

PRE-LABOUR vs LABOUR

Vorwehen und echte Wehen

As the time for your baby to be born comes closer, you may experience a burst of energy (nesting) and contractions/cramps that do not increase in intensity/frequency. Your uterus may tighten and relax for hours or even days. Sometimes called 'false labour' or 'Braxton Hick's contractions', this pre-labour can be tiring and confusing.

Here are some ways to decide if the labour is starting:

CONTRACTIONS

Pre-Labour

- Usually stay the same length, strength & frequency
- Usually not painful (if painful, stay at the same level)
- May last 30 seconds to 4 minutes
- May have restless backache
- Change with activity change (will subside if you become more/less active)

Labour

- Get stronger, closer & more regular with time (usually 5 – 10 minutes apart)
- Increasing discomfort in your abdomen, back and/or thighs
- Usually not longer than a minute in early labour
- Increases with increased activity (i.e. walking)
- Does not lessen with decreased activity (i.e. resting)

In der Zeit unmittelbar vor der Geburt erleben Sie unter Umständen Energieschübe, die mit dem Drang zur „Vorbereitung des Nestes“ zusammenhängen und auch Vorwehen/Krämpfe, die in Intensität und Häufigkeit nicht ansteigen. Ihre Gebärmutter kann sich stunden- oder gar tagelang zusammenziehen und wieder entspannen. Dies wird manchmal als ‚falsche Wehen‘ oder ‚Vorwehen‘ bezeichnet, und ist generell ermüdend und verwirrend.

Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, echte Wehen zu identifizieren:

WEHEN

Vorwehen

- Generell haben diese eine ähnliche Länge, Stärke und Häufigkeit
- Im Allgemeinen nicht schmerzhaft (wenn sie mit Schmerzen verbunden sind, werden diese nicht schlimmer)
- Dauern 30 Sekunden bis 4 Minuten
- Können mit unruhigen Rückenschmerzen einhergehen
- Verändern sich mit Veränderung der Aktivität (klingen mit mehr/weniger Aktivität ab)

Wehen

- Werden stärker, dichter aufeinander und regelmäßiger (etwa 5-10 Minuten auseinander)
- Ansteigende Schmerzen im Unterleib, Rücken und/oder Oberschenkel
- Im Anfangsstadium generell nicht länger als eine Minute
- Ansteigend mit steigender Aktivität (z.B. herumgehen)
- Bei nachlassender Aktivität (z.B. ruhen) nicht nachlassend



SHOW

Pre-Labour

- Blood tinged mucous (mucous plug) may be lost prior to labour starting
- Increased clear mucousy discharge
- May have a small amount of bleeding after intercourse or internal exams by your doctor/midwife/care provider

Labour

- Blood tinged mucous is usually present before or during early labour

CERVICAL CHANGES

(Determined by an internal exam from your health care provider)

Pre-Labour

- May soften, move forward and thin out
- Possible dilation to 1 - 2 cms (especially if you have had a baby before)

Labour

- Progressive thinning and dilating of the cervix

RUPTURE OF MEMBRANES

(water breaking)

Pre-labour

- Your water does not break. Sometimes, late in pregnancy, the baby pushes on the bladder, causing some leakage. This can be confusing to some moms. If, despite trying to clench your bladder muscles, the leaking continues, it is likely amniotic fluid.

ANZEICHEN

Vorwehen

- Mit Blut durchzogener Schleim (Zervixschleimpfropfen) kann vor Beginn der Wehen abgehen
- Erhöhter klarer Schleimausfluss
- Evtl. kleine Blutung nach Geschlechtsverkehr oder interner medizinischer Untersuchung

Wehen

- Mit Blut durchzogener Schleim ist generell vor den Wehen oder im Anfangsstadium vorhanden

VERÄNDERUNGEN IM

GEBÄRMUTTERHALS *(durch eine interne medizinische Untersuchung festgestellt)*

Vorwehen

- Kann weicher oder dünner werden, sich nach vorne verschieben
- Kann sich um 1-2 cm erweitern (besonders, wenn Sie bereits ein Baby geboren haben)

Wehen

- Fortschreitende Verdünnung und Erweiterung des Gebärmutterhalses

BLASENSPRUNG *(Platzen der Fruchtblase)*

Vorwehen

- Ihre Fruchtblase platzt nicht. Manchmal presst das Baby spät in der Schwangerschaft auf die Urinblase und verursacht dadurch Auslaufen. Dies kann etwas verwirrend für die Mutter sein. Wenn das Auslaufen auch durch Zusammenpressen der Blasenmuskulatur nicht aufzuhalten ist, so handelt es sich wahrscheinlich um Fruchtwasser.



Labour

- You may experience small leaks or a sudden gush of fluid.
- If you think your water has broken, report (C.O.A.T) to your health care provider.

C: Colour A: Amount O: Odour T: Time

If you think you are in labour & your water is not broken:

- Continue your normal activities. Rest as long as possible
- Continue eating light meals every few hours, and drink plenty of liquids
- Empty your bladder regularly to make room for baby's head to move down
- Walks are good, alternated with periods of rest
- Baths and showers are relaxing (do not have a tub bath if your water is broken)

Come to the hospital or call your provider if you are unsure about labour, have decreased fetal movement, need pain medication, are feeling pelvic pressure, have unusual abdominal pain, think your membranes are ruptured or have bright red bleeding from your vagina.

Wehen

- Auslaufen in kleinen Schüben oder eines plötzlichen Ergusses von Flüssigkeit.
- Wenn Sie denken, dass Ihre Fruchtblase geplatzt ist, berichten Sie Ihrem Arzt oder der Krankenschwester über: Farbe, Menge, Geruch, Zeit.

Wenn Sie glauben, dass Ihre Wehen begonnen haben, Ihre Fruchtblase aber noch nicht geplatzt ist:

- Gehen Sie Ihren normalen Aktivitäten nach/ Ruhen Sie sich so lange wie möglich aus.
- Essen Sie alle paar Stunden etwas Leichtes und nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich.
- Leeren Sie Ihre Blase regelmäßig, um für den herabsinkenden Kopf Ihres Babys Platz zu machen.
- Es ist gut, zwischen Ruhepausen immer wieder herumzugehen.
- Ein Bad oder eine Dusche kann Sie entspannen (legen Sie sich nicht in die Badewanne, wenn Ihre Fruchtblase geplatzt ist).

Begeben Sie sich ins Krankenhaus oder rufen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihre Wehen begonnen haben, wenn sich Ihr Baby weniger bewegt, wenn Sie Schmerzmittel brauchen oder Beckendruck verspüren, wenn Sie ungewöhnliche Unterleibsschmerzen haben oder denken, dass Ihre Fruchtblase geplatzt ist oder wenn Sie hellrote Scheidenblutungen haben.

