

el Masaje Perineal



F A M E

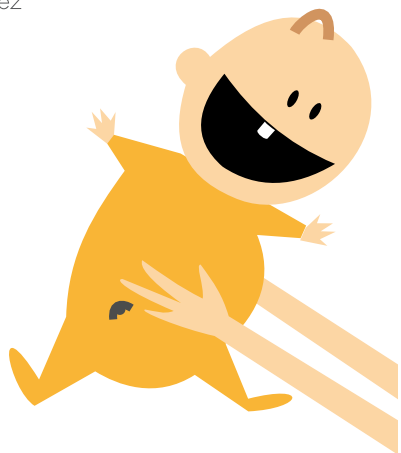
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE MATRONAS DE ESPAÑA

La preparación del parto y el masaje perineal

El cuidado durante el embarazo contribuye a unos mejores resultados durante el parto. Recibir información sobre los cambios que se producirán durante el embarazo y el posparto, disponer de unos controles adecuados, el acceso a una alimentación equilibrada, y en general unos hábitos saludables nos ayudan a gozar de un embarazo, parto y crianza en las mejores condiciones.

Dentro de la preparación al parto el masaje perineal es un recurso sencillo y accesible para todas.

Autoras:
Maria Dolores Creus Pujol
Cristina Martínez Bueno
Gemma Olivera Sánchez
Eva Vela Martínez



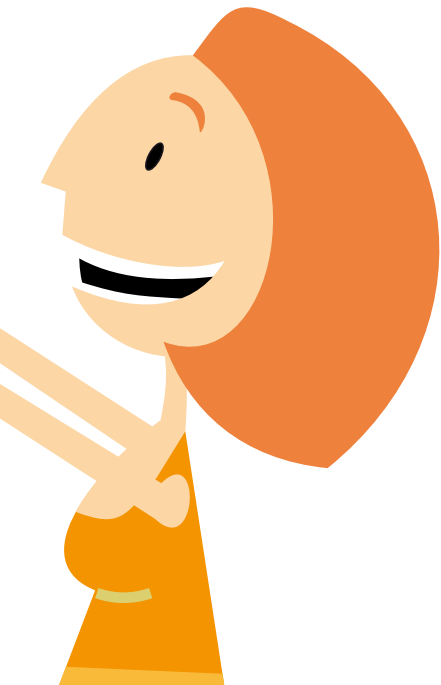
¿Qué es el masaje perineal?

El masaje perineal es una medida física preventiva aplicable durante el embarazo que consiste en la estimulación táctil de la piel y los tejidos.

Se ha demostrado que puede ser un factor protector contra el trauma perineal, principalmente episiotomías, en mujeres primíparas. También reduce el dolor perineal en el posparto.

Es, por tanto, aconsejable que las mujeres reciban información sobre el probable beneficio del masaje perineal y sobre la manera de realizarlo.

En este folleto encontrarás información sobre qué es el masaje perineal, para qué sirve y cómo lo puedes realizar correctamente.



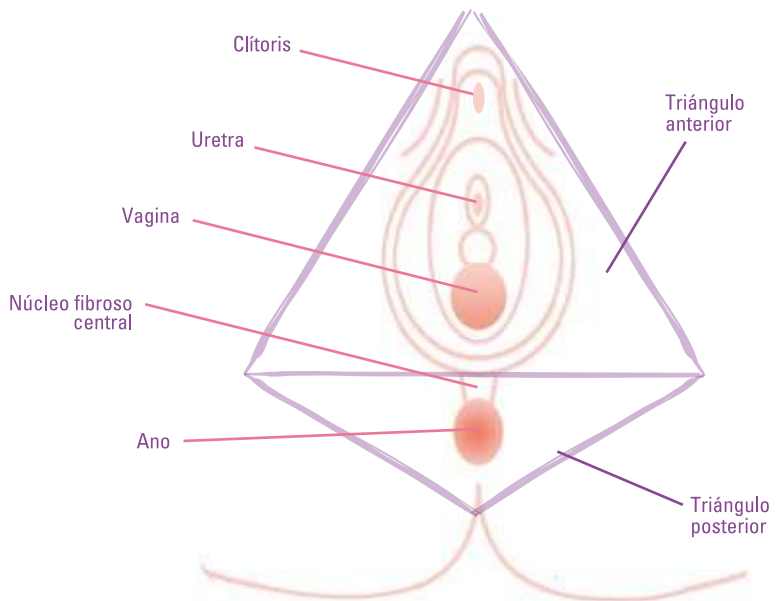
¿Qué es el perineo?

