

Zur Dammmassage

Durch Massage kann der Damm, der Bereich zwischen der Vaginalöffnung und dem After, auf die starke Dehnung bei der Geburt vorbereitet und so die Wahrscheinlichkeit eines Dammschnittes oder Dammrisses verringert werden. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass auch die Rate von Zangen- und Saugglockengeburt nach vorbereitender Dammmassage sinkt. Eine Dammmassage macht das Muskelgewebe um die Vagina herum weicher und dehnt es. Massiert wird dabei nicht nur das Gewebe außen, sondern auch das erste Stück der Scheide selbst.

Diese Massage bereitet Sie auf den Moment vor, wenn das Baby herausschlüpft und eine „ganz große Dehnung“ erforderlich ist.

Eine Untersuchung hat gezeigt, dass gerade Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, von einer Dammmassage profitieren; die Massage sollte ab der 35. Schwangerschaftswoche täglich zehn Minuten durchgeführt werden.

Als weitere Motivation zur Dammmassage eine kleine Vorübung:

Legen Sie einmal beide Hände aneinander und spreizen die Daumen ab. Wahrscheinlich können Sie an beiden

Händen die Daumen gleich weit abspreizen. Nun beginnen Sie, mit Daumen und Zeigefinger der einen Hand den Zwischenraum zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand kräftig zu massieren, zu dehnen und zu kneten. Machen Sie dies ein, zwei Minuten lang. Dann legen Sie noch mal beide Hände aneinander und schauen, wie weit Sie nun die Daumen abspreizen können. Überzeugt?

Nun die Anleitung zur Dammmassage:

- Bitte achten Sie auf sorgfältig gewaschene Hände mit kurzen, sauberen Fingernägeln.
- Nehmen Sie eine entspannte, mit Kissen gestützte Position ein und halten Sie einen Spiegel und möglichst unbehandeltes, unparfümiertes Öl bereit; vielleicht Mandelöl, Weizenkeimöl oder auch ein spezielles Dammmassageöl (Stadelmann oder Weleda).
- Machen Sie mit der Lage und dem Aussehen Ihrer Schamlippen, Ihrer Scheide und Ihres Dammes vertraut.
- Nehmen Sie etwas Öl auf Ihre Finger.
- Führen Sie Ihre Daumen ungefähr bis zu den Knöcheln in den unteren Abschnitt der Scheide ein und drücken Sie erst sanft, dann etwas kräftiger in Richtung After. Streichen Sie auch unter Beibehaltung des Dehnens zu den Seiten. Es kann ein intensives Ziehen oder leichtes Brennen entstehen. Ein bis zwei Minuten halten. Dann wiederholen und dabei die Position der Daumen variieren.
- Dehnen Sie entsprechend ein bisschen höher, auch in Richtung seitlich-außen. Nicht im Bereich der Harnröhre dehnen und massieren.
- Sie können auch den eingeeilten Daumen am hinteren Scheideneingang von einer Seite zur anderen bewegen und dabei in die Tiefe dehnen.

Mit dickem Bauch ist es manchmal gar nicht so leicht, den Damm zu erreichen. Sie müssen ausprobieren, ob es vielleicht auf der Toilette sitzend besser geht oder im Stehen mit einem Finger von hinten.

Vielleicht mögen Sie auch, dass Ihnen Ihr Partner hilft; er kann dann gut Zeige- und Mittelfinger benutzen. Sie dirigieren ihn dann in Stärke, Richtung und Dauer der Massage.

Wichtig ist die tägliche Durchführung der Massage in den letzten Schwangerschaftswochen.