

DAMM MASSAGE

Durch das Massieren soll das Gewebe im Bereich von Scheide und Dammbereich besser durchblutet, weicher und dehnungsfähiger werden.

Hilfsmittel:

Mandelöl, Weizenkeimöl, Jojobaöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, oder Kupfersalbe von Weleda (Cuprum 0,4 % ungt.)

Vorbereitung:

Es bewährt sich, den Dammbereich in einer bequemen Position im Sitzen, mit einem Spiegel, kennen zu lernen.

Wählen Sie für die Massage immer die gleiche Tageszeit: Sie werden sich so eher daran erinnern.

Wärmen Sie den Dammbereich mit einem warmen Bad oder einer Dusche vor. Es kann auch mit einem Heublumendampfsitzbad vorgewärmt werden: Kunststoffbecken in WC-Schüssel platzieren.

Massage:

Finger anwärmen, wenig Öl nehmen und in den äusseren Dammbereich einmassieren. Den Daumen wenig in den hinteren Scheideneingang einführen und zusammen mit dem Zeigefinger das Gewebe weich massieren.

Beide Seiten des Scheideneinganges massieren (ganzer Dammbereich).

Bei regelmässiger Massage wird das Gewebe dehnbarer und der Daumen kann somit tiefer eingeführt werden.

Die Massage kann ab der 34. SSW durchgeführt werden, wenn möglich täglich 5 – 10 Minuten lang.

Allfälliges Narbengewebe intensiver behandeln, da dieses weniger gut dehnbar ist.

Berühren der Gegend des Harnröhrenausgangs vermeiden, wegen der Gefahr einer Infektion.

Vorsicht: Bei Infektionen im Vaginalbereich nicht massieren!