



Vorwehen

Im letzten Drittel der **Schwangerschaft** setzen die so genannten **Vorwehen** oder auch wilde oder Übungswehen ein. Das sind Kontraktionen der Gebärmutter, die 30 bis 60 Sekunden andauern können. Bei manchen Frauen können die **Vorwehen** durchaus mehrmals am Tag für mehrere Stunden einsetzen. Dabei wird der Bauch ganz hart und nicht alle Frauen spüren diese zufälligen, normalerweise schmerzlosen Kontraktionen. Man geht davon aus, dass die **Vorwehen** zu den Dehnungs- und Einleitungsprozessen vor der **Geburt** gehören, mit denen sich der Körper selbst auf die **Geburt** vorbereitet.

Offizieller Name von Vorwehen

Der offizielle Name der **Vorwehen** lautet **Braxton-Hicks-Kontraktionen**. Den Namen haben sie durch John Braxton, einem englischen Arzt, der diese Wehen im Jahre 1872 als erster Mediziner beschrieb.

An Vorwehen (Braxton-Hicks-Kontraktionen) die Atemübungen üben

Mit fortschreitender **Schwangerschaft** können diese **Wehen** durchaus intensiver werden und wehtun. Wenn sie häufiger auftreten, können sie sich mitunter sogar schon wie richtige **Wehen** anfühlen, dennoch bleiben die **Vorwehen** unregelmäßig und unterschiedlich stark. Sehr empfehlenswert ist es, an den **Braxton-Hicks-Kontraktionen die Atemübungen**, welche Sie vielleicht schon in einem **Geburtsvorbereitungskurs** gelernt haben, auszuprobieren. So können Sie quasi für den „Ernstfall“ üben.

Weiters berichten einige Frauen ein vermehrtes Auftreten der **Wehen**, wenn sie sich körperlich anstrengen, also zum Beispiel die Einkäufe tragen. Sobald Sie einen Schmerz verspüren, ist es oft sehr ratsam sich einfach kurz hinzulegen oder einfach auch die Haltung und die Bewegung zu ändern. Auch ein warmes (nicht heißes) Bad kann manchmal eine Wohltat sein, um sich wieder besser entspannen zu können. Auch eine Dehydrierung ist als Ursache nicht auszuschließen - achten sie deshalb besonders darauf, genügend **Flüssigkeit** zu sich zu nehmen. Flüssigkeitsmangel reizt nämlich die Gebärmutter!

Vorwehen: Wehen für die Geburt oder noch nicht

Für viele Frauen, die zum ersten Mal Mutter werden, stellt sich natürlich auch die Frage wie echte **Wehen** von den **Braxton-Hicks-Wehen** zu unterscheiden sind. Machen Sie sich keine Sorgen, Sie werden es bemerken! Auch wenn diese Aussage sehr vage klingt, ist sie absolut richtig: Geburtswehen sind spürbar länger, regelmäßiger, häufiger intensiver als Vorwehen. Außerdem nehmen die Geburtswehen an Regelmäßigkeit zu, während die Hicks-Wehen unregelmäßig bleiben. Verlassen Sie sich also auf Ihr Gefühl!

 [Vorwehen.docx \[14 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Senkwehen](#)
- ▶ [Trainieren für den Kraftakt im Kreißaal](#)
- ▶ [Optimale Beckenbodenvorbereitung](#)

[zum Artikel Vorwehen](#)