



## Erste Wehen - die Geburt beginnt

Sicher malen Sie sich schon im Vorfeld immer wieder die Situation aus, wie es „dann endlich losgeht“, stimmt? Es ist ja auch spannend, wo werden Sie und Ihre Partnerin gerade sein und vor allem, wie werden Sie es bemerken?

Meistens durch das **Einsetzen der Wehen**. Die Frauen empfinden dabei ein starkes Ziehen im Unterbauch und Rücken. Es könnte aber auch durch das Platzen der Fruchtblase sein - entweder kommt das Fruchtwasser tröpfchenweise oder mit einem Schwall. Beim Toilettengang könnte Ihre Frau auch bemerken, dass der Schleimpfropf sich löst, das heisst allerdings nicht, dass es sofort losgeht.

Wann ist es nun an der Zeit, ins Krankenhaus aufzubrechen? Wenn die **Wehen alle 5 - 7 Minuten** kommen und zunehmend unangenehm werden. Vergessen Sie in der Aufregung nicht, den Klinikoffen einzupacken.

### Die Geburt selbst ist in 5 Phasen aufgeteilt:

Die **Eröffnungsphase**, in der sich der Gebärmuttermund auf 10 Zentimeter öffnen muss - das kann unter Umständen sehr lange dauern und die Wehen werden zunehmend stärker. Ihre Partnerin muss nun richtig atmen, um die Schmerzen zu verarbeiten. Helfen Sie Ihr dabei.

Die **Übergangsphase** dauert nur wenige Minuten. Der **Muttermund** ist noch nicht ganz geöffnet und trotzdem haben die Frauen schon einen starken Pressdrang, den es zu unterdrücken gilt, bis wirklich 10 Zentimeter erreicht sind. Diese Phase ist sehr schwierig, deshalb nennt man sie auch die Verzweiflungsphase, Sie müssen Ihrer Partnerin nun Mut machen und ihr helfen, z. B. beim Atmen.

### Die Austreibungsphase (auch Pressphase genannt)

Jetzt wird Ihr Kind durch den Geburtskanal geschoben. Der Pressdrang ist dabei gross und nun darf und muss Ihre Partnerin auch aktiv mitschieben. Es kann laut werden, denn Ihre Partnerin entwickelt eine riesengroße Energie, um Ihrem Baby auf die Welt zu helfen. Es gibt verschiedene Geburtspositionen, helfen Sie Ihrer Partnerin dabei, die richtige zu finden.

### Das Baby ist geboren!

Es wird sofort auf den nackten Oberkörper von Mama oder vielleicht auch Papa gelegt. Nun sind Streicheleinheiten gefragt und Ruhe für die neue Familie. Schon nach wenigen Minuten wird die Hebamme das Baby zum ersten Mal zum Stillen anlegen.

### Die Nachgeburtsphase

Beendet ist eine Geburt erst, wenn die Nachgeburt (Plazenta, Nabelschnur und Eihäute) vollständig geboren ist. Dies geschieht meist etwas 20 Minuten nach der Geburt, das Stillen hilft der Gebärmutter dabei, sich zusammenzuziehen, aber auch die Hebamme kann durch einen Druck auf den Oberbauch den Vorgang etwas beschleunigen.

Autor: Redaktion / Andrea

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Papa´s Aufgaben bei der Geburt
- ▶ Die Geburt als gemeinsames Erlebnis
- ▶ Woran Sie merken, dass das Baby bald kommt

[zum Artikel Erste Wehen - die Geburt beginnt](#)