

Empfehlungen zur DAMMVORBEREITUNG nach Hebammenpraxis Langnau

Heublumendampfbad

Wirkt entspannend und durchblutend auf das Dammgewebe und den Beckenboden.

Kehrrichtsack in WC-Schüssel, WC-Ring darüber, ca. 1 EL Heublumen (Alternative Extrakt), ca. ein Liter heisses Wasser, dann auf WC sitzen in Dampf für ca. 10 Minuten (je nach Wohlbefinden)

Beginn ab 37 SSW

Anfangs 2 bis 3mal wöchentlich, ab 38 Wochen auch täglich (wirkt eher geburtsanregend)

Nicht bei:

- ❖ Krampfadern im Intimbereich
- ❖ Hämorrhoiden
- ❖ Heuschnupfen
- ❖ Infektion, z.B. Pilz
- ❖ Blutungen

Epi-No ab 37 SSW

Reduziert das Risiko einer Dammverletzung
je nach Gerät zum Beckenbodentraining nach der Geburt.

Gerne zeigen wir die Handhabung des Epi-Nos persönlich.

Dammöl / Dammcreme ab 34 SSW

Reduziert das Risiko einer Dammverletzung, erhöht die Elastizität des Dammgewebes, macht alte Narben geschmeidig und fördert die Durchblutung.

Einmal täglich am besten nach dem Duschen oder dem Heublumendampfbad im Damm- und Scheidenbereich leicht einmassieren.

Bei allfälligen Geburtsverletzungen im Scheidenbereich ist es wichtig, das Narbengewebe nach dem Verheilen weiter zu behandeln mit Narbenöl oder Creme. (bitte Hebamme fragen)