

# *Damm-Massage*

Vor der Durchführung wasche bitte deine Hände. Entspanne dich, gestalte dir deine Wohlfühloase. Bereite deinen Damm mit einer feucht-warmen Kompresse oder einem Sitzbad vor, damit das Gewebe weich wird. Wähle dann eine bequeme Position im Sitzen, Halbsitzen oder in der Hocke. Benutze einen kleinen Spiegel damit du Scheide, Damm und After gut sehen kannst und du mit deinem Geburtstor ganz vertraut wirst.

1. Nimm wenig Öl auf deine Handfläche und wärme es etwas an.
2. Streiche dann das Öl auf deinen Damm und auf die inneren Schamlippen. Du kannst das Öl mit kleinen kreisförmigen Bewegungen einstreichen, um deine Wahrnehmung und die Durchblutung zu fördern. Massiere das Öl langsam während circa 3 Minuten in das Gewebe von deinem Damm ein. Falls du schon einmal geboren hast, massiere vor allem das alte Narbengewebe.
3. Dann führe einen Finger etwa 4cm tief in deine Scheide ein und dehne sorgfältig und langsam, aber mit konstant zunehmenden Druck nach unten in Richtung After und nach aussen. Bis du ein intensives Ziehen oder einen unangenehmen Dehnungswiderstand spürst. Behalte diese Dehnung für weitere 2 Minuten bis das Ziehen nachlässt.
4. Dehne soweit einige Tage lang bis du dich daran gewöhnt hast. Gehe erst dann weiter. Jetzt dehnt du deinen Damm mit zwei Finger wieder gleich in Richtung After und nach aussen (wie in Schritt 3). Du kannst auch mit beiden Daumen, die du an verschiedenen Stellen am unteren Scheidewand anlegst, dehnen.
5. Lass dir Zeit. Vergiss die Vorbereitungen nicht, vor allem das Wärmen des Damms ist wichtig. Vielleicht spürst du am Tag nach der Massage leichten Muskelkater am Damm. Mache die Massage weiter wie bisher, aber dehne nicht stärker bis der Muskelkater nachgelassen hat.
6. Arbeite dich langsam weiter mit der gleichen Massage-Technik bis du mit drei Finger dehnen kannst.

Konzentriere dich während dem Dehnen auf eine gleichmässige tiefe Bauchatmung. Verbinde dich gedanklich mit deinem Baby. Dies ist bereits schon eine gute Übung für die Geburt. Du spürst deinen Beckenboden und lernst, ihn zu entspannen.

Für deinen Partner ist die Damm-Massage eine gute Möglichkeit, sich gemeinsam mit dir auf die Geburt vorzubereiten. Auf diese Weise kann er mithelfen, eurem Kind das Tor zur Welt zu öffnen.

Bitte beachte:

Das Dehnen soll nicht schmerzhaft sein! Die Harnröhrengegend soll nicht in die Massage einbezogen werden. Bei Entzündungen, Scheidenpilz oder Herpes im Vaginalbereich darfst du die Massage nicht durchführen.

Du kannst die Dehnbarkeit deines Gewebes unterstützen, indem du auf eine vollwertige, Vitamin C und Vitamin E reiche Ernährung achtest. Diese Vitamine verbessern die Durchblutung und Hautspannung.

Ich wünsche dir viel Erfolg - deine Hebamme Claudia.