

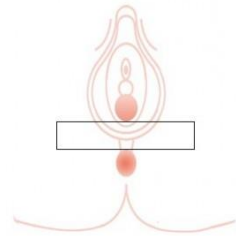


LE MASSAGE DU PÉRINÉE

Où se trouve la zone du périnée?

C'est la zone où se trouvent les organes génitaux féminins extérieurs et l'anus (du clitoris à l'anus). Il est formé par des muscles et des ligaments, et tout cet ensemble forme le plancher pelvien.

Il est formé par 2 triangles: un antérieur et l'autre postérieur. Pour faire le massage du périnée on travaille sur la zone postérieure, celle qui va de l'entrée du vagin à l'anus.



Quel est l'objectif?

L'objectif du massage c'est de préparer la zone du périnée, pour une meilleure élasticité et relaxation et pour aider à détendre les tissus au moment de la sortie de la tête du bébé. Cela vous aide à vous familiariser pour le jour de l'accouchement. Les tissus seront mieux irrigués. Les études ont démontré que ce massage réduit jusqu'à 16% de probabilités à la réalisation d'une épisiotomie pour les femmes qui n'ont jamais accouché et la douleur pendant 3 mois après l'accouchement.

Le massage réduit la probabilité de se déchirer ou bien de réaliser une épisiotomie.

Une épisiotomie c'est découper la zone du périnée en cas d'accouchement avec forceps ou en cas de souffrance aigüe du fœtus. Dernièrement on recommande de les faire de forme sélective et non pas systématique.

Même si les recommandations de l'OMS sont qu'ils ne dépassent pas les 30%, en Espagne les données publiées en 2010 par [European Perinatal Health Report](#) la taxe d'épisiotomies était autour des 43%. Cela s'améliore par rapport à 2004 où le pourcentage était autour des 70%, mais il y a encore beaucoup à faire. Il y a des pays comme le Danemark, la Suède ou l'Islande où le pourcentage est entre 5 et 7%.

Quand le commencer ?

À partir des 32-34 semaines de grossesse. C'est important d'être constant, au minimum 2 fois par semaine. En quotidien c'est mieux. Environ 10 minutes.

Qui fera le massage ?

On peut le faire soi-même, mais c'est vrai qu'au fur et à mesure que les semaines passent ça sera plus compliqué à cause du volume du ventre. C'est pour ça qu'on conseille au couple de s'impliquer au travail, ça va vous aider !!



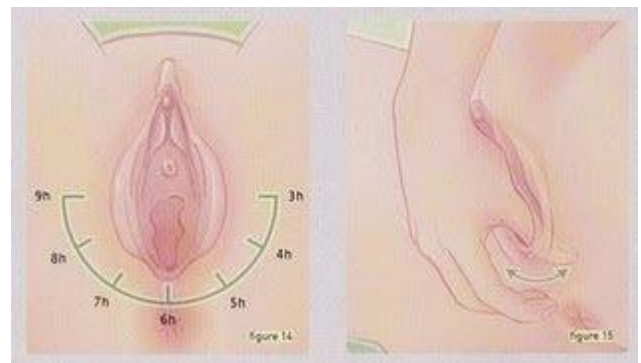
Si vous allez les faire vous-même, asseyez-vous sur un lit, au WC, au bidet ou bien accroupie avec un dossier au dos pour ne pas glisser. Vous pouvez vous servir d'un miroir pour mieux connaître la zone du massage. Si vous le faites vous-même utilisez le pouce. Si c'est votre conjoint qui le fait, il doit utiliser les doigts index et majeur.

Quels sont les avantages?

- Prévenir une épisiotomie ou un déchirement dans la zone du périnée.
- Réduire la douleur dans la zone du périnée pendant le post-partum.
- S'habituer aux sensations d'étirement, qui facilitent la relaxation de la zone pendant l'accouchement.

Comment le faire

- Se lavez bien les mains
- Faites attention aux ongles longs
- Trouvez un endroit et une position confortables
- Pour relaxer les tissus, lavez la zone avec de l'eau chaude.
- Servez-vous d'un miroir pour mieux connaître votre périnée avant du massage.
- Utilisez un lubrifiant: de l'huile d'amande, de l'huile d'olive, de l'huile de massage naturel (n'utilisez pas de l'huile minéral ni produits dérivés du pétrole), de l'huile de blé, du lubrifiant humide, de la crème naturelle...
- Positionnez les doigts dans le vagin (3 ou 4 cm). Poussez le périnée vers la zone de l'anus et vers les côtés du vagin, tirez jusqu'à ce que vous notez une petite douleur et maintenez la pression sur la zone du périnée avec les doigts pendant 2 minutes o jusqu'à sentir un dérangement.
- Prenez la zone du périnée entre le pouce (à l'intérieur) et l'index et majeur (à l'extérieur) et faire un mouvement de va et vient. Ce mouvement élargit les tissus du vagin, les muscles et la peau du périnée. Faites le massage pendant 3 ou 4 minutes.



Contre-indications

- Varices de la vulve
- Infections du vagin ou urinaires.
- D'autres complications de la grossesse : menace d'accouchement prématuré, placenta précédent, rupture prématurée des membranes...