



L A T E N Z P H A S E

Die Latenzphase ist die allererste Phase deiner Geburt. Dein Körper bereitet sich auf die Geburt vor, das Gewebe wird aufgelockert, dein Baby in Startposition gebracht und der Gebärmutterhals verkürzt sich. Diese Phase kann von wenigen Stunden bis hin zu mehreren Tagen andauern. Man spricht bis zu einer Muttermundsöffnung von 3-5 cm von der Latenzphase, ab ca. 5 cm beginnt die aktive Eröffnungsphase.

Die Wehen der Latenzphase sind erst unregelmäßig und in langen Abständen, können dann aber in kürzeren, regelmäßigen Abständen kommen und schon recht intensiv sein.

Das kannst du tun

Entspannung: In dieser Phase ist Entspannung das A und O. Versuche die Wehen, wenn nötig so entspannt wie möglich zu veratmen. Achte bewusst darauf deine gesamte Muskulatur zu entspannen auch wenn das zunächst sehr schwierig erscheint. Denn umso entspannter dein Körper, desto entspannter ist auch dein Muttermund – so kann er sich leichter öffnen. Achte auch auf deine Kiefermuskulatur, denn dort verspannen sich die Muskeln oft unbewusst.

Atmung: Versuche deine Wehen bewusst zu veratmen und vermeide es die Luft anzuhalten. Setze hier eine aktive Bauchatmung ein, indem du durch die Nase einatmest und durch den Mund ausatmest. Atme in Gedanken zu deinem Baby. Sobald die Intensität zunimmt, kann ein Tönen beim Ausatmen hilfreich sein. Achte hierbei darauf auf "A" oder "O" zu tönen und versuche einen tiefen Ton zu machen, so ist dein Beckenboden am entspanntesten.

Bewegung: In dieser Phase ist auch Bewegung sehr wichtig um es deinem Baby durch Mobilisation im Becken zu erleichtern in eine optimale Startposition zu rutschen. Treppen steigen, spazieren gehen, Ausfallschritte oder Kniebeugen können hilfreich sein.

Wärme: Auch Wärme ist für viele Frauen in dieser Phase sehr wohltuend. Du kannst dir zum Beispiel eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen nehmen und deinen Unterbauch oder deinen Kreuzbereich wärmen. Auch warmes Wasser (Badewanne oder Dusche) kann in der Latenzphase zur Schmerzlinderung, als auch zur Wehenregulierung beitragen. Falls du die Dusche wählst kann es sinnvoll sein einen Hocker oder einen Gymnastikball in die Dusche zu stellen, da langes Stehen schnell anstrengend werden kann.

Massage: Hier kann dich deine Begleitperson unterstützen. Vor allem bei Wehenschmerzen im Rücken kann eine Kreuzbeinmassage mit etwas Öl dich gut unterstützen. Viele Frauen mögen hier gerne viel Druck (am besten mit dem Handballen massieren).