

# DER WEHENKOMPASS

Phase	Was passiert ...	... und was Du unternimmst
<p>Latenzphase</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unregelmäßige, manchmal auch regelmäßige Wehen (ziehende Schmerzen, die sich über einige Stunden hinziehen, um danach wieder zu verschwinden.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stunden von Wohlbefinden und Vorfreude wechseln sich ab mit nervöser Unruhe</li><li>• Unwohlsein (Durchfall)</li><li>• Abgang des zähen, trüben oder glasigen Zervixschleimpfropfes</li><li>• Spuren von Blut</li><li>• Fruchtblase kann platzen</li><li>• Gebärmutterhals verkürzt sich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausruhen und schlafen</li><li>• Baden</li><li>• Beschäftigen</li><li>• Ablenken (z. B. lesen, spazieren gehen)</li></ul>
<p>Eröffnungsphase</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kontraktionen im Abstand von 3-5 Min. regelmäßig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wehen nehmen an Intensität zu</li><li>• Du kannst Dich während der Wehe nicht mehr unterhalten.</li><li>• Muttermund öffnet sich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf die Atmung konzentrieren und entspannen (z. B. Badewanne, Massage, Musik hören, ...)</li><li>• Becken bewegen (spazieren gehen)</li><li>• Trinken und evtl. essen</li><li>• Blase regelmäßig entleeren (mind. alle 2 Stunden)</li></ul>

# DER WEHENKOMPASS

<b>Phase</b>	<b>Was passiert ...</b>	<b>... und was Du unternimmst</b>
<p>Austreibungsphase (Geburtsphase)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kontraktionen alle 2–5 Min</li><li>• Starker Pressdrang</li><li>• Muttermund ist vollständig geöffnet (10 cm)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pressdrang, Gefühl der Dehnung</li><li>• Kind rutscht durch das Becken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kraft sammeln in der Wehenpause</li><li>• Während der Wehe kräftig mitschieben</li><li>• Beckenboden entspannen</li><li>• Position einnehmen, in der Druck am Intensivsten zu spüren ist</li><li>• Kind in Empfang nehmen</li></ul>
<p>Nachgeburtsphase</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Starke Kontraktion(-en), wenig schmerzhaft</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plazenta wird geboren</li><li>• Erschöpfung und Freude</li><li>• Ausruhen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ein letztes Mal mitschieben</li><li>• Erstes Anlegen</li></ul>