

## **Damm-Massage**

### **Was ist wichtig für eine Damm-Massage?**

Von vielen Hebammen wird die Massage des Dammes empfohlen. Diese soll bewirken, dass der Damm weich und dehnfähig wird, damit das kindliche Köpfchen durchgleiten kann, ohne dass die Mutter durch einen Dammschnitt verletzt werden muss. Selbstverständlich lassen sich kleine Risse im Damm nicht immer vermeiden, diese heilen aber viel schneller und problemloser ab als ein Dammschnitt.

### **Vorbereitung**

Vor der Massage für eine gute Entspannung sorgen, evtl. mittels einem warmen Bad.

### **Die Massage**

- ein gutes Öl
- Zeit und Ruhe
- Reiben Sie das Öl fein ins Gewebe ein zwischen Vagina und After
- Versuchen Sie danach - indem Sie Ihren Daumen in die Vagina einführen (ca. 3-4cm) den Damm so zu dehnen.

Die Massage wird ab der 34. Schwangerschaftswoche (1x täglich) empfohlen.

### **Achtung**

Bei Herpes und anderen entzündlichen Vorgängen im vaginalen Bereich muss von der Massage abgesehen werden. Verwenden Sie rein ätherisches Öl (keine synthetischen). Bevorzugte Produkte: Santissa, Farfalla, Berghaus. Die Öle sind in Drogerien und Apotheken erhältlich.

### **Beispiele von Damm-Massageölen**

Johanniskrautöl, Weizenkeimöl, Rose und Muskatellersalbei

#### **Johanniskrautöl**

Stark nervenstärkende Wirkung. Kann eingesetzt werden, wenn sensible Nervenenden behandelt werden sollen.

#### **Weizenkeimöl**

Ist sehr reichhaltig an Vitamin E, verbessert dadurch die Elastizität des Gewebes und unterstützt die Muskel- und Drüsenfunktion.

#### **Marokkanische Rose oder anatolische Rose**

Wirkt stark antiseptisch und krampflösend.

#### **Muskatellersalbei**

Wirkt antiseptisch, hilft im psychischen Bereich, die eigenen Grenzen zu überwinden und etwas durchzustehen.