



matervita[®] lactância

Suplemento alimentar

Matervita lactância[®] é um complexo vitamínico e mineral completo, especificamente desenvolvido para suplementação durante o pós-parto e o aleitamento.

A sua formulação enriquecida em vitaminas, minerais e ácidos gordos Ómega-3, permite suplementar de forma adequada a dieta habitual da mulher lactante, e responder assim às necessidades nutricionais particulares nesta etapa. A lactação é uma função fisiológica única e essencial dos mamíferos, importante para a saúde e desenvolvimento saudável das crianças. O leite materno é o alimento ideal e completo para o bebé durante os primeiros meses de vida. Os benefícios do leite materno estão demonstrados para a saúde e desenvolvimento da criança, especificamente no desenvolvimento intelectual e motor e risco de doenças crónicas.

É através do leite materno que o recém-nascido/bebé recebe todos os nutrientes necessários para o seu crescimento e desenvolvimento, por isso a mulher lactante necessita de uma quantidade maior de vitaminas e minerais no período de lactação.

Durante o aleitamento, a alimentação materna deverá ser variada, de modo a garantir uma salutar qualidade do leite e fornecer os elementos necessários ao melhor desenvolvimento do recém-nascido. Após o parto, embora o aporte calórico deva ser mais reduzido, deverá continuar a existir um bom equilíbrio nutricional para promover a boa saúde da mãe.

A alimentação deverá incluir, principalmente, produtos lácteos suficientes, que aportam cálcio, proteínas e ferro (carne, peixe e ovos); vegetais, entre os quais os legumes verdes e as frutas que ministram glúcidos, minerais, oligoelementos e vitaminas; matérias gordas, pois são uma fonte importante de calorias, embora as gorduras saturadas devam ser limitadas (enchidos, molhos, fritos...), devendo dar-se preferência aos óleos ricos em ácidos gordos essenciais (azeite, óleo de soja...). As fibras que se encontram nos legumes verdes, legumes secos e frutas são importantes para regular o trânsito intestinal evitando a obstipação.

As necessidades em vitaminas, minerais e oligoelementos comportam um aumento durante a gravidez e o aleitamento, existindo carências parciais com manifestações subclínicas, de difícil identificação na prática clínica diária, mas que se podem repercutir na saúde da mulher lactante. A utilização de um suplemento alimentar equilibrado contribui para fazer face a este aumento das necessidades, sem um aporte calórico suplementar.

Não hesite em aconselhar-se com o seu médico ou farmacêutico, pois poderão facultar-lhe recomendações adaptadas ao seu caso, assim como aconselhar eventuais medidas específicas de prevenção.

Papel dos principais micronutrientes presentes em Matervita lactância[®]

- Os ácidos gordos Ómega-3 não são sintetizados pelo organismo. Após o nascimento, o neonato continua incapacitado de sintetizar os ácidos gordos e a placenta é substituída pelo leite materno como fonte desses ácidos. Intervêm na formação das membranas celulares. O teor de DHA no leite materno é muito variável e está positivamente relacionado com a acuidade visual e o desenvolvimento da linguagem, em crianças amamentadas.
- A vitamina A (betacaroteno) é um micronutriente essencial na lactação para diversos processos metabólicos. Contribui para a diferenciação celular e manutenção de uma pele e visão normais. Contribui ainda para o adequado funcionamento do sistema imunitário.
- As vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina) e PP (vitamina B3 (niacina)) contribuem para o aproveitamento dos nutrientes, bem como para o normal metabolismo produtor de energia. As vitaminas B1 e B2 contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso. A vitamina B3 contribui para uma normal função psicológica e manutenção de uma pele normal. A vitamina B6 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e imunitário, metabolismo da homocisteína e formação normal de glóbulos vermelhos.
- A vitamina B12 (cianocobalamina) contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos. A sua carência provoca anemia. A sua deficiência está relacionada com danos neurológicos irreversíveis em bebés. A concentração de B12 tende a diminuir no decorrer da amamentação e a suplementação pode ajudar a corrigir esta condição.
- A vitamina B5 (ácido pantoténico) contribui para o normal metabolismo produtor de energia, e para uma síntese e um metabolismo normais das hormonas esteróides, vitamina D e alguns neurotransmissores.
- O ácido fólico (vitamina B9) contribui para o processo de divisão celular. Esta vitamina atua desde o início da gestação. A correção da sua carência contribui para diminuir o risco do aparecimento de certas anomalias neurológicas fetais, como os defeitos do tubo neural. A vitamina B9 contribui para a normal função psicológica e o normal funcionamento do sistema imunitário. A deficiência de ácido fólico relaciona-se com anemia megaloblástica, e com malformações no bebé.
- A vitamina H (vitamina B8 (biotina)) contribui para a manutenção de uma pele normal e para o adequado funcionamento do sistema nervoso.
- A vitamina C (ácido ascórbico), antioxidante, contribui para a normal formação do colagénio para o funcionamento normal dos vasos sanguíneos, ossos, cartilagens, gengivas, pele e dentes. Contribui também para o normal funcionamento do sistema imunitário, e aumenta a absorção do ferro.
- A vitamina D (colecalférol) é normalmente transferida para o leite materno, porém, somente pequenas quantidades dos seus metabolitos ativos podem ser encontradas, já que as suas concentrações diminuem após a gravidez. A concentração ajustada de vitamina D durante a lactação contribui para assegurar as respostas maternas adequadas às necessidades de cálcio do neonato, bem como para a normal absorção/utilização do cálcio e do ferro. A vitamina D contribui também para os níveis normais de cálcio no sangue, bem como para a manutenção de ossos e dentes normais.



