

Tee, Kräuter, Öle

Öle zur Damm-Massage

Es bieten sich verschiedene Öle zur Dammvorbereitung an. Wichtig ist, dass Sie ein hochwertiges Pflanzenöl wie Weizenkeim-, Johanniskraut-, Jojoba-, Mandel-, oder Olivenöl für die Damm-Massage benutzen.

Ingeborg Stadelmann empfiehlt eine Mischung aus den Basisölen Johanniskraut- und Weizenkeimöl und den ätherischen Ölen von marokkanischer Rose und Muskatellersalbei.

Weizenkeimöl

Weizenkeimöl ist reich an Vitamin E und verbessert die Elastizität des Gewebes und unterstützt die Muskel- und Drüsenfunktion.

Es ist ein natürliches Konservierungsmittel und eignet sich hervorragend zur Mischung mit andern Basisölen. (20% Weizenkeimöl/80% anderes Öl.)

Johanniskrautöl

Johanniskrautöl hat eine nervenstärkende Wirkung und vor allen zur Nachbehandlung von Dammverletzungen geeignet. Es enthält Gerbstoffe und hilft zur "Abhärtung" von hellem und zartem Dammgewebe.

Jojobaöl

Jojobaöl ist mineralstoff- und vitaminhaltig, pflegt und nährt das Gewebe und macht es seidenweich.

Dazu kommt eine entzündungshemmende Wirkung.

Mandelöl

Mandelöl ist das klassische Basisöl für Massage. es pflegt und nährt das Gewebe, dringt sehr gut ein und eignet sich für jeden Hauttyp.

Olivenöl

Olivenöl wirkt desinfizierend und wundheilend. Der Nachteil ist, dass Olivenöl einen starken Eigengeruch hat und wir es mit Speiseöl verbinden.

WELEDA bietet ein spezielles Dammöl an. Wer ein stark duftendes Öl zur Damm-Massage verwenden möchte, wird es mögen.

Damm-Massage

Mit der Damm-Massage können Sie Ihren Damm auf die Geburt vorbereiten und eine Verletzung des Dammes reduzieren. Durch das Massieren wird das Gewebe im Scheiden-Dammbereich besser durchblutet, weicher und dehnungsfähiger.

Beginn/Dauer

Beginnen Sie mit der Damm-Massage ca. 6 Wochen vor dem Geburtstermin. Wichtig ist, dass Sie regelmässig, möglichst täglich 5-10 Min. lang massieren und dehnen.

Massage-Öl

Eines der oben angeführten Öle.

Vorbereitung

Nehmen Sie sich einen ruhigen, ungestörten Moment zur Damm-Massage und entspannen Sie sich ev. mit geeigneter Musik dazu. **Nicht vergessen vorher Wasser lösen!**

Legen Sie einen sauberen, feucht-warmen Waschlappen auf den Damm. Eine warme Dusche, ein warmes Bad oder ein Heublumendampf-Sitzbad eignen sich auch zur Vorbereitung.

Waschen Sie sich die Hände vor der Massage. Wenn Sie unter einer **Pilzinfektion im Vaginalbereich** leiden, sollten Sie die Damm-Massage nicht anwenden.

Wählen Sie eine bequeme Position im Sitzen, z.B. auf dem Bett, in halbsitzender Stellung und den Rücken abgestützt mit Kissen oder in der Hockposition.

Sie können auch einen Spiegel benützen, so können Sie Scheide, Damm und After gut sehen und sich mit diesem Bereich ganz vertraut machen.

Vorgehen

Nehmen Sie wenig Öl auf die Handfläche und wärmen es an. Streichen Sie dann das Öl auf den Damm und die inneren Schamlippen. Massieren Sie langsam und behutsam mit kleinen, keisförmigen Bewegungen ca. 3 lang.

Die Massage sollte sich angenehm anfühlen und darf nicht schmerzhaft sein.

Massieren Sie auch, das **alte Narbengewebe** von früheren Rissen und Schnitten. Die Massage fördert die Durchblutung und wird dadurch dehnbar und weicher.

Dann führen Sie einen Finger etwa 4cm tief in die Scheide ein und dehnen sorgfältig und langsam, aber mit konstant zunehmenden Druck nach unten in Richtung After nach aussen, bis Sie einen unangenehmen Dehnungswiderstand spüren. Dort verweilen Sie sich bis er Schmerz nachlässt und Sie sich an den Widerstand gewöhnt haben. Konzentrieren Sie sich auf die **Atmung** während Sie den Damm dehnen.

Tee, Kräuter, Öle, Damm-Massage, Fortsetzung

Führen Sie die Massage einige Tage mit einem Finger aus und versuchen dann den Damm mit 2 Fingern zu dehnen. Sie können auch mit beiden Daumen, die Sie an verschiedenen Stellen am unteren Scheidenrand anlegen, dehnen.

Bei fortgeschrittener Schwangerschaft ist es oftmals mühsam für die Frau an den Dammbereich heran zu kommen.

Sie können dann auch Ihren **Partner** bitten, die Damm-Massage wie beschrieben auszuführen. Bei dieser Variante ist es wichtig, dass Sie **offen** und **ehrlich** miteinander **kommunizieren**.