



Dammaht und Wundpflege

Wenn eine Frau geschnitten wurde, was insbesondere bei operativen **Entbindungen** natürlich nie zu vermeiden sein wird, sollte alles unternommen werden, um einen guten und schnellen Heilungsprozess zu ermöglichen.

Bei Dammschnitt oder Dammriss keine Belastung während der Wundpflege

In den ersten Tagen ist für jede Frau mit **Dammschnitt** oder größerem **Dammriss** das Wichtigste, so viel wie möglich zu liegen und jede Belastung durch Sitzen, Stehen oder Gehen zu vermeiden. Im Liegen kann sich die **Wöchnerin** zusätzlich entlasten, indem sie sich so oft wie möglich auf den Bauch legt, mit einem kleinen Kissen als Unterlage. Trotz Wundschmerz sollten auch beide Seitenlagen im Wechsel eingenommen werden, damit keine Schonhaltungen und damit verbundene Verkrampfungen entstehen. Das Sitzen sollte die Wöchnerin so lange wie möglich vermeiden. Das Stehen wird erträglicher, wenn die Frau ihren Oberkörper abstützen kann. Gehen wird noch die angenehmste Abwechslung sein, ist jedoch wahrscheinlich nur mit kleinen Schritten einigermaßen schmerzfrei. Es dauert unterschiedlich lange, bis eine Frau mit einer **Dammverletzung** wieder beschwerdefrei ist und sich wieder normal bewegen kann, die Heildauer ist individuell verschieden.

Wundpflege bei Dammaht schon bei der Wöchnerin

Die erfolgreichste und eine zugleich sehr angenehme Methode zur **Wundpflege im Wochenbett** sind **Sitzbäder**. Auf einer Wochenstation ist die Sitzbadtherapie von den Gegebenheiten des Hauses abhängig, während ich der **Wöchnerin** im häuslichen **Wochenbett** anrate, selbst zu entscheiden, ab wann sie sich ein Sitzbad gönnen möchte. Meine Erfahrung zeigt, dass es am besten ist, wenn Sie sobald wie möglich damit beginnen, unabhängig davon, ob Sie einen intakten, geschürften, gerissenen oder geschnittenen Damm bzw. andere Labien- oder Scheidenwandverletzungen haben.

Sämtliche wundheilungsfördernden Anwendungen sollen das Nachbluten, Anschwellen und Entzünden der Verletzung verhindern, außerdem ist es erforderlich, die Zellerneuerung zu fördern. Blumig und krautig-intensiv duftende Wundbadesalze sind als hilfreiche Maßnahme im **Wochenbett** nicht mehr wegzudenken.

Sitzbäder im Wochenbett zur Wundpflege

Achten Sie bei **Sitzbädern** auf die richtige Wassertemperatur: Am ersten Tag sollte das Wasser kühl bis leicht lauwarm (ca. 28 °C) sein, am zweiten und dritten Tag lauwarm (ca. 32 °C). Danach ist ein körperwarmes **Sitzbad** anzuraten. Nach dem Sitzbad Luft- oder Sonnenbäder nehmen oder die Wunde föhnen. Solange kein **Sitzbad** möglich ist, können Sie die Mischung in den ersten Tagen bei jedem Toilettengang als Spülung anwenden: Dazu 1 TL Sitzbad mit 1 Liter kühlem bis mäßig lauwarmem Wasser mischen und in eine leere Wasserflasche, einen Krug oder eine Kanne geben. Sobald Sie auf der Toilette sitzen, können Sie an der Schamhaargrenze beginnend ganz langsam die Spülung über die Scham gießen, so dass sie über den Damm fließen kann. Sie können mit dem Abspülen bereits während des Wasserlassens ein Brennen vermeiden oder mildern, denn auch die Harnröhre wurde durch den Geburtsvorgang gereizt. Hilfreich ist es auch, sich mit dem Oberkörper leicht nach vorne zu beugen und die Schamlippen etwas zu spreizen, dann fließt der Urin nicht über die Vagina und Sie spüren auch hier kein Brennen.

Autor: Ingeborg Stadelmann

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Fakten zum Babyblues
- ▶ Geburtsverletzungen, wer hilft und womit
- ▶ Gebärmuttersenkung

zum Artikel Dammaht und Wundpflege