

Geburtsphasen:

Latenzphase:

Kann mehrere Tage dauern. Kontraktionen kommen für mehrere Stunden und hören dann wieder auf. Der Gebärmutterhals wird kürzer, der Muttermund öffnet sich allenfalls etwas und der Kopf tritt tiefer.

Tip: Verausgabe dich nicht! Entspann dich und schlafe genug. Bei Unsicherheit, ob die Geburt losgeht oder nicht, kannst du ein warmes Bad nehmen. Bleiben die Kontraktionen gleich oder werden weniger, handelt es sich noch um Übungswehen.

Eröffnungsphase:

Sind Kontraktionen, die eine Eröffnung des Muttermundes bewirken, bis er schliesslich vollkommen geöffnet ist (10cm). Versuche in dieser Phase zu entspannen und lass es einfach geschehen.

Übergangsphase:

Wenn der Muttermund fast ganz geöffnet ist (8cm) haben viele Frauen genug. Das ruhige Veratmen der Wehen fällt schwer und die meditative Stimmung scheint zu verschwinden. Hier findet ein Energiewechsel statt. Die Urkraft kommt zum Vorschein. Die Kraft die es braucht, damit das Kind geboren werden kann.

Presswehen:

Wenn der Muttermund vollkommen geöffnet ist, setzen die Presswehen ein. Ihre Aufgabe ist es, dein Baby durch den letzten Teil deines Beckens auf diese Welt zu schieben.

Ist das Köpfchen tief genug, wirst du einen Druck auf deinen Enddarm verspüren und du wirst mitschieben wollen. Gib diesem Gefühl nach, mobilisiere deine Kraft und begleite dein Kind auf diese Welt.

Plazentaphase:

Nach der Geburt des Kindes wird meistens innerhalb von einer Stunde die Placenta geboren und auf ihre Vollständigkeit geprüft.

Nachwehen:

Bewirken, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht und dienen der Rückbildung. Am häufigsten werden sie während und nach dem Stillen wahrgenommen.