




WELEDA
 Im Einklang mit Mensch
 und Natur

Sie bekommen
 ein Baby? Herzlichen
 Glückwunsch!

Vor Ihnen liegt eine spannende Zeit. Obwohl das Leben ganz normal weitergeht, ist alles anders. Während der Schwangerschaft erleben Sie sich und Ihren Körper von einer neuen Seite. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass Sie sich in Ihrer Haut rundum wohl fühlen. Das tut auch Ihrem Kind gut.

Vorbereitung auf die Geburt.

Der Damm muss während der Endphase der Geburt viel leisten. Eine gezielte Vorbereitung hilft.

Bereiten Sie sich auf die Geburt vor: mit Damm-Massageöl. Der Damm wird bei der Geburt besonders beansprucht. Da sich die meisten Frauen eine sanfte Geburt ohne Dammschnitt wünschen, empfehlen wir zur Geburtsvorbereitung die Massage des Damms.

Damm-Massagen machen das Gewebe weich und dehnungsfähig. Wenden Sie das Öl regelmäßig ab der 34. Schwangerschaftswoche an. Die Massage mit der speziellen Komposition auf Grundlage von mildem Mandelöl und Vitamin-E-reichem Weizenkeimöl lockert das Dammgewebe und erhöht seine Elastizität. Zudem regt die Massage die Durchblutung an und verbessert so zusätzlich die Geschmeidigkeit des Gewebes. Die milde Mischung aus natürlichen Ölen ist optimal auf die Dammregion abgestimmt.

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 Dammschnitt und eines Dammschnitts signifikant reduziert wird. Zudem vermindert es die Schmerzen nach der Geburt im Dammbereich. Damm-Massage ist also sehr sinnvoll.*

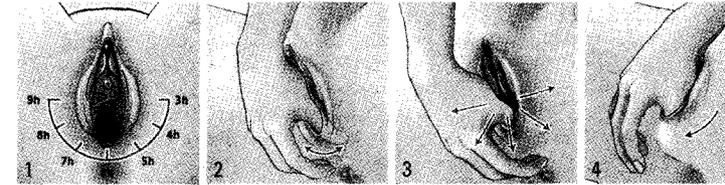
Testen Sie auch weitere Produkte unserer Schwangerschafts- und Stillzeitserie: **Schwangerschafts-Pflegeöl, Stillöl, Stilltee und Baby-Bäuchleinöl.**



* 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.

Mit regelmäßigen Massagen bereiten Sie den Damm optimal auf die Geburt vor. Nehmen Sie sich ab der 6. Woche vor der Geburt drei- bis viermal die Woche 5–10 Min. Zeit, diese sensible Körperregion zu lockern.



Vorbereitung: Bevor Sie mit der Massage beginnen, empfehlen wir einen Gang zur Toilette, eine sorgfältige Intimhygiene und die Reinigung der Hände und Fingernägel. Führen Sie die Massage so durch, dass der Damm für Sie bequem zu erreichen ist: im Liegen, in der Hocke oder im Stand mit einem aufgestellten Bein. Atmen Sie während der Massage ruhig ein und aus und versuchen Sie, Ihren Beckenboden zu entspannen.

Lockerungsmassage: Nehmen Sie etwas Damm-Massageöl und erwärmen Sie es in den Händen. Tragen Sie das Öl mit den Fingerspitzen kreisend entlang der äußeren Schamlippen und dann zwischen Vagina und Anus auf. Führen Sie die Daumenspitze in die Vagina. Massieren Sie mit den Fingern den inneren und äußeren Dammbereich auf einem imagi-

nären Ziffernblatt zwischen 3 und 9 Uhr (Abb. 1), zunächst in kreisenden Bewegungen, dann mit stärkerem Druck, etwa eine Minute lang in Pendelbewegungen (Abb. 2).

Dehnungsmassage: Führen Sie den ganzen Daumen in die Vagina ein und dehnen Sie das Gewebe beim Ausatmen in Richtung Anus. Wiederholen Sie dies strahlenförmig (Abb. 3). Als zweite Übung wölben Sie den Damm mit dem Daumen nach unten und außen (Abb. 4). 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 können Sie sich vertrauensvoll an Ihre Hebamme wenden.