El perineo es la parte del cuerpo que forma el suelo pélvico, donde se encuentran los órganos genitales externos y el ano.

Está formado por partes blandas (músculos y ligamentos). El perineo tiene forma de rombo y se divide en dos triángulos (ver imagen). En el triángulo anterior se encuentra la uretra y en el posterior el ano.

El masaje perineal se realiza sobre el perineo posterior, formado por el plano muscular profundo y ocupado por el conducto y esfínter anal y el núcleo fibroso central del perineo.

Es necesario conocer esta parte del cuerpo, cuidarla y ser conscientes de su importancia durante el embarazo y el parto.



Traumatismo perineal

Entendemos por traumatismo perineal cualquier tipo de lesión que suceda en los genitales durante el parto, ya sea de forma espontánea o causada por una episiotomía.

¿Qué es la episiotomía?

Es un corte en los tejidos del perineo que rodean la vagina, que en algunas ocasiones el profesional que atiende el parto puede tener que realizar.

¿Qué ventajas ofrece el masaje perineal?

Aumenta la elasticidad y favorece la circulación sanguínea de la zona facilitando la relajación de este plano muscular durante el parto.

Reduce la incidencia de episiotomías y dolor posparto.

Promueve la auto cura y el conocimiento del cuerpo.

Es una técnica fácil de realizar y sin efectos perjudiciales.

Permite la participación de la pareja.

¿Cuándo es necesario empezar y con qué frecuencia se debe realizar?

El masaje ha demostrado ser eficaz si se empieza a partir de la semana 32 de gestación, aproximadamente a los 7 meses y medio del embarazo. Es importante realizarlo como mínimo dos veces por semana, pero también se puede realizar a diario.

La evidencia científica muestra que la constancia en la realización del masaje es fundamental para la mejora de la elasticidad del perineo y la reducción de las episiotomías.

¿Quién lo puede hacer?

Este es un masaje que se lo puede realizar la propia embarazada o bien otra persona. Puede colaborar la pareja y esto es especialmente recomendable a medida que avanza el embarazo y se hace más difícil por el volumen de la barriga.



¿Cuál es la preparación necesaria para el masaje?

Lavarse bien las manos y tener las uñas limpias y cortadas.

Vaciar la vejiga de orina antes de empezar.

Buscar un lugar cómodo de la casa y tener un espejo para poder visualizar el perineo y familiarizarse con su anatomía.

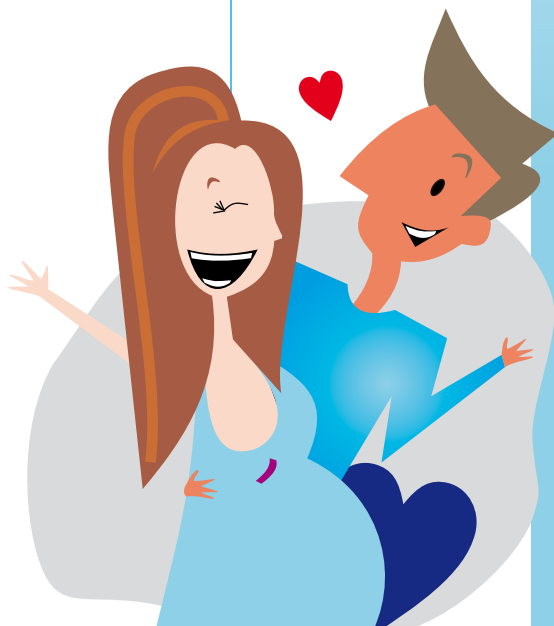
Posición: semisentada (en la cama, en la taza del WC, en el bidet, en cuclillas apoyada en una pared...)

Se puede empezar con un baño caliente o utilizando paños calientes para relajar la zona.

En el caso del auto masaje se utilizan los pulgares (imagen).

Si el masaje lo realiza la pareja o otra persona, se utilizan los dedos índice y corazón.

