

Eröffnungsphase der Geburt

Die **Eröffnungsphase der Geburt** macht sich durch Wehen, welche in regelmäßig wiederkehrenden Abständen von 3 bis 6 Minuten auftauchen, und die Öffnung des Muttermundes bewirken, bemerkbar. Die Wehen sind koordinierte Kontraktionen der Gebärmutter und werden durch das Hormon Oxytocin gesteuert.

Die **Eröffnungsphase** dauert bei Erstgebärenden zwischen 10 und 12 Stunden, bei Mehrgebärenden etwa 6 bis 8 Stunden und endet mit dem vollständig geöffneten Muttermund von ca. 10 cm. Das Schmerzempfinden der Wehen ist individuell sehr unterschiedlich, daher werden auch die [Eröffnungswehen](#) unterschiedlich stark schmerzhaft erlebt. Jede Frau geht deswegen auch anders mit den Schmerzen um. Viele haben in der Schwangerschaft Geburtsvorbereitungskurse besucht, in denen sie ausreichend darüber informiert wurden und verschiedene Atemtechniken lernen konnten, welche dabei helfen, die Wehen zu veratmen. Dies fördert die allgemeine Entspannung und kommt wiederum der Öffnung des Muttermundes zugute. Durch das Öffnen des Muttermundes tritt das Köpfchen des Babys tiefer und kommt dem Beckenausgang immer näher. Die Fruchtblase wölbt sich vor.

Meistens kommt es in der **Eröffnungsphase** zum Blasensprung, welcher besagt, dass die Mutter mitten in der Geburt ist - egal, ob sie nun Wehen hat oder nicht. Beim [Blasensprung](#) unterscheidet man zwischen dem vorzeitigen (Blase springt vor dem Wehenbeginn), dem frühzeitigen (Blase springt während der Eröffnungsphase) und dem rechtzeitigen (Blase springt bei vollständig geöffnetem Muttermund) Blasensprung. Diese Unterscheidung ist deshalb so wichtig, da durch den Blasensprung eine Verbindung zwischen Scheide, Kind und der Gebärmutterhöhle besteht, und es bei zu lange bestehendem Blasensprung vermehrt zu Infektionen bei Mutter und Kind kommen kann.

Speziell in der Eröffnungsphase einer Geburt ist Entspannung wichtig.

Da die **Eröffnungsphase** wirklich die längste aller 3 Geburtsphasen ist, tut der werdenden Mami alles gut, was entspannend ist. Der Partner oder Ehemann kann beispielsweise den Rücken massieren und es werden auch homöopathische Globuli angeboten. Bachblüten, Aromatherapien und Musik, ein Entspannungsbad oder aufrechte Positionen sitzend am Pezziball, hängend an der Sprossenwand, an einem Tuch oder Seil, können im Kreißzimmer zur Entspannung beitragen und sind bei den gebärenden Frauen sehr beliebt und förderlich für den Geburtsfortschritt. Gegen die Schmerzen wird Akupunktur sehr gerne eingesetzt, aber auch herkömmliche Anästhetika, wie Zäpfchen oder schmerzstillende Infusionen, bis hin zur PDA (Periduralanästhesie) kommen zur Anwendung, wenn die Schmerzen zu unerträglich werden.

Autor: Redaktion / Katrin

Die fachliche Qualität dieses Artikels wurde für Sie überprüft
vom Österreichischen Hebammengremium
www.hebammen.at