

## Narbenpflege

Eine täglich ausgeführte Narbenpflege erleichtert und beschleunigt den Heilungsprozess. Mit den Massnahmen kann, wenn es nicht weh tut, ab dem 6. postoperativen Tag begonnen werden. Auch bei einem späteren Beginn zeigt diese Narbenpflege gute Wirkung.

- **Calendula-Salbe** (wundheilend, entzündungshemmend) und **Johanniskrautöl** (wundheilend, narbenregulierend) sind sehr gute Hilfsmittel zur Narbenpflege, auch andere Heilsalben wie Rescue-Cream haben sich bewährt. Die Salbe bzw. das Öl wird 2-3 mal täglich zu beiden Seiten der Narbe vorsichtig einmassiert (vorher Hände waschen).
- **Die Narbenmassage** erfolgt entweder mit den Fingern einer Hand in kreisenden Bewegungen oder wie folgt: An einem Narbenende beginnend wird je ein Finger 2cm ober- bzw. unterhalb der Hautnarbe aufgelegt, wobei die Finger etwas versetzt zueinander liegen (nicht direkt gegenüber). Nun verschieben beide Finger die Haut sanft in Richtung Narbe, bis sie in der Mitte nebeneinander liegen, dann die Finger abheben und 2cm weiter wieder auflegen um erneut zur Narbe hin zu schieben. So wird der ganze Nahtverlauf behandelt, dabei wirken die Finger wie die Häkchen eines Reissverschlusses, der sich langsam von einer Seite her zusammenschliesst.
- **Mit weicher Babybürste** können leichte Kreisbewegungen oder Bürstenstriche über das Narbengebiet ausgeführt werden, dies fördert die Durchblutung und Regeneration der Hautsensibilität.

Diese Narbenpflege kann sowohl bei einer Damмнаht, wie auch bei einer Kaiserschnittnaht angewandt werden.