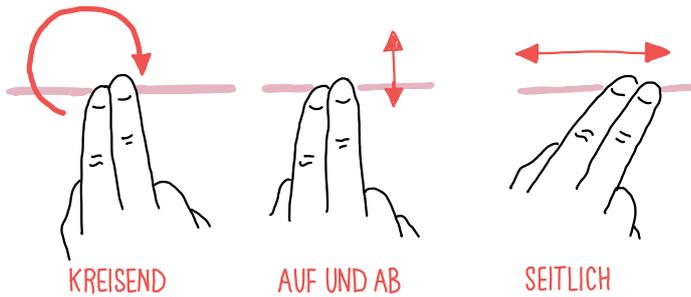


Tipps zur Pflege und Behandlung von Damm-/Sectionarben

Führe diese Massnahmen 6-12 Monate durch.

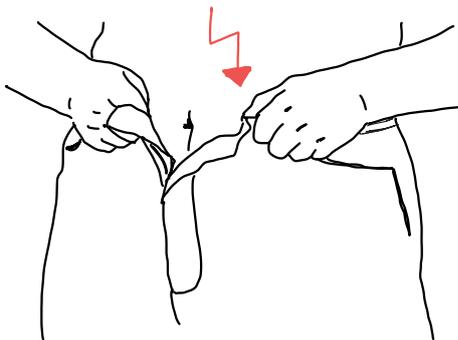


Narbe massieren

Massiere 2x täglich mit sanften Druck auf der Narbe. Nutze dafür ein Produkt zur Narbenpflege (Öl, Salbe). Auch Narbenroller sind hier hilfreich.

Beziehe deinen Bauch mit ein

Dein Bauch hat in den letzten Monaten Grossartiges geleistet. Beziehe deinen Bauch also mit beiden Händen beim Massieren ein. Dies hilft auch bei der Rückbildung.



Verzichte am Anfang auf enge Kleidung

Dies kann dir nicht nur unangenehm sein oder weh tun, es kann in den ersten Wochen auch zu Reizungen der Naht/Narbe kommen.

Gut zu wissen:

- Bei trockener Naht ist Duschen ohne Abdeckung möglich
- Schütze deine Narbe vor der Sonne (Kleidung, Sonnencreme, etc.)
- Auftragen von fetthaltigen Produkten lindert Juckreiz
- Verhärtungen um die Naht können anfangs auftreten und ganz normal sein, deine Hebamme wird bei ihren Besuchen deine Narbe kontrollieren & dir weitere Fragen beantworten

Empfehlung:

- Lass' deine Narben bei uns in der Praxis entstören oder zur Unterstützung tapen
- Auch das Narbenöl von Alpmed oder einen Narbenroller kannst du bei uns erwerben