

Dammassage

Ziel

Mit dem regelmässigen Massieren des Bereiches zwischen Vagina und Anus (Damm) wird das Gewebe besser durchblutet und dehnungsfähiger. Die Dammassage bereitet also deinen Damm auf die Geburt vor, hilft Geburtsverletzungen zu reduzieren, beziehungsweise einen Dammriss- oder schnitt zu vermeiden.

Zudem gewöhnt es dich an das Gefühl der Dehnung und Spannung. Genau das Gefühl, das du hast, wenn das Köpfchen bei der Geburt auf diesen Bereich drückt und zur Welt kommen will.

Die Dammassage garantiert dir nicht eine verletzungsfreie Geburt. Sie ist jedoch die optimale präventive Massnahme, mit der du wesentlich dazu beitragen kannst.

Allgemeines

- Mit der Dammassage soll zirka 5 - 6 Wochen vor dem Geburtstermin begonnen werden.
- Wichtig ist die Regelmässigkeit der Massage. Am besten abends als Ritual vor dem Schlafen.
- Öl: Es eignen sich Mandel-, Weizenkeim-, Jojoba-, Oliven-, Sonnenblumen-, Distel- oder Johannisöl. Es gibt auch Dammassage von Weleda oder Farfalla, die sich eignen.
- Wärme macht das Gewebe weich. Zum Beispiel eine feuchtwarme Kompresse (Waschlappen), eine warme Dusche oder sogar ein Heublumensitzbad helfen, den Damm auf die Massage vorzubereiten.
- Wähle eine bequeme Position, zum Beispiel auf dem Bett in halbsitzender Stellung, den Rücken mit Kissen an der Wand abgestützt.
- Du kannst auch einen Spiegel verwenden, damit du mit dem zu massierenden Bereich vertraut wirst.
- Für euch als Paar ist die Dammassage eine gute Möglichkeit, sich gemeinsam auf die Geburt vorzubereiten. So kann dein Partner/deine Partnerin einen Teil dazu beitragen, dass dein Damm mit einer grossen Wahrscheinlichkeit unverletzt bleibt.
- Das Dehnen darf nie schmerzhaft sein! Also sorgfältig und fein beginnen und eventuell mit einem Finger weniger massieren und dehnen (siehe Ablauf).
- Bei Infekten wie Herpes im vaginalbereich darf die Massage nicht ausgeführt werden.
- Achte darauf, dich während der Massage zu entspannen und tief in den Bauch zu atmen. Du spürst deinen Beckenboden und lernst, ihn trotz Druck und Dehnung zu entspannen.

ZWEIER 36
9473 GAMS
081 771 19 63
077 413 86 53

Ablauf der Massage

- Wenig Öl in der Handfläche anwärmen.
- Das Öl mit kleinen, kreisenden Bewegungen auf den Damm und auf die inneren Schamlippen streichen.
- Für zirka drei Minuten den Damm und vor allem eventuell vorhandenes Narbengewebe von früheren Rissen oder Schnitten massieren.
- Einen Finger etwa 4cm tief in die Scheide einführen, diesen dann langsam und sorgfältig, mit zunehmendem Druck, nach unten Richtung After und nach aussen dehnen. Dies so lange, bis ein intensives Ziehen oder ein unangenehmer Dehnungswiderstand zu spüren ist. Diese Dehnung zirka zwei Minuten beibehalten, bis das Ziehen nachlässt und du dich daran gewöhnt hast.
- Während einigen Tagen wie oben beschrieben fortfahren, bevor du die Dehnung mit zwei Fingern weiterführst. Eine Dehnung ist auch mit den Daumen, die am unteren Scheidenrand angelegt werden, möglich.
- Mit der Zeit ist die Dehnung mit immer mehr Fingern möglich. Erst mit Zeige- und Mittelfingern, dann sogar mit drei Fingern von jeder Hand.

Unterstützende Massnahmen für ein gut dehnbares Gewebe

- Eine Vitamin C- und Vitamin E-reiche Ernährung unterstützt zusätzlich die Dehnbarkeit des Gewebes, indem Durchblutung und Hautspannung verbessert werden.
- Heublumensitzbäder
- Himbeerblätter als Tee oder als Spray (Himbeere D1 – Rubus idaeus)
- Regelmässiges Anwenden des Epi No Delphine

ZWEIER 36
9473 GAMS
081 771 19 63
077 413 86 53