

# ÜBUNGSWEHEN, VORWEHEN UND FRÜHWEHEN

ÜBUNGSWEHE	VORWEHE	FRÜHWEHE
<p>unregelmäßig</p> <p>keine Schmerzen</p> <p>leichtes Spannungsgefühl</p> <p>max. 3-10 pro Stunde</p> <p>wird bei Entspannung von alleine besser</p>	<p>unregelmäßig</p> <p>Spannungsgefühl</p> <p>leichte Unterleibs- oder Rückenschmerzen</p> <p>max. 3 pro Stunde</p> <p>wird bei Entspannung von alleine besser</p>	<p>regelmäßig</p> <p>starkes Spannungsgefühl</p> <p>mäßig bis starke Unterleibs- oder Rückenschmerzen</p> <p>am besten keine!</p> <p>wird auch bei Entspannung nicht besser</p>
<p><b>WAS TUN?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. beobachten</li><li>2. einen Gang runterschalten!</li></ol>	<p><b>WAS TUN?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. beobachten</li><li>2. viel Schonen</li><li>3. beim nächsten Arztbesuch abklären</li></ol>	<p><b>WAS TUN?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Beobachten</li><li>2. wenn es nach 30-60 Min aufhört Arzt kontaktieren</li><li>3. wenn es nach 30 - 60 Min nicht aufhört sofort ins Krankenhaus</li></ol>