



Narbenpflege

Egal, ob Ihre **Narbe** nun von einem **Dammschnitt**, einem **Damm- oder Labienriss** oder einem **Kaiserschnitt** herrührt - im besten Fall verheilt sie unproblematisch und beschwerdefrei, oder aber sie wird wulstig und bereitet lange Zeit, manchmal sogar über Jahre hinweg Probleme. Je früher Sie dafür sorgen, dass die Narbe weich, geschmeidig und gut durchblutet wird, umso weniger werden Spätfolgen auftreten.

Narbenpflege bei Geburtsverletzungen selbst durchführen

Sobald Sie das Bedürfnis empfinden - ob nun nach drei Wochen oder nach drei Monaten -, Ihre **Narbe** buchstäblich selbst in die Hände nehmen zu wollen, können Sie mit einer Narbenmassage beginnen: Nehmen Sie zur **Narbenpflege** die Narbe zwischen zwei Finger. Während der eine Finger dagegenhält, massiert der andere Finger mit kleinen kreisenden Bewegungen bis unter die Narbe. Ihre Hebamme wird es Ihnen gerne zeigen.

Unterstützende Hilfsmittel bei der Narbenpflege

Ein krautig-kraftiger Duft auf zartem Hintergrund charakterisiert Aromamischungen zur Pflege unelastischer Haut. Nach dem Fädenziehen ein- bis zweimal täglich auf die frische Narbe auftragen und nach zwei bis drei Wochen, bzw. ab dem Tag, ab dem Sie das Bedürfnis dazu verspüren, wenn möglich bis unter das Narbengewebe hindurch massieren. In den ersten Tagen nach der **Geburt**, insbesondere wenn die Fäden der Naht zu straff sind und ein einschneidendes Gefühl verursachen, kann auch mehrmals täglich eine Ölkompresse als Auflage angenehm sein, solange das junge Gewebe noch empfindlich ist. Dazu eine entsprechende Kompresse mit Öl tränken und auf die Naht auflegen, bis das Öl eingezogen ist.

Autor: Ingeborg Stadelmann

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Narbenpflege Damm](#)
- ▶ [Narbenpflege Kaiserschnitt](#)
- ▶ [Rückbildungsarbeit warum so wichtig? - Tipps für zu hause](#)

[zum Artikel Narbenpflege](#)