

Damm - Massage

Der Damm ist die Muskulatur zwischen After und Scheidenausgang. Durch hormonelle Einflüsse wird er gegen Ende der Schwangerschaft und unter der Geburt dehnbar. Eine Damm-Massage kann das Gewebe noch elastischer machen.

Durch das Massieren mit einem dafür geeigneten Öl wird das Gewebe im Scheiden-Damm-Bereich besser durchblutet, weicher und elastischer. Wenn bei der Geburt ein Gefühl von Spannung und Dehnung kommt, wird dies nicht ganz fremd sein und ihr Gewebe wird sich besser dehnen können. Auch eine fachgerechte Damm-Massage gibt jedoch keine Garantie für eine Geburt ohne Verletzungen. Die grösste Bedeutung liegt darin, sich mit dem Intimbereich vertraut zu machen.

Beginn/Dauer

Wir empfehlen mit der Massage ca. 6 Wochen vor dem Geburtstermin zu beginnen und sie mehrmals wöchentlich zu wiederholen.

Massageöl

Es eignet sich jedes naturbelassene Öl, wie Mandelöl, Weizenkeimöl oder Olivenöl. Das Vitamin E im Öl verbessert die Elastizität des Gewebes.

Vorbereitung

Es ist hilfreich den Intimbereich vor der ersten Massage mit einem Spiegel anzuschauen. Wählen Sie eine für sich angenehme Position, z.B. seitlich liegend mit einem Bein aufgestellt, in der Hocke oder stehend, ein Bein auf dem Badewannenrand.

Vorgehen

Streichen Sie den Damm aussen mit Öl ein, hin und her, von einer Seite zur andern.
Führen Sie dann einen Finger oder den Daumen ca. 4 cm in der Scheide ein.
Geben Sie einen sanften Druck nach unten Richtung After.
Streichen Sie erneut von einer Seite zur andern.
Die Bewegung soll U-förmig sein.
Achten Sie auf eine entspannte, ruhige Atmung.

Für die Dammassage benötigen Sie 5 – 10 Minuten. Nach einer warmen Dusche, einem Bad oder nach dem Auflegen eines warmen Waschlappens ist der Damm erwärmt und gut durchblutet. Dadurch kann die Massage angenehmer empfunden werden.

Beachten Sie bitte

Die Harnröhrengegend sollte nicht in der Massage einbezogen werden. Bei Entzündungen im vaginalen Bereich darf die Massage nicht durchgeführt werden. Weitere Massnahmen können Sie unserem Merkblatt „**Alternative Massnahmen zu Vorbeugung von Dammverletzungen**“ entnehmen.

Sollten sich beim Durchlesen oder bei der Durchführung Fragen ergeben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme