

Kaiserschnitt: Jede zweite Frau in Deutschland hat Angst vor einer Narbe! Bi-Oil zeigt die besten Tipps zur Narbenpflege

Keine stundenlangen Wehen, weniger Schmerzen bei der Geburt, eine genaue Zeitplanung: Der Kaiserschnitt ist längst nicht mehr nur eine medizinische Notfallmaßnahme, sondern scheint mittlerweile auch eine attraktive, selbstgewählte Option für die Geburt zu sein. Prominente Mütter, die diese Art der Entbindung für sich gewählt haben, verstärken den Eindruck in der Öffentlichkeit noch. Aber was denken die deutschen Frauen eigentlich tatsächlich über eine Kaiserschnittgeburt – immerhin ist der Eingriff zunächst auch mit einer Narbe verbunden.

In der Tat bleibt die Mehrheit der Frauen in Deutschland mit Blick auf mögliche Narben sehr skeptisch: Denn fast jede zweite deutsche Frau (45,7 Prozent) hätte „große Angst“ vor einer bleibenden Narbe nach einem etwaigen Kaiserschnitt. Dies ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage* des Marktforschungsinstituts Innofact im Auftrag von Bi-Oil unter 1.100 Befragten. Die Angst ist in allen Altersgruppen vorhanden. Am stärksten ausgeprägt ist sie mit 54,8 Prozent aller Befragten in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen, aber auch die Altersgruppen der 30- bis 39-Jährigen (40,5 Prozent) sowie der 40- bis 45-Jährigen (39,1 Prozent) fürchten sich kaum weniger vor einer bleibenden Narbe. Lediglich 15,5 Prozent aller Frauen gaben an, dass es ihnen egal wäre, wenn sie im Falle eines Kaiserschnitts eine Narbe behalten würden.

Für all jene, die sich ein verbessertes Erscheinungsbild ihrer Haut bei Narben wünschen, gibt es Bi-Oil: Wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin A, Ringelblumenextrakt, die pflanzlichen Öle Lavendel und Rosmarin sowie das Öl der römischen Kamille pflegen die Haut effektiv. **Der Hautpflege-Spezialist für Narben und Dehnungsstreifen zeigt Ihnen im Folgenden, was Sie selbst für Ihre Haut tun können, wenn Sie eine Kaiserschnittnarbe haben.**

1. Direkt nach dem Eingriff

Ein Kaiserschnitt stellt einen großen Eingriff für den Körper dar und darf nicht unterschätzt werden. In den ersten Wochen sollten Sie sich schonen, damit die frische Narbe gut verheilen kann. Dazu gehört vor allem auch, dass Sie körperliche Anstrengungen, z. B. hüpfen, springen oder heben, vermeiden. Ihre Hebamme oder Ihr Arzt geben Ihnen gerne weiterführende Informationen.

2. Wann Sie mit der Narbenpflege beginnen können

In der Regel werden nach etwa 5 Tagen die Fäden gezogen. Erst, wenn der Arzt mit dem Heilungsprozess zufrieden ist und Sie keine frische Wunde mehr haben, können Sie mit der Narbenpflege beginnen. Da jeder Körper und jede Haut unterschiedlich auf die Operation reagiert, lassen Sie sich vor dem Beginn der Narbenpflege bitte unbedingt das „Go“ von Ihrem Arzt geben.

3. Wenn die Narbe schon gut verheilt ist

Ist die Wunde verheilt und Ihr Arzt hat Ihnen grünes Licht für die Hautpflege gegeben, können Sie sich gezielt um Ihre Narbe kümmern – damit der Bauch auch nach einem Kaiserschnitt schnell wieder richtig schön und gesund aussieht. Bewährt haben sich vor allem regelmäßige Massagen mit einem Hautpflege-Öl, z. B. Bi-Oil. Legen Sie zwei Finger rechts und links neben die Narbe und massieren Sie das Öl mit leichtem (!) Druck in die Haut ein. Dies fördert die Durchblutung der Haut und unterstützt die Bildung von neuem Gewebe.

4. Wie häufig Sie Ihre Narbe massieren sollten

Wichtig bei der Narbenpflege ist vor allem die Regelmäßigkeit. Bauen Sie die Massage darum fest in Ihren Tagesablauf ein – morgens und abends. Diese Routine hat zudem den schönen Nebeneffekt, dass Sie sich bewusst zu zwei festen Zeiten den Tages, z. B. nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen – eine Ruhe-Oase für sich selbst schaffen. Dies baut Stress ab und Sie tun sich etwas Gutes. Gerade junge Mütter denken oft viel zu wenig an sich selbst und sorgen erst für Entschleunigung im Alltag, wenn Sie sich schon völlig ausgelaugt fühlen. Bi-Oil gibt Ihnen den Tipp: Ja, Sie dürfen und sollen sich als junge Mutter regelmäßig etwas Gutes tun! Leiten Sie die Massage zum Beispiel mit einem vorherigen entspannenden Bad ein, legen Sie anschließend die Füße hoch und kuscheln sich mit einem guten Buch aufs Sofa. Denn nicht nur die Narbenpflege, sondern auch die der Seele trägt wesentlich dazu bei, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen.

Bi-Oil wünscht Ihnen eine wunderbare Zeit mit Ihrem Nachwuchs!

*1.100 Befragte zu ihrer Einstellung zum Thema Kaiserschnittnarbe.