

## Wie weh tun Wehen?

Das sicherste Zeichen dafür, dass die Geburt losgeht, ist das **Einsetzen von Wehen**. Sehr viele Frauen fürchten sich vor den zu erwartenden Schmerzen, wobei die Wahrnehmung dieser körperlich bedingten Schmerzen sehr unterschiedlich ist. Jede Frau hat eine andere, individuelle Schmerzgrenze. Tatsächlich ist es auch so, dass man sich an eine bestimmte Schmerzstärke gewöhnt. Deshalb werden Wehenschmerzen bei sehr raschen Geburten als viel heftiger empfunden, als wenn es Stunden dauert.

Der Wehenschmerz beginnt meist mit einem Ziehen im Bauch oder Rücken. Sobald diese **Wehen** regelmäßig werden, beginnt der eigentliche Muskelkrampf. Vor allem die [Eröffnungswehen](#) und die Austreibungswehen sind dabei von Bedeutung. Der Wehenschmerz ist etwas Produktives und Natürliches. Trotzdem muss heute keine Frau mehr "tapfer" sein und leiden, denn es gibt eine Vielzahl schmerzlindernder Verfahren, die Ihnen Erleichterung verschaffen und dem Kind nicht schaden.

Zum Beispiel anhand von Atemübungen, die man beim Geburtsvorbereitungskurs erlernt hat. Man wird vielleicht ein Weilchen brauchen, um diese auch richtig anzuwenden, aber schon bald wird die Bauchatmung die Schmerzen durch die [Wehen](#) lindern. Wohltuend kann auch eine Wärmflasche sein oder ein warmes Wannenbad. Vielen Frauen hilft es, wenn sie so lange wie möglich herumgehen, andere sprechen auf eine Massage sehr gut an.

### Wie weh tun Wehen mit Homöopathie und Akupunktur?

Homöopathische Mittel wären z. B. Chamomilla, Belladonna, Coffea oder Kalium carbonicum. Manche wiederum vertrauen auf die Wirkung der Bachblüten, z.B. Rescue oder Olive. Aus der Aromatherapie helfen Eisenkraut, Jasmin, römische Kamille, Lavendel, Nelke, Rose und einige mehr. Auch Akupunktur wirkt schmerzlindernd. Sollten die Schmerzen zu schlimm werden und die werdende Mutter sich zu sehr verkrampfen, so stellt sich die Frage einer PDA zur Schmerzlinderung. Diese hat Vor- und Nachteile, über die sich jede Frau vor der Geburt genauestens informieren sollte.

Wie schlimm eine Frau die **Wehen** empfindet, ist sehr verschieden - auch wie sie sich helfen lassen kann - optimal ist es, wenn ihr die Hebamme begleitend zur Seite steht, sie kann oft sehr gut erkennen, wie sie einer Frau helfen kann. Zum Beispiel mit Übungen zur Entspannung, Lagewechsel oder Atemtechniken. Auch der Partner kann seiner Frau helfen, nicht alle Berührungen empfindet sie als angenehm. Die Hebamme berät auch ihn gerne im Umgang mit der werdenden Mutter. Manche Frauen ertragen unter der Geburt die Nähe Ihres Partners überhaupt nicht. Andere wieder brauchen den intensiven Körperkontakt zum Partner, um sich gut aufgehoben und unterstützt zu fühlen.

**Wehen sind ein Werdeschmerz**. Am Ende der Mühen steht immer die Geburt des Kindes. Durch eine Geburt hindurch zu gehen erfordert Mut und Zuversicht. Vertraute Menschen erleichtern diesen Weg und auch die Gewissheit, dass Geburt ein natürlicher Vorgang ist.

Autor: Redaktion / Andrea

Die fachliche Qualität dieses Artikels wurde für Sie überprüft  
vom Österreichischen Hebammengremium  
[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)