

Information om massage af mellemkødet (perinæum)

Tanken om at man ved fødslen kan briste og skal syes fylder hos mange gravide. Du kan heldigvis selv gøre meget for at forebygge bristninger og mindske smerterne efter fødslen ved at lave bækkenbundsøvelser (knibeøvelser) og massage af mellemkødet. Mellemkødet er det område af hud, der er mellem skedeåbningen og endetarmsåbningen (anus).

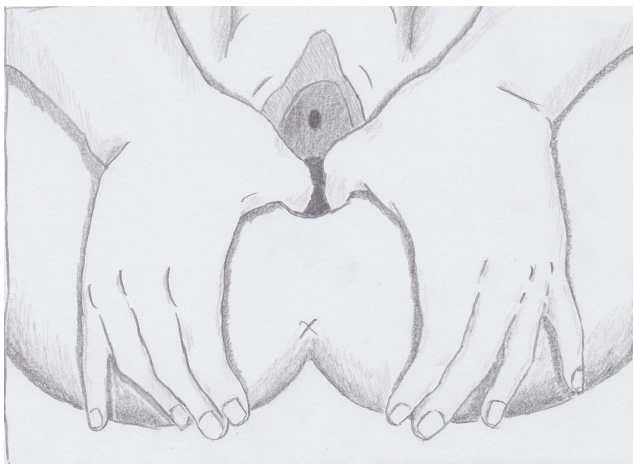
Undersøgelser har vist, at regelmæssig massage af mellemkødet fra ca. 34. uge, gør huden smidig og elastisk og forebygger bristninger under fødslen og smerter i området efter fødslen. Når du masserer dit mellemkød, skal du benytte en olie; f.eks mandelolie eller koldpresset madolie. (Olivenolie eller rapsolie).

Vær opmærksom på, at hvis du vælger at købe speciel olier til massage af mellemkødet, kan disse indeholde hormonforstyrrende stoffer og allergifremkaldende ingredienser såsom æteriske olier. Brug derfor produkter, der er Svanemærkede og bærer Astma-og-Allergiforbundets symbol.

Babyolier og almindelige massageolier kan *ikke* anbefales til massage af mellemkødet, da de kan indeholde ingredienser, der irriterer slimhinden i skeden.

Sådan masserer du dit mellemkød:

- Vask dine hænder og sæt eller læg dig til rette i en behagelig stilling. Du kan også stå med et ben oppe på en stol, eller du kan udføre massagen under bruseren.
- Fordel lidt olie på dit mellemkød og dine fingre.
- Før en eller to fingre (ofte med tommelfingrene, når du selv masserer) cirka 5 cm ind i skeden og massér nedad mod endetarmsåbningen og ud mod siderne (U-formet bevægelse)
Du vil muligvis opleve en varm/let brændende/sitrende fornemmelse i huden. Dette er helt normalt.
- Med de andre fingre kan du massere mellemkødet udvendigt.
- Massér i ca 5 minutter med rolige bevægelser og gerne dagligt fra 34. uge.
- Husk at lave knibeøvelser dagligt udover massagen



Få eventuelt din partner til at hjælpe, hvis du har svært ved at slappe af, imens du selv udfører massagen. Da massagen også øger din egen kropsbevidsthed og gør, at du lærer dig selv og din krop bedre at kende, er det dog en rigtig god ide, at du også selv lærer teknikken.

Se evt. også dette engelsk-sprogede you-tube klip om massage af mellemkødet:
<https://www.youtube.com/watch?v=DK2P8Ziqc6Y>

Med venlig hilsen
Jordemødrene ved Fødeafdelingerne Holstebro og Herning