i minerały istotne dla prawidłowego rozwoju zarodka i płodu w pierwszym trymestrze ciąży<sup>1</sup>. Kwas foliowy DuoFolic™: To preparat zawierający dwie formy kwasu foliowego (czyli witaminy B9) dla lepszego przyswajania. Kwas foliowy w ciąży odgrywa kluczową rolę w rozwoju układu nerwowego u płodu. Regularna suplementacja folianami przed zajściem w ciążę i w jej wczesnych etapach pomaga zapobiegać wadom cewy nerwowej u dziecka<sup>2,3</sup>. Witamina B6: Odgrywa rolę w syntezie i regulacji hormonów oraz wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Jej odpowiednia suplementacja może pomóc w łagodzeniu niektórych dolegliwości, takich jak nudności występujące w pierwszych miesiącach ciąży<sup>4,5</sup>. Witamina B12: Pomaga w produkcji czerwonych krwinek i wspiera układ nerwowy. Regularna suplementacja witaminą B12 może przeciwdziałać wystąpieniu niedokrwistości u matki i wspomagać rozwój płodu<sup>6,7</sup>. Witamina D3: Jest niezwykle ważna dla zdrowia kości i układu odpornościowego zarówno matki, jak i rozwijającego się dziecka. Niedobór witaminy D może prowadzić do ryzyka wrodzonych wad kostnych i wpływać na rozwój układu odpornościowego<sup>8,9</sup>. Jod: Jest kluczowym składnikiem dla prawidłowego funkcjonowania hormonów tarczycy i rozwoju mózgu u płodu. Dostarczanie odpowiedniej ilości jodu w diecie jest istotne, zwłaszcza w przypadku kobiet w ciąży i karmiących piersią. Suplementacja jodem w ciąży może pomóc w zapewnieniu prawidłowego funkcjonowania tarczycy u matki oraz wspomagać optymalny rozwój mózgu i układu nerwowego u rozwijającego się dziecka<sup>10,11</sup>. Cholina: Odgrywa kluczową rolę w rozwoju mózgu i układu nerwowego płodu. Przyczynia się również do prawidłowej funkcji wątroby oraz metabolizmu tłuszczów. Suplementacja choliną może przyczynić się do zdrowego rozwoju dziecka<sup>12,13</sup>. Imbir: Choć nie jest on niezbędnym składnikiem odżywczym dla przyszłych mam, warto włączyć go do diety u kobiet w ciąży. Imbir może pomóc w łagodzeniu nudności, które często występują w pierwszych miesiącach ciąży. Jego właściwości przeciwwymiotne mogą przynieść ulgę przyszłym matkom<sup>14,15,16</sup>. Produkty Yango Pregna posiadają certyfikat jakości.

Zostały poddane badaniom w akredytowanym zewnętrznym laboratorium pod kątem obecności drobnoustrojów i metali ciężkich. Nie zawierają GMO i konserwantów. Możesz być spokojna o zdrowie swoje i swojego maluszka. DLACZEGO YANGO PREGNA - STEP 1 ZAWIERA AŻ DWIE FORMY KWASU FOLIOWEGO? W składzie preparatu znajdziesz witaminę B6, B12, D3, jod, cholinę, imbir, a także kwas foliowy DuoFolic™. Zawiera on aktywny kwas foliowy 5-MTHF dla lepszej przyswajalności. Dlaczego to ważne? Część kobiet posiada mutację genu MTHFR, która utrudnia prawidłowe przyswajanie zwykłej formy kwasu foliowego. 5-MTHF to folian najnowszej IV generacji. Wykazuje lepszą stabilność i biodostępność niż zwykły kwas foliowy oraz foliany starszej generacji, popularnie stosowane w suplementach diety. Zyskujesz więc najlepszą z dostępnych form kwasu foliowego na rynku, zapewniającą lepsze wchłanianie.

**17. ROLA SUPLEMENTACJI PODCZAS PLANOWANIA CIĄŻY** Czy kobiety planujące ciążę powinny rozważyć stosowanie suplementów i witamin dla ciężarnych? Suplementacja podczas planowania ciąży odgrywa ważną rolę i może być kluczowym elementem przygotowań do poczęcia dziecka oraz utrzymania zdrowej ciąży. Zapewnienie odpowiednich składników odżywczych w tym okresie ma ogromne znaczenie dla zdrowia przyszłej matki i rozwijającego się dziecka.

**18. KWAS FOLIOWY** Jednym z najważniejszych składników, który powinien być uwzględniony w suplementacji podczas planowania ciąży, jest kwas foliowy. Suplementacja kwasu foliowego przed zajściem w ciążę jest niezwykle istotna ponieważ pomaga on w zapobieganiu wadom cewy nerwowej u rozwijającego się dziecka. Regularne przyjmowanie kwasu foliowego przed poczęciem może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia tych wad.

**19. SKŁADNIKI DLA ZDROWEGO ROZWOJU** Podczas planowania ciąży ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Witaminy, minerały i inne substancje odżywcze odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu zdrowego rozwoju płodu i utrzymaniu dobrej kondycji matki. W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na jod oraz inne składniki, takie jak witamina B6, witamina B12, witamina D3 czy cholina. Mogą być one uwzględnione w suplementacji podczas planowania ciąży, aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu przed zajściem w ciążę.

