



Dr. med. Wolfgang Hirsch & Dr. med. Margarita Kiewski
Alte Potsdamer Straße 7 10785 Berlin
030 2611529 / info@praxis-hirsch-kiewski.de

Wir gratulieren Ihnen recht herzlich zu Ihrer Schwangerschaft.

Auf den folgenden Seiten haben wir nützliche Informationen für Sie zusammengestellt, welche Sie auch ausführlich auf unserer Internetseite <http://www.frauenaerzte-am-potsdamer-platz.de/index.php> nachlesen können.

Des weiteren möchten wir Sie auf einen besonderen Service hinweisen, welchen wir Ihnen anbieten um diese aufregende und schöne Zeit in Ihrem Leben mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu teilen.

Sie können über unsere Internet-Seite Ihre ganz persönlichen Bilder der Schwangerschaft (inklusive Ultraschallbildern) hochladen und an gewünschte Personen verschicken.

So einfach geht's:

Über den Login-Bereich eigene Bilder hochladen und direkt per Mail versenden.

Nach der Geburt freuen wir uns natürlich sehr, wenn Sie uns Bilder Ihres Babys zu kommen lassen.

Wir wünschen Ihnen für den Verlauf der Schwangerschaft alles Gute und hoffen Ihnen in dieser spannenden Zeit Ihres Lebens mit Rat und Tat zur Seite zu stehen!

Ihre Frauenarztpraxis am Potsdamer Platz

SS

ssw	Kindliche Entwicklung	Mutterschaftsvorsorge
Ab 6.	Herzschlag ist darstellbar	Blutentnahme: Blutgruppen+Rhesusfaktorbestimmung, Röteln, Lues, AK-Suchtest, eventuell HIV, Ausschluss von Chlamydien aus Urin
10.-12.	Fetus bewegt sich sehr aktiv und ist ein vollständiger kleiner Mensch, Füße sind rund 1cm groß	1. Ultraschalldiagnostik, Mutterschaftsvorsorge
15.-17.	Fetus hört Geräusche (Stimme, Herzschlag und Verdauungsgeräusche der Mutter)	Eventuell Fruchtwasseruntersuchung
17.-19.	Bewegungen der Arme+Beine werden koordinierter	Mutterschaftsvorsorge, Wehenschreiber
20.-22.	Geschlecht des Kindes lässt sich feststellen, Kind hört Geräusche der Außenwelt	2. Ultraschalldiagnostik Feindiagnostik, Geschlechtsbestimmung, Wehenschreiber
23.-28.	Fetus probiert andere Körperstellungen aus, macht Atemübungen, Augenlider sind geöffnet, Fetus kann sehen	Mutterschaftsvorsorge, Wehenschreiber 2. Antikörper-Suchtest, ab 28.SSW ggf. Anti-D- Prophylaxe
29.-31.	Kopfhaar wird länger, Zehennägel entwickeln sich	3. Ultraschalldiagnostik, CTG
32.	Baby hat Fett angesetzt und dreht sich in seine Geburtslage	Mutterschaftsvorsorge, CTG, ab 32. SSW Planung Geburtsvorbereitung, Untersuchung auf Hepatitis B
33.	Um Handgelenke + Nackenregion zeigen sich kleine Fettpölsterchen	CTG
35.	Umwandlung von Knorpel in Knochen ist nun vollständig abgeschlossen, Baby rutscht tiefer	CTG
37.	Kindl. Organismus bildet Kortison, das die Lunge reifen lässt und sie für den ersten Atemzug rüstet	Mutterschaftsvorsorge, CTG
39.	Kind bewegt sich weniger, weil es weniger Platz hat	CTG
40	Das Baby hat mit der Entwicklung komplett abgeschlossen	Mutterschaftsvorsorge CTG → ab Geburtstermin alle 2 Tage, abwechselnd mit dem Krankenhaus

Newcomer-Tips

Sport

Pro: leichte Gymnastik, Spazieren gehen,

Schwimmen (nicht unter 20°C; nicht über 35°C),
Yoga, Aerobic (leichte Übungen),
Walking als Alternative zum Joggen.

Contra: Reiten, Geräteturnen, Kampfsportarten,
sowie alle Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko

Essen

Pro: Hochwertige Pflanzenfette wie Raps-, Oliven-
und Sonnenblumenöl, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte,
Gemüse, Kartoffeln, Obst. Eiweißhaltige Nahrung wie
Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte.

Contra: Leber, Rohmilch und Weichkäse
(Camembert, Romadur, Roquefort), rohe Eier, roher Fisch.

Süßigkeiten nur in Maßen!

Koffeinhaltige Getränke wie Cola, Kaffee, Tee → maximal 2-4 Tassen pro Tag!

Impfungen

Pro: Gripeschutzimpfung nach der 13. SSW.

Contra: Impfungen gegen Gelbfieber, Mumps, Masern, Röteln, Herpes Zoster.

Fliegen

Es gibt keine Einschränkungen! Bei längeren Flügen ist eventuell
eine Thrombose-Prophylaxe geeignet.

Haare färben/tönen

Grundsätzlich ist in der Schwangerschaft/Stillzeit
davon abzuraten!

Bräunen

Grundsätzlich ist von langen Sonnenbädern abzuraten

Sauna

Empfehlenswert (bei gewohntem Saunieren)



Bei negativer Toxoplasmose-Bestimmung (keine Antikörper nachgewiesen) sollten Sie in der Schwangerschaft auf folgende Lebensmittel verzichten:

- Rohes Fleisch
- Rohmilch und Weichkäse
(Camembert, Romadur, Roquefort, Mozzarella)
- Salami, Schlackwurst, Mettwurst, Teewurst
- Rohe Eier
- Leber

Generell gilt:

- Fleisch- und Wurstwaren nur gekocht oder gebraten verzehren
- Obst, Gemüse und Salat vor Verzehr immer gründlich abwaschen
- Hände regelmäßig gründlich waschen
(vor allem vor dem Essen und nach Garten- oder Küchenarbeiten)

Katzenhalter(innen) sollten folgendes beachten:

- Verwenden Sie nur Dosen- oder Trockenfutter
- Lassen Sie die Katzentoilette **täglich** von einer **anderen Person** mit heißem Wasser reinigen