

Welche Wehenarten gibt es?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir sind Anja und Marie von HalloHebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und ein herzliches Willkommen. Ich bin die Anja und ich bin die Marie. Und ich kann euch sagen, in dieser Folge wird es spannend, denn wir wollen genau auf das Thema Wehen eingehen. Es gibt nämlich nicht nur einfach die Wehen, sondern man unterscheidet zwischen verschiedenen Wehenarten, die auch verschiedene Funktionen und auch Aufgaben haben. Über diese Wehenarten und was sie bewirken und warum, genau darüber sprechen wir heute.

Ja, und da ist für euch an erster Stelle wichtig zu wissen: Nicht immer hängen alle Wehenarten direkt mit dem Geburtsbeginn bzw. mit der Geburt zusammen. Es gibt nämlich auch noch Schwangerschaftswehen, Wehen vor und Wehen während der Geburt und auch natürlich noch Wehen, die nach der Geburt auftreten. Das ist vielleicht für einige Hörer und Hörerinnen jetzt an dieser Stelle neu.

Ich möchte mal starten mit den ersten: die Schwangerschaftswehen. Das sind in der Regel schmerzlose Kontraktionen, die häufig so im zweiten und dritten Trimester auftreten, aber eben nicht muttermundswirksam sind. Und das bedeutet einfach, dass sich weder der Gebärmutterhals durch diese Kontraktion verkürzt, noch der Muttermund sich öffnet. Der Bauch wird einfach so hart durch diese Schwangerschaftswehen. Diese Wehen haben auch eine Aufgabe, sie fördern die Durchblutung des Uterus.

Zu den Schwangerschaftswehen zählen auch Übungswehen, welche auch als sogenannte Braxton-Hicks-Kontraktionen bezeichnet werden. Diese unregelmäßigen Wehen sind ganz normal, können aber auch schon deutlich spürbar sein und sich über den ganzen Bauch ziehen, wie Anja auch eben gerade schon sagte. Damit bereitet sich die Muskulatur der Gebärmutter auf die Geburt vor. Wenn diese sehr häufig auftreten oder vielleicht sogar schmerzhaft bei euch sein sollten, kann man dies auch gerne einmal durch den Frauenarzt und die Frauenärztin abklären lassen.

Selbes sollte man auch tun, wenn Wehen vor der 36. Schwangerschaftswoche auftreten, weil diese werden dann tatsächlich als vorzeitige Wehen eingestuft. Und da ist so ein bisschen die Problematik: Die können schmerzhaft sein, müssen es aber nicht immer unbedingt und was ganz charakteristisch bei vorzeitigen Wehen aber ist, dass

diese sehr regelmäßig auftreten und eben dann meistens auch dazu führen, dass sie eben dann doch muttermundswirksam sind. Das heißt, den Gebärmutterhals verkürzen können und im schlimmsten Fall sogar schon auch den Muttermund eröffnen können, obwohl man das natürlich in dieser Schwangerschaftswoche noch nicht möchte.

Und deswegen an dieser Stelle auch noch mal mein Appell hier an euch: Wenn ihr euch unsicher seid, wenn ihr den Verdacht einfach habt, dass ihr vielleicht vorzeitige Wehen habt, dann lasst das bitte immer unmittelbar bei eurem Frauenarzt, bei eurer Frauenärztin oder außerhalb der Sprechzeiten durch eine Notfallambulanz abklären. Die weibliche Intuition ist da meistens ein guter Indikator, wenn vielleicht vorzeitige Wehen auftreten, die nicht unbedingt schmerzhaft sind, aber eben eine Regelmäßigkeit haben. Also lieber einmal zu viel als zu wenig.

Genau, und in den letzten Wochen der Schwangerschaft können Schwangere immer mal wieder die sogenannten Senkwehen verspüren. Diese werden umgangssprachlich oft auch als Vorwehen bezeichnet. Diese können regelmäßig über mehrere Stunden auch auftreten und zeigen eine zunehmende Koordination. Aber auch hier ist die Wahrnehmung sehr, sehr individuell und unterschiedlich von Frau zu Frau. Manche spüren diese überhaupt nicht, manche vielleicht als leichtes Ziehen und andere können diese bereits wirklich als rhythmische, regelmäßige und schmerzhaft Senkwehen verspüren.

