

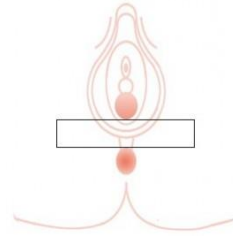


MASSATGE PERINEAL

Quina és la zona del perineu?

És la zona on trobem els òrgans genitals femenins externs i l'anus (des del clítoris fins l'anus). Està format per músculs i lligaments i tot aquest conjunt forma el sòl pelvià.

Està format per 2 triangles: un anterior i un posterior. Per realitzar el massatge del perineu només treballarem la zona posterior, que va des de l'entrada de la vagina a l'anus.



Quin és l'objectiu?

L'objectiu del massatge és preparar la zona del perineu, oferint una major elasticitat i relaxació, facilitant la distensió dels teixits en el moment de la sortida del cap del nadó. Aquesta sensació d'estirament us ajudarà a familiaritzar-vos amb la que notareu el dia del part, per tant, no us agafarà desprevingudes. Els teixits estan millor irrigats. Els estudis han demostrat que la pràctica d'aquest massatge redueix fins un 16% la probabilitat de la episiotomia en dones nul·líparas i dolor en els 3 mesos postpart. Tot això influeix a tenir menys probabilitats de patir un estrip o la necessitat de realitzar una episiotomia.

Una episiotomia és un tall a la zona del perineu que de vegades els professionals que atenen el part han de realitzar, com per exemple per un part instrumentat o un compromís fetal agut. Les últimes recomanacions és que els professionals la facin de forma selectiva no sistemàtica. Tot i que les recomanacions de la OMS és no superar un 30%, a Espanya les dades publicades al 2010 per [European Perinatal Health Report](#) la taxa d'episiotomies era al voltant del 43%. Hem millorat respecte del 2004, que estava al voltant del 70%, però encara queda molta feina per fer, per arribar a apropar-nos a països com Dinamarca, Suècia o Islàndia (entre el 5-7%).

Quan puc començar a realitzar-lo?

A partir de les 32-34 setmanes d'embaràs. És important ser constant, s'hauria de fer com a mínim 2 cops per setmana. Si ho pots fer diàriament millor. Uns 10 min.

Qui em pot fer el massatge?

Pots fer-te'l tu mateixa però és cert que a mesura que passin les setmanes et serà més difícil pel volum de la panxa. Per això animem a totes les parelles perquè puguin implicar-se amb aquesta tasca, us serà de gran ajuda!!



Si el fas tu mateixa, pots fer-ho: asseguda al llit, al WC, al bidet o a la gatzoneta (*cuclillas*) tenint un recolzament a l'esquena per no desequilibrar-se. T'ajudarà tenir un mirall a mà per conèixer millor la zona del massatge. Si ho fas tu mateixa utilitza el dit polze. Si ho fa la teva parella amb els dits índex i cor.

Quins són els avantatges?

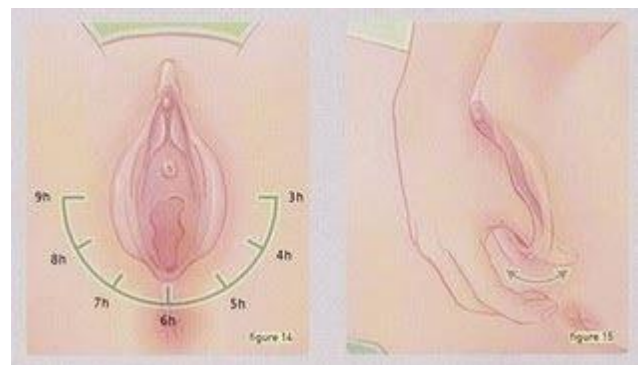
Prevenir la realització d'episiotomia o estrip en la zona del perineu.

Reduir el dolor de la zona del perineu durant el postpart.

Familiaritzar-se amb les sensacions d'estirament, el que facilita la relaxació d'aquesta zona durant el part.

Com fer-lo

- Neteja't bé les mans
- Vigila de no tenir les ungles massa llargues
- Troba un lloc i posició còmodes
- Per relaxar la zona pots utilitzar prèviament panys d'aigua calenta (sense cremar-se) o un bany; ajudarà a relaxar més els teixits.
- Agafa un mirall (si el massatge es fa de forma autònoma) per conèixer bé la zona abans de començar a fer-lo.
- Utilitza un lubricant: oli d'ametlles, oli d'oliva, oli per massatge natural (millor no utilitzar oli mineral ni derivats del petroli), oli de germen de blat, lubricant aquós, crema natural...
- Col·loca els dits dins la vagina (uns 3 o 4 cm). Empeny el perineu cap a la zona del recte i cap als costats de la vagina, estira la zona fins que es noti coïssor i mantenir la pressió sobre la zona del perineu amb els dits durant 2 minuts o fins que molesti.
- Agafa la zona perineal entre el dit polze (a l'interior) i els dits índex i cor (a l'exterior) i fes un moviment de vaivé. Aquest moviment estira els teixits de la vagina, els músculs i la pell del perineu. Realitza aquest massatge durant 3-4 minuts.



Contraindicacions

- Varius vulvars
- Infeccions vaginals o urinàries.
- Altres complicacions de l'embaràs. Per exemple: amenaça de part prematur, placenta prèvia, ruptura prematura de membranes...