



## mama natura® dormi tabletten

Cypripedium pubescens D4, Magnesium carbonicum D10, Zincum valerianicum D12

**Lees goed de hele bijsluiter voordat u dit geneesmiddel gaat gebruiken want er staat belangrijke informatie in voor u.**

Gebruik dit geneesmiddel altijd precies zoals beschreven in deze bijsluiter of zoals uw arts of apotheker u dat heeft verteld. – Bewaar deze bijsluiter. Misschien heeft u hem later weer nodig.

– Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw apotheker.

– Krijgt u last van één van de bijwerkingen die in rubriek 4 staan? Of krijgt u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

– Wordt uw klacht na 1 week niet minder, of wordt hij zelfs erger? Neem dan contact op met uw arts.

### Inhoud van deze bijsluiter

1. Wat is mama natura® dormi tabletten en waarvoor wordt dit middel gebruikt?
2. Wanneer mag u mama natura® dormi tabletten niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn?
3. Hoe gebruikt u mama natura® dormi tabletten?
4. Mogelijke bijwerkingen
5. Hoe bewaart u mama natura® dormi tabletten?
6. Inhoud van de verpakking en overige informatie

### 1. Wat is mama natura® dormi tabletten en waarvoor wordt dit middel gebruikt?

mama natura® dormi is een homeopathisch geneesmiddel met bestanddelen die traditioneel gebruikt worden in geval van onrust of slecht slapen.

Wordt uw klacht na 1 week niet minder, of wordt hij zelfs erger? Neem dan contact op met uw arts.

### 2. Wanneer mag u mama natura® dormi tabletten niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn?

**Wanneer mag u mama natura® dormi niet gebruiken?**  
U bent allergisch voor één van de stoffen in dit geneesmiddel. Deze stoffen kunt u vinden in rubriek 6.

### 3. Hoe gebruikt u mama natura® dormi tabletten?

Gebruik dit geneesmiddel altijd precies zoals beschreven in deze bijsluiter of zoals uw arts of apotheker u dat heeft verteld. Twijfelt u over het juiste gebruik? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

### 4. Mogelijke bijwerkingen

Zoals elk geneesmiddel kan ook dit geneesmiddel bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken.

### 5. Hoe bewaart u mama natura® dormi tabletten?

– Bewaar deze bijsluiter. Misschien heeft u hem later weer nodig.

### 6. Inhoud van de verpakking en overige informatie

### 7. Zwangerschap en borstvoeding

Niet van toepassing.

### 8. Rijvaardigheid en het gebruik van machines

Niet van toepassing.

### 9. Mama natura® dormi bevat lactose

Indien uw arts u heeft meegedeeld dat u bepaalde suikers niet verdraagt, neem dan contact op met uw arts voordat u dit geneesmiddel gebruikt.

### 10. Hoe gebruikt u mama natura® dormi tabletten?

Gebruik dit geneesmiddel altijd precies zoals beschreven in deze bijsluiter of zoals uw arts of apotheker u dat heeft verteld. Twijfelt u over het juiste gebruik? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

### 11. Gebruik bij kinderen

4x daags 1 tabletje geven, tenminste een half uur vóór of na de maaltijd en voor het slapen gaan.

### 12. Heeft u te veel van mama natura® dormi gebruikt?

Volgens de homeopathie is het effect gerelateerd aan de verdunningsgraad en niet zozeer aan de dosering. Wanneer u meer dan de aanbevolen dosering van mama natura® dormi heeft gebruikt, zal het effect daardoor niet sterker zijn. Wanneer er meer mama natura® dormi werd gebruikt dan strikt noodzakelijk is, zijn in het algemeen geen bijwerkingen te verwachten.

### 13. Waarop moet u letten met eten en drinken?

Gebruik mama natura® dormi liever niet samen met voedsel, maar bij voorkeur een half uur vóór of na de maaltijd.

### 14. Bent u vergeten mama natura® dormi te gebruiken?

Wanneer u de tabletten vergeten bent toe te dienen, laat dan geen extra dosis innemen, maar dien de eerstvolgende dosis op het gebruikelijke tijdstip toe.

### 15. Als u stopt met het gebruik van mama natura® dormi

Er zijn geen effecten te verwachten als u stopt met het toedienen van mama natura® dormi.

Heeft u nog andere vragen over het gebruik van dit geneesmiddel? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

### 16. Mogelijke bijwerkingen

Zoals elk geneesmiddel kan ook dit geneesmiddel bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Er zijn, na jarenlange toepassing van mama natura® dormi, tot op heden, geen ongewenste effecten waargenomen.

