

DER WEHENKOMPASS

Phase	Was passiert ...	... und was Du unternimmst
Latenzphase • Unregelmäßige, manchmal auch regelmäßige Wehen (ziehende Schmerzen, die sich über einige Stunden hinziehen, um danach wieder zu verschwinden.	• Stunden von Wohlbefinden und Vorfreude wechseln sich ab mit nervöser Unruhe • Unwohlsein (Durchfall) • Abgang des zähen, trüben oder glasigen Zervixschleimpfropfes • Spuren von Blut • Fruchtblase kann platzen • Gebärmutterhals verkürzt sich	• Ausruhen und schlafen • Baden • Beschäftigen • Ablenken (z. B. lesen, spazieren gehen)
Eröffnungsphase • Kontraktionen im Abstand von 3-5 Min. regelmäßig	• Wehen nehmen an Intensität zu • Du kannst Dich während der Wehe nicht mehr unterhalten. • Muttermund öffnet sich	• Auf die Atmung konzentrieren und entspannen (z. B. Badewanne, Massage, Musik hören, ...) • Becken bewegen (spazieren gehen) • Trinken und evtl. essen • Blase regelmäßig entleeren (mind. alle 2 Stunden)

DER WEHENKOMPASS

Phase	Was passiert ...	... und was Du unternimmst
Austreibungsphase (Geburtsphase) • Kontraktionen alle 2–5 Min • Starker Pressdrang • Muttermund ist vollständig geöffnet (10 cm)	• Pressdrang, Gefühl der Dehnung • Kind rutscht durch das Becken	• Kraft sammeln in der Wehenpause • Während der Wehe kräftig mitschieben • Beckenboden entspannen • Position einnehmen, in der Druck am Intensivsten zu spüren ist • Kind in Empfang nehmen
Nachgeburtsphase • Starke Kontraktion(-en), wenig schmerzhaft	• Plazenta wird geboren • Erschöpfung und Freude • Ausruhen	• Ein letztes Mal mitschieben • Erstes Anlegen