

# Informationen für werdende Mütter – Schweren Dammrissen vorbeugen

Während einer vaginalen Geburt kann es zu kleinen Rissen im Bereich der Schamlippen oder des Damms (zwischen Vagina und After) kommen. Die



meisten dieser Geburtsverletzungen sind harmlos und heilen gut ab. 9 von 10 Frauen haben eine Geburtsverletzung bei der ersten Entbindung.

Seltener kommt es zu schwereren Dammrissen, die auch den Schließmuskel des Afters betreffen. Diese werden als Dammrisse 3. oder 4. Grades Obstetrische Analsphinkterverletzung bezeichnet.

## Wie häufig ist ein schwerer Dammriss

Ein schwerer Dammriss tritt bei etwa 3–4 von 100 Geburten auf. Bei einer ersten vaginalen Geburt ist das Risiko leicht erhöht.

## Faktoren, die das Risiko erhöhen können:

- Erste vaginale Geburt
- Geburtszange (Forceps) oder Saugglocke (Vakuum)
- Großes Kind (> 4000 g)
- Kind in hinterer Hinterhauptslage („Sternengucker“)
- Sehr schnelle Geburt oder sehr lange Austreibungsphase
- Früherer Dammriss III. Oder IV. Grades
- Höheres mütterliches Alter (> 35 Jahre)
- Schulterdystokie
- Südasiatische Herkunft

Ein geplanter Kaiserschnitt kann in bestimmten Fällen eine Alternative sein. Dabei sind jedoch auch andere Risiken zu bedenken. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Hebamme darüber.



# Informationen für werdende Mütter – Schweren Dammrissen vorbeugen

## Wie kann ich mein Risiko für einen Dammriss 3./4. Grades senken?

- 1 **Damm-Massage** Ab der 35. Schwangerschaftswoche regelmäßig mit natürlichen Ölen wie Mandel- oder Kokosöl.
- 2 **Warme Kompressen** Während der Austreibungsphase kann ein warmes, feuchtes Tuch auf den Damm gelegt werden. Fragen Sie Ihre Hebamme.
- 3 **Geburtsposition & Umgebung** Ruhige Atmosphäre, möglichst wenig Interventionen, bei PDA Seitenlage in der Austreibungsphase empfohlen. Viele Frauen profitieren von geburtserleichternden Positionen wie dem Vierfüßlerstand oder einer knienden Haltung.
- 4 **Wassergeburt** Bei einer Wassergeburt kommt es seltener zu komplexen Rissverletzungen.
- 5 **Geburtsbegleitung** Die betreuende Hebamme kann den Damm beim Austritt des Köpfchens mit der Hand unterstützen („Hands-on“-Geburt), um stärkeren Rissen vorzubeugen.
- 6 **Dammschnitt oder nicht?** Auch ein gezielter Dammschnitt kann in bestimmten Situationen sinnvoll sein.

## Tipps zur Geburtsvorbereitung: Perinealmassage und „Hands-on“-Geburt

Ab der 35. Schwangerschaftswoche kann eine regelmäßige Damm-Massage helfen, das Gewebe geschmeidiger zu machen und so das Risiko für Geburtsverletzungen zu verringern – besonders beim ersten Kind. Gerne können Sie diese Massage auch gemeinsam mit Ihrem Partner durchführen.

## Praktische Tipps zur Damm-Massage

- 1 Verwende ein Gleitmittel wie Vitamin-E-Öl, Mandelöl oder Olivenöl.
- 2 Führe einen oder beide Daumen – wie in der Abbildung gezeigt – etwa eine Minute lang in den unteren vaginalen Bereich ein. Du wirst dabei ein Dehnungsgefühl spüren. Atme ruhig weiter.
- 3 Massiere anschließend den unteren Bereich der Scheide in einer U-förmigen Bewegung für etwa 2–3 Minuten. Wiederhole diese Bewegung 2–3 Mal.
- 4 Führe die Massage idealerweise täglich oder so regelmäßig wie möglich durch.





# Informationen für werdende Mütter – Schweren Dammrissen vorbeugen

## Was hilft mir bei Entscheidungen rund um meine Geburt?

Die **BRAIN-Methode** kann dir helfen, gemeinsam gute Entscheidungen zu treffen. Hierzu benötigst du eventuell noch mehr Informationen, die deine persönliche Situation berücksichtigen:

**B – Benefits:** Was sind die Vorteile?

**R – Risks:** Welche Risiken bestehen?

**A – Alternatives:** Gibt es andere Möglichkeiten?

**I – Intuition:** Was sagt mein Bauchgefühl?

**N – Nichts:** Was passiert, wenn wir erstmal abwarten?

## Fragen? Sorgen? Sprechen Sie uns an!

Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden sind uns wichtig. Zögere nicht, Deine Hebamme oder Ärztin bei Fragen oder Ängsten anzusprechen.

## Fragen? Lust auf weitere Informationen?

Unser Team aus Hebammen und Geburtshelfern steht Dir bei allen Fragen rund um Deine Schwangerschaft und Entbindung gerne zur Seite! Im Rahmen unserer Sprechstunden kannst du deine Fragen mit uns besprechen. Wir beraten dich individuell!

### **Terminvereinbarung**

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