



Senkwehen

Bis zu Ihrem **Geburtstermin** sind es nur mehr wenige Wochen und es stellt sich die große Frage: Wann geht es los und wie merke ich es? Geduld ist gefragt, dennoch werden Sie vielleicht genauestens auf jedes kleines Zeichen Ihres Körpers achten. Ein gutes Zeichen ist es zum Beispiel, wenn Sie unregelmäßige Kontraktionen spüren. Das sind die so genannten Vorwehen, auch **Senkwehen** genannt. Sie sorgen dafür, dass Ihr Baby tiefer ins Becken rutscht.

Viele Frauen bemerken diese Wehen aber gar nicht, sehr wohl bemerken Sie aber, dass Sie wieder besser Luft bekommen und auch Sodbrennen und Völlegefühl sich bessern. Andererseits wird der Druck auf die Blase größer. Deutlicher geht es nicht, Ihr Baby ist tiefer gerutscht. Vielleicht konnten Sie ja Ihre Kreuzschmerzen nicht zuordnen? Es wäre möglich, dass es sich dabei um Ihre **Senkwehen** gehandelt hat.

Sie spüren weder diese besagten Wehen, noch sitzt Ihr Bauch jetzt tiefer? Natürlich gibt es auch Faktoren, die es Ihrem Baby unmöglich machen, tiefer zu rutschen. Wenn zum Beispiel die Plazenta sehr tief liegt oder gar vor dem **Muttermund**, dann hätte Ihr Baby zu wenig Platz im kleinen Becken. Quer- oder **Steißlage** verhindern natürlich ein „tiefer rutschen“. In ganz seltenen Fällen ist das Becken der Mutter zu eng, bzw. der Kopf des Babys zu groß. Und meistens ist es einfach so, dass das Baby sich Zeit lässt - es kann aber im Finale dann sehr schnell gehen. Ihr Arzt oder Ihre Hebamme wird das überwachen.

Im Grossen und Ganzen sind **Senkwehen harmlos** und die perfekte Vorbereitung auf die Geburt, manche spüren sie mehr, manche weniger und vor allem Mehrgebärende spüren sie erst kurz vor der Geburt, da das Baby schon von vorne herein tiefer im Becken positioniert ist. Wie auch immer, sie sind ein deutliches Zeichen, dass die Tage Ihrer Schwangerschaft bald gezählt sein werden.

 [Senkwehen.docx \[13 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Andrea

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Vorwehen](#)
- ▶ [Trainieren für den Kraftakt im Kreißsaal](#)
- ▶ [Optimale Beckenbodenvorbereitung](#)

[zum Artikel Senkwehen](#)