



# Der Geburtsbeginn...



## Umgang mit der Latenzphase



### Was ist eine Latenzphase?

Deine Geburt kann entweder mit Wehen oder einem Blasensprung beginnen. Die erste Phase wird in zwei Abschnitte gegliedert: die Latenz- und die aktive Eröffnungsphase. Unter der Latenzphase (oder frühen Eröffnungsphase) versteht man die Zeitspanne von Geburtsbeginn bis zu einer Muttermundöffnung von 4 – 6 cm.

In der Latenzphase soll sich deine Wehentätigkeit koordinieren und voranschreiten, dein Gebärmutterhals sich ausrichten und verkürzen sowie dein Muttermund sich eröffnen. Die Kontraktionen können mitunter regelmäßig und schmerzhaft sein. Die Dauer der Latenzphase ist sehr variabel von einigen Stunden bis zu mehreren Tagen. Die darauffolgende aktive Eröffnungsphase zeichnet sich durch regelmäßige, schmerzhaft Wehen aus, die zu einer voranschreitenden Eröffnung deines Muttermundes ab 4 - 6 cm bis zur vollständigen Eröffnung führt.



### Bitte beachten:



Entscheidend für diese sensible Phase der Geburt ist die emotionale Einstimmung. Dafür ist es wichtig, dass du dich in deiner Umgebung wohl fühlst. Es ist nicht immer einfach zu entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt ist, Kontakt zur Hebamme oder dem Kreißaal aufzunehmen. Leitend ist hier dein subjektives Gefühl. Ab dem zweiten Kind kann die Geburt schneller verlaufen, auch solltest du den Anfahrtsweg zum Geburtsort berücksichtigen und folgende Punkte sind zudem zu beachten:

- Befindest du dich mindestens in den letzten vier Schwangerschaftswochen und liegt dein Kind in Schädellage?
- Fühlst du dich noch wohl und sicher - auch mit den Wehen?
- Spürst du zwischendurch, dass sich dein Kind bewegt?

Wenn du eine der Fragen mit Nein beantwortest oder Blutungen, Fruchtwasserabgang oder dauerhaft Schmerzen hast, solltest du deine Hebamme oder den Kreißaal kontaktieren bzw. aufsuchen. Falls ein Schwangerschaftsrisiko oder eine Vorerkrankung bei dir vorliegt, dann kläre dies im Vorfeld mit deiner\*m zuständigen Hebamme/Ärzt\*in/Kreißaal.

## Wie kann ich mit der Latenzphase umgehen?

Eine Option ist, dass du die Latenzphase zu Hause verbringst. Der Vorteil dabei ist, dass du in deiner gewohnten und vertrauten Umgebung bist, in der du dich frei bewegen kannst. Es besteht auch die Möglichkeit die Latenzphase an dem von dir gewählten Geburtsort zu verbringen.

Es kann hilfreich sein, wenn eine vertraute Person dich in dieser Phase unterstützt. Falls du schon Kinder hast, organisiere deren Betreuung.

Versuche, so lange es geht, die Kontraktionen so hinzunehmen und ihnen nicht so viel Beachtung zu schenken. Wenn du müde bist, lege dich ruhig schlafen. Kräftige Kontraktionen werden dich immer wecken. Wenn du nicht schlafen kannst, versuche in den Wehenpausen zu ruhen.

Wenn es dir nicht mehr möglich ist zu ruhen, versuche dich abzulenken.

### Mögliche Maßnahmen zum Umgang mit den Schmerzen:

Massage



Atmung



Baden



Duschen



Spaziergang



hilfreiche Positionen:



Wenn du dich Zuhause nicht mehr wohl fühlst, kannst du deinen gewählten Geburtsort aufsuchen. Dort wird nach dem Wohlbefinden von dir und deinem Kind sowie dem Geburtsfortschritt geschaut. Wenn alles in Ordnung ist und du dich weiterhin in der Latenzphase befindest, wirst du vom Fachpersonal beraten und gemeinsam legt ihr das weitere Vorgehen fest. Vielleicht gehst du noch einmal wieder nach Hause, gehst in der Nähe mit deiner Begleitung spazieren oder wirst stationär aufgenommen, evtl. wird ein Latenzphasenraum an deinem Geburtsort angeboten.

Es ist wichtig, dass du dir in der Latenzphase Zeit lässt und möglichst keinen innerlichen Druck aufbaust. Jederzeit kann die geburtsbetreuende Hebamme bei Unsicherheiten und Ängsten angesprochen werden. Wenn die bereits erwähnten Möglichkeiten zur Schmerzlinderung nicht geholfen haben, kannst du im Kreißaal auch eine Schmerztherapie erhalten.

Eine Geburt ist ein natürlicher, physiologischer Prozess, von dem es immer Abweichungen geben kann. In diesem Text gehen wir von einer gesunden Schwangerschaft und Geburt aus. Der Herausgeber haftet nicht für Nachteile und Schäden, die aus den Informationen dieses Flyers entstehen. Bitte wende dich bei Unsicherheiten jederzeit an deine\*n zuständige\*n Hebamme/Ärzt\*in/Kreißaal. Die Mitgliedshebammen des Hebammenverband Niedersachsen e.V. wünschen dir eine schöne Geburt. Diese ist zugleich der Start in das Leben als Familie. Umso wichtiger ist, dass du sie selbst nach deinen Gefühlen und Wünschen mitgestaltest. Alles Gute!

#### Quellenangaben

• „Vaginale Geburt am Termin. S3-Leitlinie der DGGG/DGHWI. Langfassung. Version: 1.0 Stand 22.12.2020“, Zugriff unter [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/015-083l\\_S3\\_Vaginale-Geburt-am-Termin\\_2021-03.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-083l_S3_Vaginale-Geburt-am-Termin_2021-03.pdf)

• Fotografie: Foto- und Bilderwerk - [www.bilderwerk.org](http://www.bilderwerk.org)