

# WELEDA DAMM- MASSAGEÖL

Regelmäßige Damm-Massagen machen das Gewebe dehnungsfähiger und bereiten es auf die Herausforderungen bei der Geburt vor. Das Weleda Damm-Massageöl eignet sich hervorragend: Eine regelmäßige Massage mit der milden Komposition aus Mandelöl, Vitamin-E-reichem Weizenkeimöl, Bio-Sesam- und Bio-Jojobaöl fördert die Durchblutung, pflegt die Haut und verbessert ihre Elastizität. Alle Inhaltsstoffe sind auf die empfindliche Intimregion abgestimmt.

**Weleda Schwangerschafts-  
Newsletter:** hier kostenlos anmelden  
[www.weleda.de/schwanger](http://www.weleda.de/schwanger) oder  
[www.weleda.at/schwanger](http://www.weleda.at/schwanger)



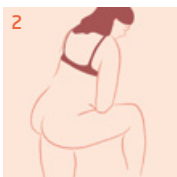
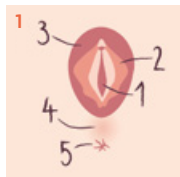
# DAMM-MASSAGE-ANLEITUNG

## Eine gute Vorbereitung erleichtert die Massage

Um die Durchblutung anzuregen, empfiehlt es sich, die Dammregion mit warmem Wasser auf die Massage vorzubereiten – z.B. beim Duschen oder Baden.

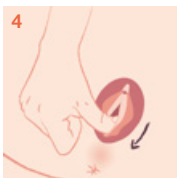
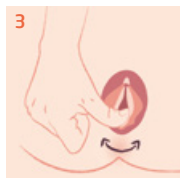
## Mehrmals wöchentlich massieren

Ab der 34. Schwangerschaftswoche sollte der Damm mehrmals pro Woche für jeweils 3–4 Minuten massiert werden, um die Elastizität des Gewebes zu erhöhen.



1 vaginale Öffnung 2 innere Vulvalippen  
3 äußere Vulvalippen 4 Dammbereich 5 Anus (Bild 1).

Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Tragen Sie etwas Öl im Dammbereich unterhalb der vaginalen Öffnung auf (Bild 2).



Massieren Sie das Öl **sanft** (mit der Daumenspitze) mit einer **U-förmigen Bewegung** ein (Bild 3).

**Dehnen Sie das Gewebe** unter Ihrem Finger. Dies kann ein Kribbeln verursachen – ähnlich dem Gefühl, wenn Sie Ihr Kind gebären (Bild 4).

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