



Vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft

Anregungen für eine Spurensuche abseits medizinischer Indikationen

Text und Bild von Veronika Kergäßner

Frauenmantel, *Alchemilla vulgaris*

Wenn sich bei Ihnen in der Schwangerschaft vorzeitige Wehen einstellen gilt als erstes und oberstes Gebot den Frauenarzt, die Frauenärztin oder die Hebamme aufzusuchen.

Zögern Sie das niemals hinaus. Auch anhaltender Druck in der Kreuzbeingegend und im unteren Rücken können Hinweise auf Wehen sein.

Wurden bei Ihnen vorzeitige Wehen festgestellt und es ist auf den ersten Blick keine medizinische Ursache für die frühen Wehen festzustellen, dann helfen manchmal auch andere Überlegungen um dem Grund für die Unruhe in der Gebärmutter auf die Spur zu kommen.

Eine intensive Innenschau bringt oft Licht ins Dunkel. Eventuell kommen Ihnen folgende Punkte bekannt vor:

> Unverändertes Leistungspensum?

Arbeit, Sport, Reisen et cetera. Schwangerschaft ist etwas vollkommen Normales, und dennoch ist es ein völlig veränderter Zustand für Körper, Geist und Seele.

Manchmal machen die Kleinen im Bauch ihre Mütter schlichtweg darauf aufmerksam, dass sie alles etwas langsamer angehen sollte. Entspannen anstelle von Joggen. Lieber wandern im nahen Wald statt Jetski fahren in Südostasien.

Offt fühlt sich der Körper einfach übergangen, weil er gerade - so ganz nebenbei - eine enorme Höchstleistung vollbringt.

> Sorgenvolle Fragen?

Wann kann ich nach der Geburt wieder arbeiten? Wer versorgt in der Zeit mein Kind? Bekomme ich einen Platz zur Kinderbetreuung?

Leider kommt es öfter vor als viele glauben, dass nach immerwährenden Grübeleien über diese Themen Frauen vorzeitige Wehen bekommen haben. Achtung: Ihr Kind hört und fühlt mit! Es ist direkter Begleiter all ihrer Emotionen. Sie beide sind so einmalig eng verbunden, dass sie alles teilen - die Freude und auch die Sorgen.

> Stress am Arbeitsplatz

Vorzeitige Wehen werden häufig ausgelöst durch Stress und Druck am Arbeitsplatz. Auch einseitige oder anstrengende Körperhaltungen behagen den Ungeborenen oft nicht. Ich rate offen und gerne dazu, sich in so einem Fall vom Arzt befreien zu lassen. Notfalls bis zur Geburt. Kein Chef und kein Job der Welt sind diesen hohen Preis wert.

> Offenheit als Wegbereiter

In den Kursen und Intensiv-Seminaren für Schwangere holt Veronika Kergäßner diese und andere Themen aus der Tabuzone. Ein offener Austausch genügt oft schon, damit sich die Wogen im Uterus wieder glätten.

Sie lernen, wie wohltuend Tiefenentspannung für Sie selbst und ihr Baby sein kann.

Darüber hinaus gibt es Kräuter und naturheilkundliche Mittel, die in der Schwangerschaft bei vorzeitigen Wehen erfolgreich eingesetzt werden können.