

HIRSLANDEN **baby**

INFORMATIONSBLATT FÜR DIE WÖCHNERIN MIT DAMMRISS III^o

FRAU-MUTTER-KIND-ABTEILUNG



BERATUNG / BEHANDLUNG BEI DR III°

- In der ersten Woche: Viel liegen (Bauchlage, Vierfüsslerstand, Rückenlage), wenig bis gar nicht sitzen, beim Gehen kleine Schritte machen und die Beine nicht spreizen (keine Rückbildungsgymnastik, kein Schneidersitz, keine Schonhaltung in Seitenlage).
- WC-Verhalten: Beide Füsse auf einem tiefen Schemel vor dem WC aufstellen, nicht pressen, Zeit lassen.
- Pflege der Damмнаht (Abspülen mit lauwarmem Wasser nach jedem Toiletten-gang, regelmässiger Bindenwechsel, Binden mit Plastikbeschichtung meiden, **Arnikatücher** und Kühlbinden auf den Damm legen).
- Lauwarme Sitzbäder (nach Abheilung der Damмнаht) wirken entspannend und reinigend (ab ungefähr 3. Woche nach der Geburt, 1-2 Mal täglich für 5-10 Min. mit Zusatz: **Tannolact** (in Deutschland erhältlich), 1/2 Tütchen pro Bad **oder** Wundheilungsbad Stadelmann, Meersalz oder **Calendulaessenz/-tinktur** (falls keine Allergien vorhanden sind; zuerst an unempfindlicher Hautstelle prüfen); bei infizierten Nähten: **Betadine**).
- Ab dem Abheilen (geschlossene Wunde) die Naht mit **Johanniskrautöl** be-puffen, dieses wirkt schmerzlindernd und wundheilend.
- Ernährung: In den ersten zwei Wochen leichte Kost (keine groben Vollkorn-produkte) und viel trinken (z.B. Buttermilch).
3 über Nacht eingeweichte Trockenpflaumen am Morgen essen und Einweich-wasser trinken, 2 EL geschrotete Leinsamen morgens bzw. abends mit viel Flüssigkeit einnehmen.
- Stuhlgang weich halten: Abführmittel:
 1. Wahl: Macrogol
 2. Wahl: Paragol oder Feigensirup ohne Sennesblätter (Senna=alkoholhaltig)
- Regelmässige Bauchmassage zur Verdauungs-Unterstützung.
- Regelmässige Kontrolluntersuchungen beim/bei der behandelnden Arzt/Ärztin.
- Nach individueller Verordnung: Schmerzmittel, Beckenbodentraining und Be-ratung nach 8 Wochen.

Literaturangaben:

https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-079I_S2k_Dammriss-III-IV-Grades_2020-12_1.