

Homöopathie

Beginn ab der 36 Schwangerschaftswoche

genaue Angabe bitte durch deine/n
Homöopathin/e indizieren lassen

Akupunktur

Beginn ab der 36 Schwangerschaftswoche

Epi No

Beginn ab der 36 Schwangerschaftswoche

Nach der Geburt

- Arnica C200
- Zusätzliche Globouli durch Hebamme oder
- Homöopathin/e verschreiben lassen
- Narbenentstörungscreme
- Osteopathie

Nicole Kriyonas -Haus
Kursort: Gleis 1, 8320 Fehraltorf
rundumdich@bluewin.ch

www.rundumdich.ch

Die Beckenboden- und Dammvorbereitung

Informationen über die Damm- und
Beckenbodenvorbereitung
und die Pflege nach der Geburt



rundumdich.ch

Die Beckenboden - und Dammvorbereitung

Die Beckenbodenmuskulatur wird während der Geburt stark beansprucht. Insbesondere der Damm wird gedehnt. Dies kann zu Dammverletzungen führen, weil entweder das Gewebe durch den Kopfdurchtritt des Kindes spontan reißt, oder durch einen Dammschnitt bewusst erweitert wird.

Mit einer guten Vorbereitung des Gewebes kannst du das Verletzungsrisiko minimieren und die Heilung danach optimieren. Die Vorbereitung beschränkt sich nicht nur auf die Dammmassage, es gibt noch weitere Möglichkeiten, die sowohl den Damm, aber auch die gesamte Beckenbodenmuskulatur auf die Geburt vorbereiten.

- Dammmassage
- Himbeerblättertée
- Heublumensitzbad
- Homöopathie
- Akupunktur

Dammmassage

Beginn: 35. SSW
1x täglich
Dammmassageöl

Zwar ist die Dammmassage keine Garantie für eine verletzungsfreie Geburt, sie reduziert aber erwiesenermaßen den Schweregrad der Verletzung und fördert die Heilung. Durch eine regelmäßige Massage des Damms wird das Gewebe besser durchblutet und damit dehnfähiger.

Eine warme Dusche oder ein warmes (Sitz)-Bad lockert das Gewebe auf, ist aber nicht zwingend nötig vor der Massage.

Wasche deine Hände gründlich und setze dich entspannt hin, stelle die Beine auf, so dass du gut mit den Händen an deine Scheide gelangen kannst.

Bei der ersten Massage ist ein Spiegel sehr hilfreich. Platziere diesen so, dass Scheide, Damm und Anus zu sehen sind. Wärme zwei Tropfen Dammöl durch Reiben zwischen den Fingern an und massiere das Gewebe zwischen Anus und Scheide sanft ein.

Führe erst einen, bald beide Daumen rund drei Zentimeter tief in die Scheide ein und drücke das Gewebe seitlich nach unten Richtung Anus. Wenn du ein leichtes Prickeln oder Brennen spürst ist es gut. Bitte überdehne das Gewebe nicht, es sollen keine Mikroverletzungen entstehen.

Sollte diese Dehnung aus «anatomischen» Gründen nicht möglich sein, reibst du deinen Damm lediglich mit dem Öl ein.

Achtung: bei Soor, Herpes oder anderen vaginalen Infektionen sollte die Dammmassage unterlassen werden.

Himbeerblättertée

Beginn: 35. SSW
1x täglich
3-4 Tassen

Leinsamen und Sonnenblumenkerne

Beginn: 35. SSW
1x täglich
1 Esslöffel je

Leinsamenschrot und Sonnenblumenkerne am Abend in wenig Wasser einlegen und mit Bifidusjoghurt essen.

Heublumen - Dampfbad

Beginn: 38. SSW
1x wöchentlich
ab ET täglich
Heublumen (Drogerie Kollbrunn erhältlich)

1 l Heublumen-Aufguss (wie Tee) in einem Topf ins WC stellen. Aufs WC sitzen und Dampf einwirken lassen.

Achtung: bei Heuschnupfen und Krampfadern an den Schamlippen sollte auf das Dampfbad verzichtet werden.

