praxis anna heldstab

Massage

dammvorbereitung zur vorbeugung von dammrissen und dammschnitten

Ziel Durch das Massieren wird das Gewebe im Scheiden-Damm-Bereich besser durchblutet und somit weicher und dehnungsfähiger. Sie können dadurch Ihren Damm auf die Geburt vorbereiten und so Verletzungen des Dammes wie Dammrisse und Dammschnitte vermeiden. Eine Garantie für eine Geburt ohne Dammriss oder Dammschnitt ist die Damm-Massage aber nicht. Die Damm-Massage bereitet Sie auf den Moment der Geburt vor. Sie gewöhnen sich durch die Massage an das Gefühl der Dehnung und hilft Ihnen loszulassen, damit Sie trotz intensivem Druck, maximaler Dehnung und Spannung, während der Geburt ihren Beckenboden bewusst entspannen und öffnen können.

Beginn und Dauer Beginnen Sie mit der Damm-Massage 6 Wochen vor dem Geburtstermin. Wichtig ist, dass Sie regelmässig, am besten täglich, 5-10 Minuten lang massieren und dehnen. Nehmen Sie sich dafür am besten eine bestimmte Tageszeit vor, z.B. abends vor dem zu Bett gehen.

Massage-Öl Verwenden Sie eines der folgenden Öle in guter, wenn möglich biologischer Qualität: Mandelöl, Weizenkeimöl, Olivenöl oder Johanniskrautöl, oder lassen Sie sich von mir ein spezielles Damm-Massageöl mischen. Ebenfalls geeignet ist die Kupfersalbe von Weleda (Cuprum 0.4 % Ungt. Weleda).

Vorbereitung Vor Beginn der Massage sollten Sie sich entspannen. Legen sie eine feucht-warme Kompresse (frischer Waschlappen), auf den Damm, dieser macht das Gewebe weich. Auch eine warme Dusche, ein warmes Bad oder ein Heublumen-Dampfsitzbad helfen, den Damm auf die Massage vorzubereiten. Waschen Sie Ihre Hände vor der Massage. Wählen Sie eine bequeme Position im Sitzen, z.B. auf dem Bett, in halb sitzender Stellung, den Rücken mit Kissen abgestützt oder die Hockstellung. Sie können die ersten paar Male auch einen Spiegel benützen, so dass Sie Scheide, Damm und After gut sehen können und mit diesem Körperbereich ganz vertraut werden.

Vorgehen Nehmen Sie wenig Öl auf die Handfläche und wärmen Sie es an. Streichen Sie dann das Öl auf den Damm und auf die inneren Schamlippen. Sie können es mit kleinen kreisförmigen Bewegungen einstreichen, um Wahrnehmung und Durchblutung in diesem Bereich zu steigern. Massieren Sie das Öl langsam, während 3 Minuten in das Dammgewebe ein, vor allem in altes Narbengewebe, von früheren Schnitten und Rissen. Führen Sie dann einen Finger etwa 4 cm tief in die Scheide ein und dehnen Sie sorgfältig und langsam, aber mit konstant zunehmendem Druck nach unten in Richtung After, und nach aussen, bis Sie ein intensives Ziehen oder einen unangenehmen Dehnungswiderstand spüren. Behalten Sie diese Dehnung für ca. 2 Minuten bei, bis das Ziehen nachlässt oder Sie sich etwas daran gewöhnt haben. Dehnen Sie so einige Tage lang, bevor Sie die Dehnung verstärken, bis das Gewebe etwa zwei Finger breit gedehnt werden kann. Sie können auch mit beiden Daumen dehnen, die Sie an verschiedenen Stellen am unteren Scheidenrand anlegen. Arbeiten Sie mit der gleichen Massagetechnik langsam weiter, bis Sie das Gewebe etwa drei Finger breit dehnen können. Sie kön-nen auch gemeinsam mit Ihrem Partner die Damm-Massage durchführen. Ihr Partner streicht, wie beschrieben, das Öl ein. Er führt dann die Massagebewegungen mit seinen beiden Zeigefingern durch. Auf diese Weise übt er einen Zug nach hinten und unten aus und dehnt so das Dammgewebe. Nach einiger Zeit wird das Gewebe soweit dehnbar sein, dass er mit Zeige- und Mittelfinger oder sogar mit drei Fingern von jeder Hand weiter dehnen kann. Für Ihren Partner ist die Massage eine gute Möglichkeit, sich gemeinsam mit Ihnen auf die Geburt vorzubereiten. Auf diese Weise kann er mithelfen, Ihrem Kind „Das Tor zur Welt“ zu öffnen und kann seinen Teil dazu beitragen, damit Ihr Damm bei der Geburt mit grösserer Wahrscheinlichkeit unverletzt bleibt.

Während der Massage Konzentrieren Sie sich während dem Dehnen auf eine gleichmässige, tiefe Bauchatmung. Dies ist schon eine gute Übung für die Geburt, denn Sie spüren Ihren Beckenboden und lernen, ihn zu entspannen.

Beachten Sie Das Dehnen soll nicht schmerzhaft sein. Die Harnröhrengegend soll nicht massiert werden. Bei Entzündungen oder Herpes im Vaginalbereich dürfen Sie die Damm-Massage nicht durchführen.

Unterstützende Ernährung Die Dehnbarkeit des Gewebes wird durch vitamin-E-reiche, vitamin-C-reiche sowie vollwertige Ernährung positiv unterstützt. (Beste Vitamin-E-Quellen sind Pflanzenöle, Vollkorngetreide und Weizenkeime).

Fragen zur Damm-Massage? Ich beantworte Ihnen diese gerne bei einer Schwangerschaftskontrolle oder einer individuellen Geburtsvorbereitung. Übrigens: Damm-Massage in Kombination mit EPI-NO zeigt noch bessere Resultate.

Bauchmassage zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen I Bauchmassage zur Rückbildung I Babymassage I Gerne zeige ich Ihnen diese Massage-Techniken und stelle Ihnen ein geeignetes Öl dafür zusammen.

Fragen zur Damm-Massage? Bitte kontaktieren Sie mich doch telefonisch, oder per e-mail, Sie erreichen mich über die Untenstehende Adresse.

anna heldstab indermaur
burggass 20
ch-9442 berneck

fon: +41 71 744 70 12
fax: +41 71 744 70 13
info@praxisheldstab.ch
www.praxisheldstab.ch