

Dammvorbereitung

Bedeutet eine regelmässige Behandlung/ Dehnung der Dammregion ca. vier bis sechs Wochen vor dem zu erwartenden Geburtstermin.

Wo befindet sich der Damm?

Der Damm ist die Region zwischen Scheidenausgang und After.

Was kann die Damm-Behandlung/ Dehnung bewirken?

Mehr Bewusstsein und Vertrautheit für diese Körperregion schaffen, denn dort passiert die Geburt, durch die enorme Dehnung und Belastung des Gewebes. Den Beckenboden weicher zu machen und si für den Durchtritt des kindlichen Kopfes vorzubereiten, sowie trotz enormer Spannung das Loslassen zu üben. Weiterhin wird durch die Behandlung alles gut durchblutet, was erfahrungsgemäss Dammverletzungen vorbeugen hilft. Falls doch etwas durch wenig Einreissen des Dammgewebes verletzt wird, heilt dies dann schneller.

Wann und wie oft ist die Behandlung sinnvoll?

Damm-Behandlung/ Dehnung sollte nicht zwischen „Tür und Angel“ geschehen, sondern in entspannter und passender Atmosphäre. Ein warmes Bad vor Beginn bietet sich an. Erfahrungen von verschiedenen Frauen zeigen, dass sich die Dammdehnung nach dem Geschlechtsverkehr bewährt hat, da besonders nach einem Orgasmus das Dammgewebe besonders gut durchblutet ist und die Dehnung somit weniger schmerzhaft ist.

Je nach Geschmeidigkeit des Gewebes, eigenem Gefühl und Zeitvolumen kann mehrmals wöchentlich fünf bis zehn Minuten behandeln, wobei der

direkte Druck auf den Damm von fünf bis zehn Sekunden entscheidend ist.

Wie wird es gemacht?

Eine bequeme Position hilft loszulassen. Alleine mit dickem Bauch zu massieren ist meist anstrengender, also sollten hier die Partner oder eine gute Freundin eingeweiht werden. Für die Männer ist es anfangs etwas befremdlich so sachlich in diesem Bereich zu agieren und es bedarf der Gewöhnung. Nach ein paar Tagen ist es eine gute Möglichkeit der aktiven Geburtsvorbereitung geworden.

Auf saubere Hände wird etwas naturbelassenes Öl (Damm- Öl oder ganz einfach nur Olivenöl) gegeben und sanft kreisend auf dem Damm verteilt. Etwas Öl kann auch in die Scheide gestrichen werden. Zuerst mit einem Finger, dann steigend mit zwei Fingern. Es wird U-förmig der Damm ein wenig massiert, dass eigentlich Wichtige ist die **Dehnung (beginnend 5-10 Sek. Dehnung halten, steigend auf 1,3, 10 min.)** in Richtung Damm (Richtung Kopf ziehen). Danach das Loslassen und Entspannen (**ebenfalls 5-10 Sek.**) der Beckenbodenmuskulatur üben. Nach einer Woche kann das Damm- und Scheidengewebe schon deutlich nachgiebig geworden sein und so könnte sich der Damm schon zu zwei Drittel dem kindlichen Kopf anpassen. Auch das anfängliche Brennen ist weniger geworden. Die Schamlippen immer mit einbeziehen, falls Krampfadern vorhanden sind eher nur vorsichtig berühren, nicht massieren. Besonders auch das Narbengewebe von eventuell früheren Verletzungen sollte behandelt werden.

Wie komme ich an den Damm?

Gegen Ende der Schwangerschaft ist der Bauch grösser und für viele Frauen stellt es eine Herausforderung dar, denn Damm selbstständig vorzubereiten. Es gibt verschiedene Posen, die sich bewährt haben.

Für die Yoga- Frauen:

Eine der meist bewährten ist die **Shavasana Position**. Diese kann gemütlich auf dem Bett eingenommen werden und der Damm von hinten gedehnt werden.

Gerne stelle ich weitere Positionen in einer persönlichen Hebammensprechstunde vor und berate individuell bezüglich den verschiedenen Möglichkeiten.

Was gibt es für Alternativen zur klassischen Dammvorbereitung?

Gerade im letzten Drittel der Schwangerschaft ist der Bauch deutlich grösser geworden und die Handhabung einer effizienten Dammbehandlung kann alleine schwierig werden, deshalb wurde ein Produkt entwickelt!

„EPI NO“ www.epino.de

Nähere Infos und Bestellung, sind unter dieser Adresse zu erhalten.

In einer Hebammensprechstunde berate ich nochmals individuell und stelle alle Möglichkeiten nochmals vor.

Studien

Die Dammvorbereitung reduziert vor allem bei Erstgebärenden Frauen das Risiko einer Dammverletzung (Eason E et al.). Es spielt keine Rolle ob der Damm herkömmlich vorbereitet wird oder mittels Epi-No, die Dammvorbereitung an sich hat einen positiven Einfluss auf das Vermeiden von Verletzungen (Ruckhäberele et al., 2009).

Frauen die ihren Damm vorbereitet haben, haben ein kleineres Risiko für einen Dammschnitt (Kalichman, 2008).