### 17. Het melden van bijwerkingen

Krijgt u last van bijwerkingen, neem dan contact op met uw arts of apotheker. Dit geldt ook voor mogelijke bijwerkingen die niet in deze bijsluiter staan. U kunt bijwerkingen ook rechtstreeks melden via:

Federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten  
Afdeling Vigilantie  
EUROSTATION II  
Victor Hortaplein, 40/40  
B-1060 Brussel  
Website: [www.fagg.be](http://www.fagg.be)  
e-mail: [patientinfo@fagg.be](mailto:patientinfo@fagg.be)

Door bijwerkingen te melden, kunt u ons helpen meer informatie te verkrijgen over de veiligheid van dit geneesmiddel.



### 18. Hoe bewaart u mama natura® dormi tabletten?

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden. Voor dit geneesmiddel zijn er geen speciale bewaarcondities.

mama natura® dormi is 5 jaar houdbaar. Gebruik dit geneesmiddel niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die is te vinden op het doosje en het etiket na de vermelding “EXP:.”

Spoel geneesmiddelen niet door de gootsteen of de WC en gooi ze niet in de vuilnisbak. Vraag uw apotheker wat u met geneesmiddelen moet doen die u niet meer gebruikt. Ze worden dan op een verantwoorde manier vernietigd en komen niet in het milieu terecht.

### 19. Inhoud van de verpakking en overige informatie

#### Welke stoffen zitten er in mama natura® dormi?

– **De werkzame stoffen in mama natura® dormi zijn**, per tablet:  
15 mg Cypripedium pubescens D4, 20 mg Magnesium carbonicum D10, 15 mg Zincum valerianicum D12.

– **De andere stoffen in mama natura® dormi zijn**:  
microkristallijne cellulose, magnesiumstearaat, lactosemonohydraat en talk.

#### Hoe ziet mama natura® dormi eruit en hoeveel zit er in een verpakking?

Tabletten voor inname langs de mond. Bruinglazen tablet flesje van 120 stuks, voorzien van een plastieken dop met aluminium inlage.

## mama natura® dormi comprimés

Cypripedium pubescens D4, Magnesium carbonicum D10, Zincum valerianicum D12

**Veillez lire attentivement cette notice avant d'utiliser ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.**

Vous devez toujours utiliser ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

– Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.

– Adressez-vous à votre pharmacien pour tout conseil ou information.

– Si vous ressentez l'un des effets indésirables, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.

– Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après 1 semaine.

### 20. Que contient cette notice ?

1. Qu'est-ce que mama natura® dormi comprimés et dans quel cas est-il utilisé ?
2. Quelles sont les informations à connaître avant d'utiliser mama natura® dormi comprimés ?
3. Comment utiliser mama natura® dormi comprimés ?
4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?
5. Comment conserver mama natura® dormi comprimés ?
6. Contenu de l'emballage et autres informations

### 21. Qu'est-ce que mama natura® dormi comprimés et dans quel cas est-il utilisé ?

mama natura® dormi est un médicament homéopathique dont les constituants sont traditionnellement utilisés en cas d'agitation ou de troubles du sommeil.

Vous devez vous adresser à votre médecin si vous ne ressentez aucune amélioration ou si vous vous sentez moins bien après une semaine.

### 22. Quelles sont les informations à connaître avant d'utiliser mama natura® dormi comprimés

**N'utilisez jamais mama natura® dormi**  
Si vous êtes allergique à l'une des substances actives ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament mentionnés dans la rubrique 6.

### 23. Avertissements et précautions

Il n'y a pas de circonstances connues nécessitant d'être vigilant avec mama natura® dormi.

### 24. Enfants et adolescents jusqu'à 18 ans

A utiliser chez les enfants âgés de 0 à 6 ans.

### 25. Autres médicaments et mama natura® dormi

Il n'y a pas d'interactions connues avec d'autres médicaments. Informez votre médecin ou pharmacien si votre enfant utilise, a récemment utilisé ou pourrait utiliser tout autre médicament.

### 26. mama natura® dormi avec des aliments et des boissons

De préférence, n'utilisez pas mama natura® dormi en association avec de la nourriture, mais plutôt une demi-heure avant/après les repas.

### 27. Grossesse et allaitement

Pas d'application.

### 28. Conduite de véhicules et utilisation de machines

Pas d'application.

### 29. mama natura® dormi contient du lactose

Si votre médecin vous a informé d'une intolérance à certains sucres, contactez-le avant d'utiliser ce médicament.

### 30. Comment utiliser mama natura® dormi comprimés ?

Veillez à toujours utiliser ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

### 31. Utilisation chez les enfants

1 comprimé 4x par jour, au moins une demi-heure avant ou après le repas, ainsi qu'au coucher.

Ecrasez finement le comprimé entre deux cuillères propres, ou dissolvez-le dans une cuillerée d'eau.

### 32. Si vous avez utilisé plus de mama natura® dormi que vous n'auriez dû

En homéopathie, l'effet est lié au degré de dilution, et pas tellement à la dose. L'utilisation d'une dose de mama natura® dormi supérieure à la dose recommandée n'entraînera pas d'augmentation de l'effet. En général, aucun effet indésirable n'est à prévoir en cas d'utilisation d'une plus grande quantité de mama natura® dormi que prévue.

Si vous avez d'autres questions, veuillez contacter votre pharmacien, votre médecin ou le centre Antipoisons (070 245 245).



**MOIER**  
Typo&Litho

Rheinstraße 44 · 76185 Karlsruhe  
Fon 0721/952610 · Fax 9526199  
info@moier-li.de · www.moier-li.de

DHU

**Mama natura Dormi  
120 Tabl BE GI**

297 014 66-3

Ident-Nr. neu

297 014 66-2

Ident-Nr. alt

420x148mm 2-seitig

Format

schwarz

Farben

Grundliste

Helvetica Neue

Schrift

08.09.2016

Änderung

21.09.2016

Korrektur

Digitale Freigabe

Datenpool

**Si vous oubliez d'utiliser mama natura® dormi**

Si vous avez oublié d'administrer les comprimés, n'administrez pas une dose supplémentaire, mais administrez la prochaine dose au moment prévu.

**Si vous arrêtez d'utiliser mama natura® dormi**

Il n'y a pas d'effet à prévoir lorsque vous arrêtez l'administration de mama natura® dormi.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

**4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?**

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde. mama natura® dormi est utilisé depuis plusieurs années et on n'a pas constaté d'effets indésirables jusqu'à présent.

**Déclaration des effets secondaires**

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via :

Agence fédérale des médicaments et des produits de santé  
Division Vigilance  
EUROSTATION II  
Place Victor Horta, 40/40  
B-1060 Bruxelles  
Site internet : www.afmps.be  
e-mail : patientinfo@fagg-afmps.be

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

**5. Comment conserver mama natura® dormi comprimés ?**

Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.  
Ce médicament ne nécessite pas de précautions particulières de conservation. mama natura® dormi peut être conservé pendant 5 ans.

N'utilisez pas ce médicament après la date de péremption indiquée sur la boîte et l'étiquette après « EXP : ».

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

**6. Contenu de l'emballage et autres informations**

**Ce que contient mama natura® dormi**

– Les substances actives sont, par comprimé :  
15 mg de Cypridium pubescens D4, 20 mg de Magnesium carbonicum D10, 15 mg de Zincum valerianicum D12.

– Les autres composants sont : cellulose microcristalline, stéarate de magnésium, lactose monohydraté et talc.

**Aspect de mama natura® dormi et contenu de l'emballage extérieur**  
Comprimés pour administration orale.  
Un pilulier en verre brun de 120 comprimés, muni d'un capuchon en plastique avec un disque d'étanchéité en aluminium.

**mama natura® dormi Tabletten**

Cypridium pubescens D4, Magnesium carbonicum D10, Zincum valerianicum D12

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Anwendung dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

Wenden Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers an.

– Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

– Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.

– Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.  
– Wenn Sie sich nach 1 Woche nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Was in dieser Packungsbeilage steht**

1. Was ist mama natura® dormi Tabletten und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Anwendung von mama natura® dormi Tabletten beachten?
3. Wie ist mama natura® dormi Tabletten anzuwenden?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist mama natura® dormi Tabletten aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

**1. Was ist mama natura® dormi Tabletten und wofür wird es angewendet?**

mama natura® dormi ist ein homöopathisches Arzneimittel mit Wirkstoffen, die traditionell bei Unruhe oder schlechtem Schlaf angewendet werden.

Wenn Sie sich nach 1 Woche nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**2. Was sollten Sie vor der Anwendung von mama natura® dormi Tabletten beachten?**

**mama natura® dormi darf nicht angewendet werden,** wenn Sie allergisch gegen die Wirkstoffe oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.

**Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen**  
Es sind keine Umstände bekannt, unter denen bei mama natura® dormi besondere Vorsicht anzuraten wäre.

**Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre**  
Anzuwenden bei Kindern von 0 bis 6 Jahren.

**Anwendung von mama natura® dormi zusammen mit anderen Arzneimitteln**  
Es sind keinerlei Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Ihr Kind andere Arzneimittel anwendet, kürzlich andere Arzneimittel angewendet hat oder beabsichtigt andere Arzneimittel anzuwenden.

