

# Geburtsbeginn

## Information

Beginnt die Geburt, braucht jeder Körper unterschiedlich lange, bis die Wehen einen Rhythmus gefunden haben, mit dem sich der Muttermund öffnet. Diesen Rhythmus findet der Körper am besten in einem Umfeld von Ruhe und Geborgenheit. Daher bietet es sich an, die erste Phase (die Latenzphase) zu Hause zu verbringen. Wie lange genau diese Phase dauert, ist sehr individuell.

### Bis wann kann ich zu Hause bleiben?

- Solange ich mich zu Hause wohl und sicher fühle
- Solange meine Wehen unregelmäßig an Stärke, Intensität und Frequenz sind
- Solange ich nicht das Bedürfnis nach Betreuung durch das Kreiss-Saal-Team habe

### Was kann ich zu Hause tun?

- Zur Entspannung in die Badewanne gehen/warm duschen
- Mir eine Wärmflasche machen
- Spazierengehen/Bewegung/Massage
- Ausruhen in den Wehenpausen
- Zeit vertreiben (Film schauen, Hörspiele hören, Kuchen backen, ...)

### Wann sollte ich mich auf den Weg machen?

- Wenn ich regelmäßige Wehen habe
- Wenn ich das Gefühl habe, etwas ist mit mir oder meinem Kind nicht in Ordnung ist
- Bei periodenähnlicher, hellroter vaginaler Blutung: Rettungswagen rufen und schnellstmöglich ins Krankenhaus fahren
- Wenn ich Fruchtwasser verliere:
  - In Ruhe auch im privaten Auto, wenn mein Kind mit dem Kopf nach unten liegt
  - Bei Beckenendlage/Querlage bitte hinlegen und sicherheitshalber den Rettungswagen rufen

### Regelmäßige Wehen

- etwa alle 3–4 Minuten seit etwa 2–3 Stunden
- sind alle etwa gleich stark
- lassen mich dabei nicht mehr reden, sondern mich nur auf die Atmung konzentrieren

Bei vorzeitigem Blasensprung geht Fruchtwasser vor Wehenbeginn ab. In diesem Fall ist es wichtig, sich in Ruhe im Kreißsaal vorzustellen. Ist alles in Ordnung, kann vorerst abgewartet werden.

### Was habe ich dabei?

- Mutterpass
- Versichertenkarte
- Info-Mappe von der Geburtsanmeldung
- Kliniktasche für mich und mein Kind

Grundsätzlich bedarf es keiner vorherigen telefonischen Ankündigung. Telefonnummern für spezielle Termine (z.B. für Kontrollen ab 41+/Schwangerschaftswochen) befinden sich in der Infomappe.



Die Joseph Kliniken Berlin gehören zum **Elisabeth Vinzenz Verbund**.