



Judith Herbst, Aareweg 15, 3037 Herrenschwanden
031 / 301 55 49, j.herbst@gmx.ch

Geburt ohne Schnitt

Schwangere: Helft mit einem Dammschnitt zu vermeiden!

In den letzten Wochen vor der Geburt helfen Damm-Massage und Kegelübungen, dass die Geburt so entspannt und leicht wie möglich verläuft.

Der Bereich zwischen Vagina und Anus, wird während der Geburt Ihres Babys stark gedehnt. Arzt oder Hebamme können einen Dammschnitt für angebracht halten; einen Einschnitt, der die Vaginalöffnung vergrössern und einen Einriss des Damms verhindern soll. Die Naht, mit der dieser Schnitt wieder geschlossen wird, heilt in wenigen Tagen.

Trotzdem: Diese Wunde können Sie vielleicht verhindern!

Damm - Massage

Eine Massage des Damms zielt darauf ab, die Entspannung und Elastizität des Beckenbodens zu erhöhen, die Chancen für die Geburt ohne Dammriss zu vergrössern und das Risiko eines Dammschnitts zu verringern. Derart vorbereitet wird sich das Gewebe nach der Geburt rascher erholen und besser heilen. Durch die Massage kann die Frau ertasten, welche Muskeln sich während der Geburt entspannen sollen. Die Massage regt den Kreislauf von Blut und Lymphe an, dehnt die Muskelfasern des Damms und erhöht seine Elastizität. Dadurch wird der Damm gut mit Nährstoffen versorgt und das Gewebe bleibt so unversehrt wie nur irgend möglich.

Die Damm-Massage ist meist eine Selbstmassage, obwohl sie auch der Partner übernehmen kann. Die Massage sollte langsam und rhythmisch ausgeführt werden.

Unter gewissen Voraussetzungen ist eine Damm-Massage nicht angezeigt:

1. bei Krampfadern im Beckenbereich und
2. bei akutem Herpes (Fieberblasen im Genitalbereich).
3. Unbedingt zu vermeiden ist eine Öffnung des Harntraktes.

Massieren Sie täglich etwa fünf Minuten; beginnen sollte man in der 34. Woche (etwa sechs Wochen vor der Geburt). Möchte man schon früher damit beginnen genügen zwei Massagen pro Woche bis zur 34. Woche. Verwenden Sie angewärmtes Öl, das viel Vitamin E enthält, zum Beispiel Weizenkeimöl (in der Regel enthalten kaltgepresste Pflanzenöle viel Vitamin E). Waschen Sie sich gründlich die Hände, und legen Sie jeglichen Schmuck ab. Achten Sie auch auf kurzgeschnittene Nägel (auch die Babypflege vereinfacht sich wesentlich mit kurzgeschnittenen Nägeln). Leeren Sie vor Beginn der Massage Ihre Blase, setzen Sie sich bequem hin und stützen Sie sich mit Kissen ab.

- ▶ Tauchen Sie einen Gaze- oder Wattebausch in das angewärmte Öl und legen Sie ihn auf den Damm um das Gewebe zu lockern und den Bereich geschmeidiger zu machen.
- ▶ Tauchen Sie Zeigefinger oder Daumen in das Öl und reiben es etwas kräftig in den Damm.
- ▶ Führen Sie Daumen (oder andere Finger wenn das bequemer ist) zwei bis drei Zentimeter in die Vagina ein und drücken Sie in Richtung Anus und nach aussen. Dehnen Sie behutsam aber gezielt mit gleichbleibendem Druck, bis Sie ein leichtes Kribbeln oder Brennen spüren. Halten Sie etwa zwei

Minuten lang diese Dehnung; dann wird sich dieser Bereich leicht taub anfühlen und das Brennen nachlassen. Sprechen Sie dabei mit ihrem Kind und sagen ihm, dass es bald hier durch kommen wird, dass dies sein Weg in unsere Welt ist.

- ▶ Bei immer noch gleichbleibendem Druck massieren Sie in einer rhythmischen, U-förmigen Bewegung die untere Hälfte Ihrer Vagina. Dehnen Sie das Gewebe dabei nach aussen, etwa drei Minuten lang. Diese Dehnung entspricht jener bei der Geburt und Sie werden ein ähnliches Brennen spüren wenn das Köpfchen Ihres Babys durchtritt.
- ▶ Konzentrieren Sie sich darauf, sich zu entspannen. Tiefe, ruhige Bauchatmung hilft beim Lockerlassen der Muskeln. Wenn Sie täglich massieren, werden Sie feststellen, dass das Gewebe immer elastischer wird, je näher der Geburtstermin rückt.

Kegelübungen

Nach der Geburt sollten Sie Ihre gedehnten Muskeln mit Kegelübungen wieder zu ihrer Spannung verhelfen. Dazu kontrahieren Sie die Muskeln des Beckenbodens so, als wollten Sie den Harnstahl stoppen, loslassen, stoppen usw. Damit können Sie auch üben, diese Muskulatur überhaupt zu identifizieren: lassen Sie eine kleine Menge Harn ab und halten dann die Entleerung der Blase an, wieder etwas Harn ablassen und anhalten. Es gilt zu bedenken, dass die Blase ein Ort der Abfallsammlung ist. Man stelle sich den Harn in etwa wie eine Brühe nach dem Abwaschen vor: Immer wenn wir den Abfluss stoppen, bildet sich ein Rand am Becken mit Ablagerungen, nur dass wir nachher nicht nachspülen können. Das heisst: Diese Übung darf nicht zur Routine werden. Machen Sie sie ein- oder zweimal, nur um die Muskulatur zu identifizieren. Variante: Diese Muskeln können auch beim Geschlechtsverkehr kontrahiert werden, was für Sie und Ihren Partner sehr lustvoll ist. Kegelübungen können Ihnen auch helfen, sich bei der Dehnung des Dammbereichs während der Geburt besser zu entspannen, weil dann die Muskeln eine bessere Grundspannung haben. Dr. Kegel stellte fest, dass die Beckenbodenmuskeln über eine erstaunliche Regenerationsfähigkeit verfügen und dass dieser Schliessmuskelbereich ausserordentlich elastisch und nachgiebig ist. Training ist bei jedem Skelettmuskel ein sehr wichtiger Faktor für die Wiederherstellung seiner Funktionsfähigkeit; nach der Geburt sind diese Übungen besonders wichtig.

Sobald Ihnen die beteiligten Muskeln (die Schliessmuskeln von Vagina und Anus) vertraut sind, machen Sie diese Übungen mindestens dreimal täglich jeweils drei bis fünf Minuten lang (geht gut beim Warten auf den Bus), und nach der Geburt häufiger.