

DER WEHENKOMPASS

Phase	Was passiert und was du unternimmst
<p>Latenzphase</p> <ul style="list-style-type: none">• Unregelmäßige, manchmal auch regelmäßige Wehen (ziehende Schmerzen, die sich über einige Stunden hinziehen, um danach wieder zu verschwinden.)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Ausruhen und schlafen• Baden• Beschäftigen• Ablenken (z. B. lesen, spazieren gehen)
<p>Eröffnungsphase</p> <ul style="list-style-type: none">• Kontraktionen im Abstand von 3-5 Min regelmäßig	<ul style="list-style-type: none">• Wehen nehmen an Intensität zu• Du kannst dich während der Wehe nicht mehr unterhalten.• Muttermund öffnet sich	<ul style="list-style-type: none">• Auf die Atmung konzentrieren-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
<p>Austreibungsphase (Geburtsphase)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kontraktionen alle 2–5 Min• Starker Pressdrang• Muttermund ist vollständig geöffnet (10 cm)	<ul style="list-style-type: none">• Pressdrang, Gefühl der Dehnung• Kind rutscht durch das Becken	<ul style="list-style-type: none">• 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
<p>Nachgeburtsphase</p> <ul style="list-style-type: none">• Starke Kontraktion(-en), wenig schmerzhaft	<ul style="list-style-type: none">• Plazenta wird geboren• Erschöpfung und Freude• Ausruhen	<ul style="list-style-type: none">• Ein letztes Mal mitschieben• Erstes Anlegen