

Dammschnitt oder Dammriss

Fast jede Frau, die ein Kind auf natürlichem Wege geboren hat, fühlt sich wund im Dammbereich. Durch die Dehnung des Gewebes gibt es fast immer kleine Risse oder Schürfungen im Schamlippenbereich. Ein **Dammschnitt** wird von der Hebamme dann gemacht, wenn der Damm sehr fest ist und dem Kind wenig Platz zum Geboren werden bietet, oder wenn die Geburt möglichst schnell beendet werden muss. Wenn kein **Dammschnitt** gemacht wird, kann es auch zu einem **Dammriss** in der Mitte des Dammes kommen. Beide **Geburtsverletzungen** werden mit einer Naht versorgt.

Geburtsverletzungen wie Dammschnitt und Dammriss werden in der Regel genäht.

Bei korrekter Nahttechnik, mit schonender Gewebsbehandlung und modernem Nahtmaterial, welches sich rasch von selbst und ohne Gewebsreizung auflöst, sollte eine Damмнаht später keine größeren Probleme verursachen. In seltenen Fällen können Blutungen, Blutergüsse oder Infektionen auftreten. Im schlimmsten Fall kann die Naht aufgehen, so dass man nochmals genäht werden muss.

Die Wundheilung dauert bei einem **Dammschnitt** etwa sechs Wochen. Danach haben sich die meisten Fäden aufgelöst und die Schwellung sollte verschwunden sein. Normalerweise ist dann ein [Geschlechtsverkehr](#) ohne Schmerzen möglich. Vorher besteht auch noch der Wochenfluss. Auf Geschlechtsverkehr sollte man deshalb solange verzichten.

Oberstes Gebot: Der Damm muss entlastet werden. Ein Sitzring verschafft zwar Linderung und sorgt dafür, dass der Dammbereich keinen Druck von unten spürt, jedoch wird großer Druck auf den Beckenboden ausgeübt. Am besten sitzen Sie in einem bequemen Sessel - Fakt ist aber, umso weniger Sie in den ersten Tagen nach der Geburt sitzen, desto schneller geht es mit der Heilung voran. Kühlung wirkt auch wahre Wunder. Zum Beispiel mit einem Coolpack, allerdings nur die ersten 2 Tage - die Schwellung wird schneller abklingen.

Ab dem vierten bis fünften Tag nach der Geburt kann ein Sitzbad für Linderung sorgen - keinesfalls aber früher! Eichenrinde ist in diesem Fall als Badezusatz sehr zu empfehlen. Sie können auch Damenbinden mit Eichenrindentinktur tränken, kurz ins Gefrierfach legen und mehrmals täglich auf die Naht legen. Eine weitere Methode wären Kompressen mit Muttermilch, es gibt fast nichts, wofür oder wogegen [Muttermilch](#) nicht sehr gut wäre. Frauen mit sehr viel Milch können sogar ein Sitzbad damit machen.

Wenn die Damмнаht beim Urinieren schmerzt, so hat sich ein kleiner Trick bestens bewährt. Nehmen Sie eine kleine Plastikflasche mit lauwarmem Wasser und schütten Sie während des Urinierens das Wasser von oben über Ihren Schambereich. Somit ersparen Sie sich das Brennen des Urins und noch dazu sind Sie sauber und frisch, was während des Wochenflusses besonders angenehm ist. Normalerweise sollten Sie nach 5 Tagen keine großen Schmerzen mehr haben, das ist aber von Frau zu Frau unterschiedlich. Vergleiche mit anderen Frauen sind daher nicht sinnvoll - es dauert eben so lange es dauert. Immerhin haben Sie ja etwas ganz Großes geleistet!

Autor: Redaktion / Andrea

Die fachliche Qualität dieses Artikels wurde für Sie überprüft
vom Österreichischen Hebammengremium
www.hebammen.at