



**WELEDA**

Im Einklang mit Mensch  
und Natur

# Sie bekommen ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

**Voller Vorfreude und viele Fragen?  
Weleda bietet Ihnen eine verlässliche Orientierung.**

Mit ausführlichen Informationen und wertvollen Tipps begleitet Sie Weleda von Beginn der Schwangerschaft an bis zur Geburt und darüber hinaus. Unsere Broschüren „Schwangerschaft und Stillzeit“ und „Baby- und Kinderpflege“ sowie die im Gratis-Abo erscheinende Zeitschrift „Weleda KinderWelt“ und der Eltern-Ratgeber „Kinderapotheke“ helfen Ihnen mit zahlreichen Ratschlägen und unterstützen Sie in Ihrem oft turbulenten Familienleben. Weitere Informationen erhalten Sie kostenlos rund um die Uhr unter [www.weleda.de](http://www.weleda.de).

Oder rufen Sie uns an:  
Weleda Dialog  
07171/919-414

Art.Nr. 9348



**WELEDA**

Im Einklang mit Mensch  
und Natur

# Bereiten Sie den Damm auf eine sanfte Geburt vor.



# Das Damm-Massageöl von Weleda.

**Der Damm muss während der Geburt viel leisten.** Regelmäßige Massagen mit dem Weleda Damm-Massageöl machen das Gewebe weich und dehnungsfähig. Die Massage mit der Komposition auf Grundlage von mildem Mandelöl und Vitamin E-reichem Weizenkeimöl lockert gezielt das Dammgewebe und erhöht spürbar seine Elastizität. Zudem regt die Massage die Durchblutung des sensiblen Bereichs an und verbessert so zusätzlich die Geschmeidigkeit.

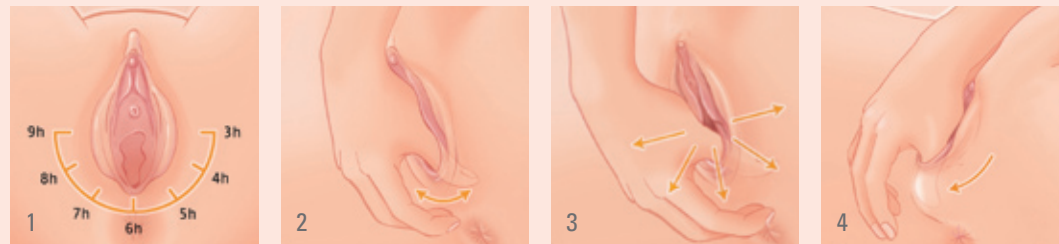
**Wissenschaftlich belegt:** Eine evidenzbasierte Studie belegt, dass durch vorgeburtliche Damm-Massage (spätestens ab der 35. Woche, mindestens ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt) die Häufigkeit einer Damмнаht und eines Dammschnitts signifikant reduziert wird. Zudem vermindert es die Schmerzen nach der Geburt im Dammbereich. Damm-Massage ist also sehr sinnvoll.\*

\* Quelle: Beckmann, M. M. & Garrett, A. J. (2006). Antenatal perineal massage helps reduce both perineal trauma during birth and pain afterwards. (Cochrane Review). (The Cochrane Library, Issue 1). UK: John Wiley and Sons, Ltd.



# Die Damm-Massage.

Nehmen Sie sich ab der 34. Schwangerschaftswoche drei- bis viermal die Woche fünf bis zehn Minuten Zeit, die sensible Dammregion zu lockern.



- 1 Tragen Sie das Öl entlang der äußeren Schamlippen und dann zwischen Vagina und Anus auf. Führen Sie die Daumenspitze in die Vagina ein und massieren Sie mit den Fingerspitzen kreisend den inneren und äußeren Dammbereich auf einem imaginären Ziffernblatt zwischen 3 und 9 Uhr.
- 2 Massieren Sie mit erhöhtem Druck etwa eine Minute lang in Pendelbewegungen.
- 3 Führen Sie den ganzen Daumen in die Vagina ein und dehnen Sie das Gewebe beim Ausatmen in Richtung Anus. Wiederholen Sie dies strahlenförmig.
- 4 Wölben Sie den Damm mit dem Daumen nach unten und außen. Wiederholen Sie auch diese Dehnung auf einem imaginären Ziffernblatt zwischen 3 und 9 Uhr. Sie spüren ein Ziehen und einen Dehnungswiderstand, was jedoch nicht schmerzhaft sein sollte.

Bei Unsicherheiten vor der Anwendung wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Hebamme.