



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Wehen erkennen

Teile diesen Article

X



Wehen erkennen

Ist es schon soweit? Wie du die Signale deines Körpers liest.

<https://www.babyservice.de/wehen-erkennen> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Wehen erkennen

Ist es schon soweit? Wie du die Signale deines Körpers liest.

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Bald geht es los! Aber woran erkenne ich, wann es wirklich so weit ist? Und wie fühlen sich Senkwehen, Vorwehen oder Eröffnungswehen überhaupt an?

Es wird spannend. Merkst du schon was? War das jetzt schon eine Wehe? Gerade wenn du dein erstes Kind erwartest, sind die Signale des Körpers nicht immer eindeutig zu verstehen. Wie sollst du das Zusammenziehen (die Kontraktionen) der Gebärmutter deuten, das zum Ende hin häufiger auftreten kann? Und was unterscheidet jetzt Senk- und Vorwehen von richtigen Geburtswehen?

Die Senkwehen – Dein Baby geht in Position

Damit ein Baby das Licht der Welt erblicken kann, muss es im Bauch richtig liegen. Dafür sorgen die Senkwehen. Rund drei bis vier Wochen vor der Geburt, manchmal auch erst kurz davor, drücken sie dein Baby tiefer ins innere Becken. Diese Wehen kommen in unregelmäßigen Abständen und legen sich bald wieder. Vielleicht fühlst du dabei ein Ziehen im Kreuz. Oder du spürst gar nichts davon.

Die Vorwehen – Noch hast du Zeit

In den letzten Wochen vor der Entbindung wird dein Bauch sich immer öfter verhärten. Das sind die so genannten Vorwehen. Sie kommen unregelmäßig, werden nicht stärker und sind normalerweise auch nicht schmerzhaft. Deine Gebärmutter trainiert so für die schwere Aufgabe. Außerdem wird der Gebärmutterhals gelockert. Nach relativ kurzer Zeit hören sie oft wieder auf.

Nicht jede Wehe lässt sich deuten

Auch wenn du die Unterschiede zwischen "echten" und "falschen" Wehen im Kopf hast – in deinem Bauch sieht es oft ganz anders aus. Denn Wehen halten sich nicht immer eindeutig an die Spielregeln. Wenn die Vorwehen schmerzhaft sind und über Stunden nicht weichen, fühlt man sich schon mal unsicher: „Werden die Kontraktionen jetzt wirklich stärker, oder bilde ich es mir nur ein?“

Vertraue auf dein Gefühl

In vielen Ratgebern steht: Wenn die Wehen regelmäßig alle 10 Minuten kommen, sollten die werdenden Eltern langsam in die Klinik fahren. Und wenn sich deine Wehen jetzt nicht an die Ratgeber halten? Dann höre einfach auch ein bisschen auf dein Bauchgefühl. Sobald du dich zu Hause unsicher fühlst, begib dich in fachkundige Hände. Egal ob die Abstände zwischen den Wehen noch größer sind.

Signale gibt es viele

Der Wehen-Takt muss nicht das einzige Anzeichen sein, dass die Geburt kurz bevorsteht. Auch Unruhe, Rückenschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit und manchmal sogar Durchfall können Zeichen dafür sein.

Immer mit der Ruhe

Wenn es dir zu Hause noch besonders gut geht, brauchst du nicht gleich "nach der Uhr" aufzubrechen. Tanke ruhig noch Kraft und nimm die gute Stimmung mit. Gerade die ersten Kinder lassen sich mit ihrer Ankunft gerne etwas Zeit.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/wehen-erkennen>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/wehen-erkennen>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/wehen-erkennen&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/190219_beba_newsletter_prenatal_topic2-ssw28_280x280.jpg&description=Wehen erkennen

[3] <https://twitter.com/share?text=Wehen%20erkennen&url=https%3A//www.babyservice.de/wehen-erkennen>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/wehen-erkennen>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147326>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>