

WARUM SOLLTE ICH EINE DAMMMASSAGE DURCHFÜHREN?

Als Damm wird das Gewebe zwischen Scheide und After/Anus bezeichnet, das aus Haut, Muskeln, Unterfett und Bindegewebe besteht. Bei der Geburt wird dieses Gewebe großen Spannungen ausgesetzt. Der Dammriss ist eine der häufigsten Geburtsverletzungen. Während der Geburt wird auch manchmal vorsorglich ein Dammschnitt vorgenommen, der das Gewebe entlastet.

Regelmäßige und richtig durchgeführte Dammmassagen können die Elastizität und Dehnbarkeit des Dammgewebes fördern und so gezielt auf die Geburt vorbereiten und das Risiko eines Dammrisses oder notwendigen Dammschnittes reduzieren.

ÜBER DIE DAMMMASSAGE

Die Dammmassage kann ab der 34. Schwangerschaftswoche 1x täglich für ca. 5 Minuten durchgeführt werden, um das empfindliche Gewebe sanft zu lockern. Das frei öl® DammMassageÖl ist dafür bestens geeignet: Es ist dermatologisch getestet, ohne Parfüm und ätherische Öle und wurde speziell für das Haut-Mikrobiom im Intimbereich konzipiert und von MyMicrobiome mit der Note 1,1 (sehr gut) ausgezeichnet. Mehr Informationen zu unserem DammMassageÖl findest du [hier](#).

Bei der Dammmassage sollte der Druck im Beckenboden spürbar, aber nicht schmerzhaft sein. Die Intensität der Massage solltest du individuell an dein Körpergefühl anpassen. Das Gewebe wird durch die regelmäßigen Massagen zunehmend besser durchblutet und gelockert und die Hautelastizität erhöht.

Vielen Frauen gibt diese Massage mehr Selbstvertrauen zu ihrem eigenen Körper und zum natürlichen Geburtsprozess.

Bitte sprich deine Hebamme oder deine/deinen Gynäkologin/Gynäkologen auf die Dammmassage an, da es durch eine Dammmassage in seltenen Fällen zu vorzeitigen Wehen oder Infektionen kommen kann.

ANLEITUNG ZUR DAMMMASSAGE



1. Zur Durchführung der Dammmassage solltest du es dir bequem machen. Manche bevorzugen eine halbsitzende Position im Bett mit einem Kissen im Rücken, andere eine stehende Position mit einem höher gestellten Bein z.B. auf dem Badewannenrand.



2. Bitte gib etwas Öl auf deine gereinigten Finger, verreibe es zwischen den Fingerspitzen und verteile es dann großzügig auf das umliegende Gewebe des Damms. Um das Gewebe vorsichtig zu erwärmen, mit kleinen kreisenden Bewegungen die Haut neben und unter den großen Schamlippen langsam massieren.



3. Nun führe deine gut eingeeölte Daumenspitze in die Vagina ein und massiere mit den anderen Fingern in kreisenden Bewegungen den Damm von außen mit einer vorsichtigen Dehnung des Gewebes. Hilfreich ist hier die Vorstellung eines Zifferblattes, bei dem sich am unteren Scheideneingang „6.00 Uhr“ und am oberen „12.00 Uhr“ befindet. Die Massage bewegt sich dann mit stetig wachsendem Druck und pendelartigen Bewegungen an den unteren Scheidenwänden zwischen „3.00 Uhr“ und „9.00 Uhr“.



4. Zum Abschluss wird die Vagina mit etwas Druck in kleinen, sanften Bewegungen gelockert. Beim Ausatmen wird dabei der Daumen zunächst strahlenförmig nach außen und dann in Richtung Anus gedehnt. Sobald die Dehnung spürbar ist, solltest du einige tiefe Atemzüge lang das Gewebe dehnen und dann wieder entspannen. Diesen Vorgang solltest du zwei- bis dreimal wiederholen. Das Gewebe wird zunehmend lockerer und das Dehnungsgefühl vertrauter.

WHY SHOULD I PERFORM A PERINEAL MASSAGE?

The perineum refers to the tissue between the vagina and anus, which consists of skin, muscle, subcutaneous fat and connective tissue. This tissue is placed under a great deal of tension during childbirth. A perineal tear is one of the most common childbirth injuries. An episiotomy is sometimes performed as a preventative measure during the birth to relieve pressure on the tissue.

Performed correctly, regular perineal massages can promote the elasticity and flexibility of the perineal tissue to prepare specifically for childbirth. They also reduce the risk of a perineal tear or the need for an episiotomy.

ABOUT PERINEAL MASSAGE

A perineal massage can be performed once a day for around 5 minutes from the 34th week of pregnancy to gently relax the sensitive skin tissue.

The frei öl® Perineum Oil is ideal for this: it has been dermatologically tested, is without fragrance and essential oils and was specially developed for the skin microbiome in the intimate area and awarded the grade 1.1 (very good) by MyMicrobiome. You can find more information about our Perineum Oil [here](#).

During the perineal massage, the pressure in your pelvic floor should be noticeable, but should not be painful. You should adapt the intensity of the massage to suit how your body feels. The tissue will become increasingly more relaxed, blood flow to the area will improve and the skin's elasticity will increase with regular massages. This massage boosts many women's self-confidence in their own body and the natural childbirth process.

Please talk to your midwife or gynecologist about perineal massage, as perineal massage can lead to premature labor or infections in rare cases.

PERINEAL MASSAGE INSTRUCTIONS



1. To carry out a perineal massage, you should make yourself comfortable. Some people prefer a half-sitting position in bed with a cushion behind their back, while others choose a standing position with one leg raised, e.g. on the edge of the bath tub.



2. Please put a little oil on your clean fingers, rub it between your fingertips and then spread it generously over the tissue surrounding the perineum. To carefully warm the tissue, slowly massage the skin next to and below the labia majora with small circular motions.



3. Now insert the well-lubricated tip of your thumb into your vagina and massage the perineum from the outside in circular motions with your other fingers, carefully stretching the skin tissue. It helps to imagine a clock face, where the lower vaginal opening is at 6 o'clock and the upper is at 12 o'clock.

The massage then moves towards the lower vaginal walls between the 3 o'clock and 9 o'clock positions, steadily increasing the pressure and moving from side to side like a pendulum.



4. Finally, relax your vagina with a little pressure in small, gentle motions. While exhaling, extend your thumb first outward radially and then towards your anus. Once the stretch can be felt, you should stretch the skin tissue for a few deep breaths before relaxing it again. You should repeat this process two to three times. The skin tissue will become increasingly more relaxed and the stretch sensation will become more familiar.