- A vitamina E (tocoferol) contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. É importante para a pele, órgãos reprodutores, nervos e músculos.
- O selênio, antioxidante, contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, auxiliando em situações de stress celular. O selênio em sinergia com a vitamina E está associado ao metabolismo de lípidos.
- O magnésio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e muscular e para a síntese normal de proteínas. Contribui também para o equilíbrio dos eletrólitos e para o normal metabolismo produtor de energia.
- O cálcio é necessário para a manutenção de ossos e dentes normais, e contribui para a normal coagulação sanguínea, metabolismo produtor de energia e funcionamento muscular, e para uma neurotransmissão normal.
- O cobre auxilia em diversas funções orgânicas, contribuindo para o transporte normal do ferro no organismo e para a manutenção dos tecidos conjuntivos normais.
- O manganês contribui para o normal metabolismo produtor de energia, para a normal formação dos tecidos conjuntivos e na proteção das células contra as oxidações indesejáveis.
- O zinco é conhecido pela sua função antioxidante e contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. O zinco contribui para o processo de divisão celular.
- O ferro contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo, uma vez que contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos e hemoglobina, substância responsável por transportar oxigénio para todo o corpo.
- O iodo contribui para a produção normal das hormonas tiroideias e o normal funcionamento da tireóide. A concentração de iodo no leite materno é muito sensível aos níveis de iodo maternos. O iodo contido no leite materno é utilizado pela criança para a síntese das suas próprias hormonas tiroideias, pelo que é aconselhável manter este suplemento durante o aleitamento, pois contribui para uma normal função cognitiva e para o normal funcionamento do sistema nervoso da criança.

Composição	Por toma diária (2 cápsulas)	% VRN *
Ómega-3 (DHA/EPA)	556 mg (250mg/50mg)	**
Vitamina A	800 µg	100
Vitamina B1	1,1 mg	100
Vitamina B2	1,4 mg	100
Vitamina B3/PP	16 mg	100
Vitamina B5	6 mg	100
Vitamina B6	1,4 mg	100
Vitamina B8	50 µg	100
Vitamina B9 (ácido fólico)	300 µg	150
Vitamina B12	2,5 µg	100

Composição	Por toma diária (2 cápsulas)	% VRN *
Vitamina C	100 mg	125
Vitamina D	5 µg	100
Vitamina E	16 mg	133
Cálcio	230 mg	29
Cobre	1000 µg	100
Ferro	10 mg	71
Iodo	200 µg	133
Magnésio	100 mg	27
Manganês	1 mg	50
Selénio	55 µg	100
Zinco	10 mg	100

*VRN: Valores de Referência de Nutrientes

** VRN não definidos

ISENTO DE GLÚTEN.

Modo de emprego e utilização: Tomar duas cápsulas por dia, com um copo de água, durante o almoço. **Matervita lactância®** pode ser tomado a partir do momento do parto, durante todo o período de lactação, de acordo com o aconselhado pelo seu médico.

Advertências: Em casos raros, pode provocar algum desconforto gastrointestinal com náuseas. Não recomendado no caso de doença hematológica de causa desconhecida ou em anemia perniciosa e megaloblástica causada por deficiência em vitamina B12. Não recomendado no caso de doença da tireóide. Recomendada precaução em caso de toma do medicamento Metotrexato. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Contém óleo de peixe. Contém edulcorantes. Não contém lactose.

Precauções de utilização: Consumir antes do fim da data indicada na embalagem. Manter fora da vista e do alcance das crianças. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de uma dieta equilibrada e de um estilo de vida saudável.

Condições de conservação: Conservar bem fechado em lugar fresco e seco.

Distribuído por:

Laboratórios EFFIK, Sociedade Unipessoal, Lda
Estrada Consiglieri Pedroso, nº123
Queluz de Baixo
2730-056 Barcarena - Portugal

Fabricado na UE

VMA05
200742_V01

