

Wenn Sie sich zu Hause nicht mehr wohl fühlen, kontaktieren Sie gerne Ihren Kreißsaal oder suchen Sie diesen auf. Es wird dort nach dem Befinden von Ihnen und Ihrem Kind sowie dem Stand der Geburt geschaut. Wir besprechen gemeinsam die Wünsche und Möglichkeiten und legen gemeinsam ein Vorgehen fest. Dies kann von Spazieren, noch mal nach Hause gehen oder bleiben im Krankenhaus alles sein.

Jede Geburt ist individuell und ein natürlicher, physiologischer Prozess

Lassen Sie sich auf das Abenteuer Geburt ein, wir freuen uns Sie in das Leben mit ihrem Kind unterstützen zu dürfen!

*In diesem Text gehen wir von einer physiologischen Schwangerschaft und Geburt aus und Haften nicht für Nachteile und Schäden, die aus den Informationen dieses Flyers entstehen. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte jederzeit an ihre zuständige Hebamme/Ärzt*in/Kreißsaal.*



FRIEDRICH-EBERT-KRANKENHAUS NEUMÜNSTER GMBH

Akademisches Lehrkrankenhaus für die
medizinischen Fakultäten der Christian-
Albrechts-Universität zu Kiel und der
Universität Hamburg

Friesenstraße 11
24534 Neumünster
Tel.: 04321 405-0
www.fek.de



Ist das schon Geburt ...?

**Informationen und
Ideen für die
Latenzphase**



Was ist die Latenzphase?

Die Medizin spricht von der Latenzphase als frühe Eröffnungsphase. Es wird die Phase von Geburtsbeginn mit schmerzhafter und muttermundseröffneter Wehentätigkeit bis zur Muttermundseröffnung von 4 bis 6 cm bezeichnet. Jetzt denken Sie bestimmt „Na toll, damit kann ich jetzt so gar nichts anfangen!“

Die Latenzphase beschreibt die Einstimmung des Körpers auf die Geburt. Die Wehen sollen sich von unregelmäßigen zu regelmäßigen, in immer kürzer werdenden Abständen entwickeln. Die schmerzhaften Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur, welche Wehen genannt werden, helfen das Kind gut zu positionieren, den Gebärmutterhals zu verkürzen und den Muttermund zu öffnen. Dies kann mitunter von einigen Stunden bis zu mehreren Tagen andauern. Zeichen für den Start der Latenzphase sind meist Wehen in unregelmäßigen Abständen und unterschiedlicher Schmerzintensität.

Entscheidend für die sensible Phase ist die persönliche und offene Einstellung.

Wir empfehlen eine Umgebung, in der Sie sich entspannen und den Abschied von der



Schwangerschaft zu dem Beginn der Geburt erleben können, gerne mit einer vertrauten Person Ihrer Wahl.

Für den richtigen Zeitpunkt der Kontaktaufnahme mit dem Kreißaal oder Ihrer Hebamme beachten Sie wie lange Sie sich zu Hause wohlfühlen. Mit von Bedeutung kann es sein wie lang Ihr Fahrtweg zum Geburtsort ist und ob Sie ein zweites oder weiteres Kind erwarten, denn diese Geburten könnten schneller verlaufen.

Wenn Sie eine der Fragen mit **NEIN** beantworten können, kontaktieren Sie bitte den Kreißaal oder ihre Hebamme bzw. suchen Sie diese bitte auf.

	Ja	Nein
Befinden Sie sich mindestens in den letzten 3 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie schwanger mit <u>einem</u> Kind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegt Ihr Kind mit dem Kopf unten zum Becken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen sie sich zu Hause noch Wohl - auch mit den Wehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegt sich Ihr Kind zwischendurch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sie haben keine Blutungen, kein Fruchtwasserabgang oder dauerhafte Schmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Falls in der Schwangerschaft Risiken festgestellt wurden, besprechen Sie diese gerne im Vorfeld mit der Hebamme, der Ärzt*in und dem Kreißaal.

**Telefonnummer
Kreißaal: 04321 405-4800**

Möglichkeiten für die Zeit in der Latenzphase

Nutzen Sie die Zeit zu Hause. Es ist die gewohnte Umgebung, wo Sie sich nach Ihren Bedürfnissen frei bewegen können.

Eine vertrauensvolle Begleitperson kann hilfreich sein und Sie unterstützen. Falls Kinder im Haushalt leben, ist es Zeit die Betreuung zu organisieren.

Die Akzeptanz des Übergangs in die Geburt ist hilfreich. Versuchen Sie die Wehen hinzunehmen und Ihnen nicht so viel Beachtung zu schenken. Wenn Sie müde sind, legen Sie sich schlafen oder versuchen Sie die Wehenpausen zum Ruhen zu nutzen. Kräftige Wehen werden Sie immer aufwecken.

Ist Ruhen keine Option mehr, hier einige Tipps:

- Massage
- Atmung
- Baden/Duschen
- Spazieren gehen
- Geburts-Tens
- Geburtskamm
- Wärme

Hilfreiche Positionen können das Einnehmen des Vierfüßlerstands sein, das Nutzen eines Gymnastikballs oder als Ersatz eines Stuhls, die Bezugsperson kann stützend/massierend/begleitend hilfreich sein.

