

AB 13. SSW BIS ZUM  
ENDE DER STILLZEIT



## Alles rund um Wehen

**Wehen müssen nicht immer bedeuten, dass sich das Baby unmittelbar auf den Weg macht. Bereits vor der Geburt kommt es vereinzelt zu Übungs- oder Senkwehen. Diese unterscheiden sich deutlich von den Geburtswehen. Schwangere sollten die Unterschiede kennen, um die Signale ihres Körpers deuten zu können.**

### Was sind Wehen?

- Kontraktionen der Gebärmutter-Muskulatur
- Es kommt zu Schmerzen im Bauch-, Scham- oder Leistenbereich
- Während einer Wehe spannt sich der Bauch an und wird sehr hart

### Übungswehen: Der Körper trainiert

- Ab der 20. Schwangerschaftswoche möglich
- Der Körper bereitet sich dadurch auf die eigentliche Geburt vor
- Schmerzen in der Leistengegend, im Kreuz- oder Steißbeinbereich
- Schwächer als Geburtswehen, treten meist vereinzelt auf
- Wärme und Liegen bessern die Beschwerden

### Senkwehen: Das Kind bereitet sich vor

- Ab der 36. Schwangerschaftswoche möglich
- Das Kind rutscht durch die Kontraktionen tiefer ins mütterliche Becken
- Vor allem bei der ersten Schwangerschaft deutlich spürbar
- Oft als ziehender Schmerz wahrnehmbar, der in Rücken oder Oberschenkel ausstrahlt
- Wärme lindert die Beschwerden
- Nach den Senkwehen sitzt der Bauch der Schwangeren etwas tiefer
- Beschwerden wie Sodbrennen und Völlegefühl lassen nach
- Harndrang kann zunehmen, da das Kind auf die Blase drückt

### Frühwehen: Ernst nehmen

- Vorzeitige Wehen (vor der 37. Schwangerschaftswoche), die den Geburtsprozess einleiten
- Können möglicher Vorbote von Früh- oder Fehlgeburt sein
- Starke Schmerzen in immer kürzeren Intervallen
- Oft kommt es zu wässrigem oder blutigem Ausfluss
- Immer einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin aufsuchen!

### Geburtswehen: Jetzt geht es los!

- Stärker als Übungs- und Senkwehen, Auftreten in regelmäßigen Abständen
- Je näher es auf die Geburt zugeht, umso kürzer werden die Abstände
- Kurz vor der Geburt Übergang oft fließend ohne Pausen
- Durch die Kontraktionen wird das Baby durch das Becken der Mutter geschoben, später öffnet sich außerdem der Muttermund

AB 13. SSW BIS ZUM  
ENDE DER STILLZEIT



### Grundsätzlich werden Geburtswehen in drei Arten unterschieden

Eröffnungswehen	Übergangs- oder Austreibungswehen	Presswehen
<ul style="list-style-type: none"><li>• halten an, bis der Gebärmutterhals etwa 7 Zentimeter geöffnet ist</li><li>• dauern je nach Entwicklung einen Tag oder länger an</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• halten an, bis der Gebärmutterhals vollständig geöffnet ist und das Kind in der richtigen Position für die Geburt liegt</li><li>• werden häufig als besonders unangenehm empfunden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• der Kopf des Babys drückt auf den Darm, daher verspürt die Mutter den Drang zu pressen</li><li>• diese Phase kann unterschiedlich lange andauern</li></ul>

### Nachwehen: Die Plazenta wird ausgeschieden

- Treten unmittelbar nach der Geburt auf
- Sorgen für das Lösen und die Ausscheidung der Plazenta
- Wesentlich schwächer als Geburtswehen, dauern rund 15 Minuten
- Auch beim ersten Stillen kontrahiert sich durch die Oxytocin-Ausschüttung die Gebärmutter; dadurch kommt es ebenfalls zur Blutungsstillung