Es importante lubricar los dedos antes de introducirlos en la vagina con aceites o cremas específicos.



¿Cómo se realiza el masaje perineal?

Colocar los dedos lubricados en el interior de la vagina (unos 3-4cm).

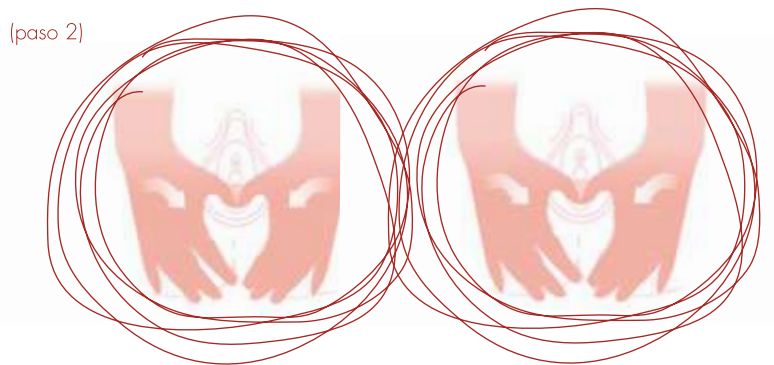
Empujar el perineo hacia abajo, hacia la zona del recto y hacia los lados de la vagina, estirando la zona hasta notar sensación de escozor. (paso 1)

(paso 1)



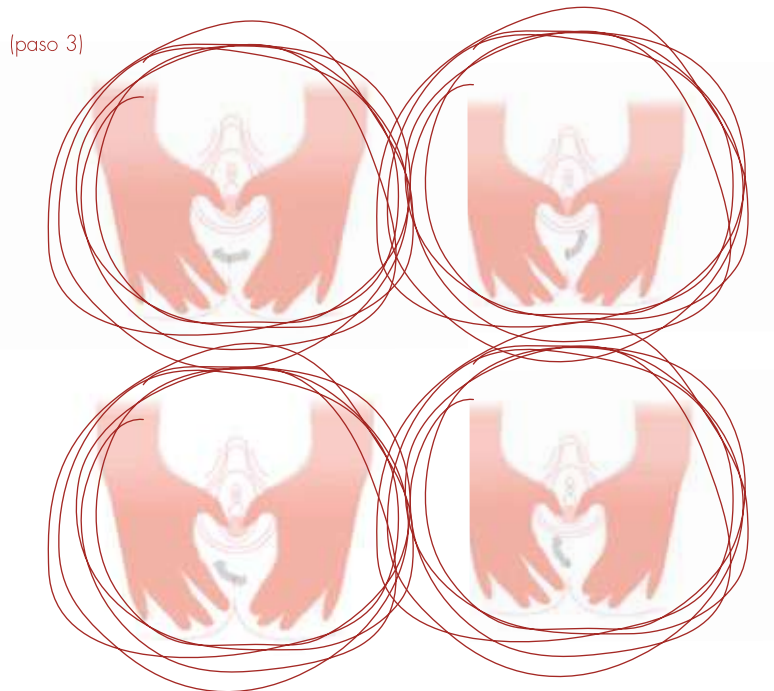
Mantener una presión forzada sobre la zona del perineo con los dedos durante 2 minutos o hasta que resulte molesto. (paso 2)

(paso 2)



Coger esta zona entre el pulgar y los dedos opuestos y hacer un movimiento oscilante durante 3-4 minutos, estirando los tejidos de la vagina, los músculos y la piel del perineo. (paso 3)

(paso 3)



¿Qué precauciones hay que tener en cuenta?

Hay que evitar la presión sobre la uretra para prevenir infecciones de orina.

Parar el masaje si aparece dolor.

¿En qué casos es recomendable evitar el masaje?

Varices vulvares.

Infecciones vaginales o urinarias.

Otras complicaciones del embarazo.

No está indicado en caso de cesárea programada, ya que no habrá distensión del perineo.

Feliz parto



Material elaborado por la "Associació Catalana de Llevadores" y revisado por las diferentes asociaciones autonómicas de España, con la colaboración de Laboratorios Rubió.



Rubió

www.laboratoriosrubio.com

