



## Damm-Massage zur Vorbeugung von Dammverletzungen

### Ziel

- Durch das Massieren wird das Gewebe im Scheiden-Damm-Bereich besser durchblutet, weicher und dehnungsfähiger.
- Die Damm-Massage bereitet Dich auf den Moment vor, wenn Dein Kind zur Welt kommt. Sie gewöhnt Dich an das Gefühl der Dehnung, wenn das Köpfchen durchtritt und hilft Dir loszulassen, damit Du trotz intensivem Druck, maximaler Dehnung und Spannung Deinen Beckenboden bewusst entspannen, weiten und öffnen kannst.
- Durch die Damm-Massage kannst Du Deinen Damm auf die Geburt vorbereiten und so die Verletzung des Dammes reduzieren bzw. einen Dammriss oder -schnitt vermeiden. Die Damm-Massage ist jedoch keine Garantie für eine Geburt ohne Dammverletzung.

### Beginn/Dauer

Beginne sechs Wochen vor dem Geburtstermin. Wichtig ist eine regelmässige Dehnung von 5 bis 10 Minuten. Nimm Dir am besten eine bestimmte Tageszeit dafür vor, z. B. immer abends vor dem Zubettgehen.

### Massage-Öl

Es eignet sich jedes naturbelassene Öl wie Mandel -, Weizenkeim-, Jojoba-, Oliven-, Sonnenblumen-, Distel- oder Johannisöl, auch Dammassageöle von Weleda oder Farfalla.

### Vorbereitung

- Vor Beginn der Massage solltest Du Dich entspannen.
- Eine feuchtwarme Körperkompressen (Waschlappen), die Du auf den Damm legst, macht das Gewebe weich. Auch eine warme Dusche, ein warmes Bad oder ein Heublumendampf-Sitzbad helfen, den Damm auf die Massage vorzubereiten.
- Wähle eine bequeme Position im Sitzen, z.B. auf dem Bett in halbsitzender Stellung, den Rücken mit Kissen abgestützt oder die Hockstellung.
- Die ersten Male kannst Du auch einen Spiegel verwenden, so dass Du mit diesem Bereich ganz vertraut wirst.

### Vorsicht

- Das Dehnen sollte nicht schmerzhaft sein.
- Die Harnröhrengegend sollte nicht in die Massage einbezogen werden. Bei Entzündungen oder Herpes im vaginalen Bereich darf die Massage nicht ausgeführt werden.



### **Während der Massage**

Achte auf eine gleichmässige, tiefe Bauchatmung. Dies ist eine gute Übung für die Geburt. Du spürst Deinen Beckenboden und lernst so, ihn zu entspannen.

### **Massage Vorgehen**

- Wenig Öl in der Handfläche erwärmen.
- Das Öl mit kleinen, kreisenden Bewegungen auf den Damm und auf die inneren Schamlippen streichen. Während drei Minuten den Damm und vor allem evtl. vorhandenes Narbengewebe von früheren Rissen oder Schnitten massieren.
- Einen Finger etwa 4 cm tief in die Scheide einführen, langsam und sorgfältig, jedoch mit zunehmendem Druck, nach unten in Richtung After und nach aussen dehnen; solange bis ein intensives Ziehen oder ein unangenehmer Dehnungswiderstand zu spüren ist. Die Dehnung ca. zwei Minuten beibehalten, bis das Ziehen nachlässt, bzw. Du Dich etwas daran gewöhnt hast.
- Während einigen Tagen wie oben beschrieben fortfahren, bevor Du die Dehnung mit zwei Fingern weiterführst. Eine Dehnung ist auch mit beiden Daumen, die an verschiedenen Stellen am untern Scheidenrand angelegt werden, möglich.
- Nach einigen weiteren Tagen mit dieser Massagetechnik ist das Gewebe soweit dehnbar, dass mit Zeige- und Mittelfinger oder sogar mit 3 Fingern von jeder Hand weiter gedehnt werden kann.
- Für Deinen Partner ist die Damm-Massage eine gute Möglichkeit, sich gemeinsam mit Dir auf die Geburt vorzubereiten. Auf diese Weise kann er mithelfen, Eurem den Weg in die Welt zu erleichtern und kann seinen Teil dazu beitragen, dass bei der Geburt Dein Damm mit einer grossen Wahrscheinlichkeit unverletzt bleibt.

### **Tipp**

Eine vollwertige, Vitamin-C- und Vitamin-E-reiche Ernährung unterstützt zusätzlich die Dehnbarkeit des Gewebes, indem Durchblutung und Hautspannung verbessert werden. Pflanzenöle, Vollkorngetreide und Weizenkeime gehören zu den besten Vitamin-E-Quellen.

### **6 bis 8 Wochen nach der Geburt**

Es ist wichtig, die Beckenbodenmuskeln, die durch die Geburt stark gedehnt worden sind, wieder zu kräftigen. In Rückbildungskursen lernst Du entsprechende Beckenbodenübungen. In der Praxis vermitteln wir gerne Name und Adressen von Kursanbieter/innen.