

## Alternative Massnahmen zur Vorbeugung von Dammverletzungen

- Diese Anwendungen wirken am besten kombiniert, können aber auch einzeln gemacht werden
- Ergänzend zur Dammmassage geeignet
- Alle Zutaten sind in Drogerien oder Apotheken erhältlich

### Tee

Himbeerblätter oder  
Himbeerblätter und Frauenmänteli 1:1

Wirkung der Himbeerblätter: Auflockerung der Muskulatur im kleinen Becken, Entgiftung, entschlackende Wirkung auf die glatte Muskulatur des Darmes

Ab 34.-36. SSW: täglich 2 Tassen

**Beachten:** Hautreizungen bei vermehrtem Genuss möglich

### Leinsamen

geschrotete oder ganze Leinsamen

Wirkung der Leinsamen: gute Wirkung auf Schleimhäute, fördert die Scheidenschleimproduktion und unterstützt die Verdauung

Ab 34.-36. SSW: geschrotet oder ganz, täglich 1-2 EL in Joghurt oder Müesli  
ganz, täglich 1-2 Kaffeelöffel gut kauen

**Beachten:** dazu viel Flüssigkeit einnehmen, Leinsamen quellen im Verdauungstrakt auf und entzieht dem Körper Wasser, dies kann zu Verstopfung führen

### Heublumendampfsitzbäder

Heublumenmischung

Wirkung: entkrampfend und Wehen regulierend, hilft das Gewebe geschmeidig und weich machen

Ab 38. Schwangerschaftswoche: 1x wöchentlich, ab errechnetem Geburtstermin nach Lust und Laune  
In kleinem feuerfesten Topf kochendes Wasser über die Heublumenmischung giessen, den Topf ins WC stellen und darüber sitzen solange der Dampf anhält.

**Beachten: Verbrennungsgefahr**, nicht geeignet bei Frauen mit Krampfadern im Intimbereich

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