**Anwendung von mama natura® dormi zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken**

mama natura® dormi sollte nicht zusammen mit Nahrungsmitteln, sondern vorzugsweise

eine halbe Stunde vor oder nach einer Mahlzeit angewendet werden.

**Schwangerschaft und Stillzeit**

Nicht zutreffend.

**Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen**

Nicht zutreffend.

**mama natura® dormi enthält Laktose**

Bitte nehmen Sie dieses Arzneimittel erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie an einer Zuckerunverträglichkeit leiden.

**3. Wie ist mama natura® dormi Tabletten anzuwenden?**

Wenden Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers an. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

**Anwendung bei Kindern**

Verabreichen Sie 4x täglich 1 Tablette mindestens eine halbe Stunde vor oder nach den Mahlzeiten und vor dem Zubettgehen. Zerdrücken Sie die Tablette zwischen zwei sauberen Löffeln zu einem feinen Pulver oder lösen Sie die Tablette in einem Löffel Wasser auf.

**Wenn Sie eine größere Menge von mama natura® dormi angewendet haben, als Sie sollten**

Nach der Homöopathie hängt die Wirkung weniger mit der Dosierung, sondern viel mehr mit dem Verdünnungsgrad zusammen.

Wenn Sie mehr als die empfohlene Dosis von mama natura® dormi angewendet haben, wird die Wirkung darum nicht größer sein. Wenn mehr mama natura® dormi angewendet wurde als strikt notwendig, sind im Allgemeinen keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Wenn Sie trotzdem noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Apotheker, Arzt oder an das Antgiftzentrum (070 245 245).

**Wenn Sie die Anwendung von mama natura® dormi vergessen haben**

Wenn Sie die Verabreichung der Tabletten vergessen haben, lassen Sie das Kind keine extra Dosis einnehmen, sondern verabreichen Sie die darauffolgende Dosis zum üblichen Zeitpunkt.

**Wenn Sie die Anwendung von mama natura® dormi abbrechen**

Es sind keinerlei Auswirkungen zu erwarten, wenn Sie die Verabreichung von mama natura® dormi abbrechen.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

**4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. Es wurden auch nach jahrelanger Anwendung von mama natura® dormi bis zum heutigen Tage keinerlei Nebenwirkungen beobachtet.

**Meldung von Nebenwirkungen**

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt anzeigen:

Föderalagentur für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte  
Abteilung Vigilanz  
EUROSTATION II  
Victor Hortaplein, 40/40  
B-1060 Brüssel  
Webseite: www.fagg.be  
E-Mail: patientinfo@fagg-afmps.be

Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

**5. Wie ist mama natura® dormi Tabletten aufzubewahren?**

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.  
Für dieses Arzneimittel sind keine besonderen Lagerungsbedingungen erforderlich. mama natura® dormi ist 5 Jahre haltbar.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton und dem Etikett nach "EXP:" angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.  
Entsorgen Sie Arzneimittel nicht im Abwasser oder Haushaltsabfall. Fragen Sie Ihren Apotheker, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

**6. Inhalt der Packung und weitere Informationen**

**Was mama natura® dormi enthält**

– Die Wirkstoffe sind, je Tablette:  
15 mg Cypridium pubescens D4, 20 mg Magnesium carbonicum D10, 15 mg Zincum valerianicum D12.

– Die sonstigen Bestandteile sind: mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat, Laktose Monohydrat und Talk.

**Wie mama natura® dormi aussieht und Inhalt der Packung**

Tabletten zum Einnehmen.  
Braunglasflasche mit 120 Tabletten und mit Kunststoffschraubverschluss und Aluminiumdichteinlage.

**Houder van de vergunning voor het in de handel brengen/Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché/Pharmazeutischer Unternehmer:**

VSM Belgium bvba/sprl  
Prins Boudewijnlaan 24C  
B- 2550 Kontich  
Tel: +32 (0)34508160  
Fax: +32 (0)34583624  
e-mail: info@vsm.be

**Nummer van de vergunning voor het in de handel brengen/Numéro de l'autorisation de mise sur le marché/Referenznummer:**  
HO-BE500426

**Afleveringswijze/Mode de délivrance/Verkaufsabgrenzung:**

Geneesmiddel niet op medisch voorschrift./  
Ce médicament est disponible sans prescription médicale./Dieses Arzneimittel ist ohne Rezept erhältlich.

**Deze bijsluiter is voor het laatst goedgekeurd in/La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est/Diese Packungsbeilage wurde zuletzt genehmigt im: 08/2016.**