

ÜBUNGSWEHEN, VORWEHEN UND FRÜHWEHEN

ÜBUNGSWEHE	VORWEHE	FRÜHWEHE
unregelmäßig	unregelmäßig	regelmäßig
keine Schmerzen	Spannungsgefühl	starkes Spannungsgefühl
leichtes Spannungsgefühl	leichte Unterleibs- oder Rückenschmerzen	mäßig bis starke Unterleibs- oder Rückenschmerzen
max. 3-10 pro Stunde	max. 3 pro Stunde	am besten keine!
wird bei Entspannung von alleine besser	wird bei Entspannung von alleine besser	wird auch bei Entspannung nicht besser
WAS TUN?	WAS TUN?	WAS TUN?
1. beobachten 2. einen Gang runterschalten!	1. beobachten 2. viel Schonen 3. beim nächsten Arztbesuch abklären	1. Beobachten 2. wenn es nach 30-60 Min aufhört Arzt kontaktieren 3. wenn es nach 30 - 60 Min nicht aufhört sofort ins Krankenhaus