

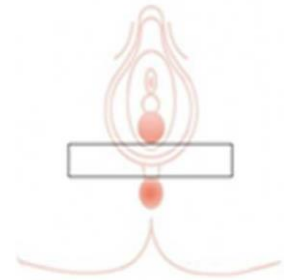


MASAJE PERINEAL

¿QUÉ ES LA ZONA DEL PERINEO?

Es el área donde se encuentran los órganos genitales femeninos externos y el ano (desde el clítoris hasta el ano), formando dos triángulos: uno anterior y otro posterior. Todo este conjunto forma el *suelo pélvico* y está constituido por músculos y ligamentos

Para realizar el masaje del perineo, solamente trabajamos la zona posterior, que va desde la entrada de la vagina hasta el ano.



¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL MASAJE?

El objetivo del masaje perineal es preparar el suelo pélvico para que ofrezca una mayor elasticidad y relajación, facilitando la distensión de los tejidos en el momento de la salida de la cabeza del bebé. La sensación de estiramiento en esta zona te ayudará a familiarizarte con la que notarás el día del parto, de forma que no te cogerá desprevenida.

Un efecto del masaje perineal es la mejor irrigación de los tejidos. Además, los estudios han demostrado que la práctica de este masaje reduce hasta un 16% la probabilidad de desgarros y la necesidad de recurrir a la episiotomía en las mujeres nulíparas, así como el dolor durante los 3 meses post-parto.

La episiotomía consiste en abrir la zona del perineo, en caso de parto instrumentado o en caso de compromiso fetal agudo. Siguiendo las últimas recomendaciones, los profesionales la realizan de forma selectiva; no sistemática.

Aunque las recomendaciones de la OMS son que el número partos en los que se realiza episiotomía no supere el 30% del total, en España y según los datos publicados en 2010 por el European Perinatal Health Report la tasa de episiotomías era del 43%. Hemos mejorado respecto del 2004, en que la tasa era del 70%, pero aún queda mucho trabajo para llegar a índices como los que tienen países como Dinamarca, Suecia o Islandia (entre el 5-7%).

¿CUÁNDO PUEDO EMPEZAR A REALIZARLO?

A partir de las semanas 32-34 de embarazo.

Es importante ser constante y hacerlo un mínimo de 2 veces por semana durante unos 10 minutos por sesión. Si se puede hacer cada día, mucho mejor.

¿QUIÉN REALIZARÁ EL MASAJE?

Puedes hacerlo tu misma, pero es cierto que a medida que pasen las semanas te será más difícil, a causa del aumento de tu volumen. Por eso te animamos a implicar a tu pareja en esta tarea ¡Os será de gran ayuda!



Si lo realizas tú misma, puedes hacerlo sentada en tu cama, en la bañera, en el bidet o en cuclillas. Asegúrate de tener un punto de apoyo para no perder el equilibrio.

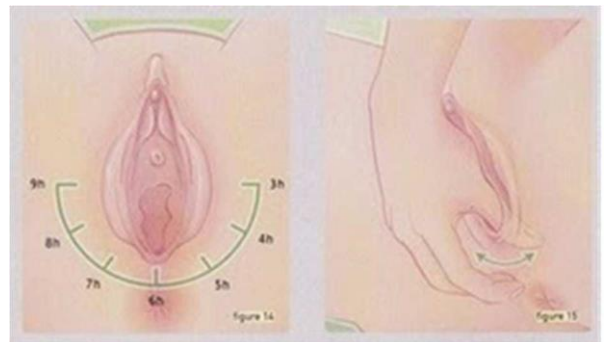
En el automasaje se utiliza el pulgar. Si lo hace tu pareja, debe utilizar el índice y el dedo corazón.

¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DEL MASAJE PERINEAL?

- Prevención del desgarro en la zona del perineo y de la realización de episiotomía
- Reducción del dolor de la zona del perineo durante el post-parto.
- Te familiarizarás con las sensaciones de estiramiento, lo que facilitará la relajación de esta zona durante el parto.

¿CÓMO REALIZAR EL MASAJE?

- Lávate bien las manos.
- Asegúrate de no llevar las uñas demasiado largas.
- Encuentra un lugar adecuado y una posición cómoda.
- Para relajar la zona, puedes utilizar previamente una toallita con agua caliente (¡sin quemarse!) o darte un baño. Esto ayudará a relajar los tejidos.
- En caso de automasaje, procúrate un espejo de mano, para familiarizarte con la zona del perineo antes de empezar.
- Utiliza un lubricante: aceite de almendras, aceite de oliva, aceite de germen de trigo, lubricante acuoso, crema natural, aceite natural para masaje... Es mejor no utilizar aceites minerales ni derivados del petróleo.
- Mete los dedos en la vagina (3 o 4 cm). Empuja el perineo hacia la zona del ano y hacia los lados de la vagina, tira hasta notar un pequeño dolor y mantén la presión con los dedos durante 2 minutos o hasta sentir molestia.
- Coge la zona del perineo entre el pulgar (en el interior), el índice y el dedo corazón (en el exterior) y realiza un movimiento de vaivén, tal como se indica en la ilustración (caso automasaje). Este movimiento, amplía los tejidos de la vagina, los músculos y la piel del perineo.
- Realiza este masaje durante 3 o 4 minutos.



CONTRAINDICACIONES

- Varices vulvares.
- Infecciones de la vagina o de orina
- Otras complicaciones del embarazo: amenaza de parto prematuro, placenta previa, ruptura prematura de las membranas...