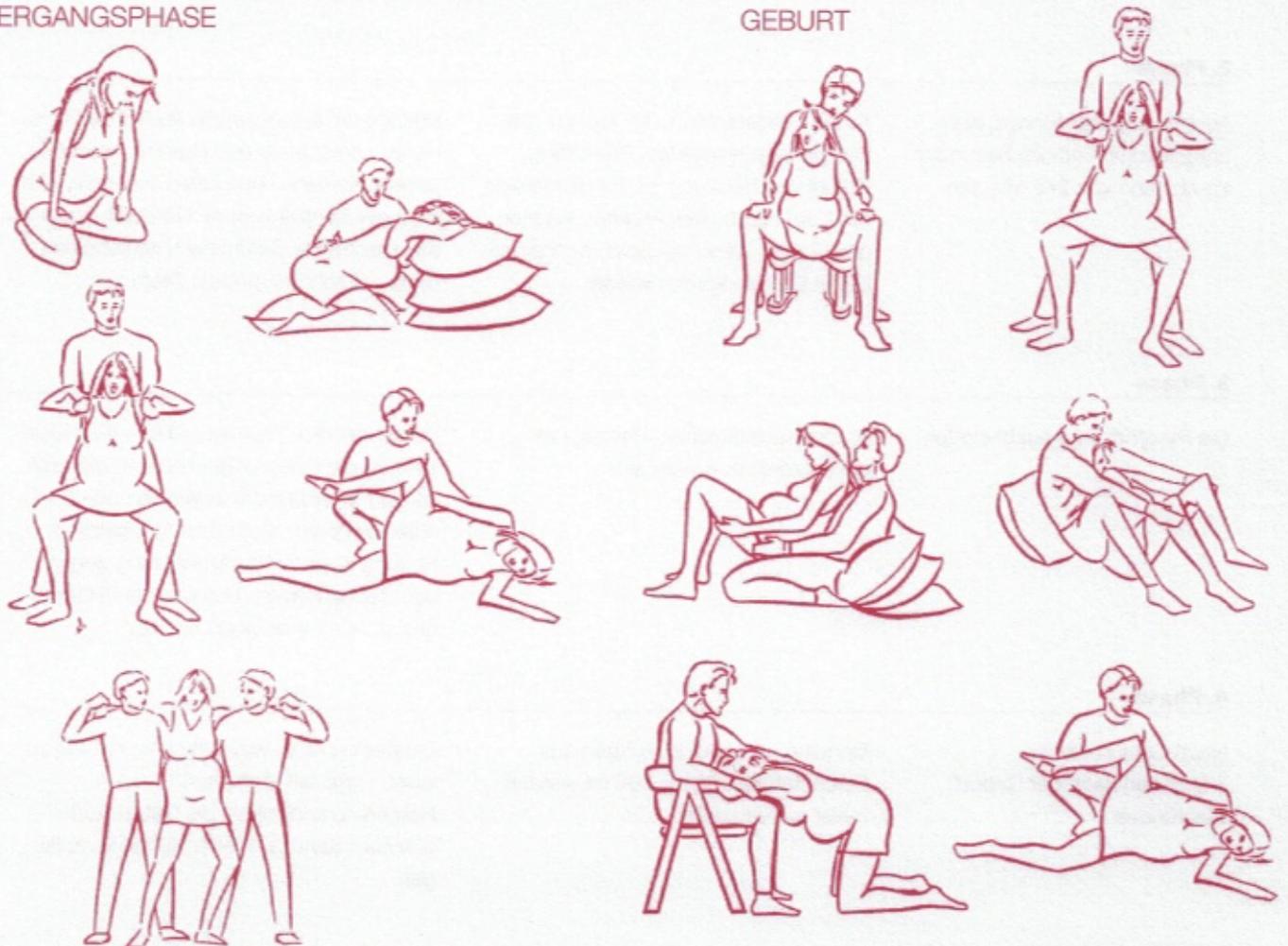


ERÖFFNUNGSPHASE



ÜBERGANGSPHASE

GEBURT



# Wehenführer

Phase	Was passiert ...	... und was Du unternimmst
<b>1. Phase</b>		
a) Frühe Phase 0–4 Zentimeter Kontraktionen dauern 30–60 Sekunden im Abstand von ca. 5 Minuten	Spuren von Blut Durchfall Aufregung Fruchtblase kann platzen Unterleibskrämpfe, Ziehen	In der Nacht versuchst du weiterzuschlafen, Tagsüber beschäftigst du dich, bereitest alles vor, machst Tee, gehst jede Stunde auf's Klo, rufst deinen Geburtshelfer an.
b) Mittlere Phase 4–8 Zentimeter Kontraktionen dauern 45–60 Sekunden im Abstand von ca. 3–5 Minuten	Die Wehen sind stärker und kommen öfter. Du bist vorwiegend mit ihnen beschäftigt. Ziehen im Rücken, in den Leisten und/oder Beinen.	Tiefes Atmen, entspannen, Tee trinken, oft die Haltung ändern, immer wieder die Blase leeren, jeder Kontraktion begegnen.
c) Übergangsphase 8–10 Zentimeter Kontraktionen dauern 60–90 Sekunden im Abstand von ca. 2–3 Minuten	Die Wehen erfordern deine völlige Konzentration. Ekel und/oder Erbre- chen, Hitzegefühl, Schwitzen, Bein- krämpfe und unkontrollierbares Schütteln, Preßdrang, Unsicherheits- gefühl, Entspannung fällt schwer.	Öfter die Haltung wechseln, Atemtechniken anwenden, heiße Umschläge auf den Damm. Massiere die verspannten Stellen, Augenkontakt, erst Pressen, wenn die Hebamme volle Weitung des Muttermun- des festgestellt hat.
d) Latenzphase mehr oder weniger Wehen- pause, ca. 5–60 Minuten lang	„Ruhe vor dem Sturm?“	Versuche, die Ruhe zum Entspannen und Konzentrieren zu nutzen – keinem Druck aussetzen, daß das Kind gleich kommen muß.
<b>2. Phase</b>		
Austreibung des Kindes, Kon- traktionen von 45–90 Sekunden im Abstand von 2–5 Minuten	Totale Konzentration. Die Wehen kön- nen langsamer werden. Preßdrang, Gefühl von Dehnung, du fühlst wie sich der Kopf nach unten arbeitet, stechen- des Gefühl, wenn der Kopf »schneidet«. Deine Energie kommt wieder.	Befolge die Anweisungen deines Geburts- helfers, entspanne den Damm und denke »offen«, schiebe nach unten vorn (nur wäh- rend der Kontraktionen). Höre auf, wenn du das stechende Gefühl hast, schiebe das Baby mit schnaubendem Atem aus.
<b>3. Phase</b>		
Die Plazenta wird ausgestoßen	Starke Kontraktionen. Presse, um die Plazenta auszustoßen.	Du kannst dich hinknien oder in der Hock- stellung die Beine grätschen und pressen. Ist die Plazenta nicht innerhalb von 45 Mi- nuten geboren, preßt du in der gleichen Haltung in einer Abwärtsstellung gegen den Beckenboden. Hat sich die Plazenta gelöst, kommt sie auch heraus.
<b>4. Phase</b>		
Nach-Geburt-Phase 2 Stunden nach der Geburt des Kindes	Bonding mit Kind, Blutungen aus Placentahaltstelle bis 500 ml werden meist gut verkräftet	Entspanne dich, versuche dein Kind anzu- legen – ggf. laß dir helfen! Hebamme kontrolliert die Gebärmutter – eventuell Sandsack oder Kühlakku aufle- gen.