

Gabe von Supplementen

in der / im

Schwangerschaft

Geburt

Stillzeit /
1. Lebensjahr

Fe

↓ 11.3 Rezept / ↓ 12 Empfehlung

Mg

DHA bei Vegetar.

Fols.

ggf. v. d. Schwangerschaft

Jod

Vit D₃

Folioforte / D₃

Veganer → Empf. Ernährungsber.

Jod

Vit K 3x2 mg
(U₁/U₂/U₃)

Fols. (Blutbildung!)

Vit D 500 E
(bis zum „2. Frühling“)

Empfehlung:
2/ Woche Seefisch

Fluor Zahn-
arzt / Kinder-
arzt

(ggf. Gabe am Morgen)
mg. besserer Verträglichkeit

Empfehlung App

Laby & Co
Kanal & Eisen
Schwangerschaft & Co