**20, 21. WYRÓWNYWANIE NIEDOBORÓW** Suplementacja może również pomóc w wyrównaniu poziomu mikroelementów u kobiet planujących ciążę, pomagając uniknąć niedoborów. Niedobory takie mogą wpływać na płodność, rozwój poczętego dziecka oraz stan zdrowia matki. Regularne przyjmowanie suplementów diety, zgodnie z zaleceniami lekarza, może pomóc w uzupełnieniu brakujących składników i poprawie ogólnego stanu zdrowia.

**22. DLACZEGO SUPLEMENTY DLA KOBIET W CIĄŻY RÓŻNIĄ SIĘ Z TRYMESTRU NA TRYMESTR?** Preparaty dla kobiet w ciąży różnią się z trymestru na trymestr ze względu na dynamiczne zmiany, jakie zachodzą w organizmie kobiety i w rozwijającym się płodzie w poszczególnych etapach ciąży. Każdy trymestr ma swoje specyficzne potrzeby żywieniowe. Pewne składniki odżywcze i witaminy w ciąży stają się więc szczególnie istotne w jej określonych fazach.

**PIERWSZY TRYMESTR** W pierwszym trymestrze ciąży, czyli do 12. tygodnia, najważniejsze jest skoncentrowanie się na utrzymaniu odpowiedniego poziomu kwasu foliowego. Kwas foliowy jest niezwykle istotny dla rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego u płodu w pierwszych tygodniach ciąży. Zbilansowana dieta i odpowiednie spożycie folianów w czasie ciąży może zmniejszyć ryzyko wystąpienia wad rozwojowych.

**23. DRUGI TRYMESTR** W drugim trymestrze, czyli od 13. do 28. tygodnia, uwaga kobiet ciężarnych powinna skupić się na zapewnieniu organizmowi odpowiedniego poziomu żelaza. Żelazo w ciąży jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek zarówno u matki, jak i u rozwijającego się dziecka. W tym okresie zapotrzebowanie na żelazo wzrasta, dlatego suplementacja żelazem może być konieczna, zwłaszcza w przypadku niedoborów.

**24, 25. TRZECI TRYMESTR** W trzecim trymestrze, od 29. tygodnia ciąży do momentu porodu, ważne jest utrzymanie odpowiednich poziomów składników odżywczych oraz wspieranie prawidłowego wzrostu i rozwoju płodu. W tym okresie nadal zaleca się suplementować żelazo, kwas foliowy i witaminę D. Oprócz niego wielu lekarzy uważa, że należy suplementować jod oraz inne składniki, które pomagają w utrzymaniu zdrowego układu odpornościowego i dobrego stanu zdrowia matki i dziecka. Niedobór jodu wiąże się także ze zwiększonym ryzykiem przedwczesnego porodu. Pamiętaj jednak, by stosować się do zaleconych dawek.

**10, 11. Ponadto, każda kobieta może mieć indywidualne potrzeby żywieniowe i zdrowotne, które mogą wymagać dodatkowej suplementacji w trakcie ciąży. Dlatego tak ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia i konsultacja z lekarzem w czasie trwania ciąży. Będzie on w stanie ocenić potrzeby i zalecić odpowiednią suplementację w zależności od etapu ciąży i indywidualnych czynników.**

**CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM SUPLEMENTACJI W CIĄŻY?** Ciąża to szczególnie czas, kiedy obejmujemy opieką nie tylko własny organizm, ale i potrzeby rozwijającego się w nas dziecka. Przed rozpoczęciem suplementacji w ciąży należy skupić się na kilku istotnych kwestiach. Zapoznanie się z nimi pomoże Ci podejść do tego zagadnienia w sposób odpowiedzialny i dobrze poinformowany.

**KONSULTACJA Z LEKARZEM** Pierwszym i najważniejszym krokiem jest skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek suplementacji w ciąży. W ciąży zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne wzrasta i dla utrzymania prawidłowego poziomu odżywienia organizmu odpowiednia suplementacja może okazać się konieczna. Twój lekarz jest najlepiej przeszkolonym specjalistą zdolnym ocenić Twoje indywidualne zapotrzebowanie na witaminy i minerały. Na podstawie Twojego stanu zdrowia, historii medycznej i innych czynników, lekarz będzie w stanie zalecić odpowiednie dawki i rodzaje suplementów, które będą najlepiej dostosowane do Twoich potrzeb.

**ZRÓWNOWAŻONA DIETA** Należy pamiętać, że suplementacja kobiet w ciąży powinna być jedynie uzupełnieniem zrównoważonej diety, a nie zamiennikiem pełnowartościowych posiłków. Warto dążyć do spożywania różnorodnych pokarmów, bogatych w składniki odżywcze niezbędne w ciąży. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, białko i zdrowe tłuszcze powinny być stałym elementem codziennej diety dla prawidłowego rozwoju dziecka.

**Sposób użycia** Podczas suplementacji zawsze trzeba przestrzegać zaleceń dotyczących dawkowania podanych na opakowaniu lub zasugerowanych przez lekarza. Nawet najlepsze witaminy mogą okazać się nieskuteczne w nieodpowiednich dawkach. Niewskazane jest również przekraczanie zalecanych dawek.

**Skład** Przed rozpoczęciem suplementacji należy dokładnie zapoznać się ze składem suplementu. Upewnij się, że zawiera zalecane składniki dla kobiet w ciąży, takie jak kwas foliowy, witaminy z grupy B, witamina D3, jod czy cholina. Ważne jest również sprawdzenie dawkowania i zaleceń dotyczących przyjmowania suplementu