



## Die Latenzphase

Es ist wichtig zu wissen, dass diese so genannte Latenzphase zum Geburtsbeginn gehört. Von Frau zu Frau wird sie unterschiedlich wahrgenommen.

Die Schwangere hat deutlich spürbare und wiederkehrende, aber noch unregelmäßige Kontraktionen, vielleicht alle 10 bis 15 Minuten. Sie können auch den Schlaf unterbrechen.

Diese besondere Phase hat sehr wichtige Funktionen. Zum einen wird die Schwangere auf die bald anstehende Geburt und die Geburtsarbeit eingestimmt. Zum anderen wird das Gewebe auf die anstehende Eröffnung des Muttermundes vorbereitet. Beim ersten Kind benötigt der Körper oft etwas mehr Zeit dafür. Die Latenzphase kann bis zu 72 h gehen.

Manchmal wird auch eine Zeichnungsblutung in dieser frühen Geburtsphase sichtbar.

Das ist alles sehr gut und normal.

### KONTAKT

**EV. DIAKONIEKRANKENHAUS  
FRAUENKLINIK**  
Wirthstraße 11  
79110 Freiburg

**Kreisssaal:**  
Telefon: 0761/1301-271

**Gynäkologische Ambulanz:**  
Telefon: 0761/1301-247

**Hebammensprechstunde/  
Elternschule:**  
Telefon: 0761/1301-654

**Information:**  
Telefon: 0761/1301-01

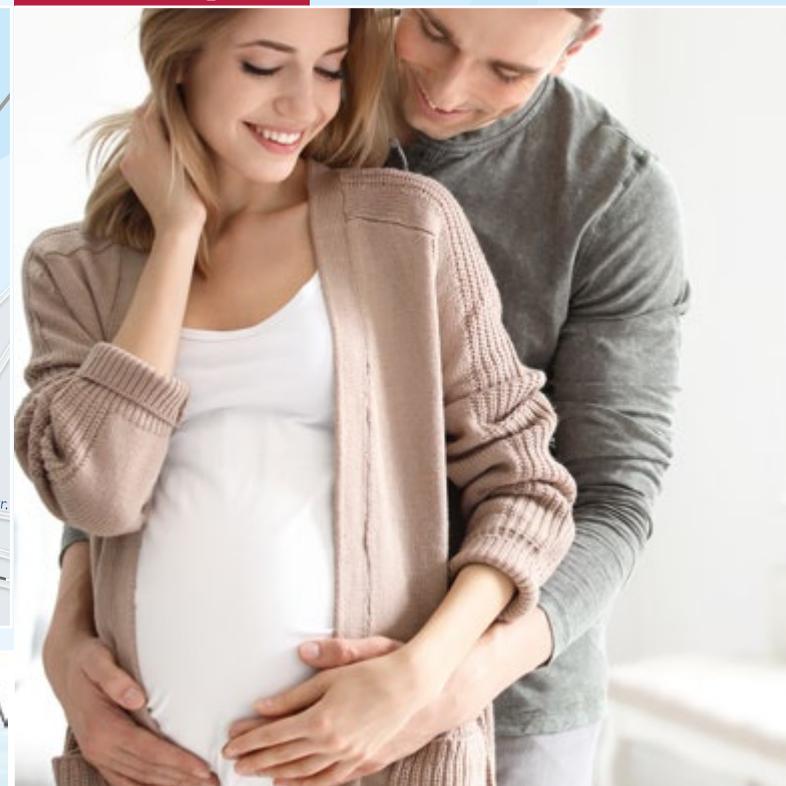


[www.diakoniekrankenhaus.de](http://www.diakoniekrankenhaus.de)



INFORMATIONEN FÜR WERDENDE ELTERN

## Die Latenzphase



Frauenklinik Geburtshilfe

[www.diakoniekrankenhaus.de](http://www.diakoniekrankenhaus.de)



Wenn einer schwangeren Frau bewusst ist, dass der Körper schon eine wichtige und notwendige Arbeit macht, lässt sich diese Geburtsphase leichter annehmen. Freuen Sie sich, bald ist es soweit!

Für viele Frauen ist während dieser ersten Geburtsphase das eigene Zuhause der geeignetste Ort. Dort können Sie ganz frei machen was Ihnen gerade gut tut. Spüren Sie, was Ihr Körper braucht, ruhen in den Pausen, oder Bewegung – vielleicht im Wechsel?

Wenn Sie in der Latenzphase sind, können Sie bei Fragen Ihre Hebamme oder im Kreißsaal Ihrer Wunschklinik anrufen.

Natürlich sind Sie jederzeit in der Klinik willkommen!

Es wird ein Gespräch stattfinden und auch einige Untersuchungen werden gemacht werden. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, noch einmal beruhigt nach Hause zu fahren oder in der Klinik zu bleiben, sollten Sie sich dort wohler fühlen und Sie sich die Anwesenheit von Hebammen wünschen. Fragen Sie nach einem eigenen Zimmer z.B. Vorwehen- oder Familienzimmer auf der Wochenbettstation.

#### FÜR DIE LATENZPHASE ZU HAUSE KANN FOLGENDES HILFREICH SEIN:

- Jemand der Ruhe ausstrahlt und Sie motiviert – Ihr/e PartnerIn an Ihrer Seite, eine liebe Freundin oder Ihre Mutter
- Ablenkung! Das können alltägliche Dinge sein wie den ersten Geburtstagskuchen für Ihr Kind backen, Lesen, Lieblingsort besuchen, Spazieren gehen, Gespräche mit einer vertrauten Person, schöne Musik, Gesellschaftsspiele
- Schlafen oder Ausruhen, wenn Sie müde sind
- Bewegung und aufrechte Positionen außerhalb dieser Ruhephasen fördern die Geburt
- Essen und Trinken nach Appetit
- Eine warme Dusche oder ein warmes Bad (max. Wassertemp. 37,5 °C), dabei ausreichend trinken, Partner sollte in der Nähe sein
- Massagen, Wärmepacks oder Kirschkernkissen, erlernte Entspannungstechniken

#### WANN FAHREN WIR IN DIE KLINIK?

- Die Kontraktionen werden stärker und kommen regelmäßig, alle 3 – 4 Minuten
- Sie müssen die Kontraktionen konzentriert veratmen
- Nun ist es Zeit, Ihren gewählten Geburtsort aufzusuchen. Natürlich sollten Sie im Vorhinein die Dauer des Anfahrtsweges und ggf. die Dauer vorheriger Geburten mit in Ihre Überlegungen einbeziehen.
- Bei einem Blasensprung sollten Sie ihre Hebamme oder Ihre Klinik kontaktieren.
- Seltene Gründe für eine zügige Fahrt in das Krankenhaus sind grünliches Fruchtwasser oder eine stärkere Blutung aus der Scheide oder Unwohlsein.

Vertrauen Sie auf Ihr eigenes Gefühl und hören Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers!