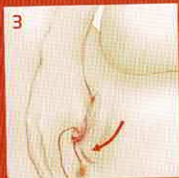
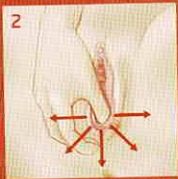


# Die Damm-Massage.

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

**Vorbereitung:** Tragen Sie das Öl entlang der äußeren Schamlippen und dann zwischen Vulva und Anus auf. Führen Sie die Daumenspitze in die Vulva ein.



- » Massieren Sie ca. eine Minute lang den inneren und äußeren Dammbereich auf einem imaginären Zifferblatt zwischen 3 und 9 Uhr (Abb.1)
- » Massieren Sie zunächst mit kreisenden Bewegungen, dann mit stärkerem Druck, ein bis zwei Minuten lang in Pendelbewegungen. Dehnen Sie anschließend den Dammbereich mit etwas Druck in Pendelbewegungen von innen nach außen (Abb.2)
- » Führen Sie die Daumenspitze in die Vulva ein und dehnen Sie das Gewebe beim Ausatmen in Richtung Anus. Wiederholen Sie die Dehnung strahlenförmig (Abb.3)
- » Anschließend wölben Sie den Damm mit dem Daumen nach unten außen (Abb. 4). Wiederholen Sie auch diese Dehnung auf einem imaginären Zifferblatt zwischen 3 und 9 Uhr. Sie spüren einen Dehnungswiderstand, was jedoch nicht schmerzhaft sein sollte.

Bei Unsicherheiten oder Fragen zur Anwendung wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre Hebamme.