

Liebe Frauen und Paare,

leider sind derzeit keine Elterninformationsabende möglich. Dennoch möchten wir Sie mit den wichtigsten Informationen zum Thema Geburtsbeginn und Latenzphase versorgen. Die Regelungen zur Geburtsanmeldung werden täglich geprüft, am Ende des Blattes finden Sie die Kontaktdaten der gynäkologischen Ambulanz für aktuelle Informationen und für die Terminierung der Geburtsanmeldung.

## **Der Geburtsbeginn**

### **Die Latenzphase**

Die Geburt beginnt mit der Latenzphase. Die Latenzphase ist die Zeit, in der die Wehentätigkeit einen schmerzhaften Charakter bekommt. In den Wehen müssen Sie innehalten und die Wehe auch zum Teil bereits veratmen. Ist eine Wehe vorüber, fühlen Sie sich wieder so, als sei nichts gewesen. Das heißt, Sie können sich unterhalten, lachen, spazieren, lesen, haushalten (wenn nötig) - eben all das tun, wonach Ihnen ist.

In früheren Zeiten wurde diese Phase auch als „Kuchenback-Phase“ bezeichnet. Gemeint ist hier, dass Sie sich im Kreise von Ihnen angenehmen Menschen beschäftigen dürfen und sollen. Das Kuchenbacken ist ein Beispiel, es darf alles andere auch sein, was ein bisschen der „Zerstreuung“ oder Ablenkung dient.

Die Geburt kündigt sich an, das „Orchester der Geburtshormone“ beginnt eine intensive Probe, um für das „Konzert“, nämlich die Geburt, optimal vorbereitet zu sein.

Charakteristisch und normal für diese Phase ist:

- die Wehen sind unkoordiniert in Abstand, Länge und Intensität
- die Wehen können wieder aufhören
- die Dauer der Latenzphase ist von Frau zu Frau unterschiedlich (von ein paar Stunden bis hin zu 2-3 Tagen, dann aber mit langen Pausen)!
- diese Phase dient dazu, Kraft zu sparen, das heißt, Sie machen das, wonach Ihnen ist. Wenn es Nacht ist, nutzen Sie die Wehenpausen zum Ausruhen, auch wenn an Schlafen vielleicht nicht mehr zu denken ist

- Optimale Unterstützung für diese Phase finden Sie, wenn Sie sich mit Menschen umgeben, die Sie mögen und die es „aushalten“, wenn Sie zunehmend Wehen veratmen müssen.
- Sie dürfen sich freuen, denn die Geburt wird beginnen
- Diese Phase ist „störanfällig“, das heißt, wenn Stress in irgendeiner Art entsteht, dann werden die Wehen pausieren. Dies ist normal und dient dem eigenen Schutz und dem Schutz des Kindes. Denn im Stress mag kein Kind geboren werden. Dies ist evolutionsbiologisch zu erklären, denn wenn in früheren Zeiten der „Säbelzahn tiger“ vor der Höhle patrouillierte, wäre es ungünstig für Frauen gewesen zu gebären. In solchen Zeiten ist das Kind bei Ihnen im Bauch sehr viel besser aufgehoben... Heute sind es nicht mehr die Säbelzahn tiger aber es gibt genügend andere Stress verursachende Umstände...
- In dieser Phase sind Sie, wenn es Ihnen gut geht und Sie sich „sicher“ fühlen, zu Hause am besten aufgehoben. Sie dürfen alles tun, worauf Sie Lust verspüren: Spazieren, Baden, Dösen, Quatschen, Lesen, etc.
- Wenn Fragen auftauchen, rufen Sie uns bitte im Kreißsaal an:  
**Nummer: 07231-969-2260**
- Nehmen Sie in dieser Phase gedanklichen und emotionalen Kontakt zu Ihrem Kind auf, denn Sie beide machen sich langsam auf eine gemeinsame Reise!

## Die aktive Eröffnungsphase

Die aktive Eröffnungsphase ist die Phase, in der Sie in die **Klinik** fahren sollten.

Nun sind die Wehen sehr regelmäßig im Abstand von 3-4 Minuten.

Charakteristisch für diese Phase ist:

- Es ist die Phase der **Konzentration** auf die Wehenarbeit, das heißt nachdem Sie eine Wehe veratmet haben, benötigen Sie die Wehenpause, um wirklich Pause zu machen und in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Sie sind jetzt sehr konzentriert, haben gerne die Augen geschlossen und freuen sich über guten und ermunternden Zuspruch. Sehr wahrscheinlich möchten Sie jetzt nicht mehr viel reden oder abgelenkt werden.

- In der Wehenatmung verspüren Sie vielleicht das Bedürfnis, in der Ausatmung zu „tönen“. Dies ist enorm hilfreich, um eine optimale Bauchatmung zu gewährleisten und konzentriert zu bleiben.
- Der Gebärmutterhals hat sich zu Beginn der aktiven Eröffnungsphase komplett verkürzt und der Muttermund ist bereits zwischen 3 und 4 cm eröffnet. Somit ist die Muttermundseröffnung bereits ein gutes Stück fortgeschritten und ein großer Schritt ist geschafft!
- Bewegen Sie sich in den Wehen so, wie es Ihr Körper Ihnen vorgibt. Optimal sind alle Positionen, in denen sie eine vornüber gebeugte Haltung mit abgestütztem Schultergürtel einnehmen. Diese Positionen erleichtern eine optimale tiefe Bauchatmung und Beweglichkeit des Beckens.

**Tipp:** Für die Entscheidung, wann Sie sich auf den Weg in die Klinik machen sollten, ist es hilfreich, zu erspüren:

- Sind die Wehen regelmäßig in Dauer, Intensität und Abstand (alle 3-4 Minuten)?
- Müssen Sie sich auf die Wehenpause konzentrieren?
- Verstärken sich die Wehen nach einem Entspannungsbad?

### **Geburtsanmeldung:**

Ab der **36. Schwangerschaftswoche** nach telefonischer Kontaktaufnahme mit der gynäkologischen Ambulanz der Frauenklinik unter:

Telefon: **07231-969-2340** (Bitte melden Sie sich bei uns bereits ab der 31. SSW für eine Terminabsprache)

### **Hebammensprechstunde:**

Die Schwangerschaft und das bevorstehende Geburtsergebnis lösen in jeder Frau Fragen aus. Im Rahmen Ihrer Geburtsvorbereitung werden die meisten davon sicher beantwortet. Dennoch können in speziellen Situationen und Schwangerschaftsverläufen Unsicherheiten auftauchen, z. B. die Abwägung einer normalen Geburt oder eines Kaiserschnitts. Vielleicht wünschen Sie aber auch nur ein intensiveres Gespräch über bestimmte Vorgehensweisen, Wünsche oder Bedürfnisse für die Geburt. Auch wenn eine voran gegangene Geburt nicht einwandfrei verlaufen ist, stellen sich häufig Fragen und Klärungsbedarf. Uns

liegt viel daran, den Geburtsbeginn für Sie und Ihr Kind so optimal wie möglich zu gestalten und dazu kann es manchmal nötig sein, „alte Fesseln“ abzulegen. Zu all dem dient die Hebammensprechstunde, die genügend Raum und Zeit zur Klärung bietet.

**Termine nach Vereinbarung unter 07231-9692260 (Kreißaal). Bitte geben Sie uns explizit den Hinweis, dass Sie ein orientierendes Hebammengespräch wünschen!**

Wir wünschen Ihnen weiterhin einen guten Schwangerschaftsverlauf und eine schöne Geburt!

Ihre Hebammen und ÄrztInnen aus dem Klinikum Pforzheim