



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 14: Wehen

Wehen sind die ersten Anzeichen für die anstehende Geburt. Aber Wehen sind nicht gleich Wehen: Experten unterscheiden zwischen Vorwehen, Geburts- und Nachwehen.

Die ersten Wehen melden sich im letzten Drittel der Schwangerschaft – meist mit einem deutlichen Ziehen und Zwicken im Bauch. Viele Mütter fragen sich dann, ob das bereits die geburtseinleitenden Wehen sind. Für Dr. Tanja Kathrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse besteht jedoch kein Grund zur Sorge: „Normalerweise ist alles in Ordnung. Die anfänglichen Wehen, also die Muskelkontraktion der Gebärmutter, nennt man Vorwehen. Kommen sie unregelmäßig und dauern nicht lange an, kann man normalerweise Entwarnung geben.“

Mit den Vorwehen bereitet sich die Gebärmutter auf die Geburt vor, indem das Baby weiter nach unten geschoben wird, sozusagen in die Startposition. Je näher der Geburtstermin rückt, desto öfter kommen diese Senkwehen. Mit einem warmen Bad – am besten im Beisein einer Bezugsperson – lässt sich klären, ob es sich um echte Wehen handelt. Denn tatsächliche Wehen verstärken sich während der Entspannung, Vorwehen hingegen schwächen sich ab. Dr. Hantke empfiehlt jungen Eltern, einen kühlen Kopf zu bewahren: „Viele Paare werden in dieser Zeit schnell unruhig und fahren zu früh ins Krankenhaus. Dort angekommen, schickt man sie meist gleich wieder nach Hause.“

Echte Geburtswehen hingegen sind rhythmische Spannungen der Muskulatur, die sich im oberen Bereich der Gebärmutter aufbauen und wellenförmig nach unten ausstrahlen. Die Wehen, die die Geburt anzeigen, dauern länger als 30 Sekunden und kehren immer wieder.



Die Phase dazwischen kann anfangs bis zu 20 Minuten dauern. Danach werden die Intervalle kürzer. Wenn zwischen den Wehen weniger als zehn Minuten liegen, können sich die Patienten auf den Weg ins Krankenhaus machen oder die Hebamme rufen. Reduziert sich der Abstand auf fünf Minuten und dauert die Wehentätigkeit in regelmäßiger Wiederholung etwa eine halbe Stunde an, steht die Geburt unmittelbar bevor. Die Wehenanzahl und -dauer hilft den Frauen einzuschätzen, ob das Baby bald kommt oder sich noch Zeit lässt.

Auch nachdem der Nachwuchs gesund auf die Welt gekommen ist, können noch Nachwehen auftreten. Sie sind meist schwächer als normale Wehen, mitunter aber genauso schmerzhaft. Die Nachwehen sorgen dafür, dass sich die Gebärmutter wieder zusammenzieht und schrumpft.