

Deine Dammmassage

Liebe werdende Mama, gerne möchte ich dir hier Informationen und verschiedene Varianten der Vorbereitung für deinen Damm zur Verfügung stellen.

Sinn und Zweck

Das Gewebe im Vaginal/Vulva - Damm - Bereich wird durch die Massage besser durchblutet, weicher und dehnungsfähiger.

Die Häufigkeit und Grösse der Verletzungen von Damm und Scheide werden vermindert.

Zeitpunkt der Massage

Beginne 6 – 8 Wochen vor dem Geburtstermin mit einer Behandlung täglich.


Schon nach einer Woche kannst Du einen Unterschied bemerken.


Gründe die Massage nicht durchzuführen


Bei Entzündungen im Vaginal- und Vulvabereich, wie Herpes oder Pilzinfektionen

Hilfsmittel für die Massage

Wähle aus einem der folgenden Öle aus, oder benutze einfach ein Olivenöl oder ein wasserbasiertes Gleitgel.

-  **Johannisöl (Hypericumöl):**
Enthält viele Gerbstoffe – besonders empfehlenswert um helle, zarte Haut zu stärken

-  **Weizenkeimöl:**
Enthält viel Vitamin E – gut für den Hautaufbau und die Zellerneuerung

-  **Kupfersalbe: (Cuprum 0,4% Ungt. WELEDA)**
Wirkt entkrampfend und durchwärmend

Technik

Sorge für gute Entspannung, vielleicht mit einem warmen Bad oder heissen Dammkompressen und Atemübungen vor der Behandlung. Natürlich helfen auch sanfte Musik und schönes Licht.

- 🌸 Vor dem Massieren – Hände waschen
- 🌸 Setz Dich mit einem Spiegel bequem ins Bett, so dass du deinen Damm mit Vulva und After gut sehen kannst
- 🌸 Reibe Deinen Damm mit wenig Öl oder Salbe ein
- 🌸 Führe beide Daumen 3-4cm in die Vagina ein. Drücke den Damm mit beiden Daumen Richtung After und Richtung Oberschenkel nach unten
- 🌸 Dehne die Vaginalöffnung sorgsam bis ein Brennen oder Stechen im Gewebe spürbar wird. Behalte diese Dehnung 2 Minuten bei. Dabei kann sich das Gewebe wie betäubt anfühlen
- 🌸 Massiere das Dammgewebe, sowie das Gewebe seitlich bei den Labien langsam und sanft. Massiere unter gleich bleibendem Druck und Dehnung während 3-4 Minuten
- 🌸 Drücke den Damm von innen her leicht nach aussen wie beim Kopfdurchtritt
- 🌸 Wenn Dein Partner massiert, kann er für die Dehnung beide Zeigefinger und für die Massage die Daumen nehmen. Nach einiger Zeit, wenn das Gewebe weicher ist, kann er eventuell mit je zwei Fingern dehnen
- 🌸 Spare die Harnröhrenöffnung aus – Infektionsgefahr
- 🌸 Falls Du im Dammbereich Narben von früheren Verletzungen hast, ist es empfehlenswert, diesen Bereich ausgiebig zu massieren

NEW BORN FAMILY by



CLAUDIA
BETTENMANN

Kennst du schon meine Elternplattform – New Born Family?

Schau gerne vorbei, da hat es noch viele weitere interessante Information für werdende und frische Eltern, es besteht die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch und du findest da einen kompletten Geburtsvorbereitungskurs.

Lass mich gerne wissen, wie dir die Seite gefällt und was du dir noch wünschen würdest. Am besten via Instagram.

Ich freue mich von dir zu hören.

Herzlich

Deine Claudia ♥



Wegbegleitung
auf deiner Reise ins Mutterleben