



Empfehlungen zur Dampfpflege

Kühlen

Durch Kühlen können Sie in den ersten Tagen nach der Geburt das Anschwellen des Damms und der Vulva begünstigen. Sie erhalten von uns kühlende Vorlagen aus dem Gefrierfach. Nach der Geburt legen Sie diese Vorlagen vor, solange Sie es als angenehm empfinden (max. 10-15 Minuten).

Viel Luft

Lassen sie an die Geburtsverletzung möglichst viel Luft und benutzen Sie keine Binden mit Plastikfolie. Wechseln Sie Ihre Vorlagen regelmäßig alle drei bis vier Stunden.

Verdünnen und Spülen

Das Wasserlassen brennt in den ersten Tagen meist unangenehm. Füllen Sie deswegen vor jedem Toilettengang einen Plastikbecher mit lauwarmem Wasser und lassen Sie das Wasser beim Wasserlassen an der Vulva entlanglaufen. Wenn Sie viel trinken, verdünnt dies den Urin zusätzlich und macht ihn weniger brennend. Positiver Nebeneffekt: Ausreichend Trinken unterstützt die Milchbildung.

Wir empfehlen Ihnen, nach dem Toilettengang die Geburtsverletzung mit einem trockenen, weichen Tuch vorsichtig trocken zu tupfen, statt zu wischen. Spülen Sie die Verletzung täglich mehrfach mit klarem Wasser, zum Beispiel unter der Dusche, ab.

Liegen statt Sitzen

Nach Dammverletzungen jeglicher Art gilt es, in den ersten fünf Tagen so wenig wie möglich zu sitzen. Wir empfehlen Ihnen, wenn möglich in liegender oder halbliegender Position viel zu ruhen und sich zu erholen.

Fäden ziehen?

Wenn eine Dammverletzung genäht werden musste, befinden sich Nahtfäden in der Wunde. Diese sind selbstauflösend und müssen nicht gezogen werden. Falls ein Faden unangenehm stört, kann dieser in der Regel nach ungefähr fünf bis sieben Tagen gezogen werden. Bitte kontaktieren Sie in diesem Fall Ihre Nachsorgehebamme. Sie wird auch die Heilung der Dammverletzung kontrollieren.

Narben-Massage

Eine Damмнаht ist besonders in den ersten drei bis sieben Tagen sehr unangenehm. Glücklicherweise heilen diese Dammverletzungen aber fast immer sehr gut, so dass Sie meist schon nach einer Woche wieder vorsichtig sitzen können. Nach etwa vier Wochen ist die Wundheilung abgeschlossen. Falls Sie weiterhin ein unangenehmes Gefühl haben sollten, können Sie die verheilte Narbe zum Beispiel mit spezieller Narbensalbe aus der Apotheke oder Dammmassageöl massieren, um Sie weicher zu machen.

Das Team der Geburtshilfe des Bürgerhospitals wünscht Ihnen alles Gute!