Und diese Wehen sorgen manchmal aber ziemlich für Verunsicherungen bei den Schwangeren und vor allen Dingen auch beim ersten Kind, weil sie gar nicht so leicht zu unterscheiden sind von den Geburtswehen, weil man diese eben auch noch nicht gespürt hat. Und dies ist vor allem bei der ersten Geburt gar nicht so einfach zu unterscheiden. Aber die Anja hat hier einen kleinen Trick für uns parat, wie ihr das doch vielleicht könnt.

Ja genau, in der letzten Folge sind wir ja schon kurz auf das Thema Senkwehen eingegangen und da haben wir euch auch schon unseren Hebammen-Insider verraten. Der Badewannen-Trick kann euch nämlich dabei helfen herauszufinden, ob es sich eben in Anführungsstrichen nur um Senkwehen handelt oder doch eventuell schon um Geburtswehen. Also hört doch da gerne noch mal rein.

Generell aber noch mal, um euch da wirklich abzuholen: Was sind Senkwehen? Die bewirken einfach, dass der vorangehende Teil eures Kindes fest in den Beckeneingang rutscht und damit auch automatisch tritt der Bauch immer tiefer und senkt sich umgangssprachlich ab. Zusätzlich senkt sich auch noch der Fundus, also die Oberkante der Gebärmutter, ab. Und dadurch tritt ein wunderschöner Nebeneffekt auf, nämlich dass viele Schwangerschaftsbeschwerden, die einige Frauen in den letzten Schwangerschaftswochen verspüren, wie z.B. Sodbrennen oder auch Kurzatmigkeit, deutlich besser werden, weil die Organe dann dadurch natürlich wieder deutlich mehr Platz haben.

Aber wenn es dann endlich losgeht, treten die sogenannten Eröffnungswehen auf. Das sind regelmäßige Kontraktionen, die den Gebärmutterhals verkürzen und den Muttermund bis auf 10 Zentimeter eröffnen. Zu Beginn können diese Wehen vielleicht noch eher unregelmäßig sein, so dass sie vielleicht nicht direkt einen Rhythmus haben und auch dieser zu erkennen ist. Hier können die Wehenabstände manchmal zu Beginn noch alle 20, vielleicht aber auch 10 bis 15 Minuten haben und gegen Ende der Eröffnungsphase können die Wehen dann alle 1 bis 2 Minuten auftreten und kommen.

Während dieser Zeit steigert sich die Intensität der Wehen langsam, im besten Fall natürlich, und jede Frau empfindet diese Schmerzen beziehungsweise diese Wehenschmerzen in dieser Phase sehr, sehr unterschiedlich und es kann auch von Geburt zu Geburt noch mal zu Unterschieden kommen. Aber die gute Nachricht ist: Hier, in den Wehenpausen, die ja auch immer wieder eintreten, haben die Frauen meistens keine Schmerzen, weil die Wehen eben abklingen. Sie kommen langsam und verschwinden auch langsam wieder. Und hier hat man dann die Zeit, kurz durchzuatmen, sich von der Wehe zu erholen, kurz Kraft zu tanken, vielleicht auch manchmal die Augen zu schließen, um dann, wenn die nächste Wehe kommt, diese gut in Empfang zu nehmen und eben auch ja gut durchzustehen.

Genau, und wenn dann der Muttermund vollständig eröffnet ist – so nennen wir das nämlich, wenn er wirklich die 10 Zentimeter erreicht hat – dann folgt die berühmte Austreibungsphase und die Presswehen. Das ist so das, was man ja auch immer so aus Filmen und Fernsehen irgendwie schon mal gesehen gehört hat. Und diese führen schließlich zur Geburt eures Kindes. Aus unserer Erfahrung können wir wirklich sagen, dass diese Wehen von vielen Frauen während der Geburt deutlich besser verarbeitet werden können und auch als angenehmer wirklich empfunden werden, weil sie einfach das Gefühl haben, aktiv etwas tun zu können. Denn durch leichtes Mitschieben können sie nämlich die Geburt ihres Kindes ganz aktiv unterstützen.

Damit ihr so ein bisschen eine Vorstellung habt, wie regelmäßig die wirklich kommen: Die sind sehr sehr regelmäßig und auch in der Regel in kurzen Abständen. Ja, wo kommt das eigentlich her, dass man mal sagt, so Presswehen, diese Austreibungswehen – die lösen ganz, ganz automatisch einen Pressdrang bei der Frau aus, der schließlich dabei hilft, das Kind auf die Welt zu bringen.

