



# Informationen zur Versorgung nach einem Dammriss 3. oder 4. Grades

## Was ist ein Dammriss 3. oder 4. Grades?

In seltenen Fällen kommt es bei einer vaginalen Geburt zu einem tieferen Dammriss, der den Schließmuskel des Afters (Analsphinkter) mit betrifft. Solche Geburtsverletzungen werden als obstetrische Analsphinkter-Verletzungen bezeichnet. Ein drittgradiger Riss betrifft den Schließmuskel, ein viertgradiger zusätzlich die Darmschleimhaut. Diese Verletzungen treten bei ca. 6 % der Erstgebärenden und unter 2 % der Frauen mit vorangegangener Spontangeburt auf. Eine seltene Sonderform ist das sogenannte „Rektum-Buttonhole“: Dabei entsteht eine Verbindung zwischen Enddarm und Scheide, ohne dass der Schließmuskel selbst reißt.

## Wie wird ein Schwerer Dammriss versorgt?

Die Versorgung erfolgt möglichst zeitnah nach der Geburt im Operationssaal unter Regionalanästhesie oder Allgemeinnarkose. Die Nähte verlaufen zwischen Scheide und After sowie unter der Haut und bestehen aus selbstauflösendem Material. Damit es dir schnell wieder besser geht erhältst du regelmäßige Schmerzmittel, einmalige ein Antibiotikum, ggf. einen Katheter und eine Infusion. Stillen ist weiterhin möglich.

## Worauf solltest du nach der Geburt achten?

Infektionsvorbeugung: Wasche den Intimbereich täglich nur mit Wasser, wechsle regelmäßig die Binden und wasche deine Hände vor und nach dem Toilettengang.

Anzeichen einer Infektion: Rötung, Schwellung, Eiter, Fieber, Geruch oder zunehmende Schmerzen – in solchen Fällen sollte deine Hebamme und/oder Arzt:Ärztin umgehend eine Kontrolluntersuchung durchführen. Bei starken Beschwerden kannst du dich immer auch bei uns notfallmäßig wieder vorstellen. 24/7!

Schmerzen: Leichtes Brennen und Wundsein sind normal. Abspülen mit Leitungswasser beim Wasserlassen lindert das Brennen. Die Haut heilt meist innerhalb einiger Wochen.

## Darmfunktion & Ernährung

Abführmittel helfen in den ersten Tagen, Verstopfung zu vermeiden. Achte auf eine ballaststoffreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Vollkorn) und trinke mindestens 2 Liter Wasser täglich. Beim Stuhlgang: Füße hochstellen, Bauch locker vorwölben, nicht pressen. So schonst du deinem Beckenboden und Schließmuskel.



# Informationen zur Versorgung nach einem Dammriss 3. oder 4. Grades

## Beckenboden stärken

Beginne früh mit sanften Übungen. Anfangs ist der Muskel oft schwach, das bessert sich mit regelmäßigem Training. Physiotherapie kann unterstützen.

## Stuhl- und Windkontinenz

Ein kleiner Teil der Frauen hat langfristige Schwierigkeiten. Meist hilft gezieltes Training, seltener ist eine OP nötig. Bespreche deine Sorgen offen mit deiner betreuenden Ärztin:Arzt oder Hebamme.

## Zurück in den Alltag

Vermeide in den ersten 4–6 Wochen schweres Heben und Sport mit Druck auf den Beckenboden. Danach kannst du dich langsam steigern. Sexualität: Sobald du dich bereit fühlst und keine Beschwerden mehr hast. Gleitgel kann helfen, besonders beim Stillen. Viele Frauen warten die Kontrolluntersuchung beim Frauenarzt:ärztin ab um sicher zu sein, dass alles "in Ordnung" ist.

## Seelische Belastung

Eine schwere Geburtsverletzung kann psychisch sehr belastend sein. Symptome wie Flashbacks, Ängste oder Stimmungstiefs können Hinweise auf eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sein. Hilfe ist verfügbar – bitte hole dir Unterstützung. Deine Hebamme und dein Arzt:Ärztin können dich auch hierzu beraten.

Ein abschließendes Gespräch zu deinem Geburtsverlauf gemeinsam mit dem geburtshilflichen Team unserer Klinik kann dir helfen, die Geburt besser zu verstehen und zu verarbeiten. Bitte vereinbare hierzu einen Termin in unserer Sprechstunde.

## Nachsorge

Etwa 6 Wochen nach der Geburt erfolgt eine Kontrolluntersuchung in der frauenärztlichen Praxis. Dort kannst du Fragen stellen, Beschwerden schildern und ggf. Physiotherapie verordnet bekommen.

# Informationen zur Versorgung nach einem Dammriss 3. oder 4. Grades

## Wann solltest du ärztliche Hilfe suchen?

- Schmerzen, Schwellung oder unangenehmer Geruch an der Naht
- Stuhlinkontinenz oder Austritt über die Scheide
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Psychische Belastung
- Jede Unsicherheit – zögere bitte nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Zukünftige Geburten

Viele Frauen erleben danach eine unkomplizierte Spontangeburt. Bei dauerhaften Beschwerden oder Unsicherheit kann ein geplanter Kaiserschnitt sinnvoll sein – du kannst dies in der Nachsorge oder in der nächsten Schwangerschaft mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Im Rahmen deiner nächsten Schwangerschaft kannst du dich in unserer Sprechstundevorstellen (ca. 34-38 SSW). Wir besprechen dann gerne die Optionen bei der Geburt deines nächsten Kindes.

## Weitere Untersuchungs- und Beratungsoptionen

Etwa 10 bis 12 Wochen nach der Geburt laden wir dich herzlich zu einer Nachuntersuchung in unserer Klinik ein. Gemeinsam blicken wir auf den Geburtsverlauf zurück und besprechen, wie dein Körper in den letzten Wochen verheilt ist.

Mithilfe einer 3-D-Ultraschalluntersuchung beurteilen wir deinen Beckenboden und geben dir individuelle Empfehlungen, wie du ihn langfristig stärken und gesund erhalten kannst.

Unser Ärzte- und Hebammenteam steht dir bei allen Fragen rund um eine weitere Schwangerschaft und Entbindung gerne zur Seite!

## Terminvereinbarung

*Wir bitten um Terminvereinbarung über unser Sekretariat.  
Telefon **05231 72-3013***