Damm-Massage - zur Vorbeugung von Dammverletzungen

Vorbereitung für die Massage

Für gute Entspannung sorgen, z.B. warmes Bad, Dampf-Sitzbad, Atemübungen

Für die Massage benötigen Sie ein feines Oel, z.B. Weizenkeimöl, Mandelöl oder spezielles Damm-Massageöl

Hände gut waschen. Wenn die Massage die ersten Male gemacht wird kann es von Vorteil sein, sich mit einem Spiegel bequem auf ein Bett zu setzen – oder sich breitbeinig tief in die Hocke zu begeben und einen kleinen Spiegel am Boden zu plazieren – so dass Sie den Damm mit Scheide und After gut sehen können.

Massage

Den Damm mit Oel einreiben.

Beide Daumen 3 bis 4 cm in die Scheide einführen, dann Richtung After und seitlich runterdrücken.

Öffnung sorgsam dehnen, bis ein leichtes Brennen oder Stechen spürbar wird.

Dehnung solange beibehalten, bis das Gewebe wie betäubt ist.

Langsam und fein Oel ins Gewebe einmassieren unter Beibehaltung des Drucks und der Dehnung.

Während 3 bis 4 Minuten massieren, Geburtsverletzungen und Narben sorgfältig behandeln. Damm von innen her nach aussen-vorn dehnen, wie beim Kopfdurchtritt.

Vermeiden Sie Berührungen mit der Harnröhre (Infektionsgefahr).

Massagebeginn

Ab der **36. Schwangerschaftswoche** ein- bis zweimal täglich massieren (nicht vorher, da evtl. wehenfördernd).

Schon nach einer Woche kann ein Unterschied bemerkbar sein, das Gewebe ist weicher und flexibler. Die Dehnung des Dammes wird leichter fallen. Das ist vor allem beim Kopfdurchtritt bei der Geburt des Kindes von grosser Wichtigkeit. Die Wahrscheinlichkeit von möglichen Rissen und Schürfungen im Scheidenbereich nimmt ab.

Achtung

Bei Herpes, Pilzbefall und anderen entzündlichen Vorgängen im Scheidenbereich muss von der Massage abgesehen werden.

Gabriela Klingenberg • Längmatt 31 • CH-2560 Nidau
Telefon 032 505 24 68 • Mobile 076 574 48 22 • E-Mail: info@mama-yoga.ch

www.mama-yoga.ch