

# Newcomer-Tipps

Dr. med. Wolfgang Hirsch / Dr. med. Margarita Kiewski  
 Frauenärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
 Alte Potsdamer Str. 7, 10785 Berlin, Tel.: 030 - 261 120 43  
 www.praxis-hirsch-kiewski.de



<b>Tipp</b>	<b>Pro</b>	<b>Contra</b>
<i>Sport</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leichte Gymnastik</li> <li>- Yoga</li> <li>- Aerobic (leichte Übungen)</li> <li>- Schwimmen (nicht unter 20°C; nicht über 35°C)</li> <li>- Spazieren gehen</li> <li>- Walking als Alternative zum Joggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reiten</li> <li>- Geräteturnen</li> <li>- Kampfsportarten</li> <li>- sowie alle Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko</li> </ul>
<i>Essen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hochwertige Pflanzenfette wie Raps-, Oliven- und Sonnenblumenöl</li> <li>- Vollkornprodukte</li> <li>- Hülsenfrüchte</li> <li>- Gemüse</li> <li>- Kartoffeln</li> <li>- Obst</li> <li>- eiweißhaltige Nahrung wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leber</li> <li>- Rohmilch und Weichkäse (Camembert, Romadur, Roquefort)</li> <li>- rohe Eier</li> <li>- roher Fisch</li> </ul> <p><b>Bei fehlender Toxoplasmose-Immunität kein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rohes Fleisch</li> <li>- Salami</li> <li>- Schlackwurst</li> <li>- Mettwurst</li> <li>- Teewurst</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Süßigkeiten nur in Maßen</li> <li>- Koffeinhaltige Getränke wie Cola, Kaffee, Tee maximal 2-4 Tassen pro Tag</li> </ul>
<i>Impfungen</i>	Gripeschutzimpfung nach der 13. SSW	Impfungen gegen Gelbfieber, Mumps, Masern, Röteln, Herpes Zoster
<i>Fliegen</i>	Es gibt keine Einschränkungen!	Bei längeren Flügen ist eventuell eine Thromboseprophylaxe geeignet.
<i>Haare färben/tönen</i>		Grundsätzlich ist in der Schwangerschaft/Stillzeit davon abzuraten!
<i>Bräunen</i>		Grundsätzlich ist von langen Sonnenbädern abzuraten!
<i>Sauna</i>	Empfehlenswert, bei gewohnten Saunieren	