Und da haben wir jetzt noch eine, na ja, eine gute und eine eher schlechte Nachricht, aber wir beginnen vielleicht mit der schlechten zuerst: Ganz ist es noch nicht geschafft, wenn euer Kind geboren ist. Also es ist natürlich erstmal eine große Erleichterung, das Kind ist geboren, dann der erste Druck lässt natürlich aber erst auch erstmal nach. Aber die gute Nachricht ist, dass die Wehen, die jetzt folgen, um z.B. die Plazenta zu gebären, auf die ich jetzt gleich auch noch mal genauer komme, in der Regel deutlich weniger schmerzhaft sind als die Eröffnungs- und die Austreibungswehen.

Es folgt nämlich noch die Nachgeburtswehen und die Nachwehen. Die mögen jetzt sehr ähnlich klingen, haben aber eine ganz unterschiedliche Aufgabe. Denn mit den Nachgeburtswehen zieht sich der Uterus kurz nach der Geburt wirklich noch mal ganz fest zusammen und so, dass nämlich die Haftstelle der Plazenta, die ja noch in der Gebärmutter praktisch sitzt, kleiner wird und dabei die Plazenta sich löst und anschließend geboren werden kann. Diese Wehen sind spürbar, aber wie schon gesagt, häufig deutlich weniger schmerzhaft als im Vergleich zu den Wehen, die davor erlebt wurden.

Ja und dann hast du es gerade schon angesprochen, die Nachwehen, welche dann noch nach der Geburt auftreten, unterteilt man dann noch mal in spontane Nachwehen, Dauerkontraktion und sogenannte Reizwehen. Und die haben einfach die Aufgabe, die Plazenta-Haftstelle, also die Haftstelle, an der der Mutterkuchen während der Schwangerschaft gesessen hat, zu verkleinern und somit die Blutung, also den Wochenfluss, der dann auftritt, zu stoppen. Und das geschieht folgendermaßen: Indem die Blutgefäße sich nach und nach verengen und damit der Uterus, also die Gebärmutter, zunehmend vermindert durchblutet wird.

Dadurch wird die Gebärmutterhöhle, also das Innere, durch diese Wehen quasi entleert – das heißt, damit ihr euch das besser vorstellen könnt: Alle Flüssigkeiten und Substanzen wie Blut, aber Reste auch von Käseschmiere und Co., die noch nach der Geburt verblieben sind, werden so ausgeschieden. Und ein weiterer Effekt ist, dass der Uterus, also die Gebärmutter, sich dadurch innerhalb weniger Tage nach der Geburt auf die Ursprungsgröße – und das ist in etwa faustgroß – zurückbildet und auch wieder im kleinen Becken verschwindet.

Unser heutiger Hebammen-Insider ist ein kleines Stück Hebammenwissen: Denn wenn der Muttermund sich öffnet, kann es sein, dass eine leichte Blutung, die sogenannte Zeichnungsblutung, auftritt. Das ist aber kein Grund zur Sorge und ganz normal. Es kommt daher, dass der Bereich sehr, sehr gut durchblutet ist und die feinsten Äderchen schon mal reißen können, wenn der Muttermund sich öffnet.

Wir verstehen aber, dass es trotzdem oft zu Verunsicherungen und Co kommen kann, denn eigentlich hat man ja immer im Kopf, auch während der Schwangerschaft, dass es zu keinen vaginalen Blutungen kommen sollte und dann auf einmal passiert es. Und dass man da kurz verunsichert ist, ist vollkommen verständlich. Deshalb, wenn das bei euch auftreten sollte, lasst es auf jeden Fall einmal mehr als einmal zu wenig bei eurem Frauenarzt, der Frauenärztin abklären oder ruft eure Hebamme an, wenn ihr eine habt. Oder wenn ihr vielleicht schon im Krankenhaus vor Ort seid, könnt ihr natürlich auch immer das medizinische Personal und die Hebammen ansprechen, wenn doch etwas kleinere Blutungen bei euch auftreten und ihr es vielleicht in eurer Binde feststellt.

Ja, und damit sind wir schon wieder am Ende der heutigen Folge angekommen. Wir freuen uns schon, wenn es nächste Woche weitergeht. Da beschäftigen wir uns auch

mit einem, wie ich finde, sehr spannenden Thema, nämlich sogenannten Schmerzstillern. Wir erklären euch, warum der Geburtsschmerz tatsächlich auch einen Sinn hat und welche Möglichkeiten es eigentlich gibt, besser damit umzugehen. Und wenn euch das Thema interessiert und ihr außerdem keine Folge von unserem Geburtskanal verpassen wollt, abonniert am besten diesen Podcast und lasst uns auch gerne eine Bewertung da. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind!