

## Vorwehen

### Was passiert

- Kind senkt sich
- Mehr Druck auf die Harnblase
- Gebärmutterhals wird weicher
- Muttermund öffnet sich etwas
- Gebärmutterhals verkürzt sich
- Unregelmäßiges „Hartwerden“ des Bauches
- Nestbautrieb
- Schleimpfropfen geht ab
- Evtl. Durchfall
- Innere Unruhe

### Was ist zu tun?

- Vorräte anlegen, vorkochen
- Mittagsschlaf einführen
- Entspannungsbad-/ Übungen
- Kinderarzt aussuchen
- Geburtsvorbereitende Maßnahmen (Geburtstee) Stillvorbereitung
- Ausruhen
- Koffer packen (36. SSW)
- Formulare anfordern/ ausfüllen und Behördengänge erledigen
- Anmeldung zur Geburt, (34. SSW)
- Geburtsplanung (36. SSW)

## Eröffnungsphase

### Was passiert

- Wehen werden intensiver, häufiger und regelmäßiger
- Muttermund öffnet sich
- Blasensprung
- Evtl. Durchfall

### Was ist zu tun?

- Frau nicht alleine lassen und begleiten, für Ruhe sorgen
- Verständnis, respektvoller Umgang
- Musik
- Wärmeanwendungen (Wärmeflasche, Socken, Kirschkernkissen etc.) oder u.U. für Erfrischung sorgen (kühler Waschlappen)
- Lippenpflege, Bonbon, Kaugummi
- Richtige Position suchen, Positionswechsel, ausprobieren: Bewegung im Becken
- Stütze sein
- Evtl. Essen und Trinken
- Regelmäßig Urin lassen (wehenfördernd)
- Massage
- Auf entspannte Wehenpausen achten
- Atemanleitung
- werdender Vater tut sich selbst Gutes, Pause machen

## Übergangsphase

### Was passiert

- Sehr kräftige Wehen
- Muttermund fast offen
- Evtl. Erbrechen
- Evtl. vorzeitiger Pressdrang

### Was ist zu tun?

- Siehe Eröffnungsphase
- Evtl. Knie-Ellenbogen-Position o.ä.
- Partnerin ermutigen
- Evtl. Pressdrang veratmen/ hecheln
- Frau darf laut sein, tönen

## Austreibungsphase

### Was passiert

- Muttermund ist eröffnet
- Kind rutscht ins / durch das Becken
- Pressdrang

### Was ist zu tun?

- Motivieren, stützen, halten
- Auf Entspannung des Beckenbodens achten
- Kraft sammeln in den Wehenpausen
- Gute Position finden (Schwerkraft!)
- Zu gegebener Zeit mitschieben / pressen

## Nachgeburtsphase

### Was passiert

- Bindungsphase
- Nachgeburt wird geboren
- Erschöpfung, Zittern
- Versorgung von Geburtsverletzungen
- U1 beim Kind
- APGAR Werte
- Nabelschnur pH
- Prophylaxen Kind (Vitamin K, Pulsoximeter)

### Was ist zu tun?

- Bonding/ Haut an Haut Kontakt/ Wärmen
- Staunen, freuen
- Nabelschnur auspulsieren/ Nabelschnurblutspende
- Willkommensritual
- Kuschneln
- Kind auf die Brust legen, Stillen
- Frau macht sich frisch
- Für Ruhe und Erholung sorgen
- Evtl. Familie / Freunde informieren