

Genitale Verletzungen nach der Geburt

Genitale Verletzungen bei einer Geburt können vorkommen..

Die Wahrscheinlichkeit hängt von mehreren Faktoren ab - wie z.B. Babygröße, Gewebeszustand des Beckenbodens (Dammvorbereitung ?) schwierige Presswehenphase und besonders auch von der Gebärposition.

Leider werden Frauen deutlich häufiger verletzt, wenn der Kristellergriff (Druck auf den Bauch durch Ärzt*innen oder Hebamme) und/oder Saugglocke angewandt wurden .

Diese Eingriffe kommen in der Klinik nicht selten vor, leider nach einer PDA etwas häufiger .

Viele genitale Verletzungen heilen - der Natur sei Dank - eher unproblematisch, da Schleimhaut grundsätzlich eine sehr gute Heilungstendenz hat.

Es kann aber auch Verletzungen geben, die nicht gut heilen.

Manche Frauen spüren die Verletzungen noch Monate nach der Geburt:

Oft deutlicher nach Belastungen - wie langen Spaziergängen oder ausgiebigem Tragen des Babys.

Auch der Gedanke an Sex kann bei Schmerzen monatelang fern liegen – das ist schade für die betroffene Frau und für die Partnerschaft.

Was kann unterstützen

Vor/bei der Geburt:

- Wendet vor der Geburt die gelernten Methoden der **Dammvorbereitung** an!
- Lasst das Baby in einer **dammschonenden Position** auf die Welt kommen!

Nach der Geburt:

- Fragt Eure Hebamme nach **Sitzbädern mit heilenden Zusätzen**.
- **Sprecht Eure Beschwerden im Rückbildungskurs an !**
Als Kursleiterinnen und Therapeutinnen sind wir auf diese Themen spezialisiert und mit ihnen vertraut. Es gibt gezielte Übungen, die die Regeneration unterstützen können.
- Nach einer **Dammverletzung** könnt ihr **ab ca. 6 Wo nach der Geburt** folgende Selbsthilfe ausprobieren: Am angenehmsten geht es beim Duschen. Ihr drückt **sanft mit 1-2 Fingern (die sind frisch gewaschen)** ca. 1 Min. lang von außen aufs Narbengewebe - das darf **leicht (!)** wehtun. Dann lasst ihr den Druck nach und räkelt Euch ca. 20 Sekunden lang ein bisschen. 2 x wiederholen. Steigerung: Ihr führt 1 Finger in die Scheide ein und umgreift die Narbengegend von außen und innen und übt wieder Druck aus. Der darf spürbar sein, aber ihr sollt Euch nicht plagen!
Es kann sich lohnen, dies als tägliche Routine einzubauen. Ihr werdet vielleicht etwas Geduld brauchen, doch die Druckempfindlichkeit sollte nach einiger Zeit nachlassen.

Wichtig zu wissen:

Manche Verletzungen sind nach der Rückbildung nicht Vergangenheit und brauchen etwas mehr Unterstützung.

Bei uns in der Physiotherapie setzen wir sanfte Behandlungsgriffe in der Becken- und Beckenbodenregion ein. Die Behandlung geschieht bekleidet (Jogginghose oder Leggings).

Gerne zeigen wir tief gehendere Selbstbehandlungsmöglichkeiten, die die Patientin zu Hause in aller Ruhe ausprobieren kann.