



Spital Oberengadin
Ospidel Engiadin'Ota

DAMM-MASSAGE

Ziel

Die Dammassage beugt einen Dammriss oder Dammschnitt vor. Eine Garantie für eine Geburt ohne Geburtsverletzung ist nicht gewährleistet. Die Dammassage fördert die Durchblutung und die Dehnungsfähigkeit des Gewebes im Scheiden- und Dammbereich.

Anwendung

Ab der 34. Schwangerschaftswoche einmal täglich. Wenn möglich vor Beginn der Massage das Dammgewebe wärmen (z.B. mit einer feucht-warmen Kompresse, einer Dusche, einem Bad, oder einem Heublumendampfsitzbad), Wasserlösen und die Hände waschen.

Eine entspannte Position einnehmen. Ein wenig vom Dammassageöl, oder Öl in guter Qualität (z.B. Oliven-, Mandel-, Weizenkeim- oder Johanniskrautöl) auf den Damm und im Bereich der äusseren Schamlippen verstreichen. Den Daumen in die Scheide einführen. Mit dem Daumen innen und dem Zeige- und Mittelfinger aussen halbmondförmig das Gewebe ca. 5-10 Minuten massieren. Es soll ein Dehnungsgefühl entstehen, aber nicht schmerzhaft sein.

Zu beachten

Keine Anwendung bei Entzündungen im Vaginalbereich / der Blase.

SPITAL OBERENGADIN · Via Nouva 3 · 7503 Samedan
T +41 81 851 81 11 · www.spital-oberengadin.ch