Mamma

Meta Title: Mamma | MisterFarma

Meta Description: Risparmia sugli integratori per la donna in gravidanza e allattamento con la farmacia online autorizzata di MisterFarma. Consegna in 24-48 ore. Ottieni la spedizione gratuita!

<https://www.misterfarma.it/cat-35-mamma>

**Mamma**

Durante la gravidanza spesso viene suggerito di mangiare di più perchè è necessario nutrirsi per due. In realtà è invece molto importante seguire una alimentazione equilibrata che apporti tutti gli elementi essenziali, **vitamine e minerali indispensabili per il benessere della mamma** e per il corretto sviluppo del feto, ma non occorre mangiare per due! Vanno rispettate le indicazioni dei medici specialisti i quali possono suggerire di assumere anche **integratori per gravidanza e allattamento**.

## Gli integratori per la donna in gravidanza perchè sono importanti

Durante la gravidanza la donna ha un aumentato fabbisogno di diversi minerali e vitamine. Le sue esigenze nutrizionali cambiano e diventa fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata supportata, eventualmente, da **integratori per la gravidanza**. Gli integratori in queste delicate fasi della vita possono essere:

* un **sostegno alle difesi immunitarie** (Vitamina C, Rame, Zinco).
* Utili per il **benessere delle ossa** (Calcio, Vitamina D).
* Un contributo alla normale **formazione dei globuli rossi** (Ferro, Vitamina B12).
* Un aiuto per la **salute della placenta** (Acido Folico).

Sullo **Shop MisterFarma, farmacia online autorizzata**, puoi trovare una selezionata gamma di integratori per la donna in gravidanza studiati per apportare tutti i nutrienti necessari in questa fase.

### Quali sono i migliori integratori per l'allattamento e il post parto

Nel periodo dell'**allattamento e del post parto la donna** vive un momento meraviglioso, per molte una nuova esperienza. È normale però anche sentirsi stanche e affaticate. Oltre a riposarsi e seguire i propri ritmi, è indispensabile un sostegno nutrizionale corretto. Gli **integratori per allattamento e post parto** sono utili per assicurarsi di coprire il fabbisogno di alcuni importanti nutrienti che contribuiscono a:

* Favorire il normale **funzionamento del sistema nervoso** (Magnesio, Vitamina B6, B12, Biotina).
* Mantenere il **benessere di pelle, capelli e unghie** (Zinco, Selenio).
* Mantenere le **riserve di calcio**, in questa fase il fabbisogno è molto alto (Vitamina D).
* **Benessere del neonato**, in particolare con un elemento prezioso come l'Acido Docosaesaenoico (DHA).

#### Perchè acquistare integratori per mamma sullo Shop MisterFarma

Sullo **Shop MisterFarma** puoi **acquistare online** gli validi **integratori per gravidanza e allattamento**. Le formule degli integratori sono state studiate attentamente proprio per soddisfare le esigenze della mamma in queste delicate fase della vita. Potrai trovare diverse soluzioni, scegliere in base alle indicazioni del tuo medico.