Christina Hinderlich,
Hebamme

Hebammentipp

Unsere Hebamme Christina Hinderlich weiß aus langjähriger Berufserfahrung: „Becken und Dammgewebe müssen sich bei der Geburt enorm dehnen. Mit bestimmten Übungen können Sie sich darauf vorbereiten. Außer der Damm-Massage empfehle ich, die tiefe Hocke zu üben. Probieren Sie im Alltag, zum Beispiel beim Telefonieren oder Lesen, in die tiefe Hocke zu gehen. Stehen Sie mit den Füßen flach auf dem Boden und gehen Sie mit weit auseinandergehenden Knien in die Hocke. Auf diese Weise werden die Beckeninnenseite und das Gewebe um die Scheide gelockert. Wichtig ist, dass die Füße flach auf dem Boden stehen, da es sonst zu einer Anspannung im Beckenbereich kommt.“

Falls Ihnen das Hocken schwerfällt, versuchen Sie es zunächst mit Kissen auf dem Boden. Üben Sie am besten so, dass Sie sich bei Gleichgewichtsproblemen an einem Tisch oder einer Wand festhalten können. Wenn es für Sie bequem ist, können Sie auch die Damm-Massage in der tiefen Hocke durchführen.“

Die Qualität der Produkte ist unser wertvollstes Gut.

In der Schwangerschaft müssen Pflegeprodukte höchste Ansprüche erfüllen. Die Weleda Produkte für Schwangerschaft und Stillzeit sind das Ergebnis einer intensiven Zusammenarbeit erfahrener Hebammen und Pharmazeuten. Es werden ausschließlich hochwertige, sorgfältig verarbeitete, rein pflanzliche Natursubstanzen verwendet. Keine der Kompositionen enthält Rohstoffe auf Mineralölbasis oder synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.



In der Schwangerschaft unverzichtbar: Calcium.

Weleda Aufbaukalk 1+2 – hilft dem Organismus bei der Calciumverwertung. Weleda Aufbaukalk 1 wirkt zur Anregung des Calciumstoffwechsels morgens am besten. Aufbaukalk 2 ist auf die nächtliche Aufbauleistung des Organismus abgestimmt.



Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Kalkprozesses, z.B. Förderung der gesunden Knochen- und Zahnbildung bei Kleinkindern und während der Schwangerschaft. Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie es daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

Sanfte und natürliche Pflege auch für Ihr Baby.

Die Calendula-Babycreme schützt die empfindliche Haut im Windelbereich. Auf natürliche Weise beugt die Creme dem Wundwerden vor und pflegt wirksam bei gereizter und geröteter Haut.

Das unparfümierte Calendula-Pflegeöl reinigt und pflegt die empfindliche Babyhaut. Es eignet sich ideal für die tägliche Pflege und für die sanfte Babymassage.

Die Hebammenempfehlung Nr. 1
(Unabhängige Marktforschungsstudie, Deutschland)



Wollen Sie noch mehr wissen?

Wenden Sie sich bei Fragen gerne an uns!
Weleda Dialog
Deutschland, Tel.: 07171/919-414
Österreich, Tel.: 01/256 60 60

Weitere Tipps und Infos rund um Schwangerschaft und Stillzeit (z. B. die umfangreiche Schwangerschaftsbroschüre zum Download) unter www.weleda.de.



Weleda Abo-Service.

Sie möchten mehr über Weleda erfahren? Alles über gesundes Leben, Pflanzenanbau und natürliche Körperpflege finden Sie in den Weleda Nachrichten. Bestellen Sie unser Magazin kostenlos zu sich nach Hause.



Ja, ich möchte die „Weleda Nachrichten“ gratis abonnieren.

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Senden Sie den Coupon an:
Deutschland: Weleda AG, Postfach 13 20, 73503 Schwäbisch Gmünd
Österreich: Weleda Ges.m.b.H & Co KG, Hosnedlgasse 27, 1220 Wien